



VISTA  
ویستا

www.vista.ir

مجله الکترونیکی

تاریخ انتشار: سه شنبه ۹ شهریور ۱۳۸۹

مجله الکترونیکی ویستا: موفقیت - شماره ششم - زندگی بهتر

### فهرست مطالب این شماره

• «زندگی یک فرصت طلایی است»

• «زنده» گی به وقت روستا

• «شکلات» زندگی

• «من» بهتر

• ۱۰ تغییر ساده برای بهبود سلامتتان

• ۱۰ دلیل اهمیت برنامه ریزی برای زندگی

• ۱۰ دلیل برای نترسیدن از شکست

• ۱۰ راه برای آشتی با گذشته

• ۱۰ راهکار برای زندگی بدون نگرانی

• ۱۲ روش برای خوشحال‌تر زیستن

• ۱۳ خط برای زندگی بهتر

• ۱۴ روش ساده برای متحول کردن زندگی

• ۱۵ روش در تصمیم‌گیری منطقی

- ۱۵ نکته برای داشتن یک زندگی سالم
- ۱۶ مانع برای تصمیم‌گیری ایده آل
- ۱۹ روش برای ضربه فنی کردن «کسالت»
- ۲۰ روش برای زندگی بهتر
- ۲۰ نکته خواندنی
- ۲۰ قدم به سوی کامیابی
- ۳۰ قانون زندگی
- ۴۰ نکته برای داشتن یک زندگی شکوهمند و متفاوت
- ۶ دلیل ترس از تغییر در زندگی
- ۷ تاکتیک برای یک زندگی موفق
- ۷ شیوه برای جلوگیری از ولخرجی
- آدم باید چه جوری باشه؟
- آدم خوب هم اشتباه می‌کند
- آرامش با امواج آلفا (امواج آلفا، در هنگام خواب و آرامش)
- آرزوهای مرد سنگ تراش
- آرزوهای ویکتور هوگو
- آرزوهایتان را زندگی کنید
- آسان بگیرید
- آسان می‌توان ...
- آسمان امید را سقفی نیست
- آگاهانه اهانت را نادیده بگیرید
- آگاهی، از بالا نگرستن به مسائل زندگی است
- آموخته ام
- آموخته ام ...
- آموزه‌هایی برای بهتر زیستن
- آنجاکه زندگی هست، امید هم هست
- آنچه به زندگی ما معنا می‌بخشد...
- آنچه را که از آن می‌هراسید به انجام برسانید
- آنچه را که برای زندگی‌تان نمی‌خواهید مشخص کنید
- آنچه را می‌خواهید، چگونه به دست می‌آورید
- آیا به مربی زندگی نیاز دارید؟

- آیا زندگی یک قدم زدن اتفاقی است؟
- آیا شما لحظاتی بهتر از این لحظات سراغ دارید؟
- آیا شما هم به چیزی اعتیاد دارید؟
- آیا کودکان انسانیت را گذرانده‌اید؟
- آیا می‌خواهید زندگی آرام و دلپذیری داشته باشید؟
- آینده متعلق به کیست...
- آینه
- اتاق نشیمن نحس نیست
- ائتلاف انرژی با بی‌برنامگی
- احساس، انرژی دارد و انرژی یعنی توانایی انجام کار
- ارزش یک دقیقه
- از ۱۰ سال تا...
- از اندیشه‌های دردآور بپرهیزید
- از اون بالا کادو می‌باید!
- از بزرگسالی استعفا می‌دهم می‌خواهم به نیروی لیخند و به باران ایمان بیاورم
- از پراکندگی‌های آشکار بکاهید
- از تجسم خلاق بهره بگیرید
- از چه باید بترسم؟
- از خدا خواستم ...
- از داوری درباره دیگران دست بکشید
- از درون خود بجوشید
- از دل‌بستگی به اشیاء دل بکنید
- از زمین خاکی تا آبی آسمانی ...
- از زندگی خود راضی هستم؟
- از زندگی لذت ببرید
- از زندگی لذت ببرید و از نگران شدن درباره همه‌چیز دست بردارید
- از شتاب خویش بکاهید
- از شر خشم خود خلاص شوید
- از صمیم قلب زندگی کنید
- از کائنات کمک بطلبید
- از ما بشنوید

• از مداد بیاموزیم

• از مغز سمت راست خود سود جوئید

• از نگرانی دست بشوئید

• از وابستگی بپرهیزید

• از هدف‌تان چشم بر ندارید

• از هر لحظه کام بجوئید

• استخاره: مشورت با خدا

• استعفاء

• اسرار دولتمندی

• اسکناس مچاله

• اصول زندگی و قوانین زیستن

• اطلاع‌یابی اورژانسی

• افزایش میزان ظرفیت و تحمل

• افسردگی را خودتان درمان کنید

• اگر زندگی بر وفق مرادتان نیست ...

• اگر زندگی را دوباره از سر می‌گیرم

• اگر عمر دوباره داشتم...

• اگر...

• اگر میدانستیم که....

• اگرهای زندگی

• الفبای زندگی

• الفبای زندگی

• الفبای زندگی....

• الگوهای کهنه‌تان را کنار بگذارید

• امروز چند شنبه است!؟

• امروز رو به نام من نوشتند!!!

• امکانات کم یا زیاد

• آموخته‌های من

• امید

• امید

• امید را انتخاب کن!

- اندیشه‌های الهام بخش
- اندیشه‌های الهام بخش
- اندیشه‌های الهام بخش
- انسان ها، ایده ها و فرصت ها را دریابید
- انواع تصمیم گیری در زندگی
- اهمیت ایجاد انضباط در خویشتن را دریابید
- اهمیت در زندگی
- ایجاد هیجان با امکانات طبیعی
- ایده های ناب برای یک زندگی موفق
- ایمان، عشق و اخلاق
- این مجال را به خود بدهید که دست به هیچ کاری نزنید
- اینجا و اکنون
- با آغوش باز به استقبال شادی بروید
- با امید تاب می آورم
- با انرژی باشید
- با تو می گویم...
- با چشمانتان لبخند بزنید!
- با چند تدبیر ساده انرژی مثبت را به زندگی خود بیاورید
- با خلاقیت وجودتان تماس حاصل کنید
- با کمک NLP مغز خود را اداره کنید!
- با لحظه‌ها زندگی کنیم
- با مراقبت تعادلی از بالا و پایین صحنه‌های زندگی خود را مستند کنید
- با ناخودآگاهتان مهربان باشید!
- بازنده خوبی باش!
- باورهای دوران کودکی خود را مورد تجدینظر قرار دهید
- باید که دوست داشته باشیم
- بایستیم و قدری به داشته‌هایمان بیندیشیم
- بپرسید چه رخ داده است
- بخش کُنْد مغز خود آزمایش کنید
- بخشش و گذشت
- بخندید تا دنیا به روی شما بخندد

- بد نیست متوجه باشید که...
- بدون مرزبندی
- بر پرکاری و اشتغال خود تأکید نکنید
- بر روی خویش و روی بودن‌ها کار کنید
- برای رسیدن به موفقیت یاد بگیرید بزرگ فکر کنید
- برای زندگی بهتر این نکات را یادآوری کنید
- برای کشف کردن باید کند و کاو کرد
- برای من و تو
- برای هر روز از قبل برنامه ریزی کنید
- برایان تریسی
- برخورد ما احساس ما را می سازد
- برگ سبزی ، تحفه درویش
- برنامه دوست داشتنی من!
- برنامه روزانه منظمی داشته باشید
- برنامه ریزی کنیم تا زندگی هدفمند داشته باشیم»
- برنامه های خود را کنار بگذارید
- بزرگترین مسأله خود را دریابید
- بزرگترین نکته
- بستگی داره دست کی باشه
- بگذارید حوصله تان سر برود
- بگذارید دنیا بایستد می‌توانید از آن فاصله بگیرید
- به حکم خدا راضی باش
- به خودتان مجال اندیشیدن بدهید
- به خورشید بیونید
- به زندگی و آینده اعتماد داشته باشید!
- به شیوه تنفس‌تان توجه کنید
- به مراقبه بنشینید
- به مساعدت زمان توجه کنید
- به مشاور مراجعه کنید
- به همین سادگی
- بهار را دریابیم

---

• بهار؛ فرصتی برای رهایی از تلخی‌های گزنده

---

• بهای نه گفتن را ارزیابی کنید

---

• بهتر زندگی کنیم

---

• بهترین دوران زندگی

---

• بهترین لحظات زندگی

---

• به‌سوی موفقیت

---

• بهشت را نقاشی کنید

---

• به‌عبارت‌های تأکیدی‌تان بپردازید

---

• به‌یاد آورید که رشد همواره امری خانوادگی نیست

---

• بیاموزید که در صورت نیاز کمک بطلبید

---

• بیاموزید که صبر پیشه کنید

---

• بیاموزیم چگونه زندگی را ساده تر کنیم

---

• بیاموزیم که...

---

• بیاموزیم...

---

• بیایید خوشحال زندگی کنیم

---

• بیایید زندگی را از امروز آغاز کنیم

---

• بیشتر بخندید

---

• بی‌هیچ واژه‌های زندگی کن

---

• پادزهری برای مصائب زندگی

---

• پاسخی به شیرینی پیروزی

---

• پول

---

• پیدا کردن نردبان زندگی

---

• پیشنهادهای برای زندگی بهتر

---

• پیشنهادهای کتاب جیبی

---

• پیشنهادهای کتاب جیبی

---

• پیشنهادهای کتاب جیبی سوم

---

• پیشنهادهای کتاب جیبی سوم

---

• پیشنهادهایی برای موفقیت

---

• پیکارهای خود را عاقلانه انتخاب کنید

---

• تا بحال به این چیزها فکر کردید؟

---

• تازه فهمیده ام که...

• تاکتیک های راهبردی برای یک زندگی موفق

• تجسم کنید...

• تحسین

• تحول نو زندگی نو

• ترانه زندگی

• ترس‌هایتان را با یک نفر در میان بگذارید

• ترفند هایی برای شاد زیستن

• تسلیم با متانت را تجربه نمایید

• تصمیم گیری

• تصمیم‌گیری درست در زندگی

• تطبیق کار و قول

• تعریف مهارت‌های زندگی

• تعطیل آخز هفته را در خانه بگذرانید

• تعلّقات ، مانع سلامتی روان

• تغییر اولین گام برای موفقیت

• تغییر برنامه‌ریزی مغز با هیپنوتیزم

• تغییر زندگی

• تغییر عادات

• تغییر کنید و تغییر دهید

• تغییر نگرش

• تغییر و تحول

• تفکر مثبت، مقدمه زندگی مثبت

• تقسیم کار

• تقلید بینایانه یا کورکورانه!؟

• تقویت نیروی اراده و تادیب نفس

• تکنولوژی فکر

• تلاش و کوشش شادی آفرین هستند

• تمام لذت

• تمرین کلید تسلط بر هر مهارتی است

• تمریناتی برای یک زندگی آرام

• تنها به مرخصی بروید



• تو «نوری» و «می توانی» عشق بگسترانی

• تو آمدی تا زندگی امیدوار بماند

• تو فقط یک بار زندگی می کنی

• تو نیلوفری گلبرگ‌هایت را باز کن!

• توانمندی‌های خود را آزاد کنید

• توسعه اطلاعاتی؛ توسعه مهارت‌های زندگی

• توصیه‌هایی برای شما

• توصیه‌هایی برای شاد زیستن

• توقعات خود را کاهش دهید

• ثانیه‌هایی که دوست داریم طول بکشند

• ثروت از آن عالم است نه ما

• ثروت، موفقیت یا عشق

• جادوی تفکر مکتوب

• جاده زندگی

• جاده زندگی

• جسمتان را موزون نگاه دارید

• جمعه‌ درون

• جمله‌های برگزیده

• جمله‌های برگزیده از کتاب‌های برگزیده

• جمله‌های برگزیده از کتاب‌های برگزیده

• چاشنی زندگی خلق تازه‌هاست، پس بیاید خطر کنیم

• چرا منتظر هستید؟

• چرا؟

• چگونه پول خرج کنیم؟

• چگونه در زندگی تغییر ایجاد کنیم؟

• چگونه آدم خلاق باشیم

• چگونه آرزوهایمان را به هدف تبدیل کنیم؟

• چگونه آینده‌ای درخشان داشته باشیم

• چگونه از زندگی بیشتر لذت ببریم؟

• چگونه از زندگی لذت ببریم؟

• چگونه با انگیزه باشیم؟

• چگونه با مشکلات برخورد کنیم؟

• چگونه باید زندگی بکنید

• چگونه به زندگی خود معنا ببخشیم؟

• چگونه حرفه ای بیندیشیم؟

• چگونه خود را برای یک زندگی بهتر آماده کنید

• چگونه خود را به ساحل آرامش برسانیم؟

• چگونه در زندگی تغییر ایجاد کنیم؟

• چگونه صرفه جوییهای کوچک به پس اندازهای بزرگ منتهی میشوند؟

• چگونه هنگام خرید در وقتمان صرفه جویی کنیم

• چگونه یک زندگی شاد و سعادت مند داشته باشیم

• چنان زندگی کنید که ارزش دارد

• چند راهکار برای زندگی با رضایت بیشتر

• چند گام تا موفقیت

• چند نکته برای بهتر زیستن

• چه کنیم که عادت نگرانی دست از سرمان بردارد؟

• چه قدر خوبه که بدونی

• چیزی به نام "شکست" وجود ندارد

• حکایت آدم‌های برنده و بازنده

• حرف دلت را بلند بزن!

• حرف زدن آسان است اما عمل کردن دشوار

• حقوق خود را چگونه خرج کنیم!

• حقیقت؛ از بین بردن گذشته و شروع زندگی جدید است

• حل بی‌خوابی

• خاطره های زیبای یکدیگر باشیم

• خاطره‌های سنگی

• خدا را خواب دیدم

• خدا، حقیقت، آرامش

• خرید آسان = خرید آنلاین

• خلوتگاه خود را بیافرینید

• خنده‌ات از ته دل، گریه‌ات از سرشوق و نباشد هیچ غرورت غمناک...

• خود را در انتظار «آن روز که...» گرفتار نکنیم

• خود مدیریتی یک بزرگنمایی خوشایند!

• خودت را به تمامی زندگی کن!

• خودتان باشید

• خوشبختی یا بدبختی؟ انتخاب با توست!

• خوشبختی!!!

• خونه دلت رو دوباره بساز

• خیابان دو طرفه

• داستان خوان‌هایی که دیگران را بهتر می‌خوانند

• داشتن احساس رضایت نسبت به خودتان را بیاموزید

• دانش ساده رسیدن به اهداف

• در جاده موفقیت

• در راه نمانیم و مداوم گذر کنیم

• در رختخواب مطالعه نکنید

• در زندگیتان زیبایی بیافرینید

• در زندگی‌تان شادمانی بیافرینید

• در سکوت غرق شوید

• در قلمرو احساس ...

• در کنار کار از زندگی خود لذت ببرید

• در لحظه حال زندگی کنید

• درخشش سپید و خنک معشوق

• درس‌هایی از شازده کوچولو

• درس‌هایی که آموخته‌ام

• درسی را که دیگران باید به شما بیاموزند یاد بگیرید

• درمان با لیف زدن

• دروغ نگیرم!

• دروغ هم مالیات دارد!

• دریابید برای شفا به چه نیاز دارید

• دریافتن اصالت

• دزدان زمان

• دست به کار شو!

• دعوت از بهشت

• دقیقاً چی می‌خوای؟

• دلایل پولدار نشدن!

• دلبستگی یا تنفر؟

• ده کلید برای تقویت روحیه

• دیکتاتور نباشید

• دیوار شیشه‌ای خود را بشکنید!

• دیوانه‌وار بنویسید

• ذهن، کارگاه تولید فکر

• رابطه بین طول عمر و خوش بینی

• راز دست یافتن به یک اعتماد به نفس قوی

• راز زندگی بدون مشکل

• راز و رمز شیرین زندگی کردن

• رازهایی برای زنان

• راضی باش

• راه An

• راه پرنور زندگی

• راه خوب زندگی ایده‌آل

• راه و رسم قناعت کردن

• راهتان را تنها راه برحق ندانید

• راه‌حلهائی کوچک برای حل مسائل بزرگ

• راهکارهایی برای زندگی بهتر

• راه‌های رسیدن به یک زندگی خلاق

• رشته‌های سخت و آسان در زندگی

• رضایت از زندگی

• رفتارهای همیشگی را درهم بشکنید

• رمز موفقیت

• رموز موفقیت

• رنگهائی که زندگی‌بخش هستند

• رنگین‌کمان علامت امید برای فردا است

• روابط نامطلوب را کنار بگذارید

• روزتان را ارزیابی کنید

- روزنه های روح
- روزی ۳ بار بمیرید!!!
- روش‌هایی برای خوشحالت‌تر زیستن
- روش‌هایی برای کاستن از هزینه‌های فرزندان
- رویدادهای روزانه را برای بازگشت به خویشتن به‌کار گیرید
- رهنمودی برای پائین کشیدن فتیله جر و بحث
- رهنمودی برای مهار احساسات
- زایش در کویر
- زمان را به دست بگیرید تا موفق شوید
- زمانتان را صرف چه می‌کنید؟
- زندانی ناپیدا
- زندگی در لحظه
- زندگی
- زندگی با بهترین عشق در دنیا
- زندگی برنامه ریزی می‌خواهد
- زندگی خود را تغییر دهید
- زندگی دکمه بازگشت ندارد
- زندگی را خیلی سخت نگیرید
- زندگی را زیبا ببین
- زندگی را همان‌طور که هست بپذیر!
- زندگی زنجیره‌ای از لحظه‌های لذت‌بخش
- زندگی زیباست
- زندگی زیباست
- زندگی شما معنی و هدف دارد
- زندگی کلاس درس و شکیبایی برنامه درسی آن است
- زندگی کنیم
- زندگی کیهانی در قرن ماشینی
- زندگی مانند قهوه است
- زندگی هم مهارت می‌خواهد
- زندگی + ۲۵
- زندگیتان را ساده کنید

- زیاد بخوابید
- زیاد گریه کنید
- زیبا زیستن
- زیباترین لحظات زندگی
- زیبایی‌ها، نیاز زندگی
- سفری به زمان
- سالی که زندگی گل داد
- سایه‌ها
- سید نشاطان را پر کنید
- سبک زندگی؛ ترجیحات و سلیقه‌ها
- سیکالی
- سپاس به‌جا آورید
- ستاندن و جذب کردن را بیاموزید
- سراپا عشق باشید
- سرمشق‌های طبیعت
- سفر به دنیای شادی
- سقف آرزوهای ما!
- سکان دار
- سنگر آشپزخانه!!
- سه رکن اصلی زندگی سالم
- سهولت بیافرینید، نه ریاضت
- شادی را به اگرها موکول نکنیم
- شاد زندگی کنید
- شاه کلید
- شاهکار
- شروع یک روز خوب
- شکوفه‌های بودن
- شما می‌توانید
- شما یک کشاورزید
- شیوه‌های افزایش عزت نفس
- صبر و ظفر و دوستی دیرینه

---

• صبور باشید

---

• صبورتر باشید

---

• ضرورت و اهمیت آموزش مهارت های زندگی

---

• ضرورت و اهمیت آموزش مهارت های زندگی

---

• طرحی از لحظه های بی زمان

---

• طول عمر

---

• عاداتی را که مانع پیشرفت است ترک کنید

---

• عادات های جدید در خود خلق کنید

---

• عالی باش!

---

• عبرت از اشتباه

---

• عدم وابستگی را تمرین کنید

---

• عزت نفس

---

• علل عدم کامیابی ها و راه کار غلبه بر آن

---

• عمر را با دوستان طولانی کنید

---

• عید آید ، رود عید تو ماند ابد

---

• غذاهای مناسب خود را کشف کنید

---

• غذای آهسته (Slow Food) یا غذای سریع (Fast Food)

---

• غرور (آقایان حتماً بخوانند)

---

• غیرممکن، غیرممکن است

---

• فراز و نشیب های زندگی را بپذیرید

---

• فرشته بیکار

---

• فرصت های دوباره را دریاب

---

• فرصتی را به مهرورزی اختصاص دهید

---

• فرمان احساسات در دست من است

---

• فشار دکمه توقف

---

• فقط بگوئید نه

---

• فقط یک دقیقه در روز

---

• فواید گذشت

---

• قابلیت های ذهن سالم

---

• قانون توانگری

---

• قانون طلایی زندگی

---

• قانونهای ثروتمندان

• قانونهای موفقیت

• قدرت توجه

• قدرت واقعی شما

• قدرت وصف‌ناپذیر خلاء

• قدرت یک تصمیم

• قدم بردار

• قربانی نبودن

• قصه‌های بد را دور بریز

• قضاوت با شما

• قطار

• قواعد زندگی

• قوانین بیل

• قوانین ورود به دنیا

• قورباغه راقورت بده!

• قول دادن

• قوی‌باش و نترس

• کائنات دست به دست هم می‌دهند تا خواسته قلبی شما تحقق پیدا کند اگر....

• کاش این گونه بود....

• کامیابی، ژنتیکی نیست!

• کاهش احساس ناراحتی

• کوتاه اما شنیدنی

• کوتاه‌ترین راه‌ها ...

• کهنه، اسارت است. نو، آزادی.

• کیفیت زندگی خود را ارزیابی کنیم

• گام اول را بردارید

• گذشته را رها کن، به آینده بیندیش

• گروه پشتیبانی تشکیل دهید

• گزیده وقایع جاری را برگزینید

• گسترش آسایش

• گفت که به تو بگویم...



- گفتگوی سالم در اختلافات خانوادگی
- گلستان را دریا بیم اینک که وقت تنگ است
- گوشزدهایی برای کاهش یا حذف فشارهای عصبی
- گهگاه در سکوت غذا بخورید
- گهگاه عادات جاریتان را تغییر دهید
- لبخند رضایت
- لحظه های طلایی
- لحظه ها قابل بازگشت نیستند
- لذت زندگی
- لزوم تمایز دادن قضاوت از واقعیت در زندگی روزمره
- لطفاً دیدگاهتان را تغییر دهید
- لطفاً ضعیف نباشید!
- لطفاً کمی مکت کنید
- لطفاً کمی مکت کنید!
- ما زندگیمان را می سازیم
- مادامالعمر نزد مشاور نروید
- مانند دانه های قهوه باش!
- ماهیت شادی چیست؟
- مبارزه با بهانه جویی!!
- مبنای زندگی بهتر چیست؟
- متفاوت باشید
- مثل روایات به سیب گاز زن!
- مثل مداد باشیم
- مثل هم نبودن
- محتوای یادداشت های روزانهتان را گسترش بخشید
- مدیریت خود
- مدیریت زمان، چارچوب اولیه زندگی
- مراد و الگوی من چگونه است؟
- مرحله اول رهایی از احساس عزت نفس پایین
- مرحله دوم رهایی از عزت نفس پایین
- مرحله سوم رهایی از احساس عزت نفس پایین

- مردن را تمرین کنید
- مرغابی هستی یا عقاب!؟
- مرگ باورهای ناپسند
- مسافرت، فرصتی برای یادگرفتن
- مسئولیت زندگیتان را به عهده بگیرید
- مشاور خویشتن باشید
- مشق صبر
- مشکلات را دوست داشته باش
- مشکلات را شکلات کنید
- مشکلات زندگیتان را موهبت انگارید
- مشکل‌های زندگی را چگونه حل می‌کنید؟
- معجزه ای برای زندگی
- معده در دو نگاه
- معنای زندگی
- مقابله با مشکلات زندگی
- من زنده‌ام
- من می‌توانم...
- من یک گل کاشته‌ام !!
- منفی یا مثبت؟!
- مواظب رفتارت باش
- موسیقی زندگی
- موفقیت از آن شماست که...
- موفقیت یعنی ...
- مهارت ، در قرن اضطراب
- مهارت ابراز
- مهارت مشکل‌گشایی
- مهارت‌های زندگی را بیاموزیم !
- مهارت‌های زندگی
- مهارت‌های زندگی از شناخت خود آغاز می‌شود
- ناباوران را نادیده انگارید
- نارضایتی‌های خود را به مسئله تبدیل کنید

- ناصحان بی‌عمل
- نحوه تعیین و دستیابی به اهداف شخصی
- نخستین اولویت
- نعمت زیستن
- نقش رنگها در بهبود بخشیدن به زندگی
- نقل مکان به خانه امن تر
- نکاتی برای دستیابی به موفقیت
- نکاتی برای زندگی بهتر
- نکاتی برای زندگی بهتر
- نکاتی برای لذت بردن از زندگی
- نکاتی در مورد مشکلات و موفقیت
- نکاتی درباره مدیریت پول جهت ثروتمند شدن
- نکته ها و تجربه ها
- نکته ها ی زندگی
- نکته هایی برای یک زندگی سبز
- نکته‌هایی زیبا
- نگاه به زندگی از دریچه‌های متفاوت
- نگاه زیبا
- نگاهی نو
- نگرانی ها را دور کنید
- نگویید ای کاش زندگی بهتر از این بود، بخواهید که خودتان بهتر از این باشید
- نیازمند یا بی نیاز؟
- نیمه پر لیوان را ببینید
- واقع‌بین باشید
- ولخرجی را ول کنید
- هر روز مدتی را در طبیعت بگذرانید
- هرچه را که بر زبان بیاورید همان را به دست خواهید آورد
- هزار بار بهتر زندگی کنیم
- هفت اصل بیل گیتس
- هفت راه برای ارتقاء عزت نفس
- هفت‌سین سفره زندگی

• هفته ای یکبار یک نامه صمیمانه بنویسید

• همانند عقاب عمل کنید!

• همواره در حال بهتر و زیباتر شدن باشیم

• همه تنهایی را در لیخندهای دنیا ضرب کن

• همیشه جوان

• همین حالا دست به کار شوید

• هنرمندانه تصمیم بگیریم

• هنرمندانه زندگی کن!

• یاد بگیرید از خلوت و تنهایی لذت ببرید

• یاد بگیرید که از سکوت لذت ببرید

• یاد بگیرید که ببخشید و عفو کنید

• یاد بگیرید که به ندای درونتان گوش بسپارید

• یاد بگیرید که در لحظه حاضر زندگی کنید

• یاد بگیریم آزادانه خود را باور کنیم و احساساتمان را جهت دهیم

• یادداشتی در زنگ تفریح

• یک پول خرد خرج کن موفق باشید

• یک جعبه ستاره پیدا کنید

• یک دقیقه برای خودم

• یک زندگی متفاوت

• یک عمر زندگی

• یک لحظه صبر

• یک لحظه می‌تواند سرنوشت و آینده را عوض کند

• یک نگاه نو و یک حرف تازه پیدا کنید

• یه گل به دلت بزن

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

«زندگی یک فرصت طلایی است»

اگر برای بخت و فرصتی که به سراغتان می آید آماده نباشید آن فرصت فقط باعث می شود که احمق به نظر برسید.

«ارل نایتینگل»

فرصت شمار طریقه رندی که این نشان

چون راه کج، بر همه کس آشکار است

«حافظ»

فرض کنید که در صبحی زیبا، در جاده رانندگی می کنید. ناگهان متوجه می شوید که نور خورشید از جایی که انتظارش را ندارید به طور مستقیم به چشمانتان می تابد و آنها را می آزارد. با تعجب از تابش غیرعادی خورشید، اتومبیل را در کنار جاده پارک می کنید و از آن پیاده می شوید. به جست و جوی نقطه تابش غیرعادی خورشید می پردازید. پانصد متر دورتر از جاده در پای درختی به خرمنی از شمش های طلا بر می خورید که چون خورشید می درخشد. تابلویی را در آن محل می بینید که بر آن نوشته اند: «این خرمن طلا، از آن کسی است که آن را پیدا کند.» در حالی که از شوق و ذوق دست و پایتان را گم کرده اید، همه شمش های طلا را از پای درخت به درون اتومبیلتان منتقل می کنید. لاستیک ها زیرسنگینی شمش های طلا فرو می نشیند. پس از آن بار دیگر به رانندگی ادامه می دهید. یک کیلومتر بیشتر نرفته اید که بار دیگر به توده بزرگتری از شمش های طلا بر می



خورید. خرمن طلای دوم هم ارزشی معادل چندین میلیون دلار دارد و همه آن می تواند از آن شما باشد. اما در اتومبیلتان جایی برای ذره ای از آن ندارید. حالا فرض کنید در نزدیکی شما یک تلفن عمومی هست. دوست بسیار عزیزی هم دارید. آیا شما با خونسردی و سرفرصت به او تلفن می زنید و می گوید: «اگر وقت داری و کاری نداری، سری به من بزن، من در فلان نشانی هستم...» یا بی درنگ می گوید: «اگر آب در دست داری زمین بگذار و هر چه زودتر با اتومبیلت، خود را به من برسان. اینجا پر از طلاست، طلا، طلا...»

منبع : روزنامه مردمسالاری

<http://vista.ir/?view=article&id=119163>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### «زنده»گی به وقت روستا

به جبر روزگار، به قدر ۲۴ ساعت از این شهر دور بودم و چه به موقع این جبر را مشمول شدم. هر آینه که از شهر دورتر می شدم انگار به «خود» نزدیکتر می شدم. و آرزو کردم که ای کاش این مسافت، طولانی تر می بود!



اما مقصد...



روستایی در نقطه صفر مرزی، بر کرانه های ارس. فرصتی مهیا شد تا قریب ۱۲ ساعت در این فضا تنفس کنم. این تنفس کوتاه را قدر می دانستم. چرا که حالا دیگر خیلی خوب می فهمم که چه دارد در این شهرها بر سرمان می آید. اشتباه نکنید. نقل آلودگی هوا و مونوکسید کربن و... نیست. که اگر اینگونه می بود باز جای شکرش باقی بود.

آنجا، که روستایش می خوانند، هنوز هم با همه تغییراتی که نسبت به ۲ دهه قبل پذیرفته، لاقلا مجال نفس کشیدن را برای «انسان» باقی گذارده است.

آنجا هنوز هم خیلی چیزها، «خودشان» هستند.

هیچ چیز «بزرگ کرده» نیست.

آدمها، بی هیچ «افزودنی» یا «کاستنی»، آمدند.

سلام ها و جواب ها، همان است که هست.

خورشید، خودش است. موعد طلوع و غروبش همان است که هست.

«ساعت»ی در کار نیست. آدم ها با «آفتاب» بیدارند، با «آفتاب» عرق می ریزند و با «آفتاب» نیز خوابند و چه زیباست اینگونه خفتن و بیدار گشتن.

خاک، «خودش» است. سنگ «خودش» است.

هوا، «خودش» است. آب نیز همان که باید باشد.

درختان، خود خودشان هستند. هیچ دستی، هیچ خطی بر آنها نینداخته است.

انری از «تصنع» و «تظاهر» در هیچ عنصری نمی یابی.

از هر زاویه ای که بنگری، همان است که هست! خالص خالص.

«زنده»گی نیز خودش است. خودش و خودش.

روح الله رشیدی

<http://asretadbir.blogfa.com/۸۷۰۴.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=122610>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## «شکلات» زندگی

راز و رمز شیرین زندگی کردن خیلی سخت نیست . فقط می بایست بدانیم چگونه زندگی کنیم.





آری مشکلات و ناکامی های مسیر زندگی، مواد خام شکلات زندگی هستند. زندگی ما همواره با مشکلات و سختی ها معنا پیدا می کند و ما آمده ایم تا مسائل زندگی را حل کنیم و لذت حل مسائل و مشکلات را بچشیم.

از مشکلات و رنج های زندگی نهراسیم و با اقتدار در میدان زندگی وارد شویم و اینگونه از مشکلات و ناکامی های مسیر بهترین «شکلات» زندگی مان را تهیه کنیم و از طعم آن لذت ببریم.

برای تهیه «شکلات» زندگی می باید به نکات مهم و دستورالعمل ذیل دقیقا توجه داشت تا طعم «شکلات» زندگی، دلچسب همه اطرافیانمان باشد :

▪ باور کنیم که بهترین تهیه کننده ایم

انسان هایی که فعالیت و امورشان را با نگرش و باورهای بسیار مثبت آغاز می کنند، دستاوردهای مثبتی به دست می آورند. آنها چون اعتقاد دارند که موفق می شوند، پس قطعا به پیروزی می رسند. انسان های برنده ابتدا در ذهن خود برنده می شوند و سپس این پیروزی و موفقیت را در صحنه ی زندگی نمایان می سازند. برندگان همیشه مثبت می اندیشند و از ناملایمات مسیر هراسی ندارند و با اعتقادی راسخ نگاهی متعالی به اطراف خود دارند. آری برای خلق یک زندگی عالی و مطلوب باید باور داشته باشیم که توانایی آفریدن زیباترین زندگی را داریم، سپس با این باور زیبا شیرین ترین لحظات را برای خود و اطرافیان مهیا سازیم.

▪ از گاه کوه نساژیم

برای تهیه شکلات زندگی باید تجربه کسب کنیم. بنابراین اگر عزممان را جزم کرده ایم تا زندگی شیرینی را رقم زنیم می بایست از اشتباهات گذشته آندوهگین نباشیم و ناکامی های گذشته را در ذهنمان مرور نکرده و بی جهت از گاه کوه نساژیم. انسان های موفق فقط از گذشته درس می گیرند و در زمان حال زندگی می کنند و همواره آینده ای زیبا را در ذهنشان ترسیم می نمایند. راز شاد زیستن، صبر و شکیبایی است. برای لذت بردن از زندگی می بایست برای اتفاقاتی که هنوز رخ نداده است، نگران نباشیم. دلیل کارنگی، روانشناس بزرگ می گوید: «۹۸ درصد نگرانی های مردم برای چیزهایی است که هنوز اتفاق نیفتاده است.» پس بیاییم با توکل به خدای مهربان در فراز و نشیب های زندگی با صبر و حوصله به انتظار زیباترین و خوشمزه ترین لحظه های ناب زندگی باشیم و از اکنون لذت ببریم و از گذشته عبرت بگیریم و آینده ای زیبا را تصور نماییم.

▪ تدبیر و تفکر

زندگی با تدبیر و تفکر زیبا می شود. برای هر اقدامی فکر کنیم و افکارمان را بر روی برگه ای سفید بنویسیم و چندین بار تفکراتمان را مرور کنیم. انسان هایی می توانند لحظات شیرینی در زندگی شان خلق نمایند که زمانی آن لحظه را تصویر و برای آن تدبیر نموده باشند. تفکر راه های بی شماری را برای رسیدن به موفقیت در مسیر انسان قرار می دهد و انسان های هوشمند علاوه بر اینکه خود می اندیشند از تجارب و افکار انسان های دیگر نیز استفاده می کنند و میانبرهای رسیدن به موفقیت و زیبایی را کشف می نمایند. اندیشیدن انسان ها را رشد می دهد و آنها را از مسیرهای بحرانی به سلامت عبور می دهد و رازهای آرامش و نشاط را برای آنان به ارمغان می آورد. هر روز دقایقی را در خلوت برای اندیشیدن قرار دهیم و آنچه را که پس از تفکر و تدبیر و مشورت با انسان های صادق به دست می آوریم با اقتدار در صحنه زندگی جاری نماییم.

▪ منتظر خبرهای خوب باشیم

انتظار زیباترین مفهوم زندگی است. انسان هایی که در انتظار خوبی ها می نشینند، خوبی ها را به دست می آورند، چرا که انسان ها جذب کننده ی انتظاراتشان می باشند. قانونی در این عالم وجود دارد به نام قانون افزایش که این قانون بیان کننده ی این مفهوم است که هر چیزی را که حرفش را بیشتر بزنی و به آن بیشتر بیاندیشی برای تو محقق می شود. مواظب باشیم برای تحقق یک زندگی شیرین، منتظر تلخ کامی ها و شکست ها نباشیم و هر روز صبح که از خواب بیدار می شویم پس از یک مناجات عارفانه، منتظر خیر و برکت های بیکران در زندگی باشیم.

همواره سعی کنیم با دوربین ذهن مان، زیبایی ها را ببینیم و صحنه های جذاب زندگی را شکار کنیم. از مهربانی ها و عطاوت ها بگوئیم و همواره شاکر خدای مهربان باشیم تا برکات و نعمات الهی برای ما گسترده شود.

▪ توکل به خدا

قرآن مجید می فرماید: «به درستی اوست که می خنداند و می گریاند.» انسان هایی که با یک ارتباط عاشقانه و عارفانه با توکل به خالق هستی در مسیر زندگی تلاش می نمایند همواره مورد حمایت حضرت حق تعالی قرار می گیرند و به آرامشی عمیق دست می یابند. ساختن یک زندگی ایده آل بدون خدا ممکن نیست و انسان هایی که به دنبال شیرینی و حلاوت در زندگی می گردند می بایست خدا را در متن زندگی شان جاری نمایند و هر تفکر و اقدامی را بر مبنای اطاعت او قرار دهند تا شادی و نشاط حقیقی نصیب شان شود. خداوند به انسان هایی که او را اطاعت می کنند و یاری می رسانند وعده ی یاری و حمایت داده است و فرموده که: «به درستی خداوند حمایت کننده ی انسان هایی است که به او ایمان آورده اند.» یادمان باشد هر چقدر برای تهیه شکلات زندگی دقت و تلاش کنیم، طعم این شکلات خوشمزه تر می شود و اعضای خانواده مان از آن لذت بیشتری می برند.

منبع : تیان

<http://vista.ir/?view=article&id=101446>

 Vista.ir  
Online Classified Service

## «من» بهتر

آغاز هر فصل فرصتی است برای بازنگری و مراقبت بیشتر از خود، حال هشت نکته ساده را برای بهتر شدن روزهای زندگی توصیه می کنیم.

▪ یک بشقاب پر از خوراکی های خوب

خوردن روزانه یک بشقاب میوه یا انواع سبزیهای خام، آنتی اکسیدانهای مفید را برای مبارزه با سرطان به ارمغان می آورد. در ضمن فیبر مورد نیاز بدن هم تأمین شده و وزنتان هم کنترل می شود.

\* چرت بزنید تا پیروز شوید

طی روز حتماً یک چرت کوتاه بزنید با کاهش استرس و خواب کوتاه روزانه احتمال خطر حمله قلبی کم می شود.

▪ مراقب نور خورشید باشید

اگر چه در زمستان اغلب روزها ابری است، ولی حتماً از کرم ضد آفتاب و مرطوب کننده استفاده کنید. قدیمی ها عقیده داشتند: «رنگ رخساره خبر می دهد از سر درون» پس اگر دوست دارید چهره ای سالم داشته باشید پوست خود را پاک و نرم و شفاف نگه دارید.

▪ افزایش حس خوشبینی

مهم نیست که چه چیزی باعث خنده می شود. بهترین تمرین و ورزش مخصوص ماهیچه های شکم و اندام داخلی، همین خنده است، چون خنده باعث آزاد شدن سروتونین و دوپامین می شود که افزایش حس «خوب





بودن» و «خوشبینی» است.

خنده همانند پادزهری برای معالجه دردهای مزمن عمل می کند و باعث می شود تا افراد سریع تر بهبود یابند.

▪ آشتی با رنگها

روح خود را با اضافه کردن رنگها شادمان کنید به این منظور می توانید اتاق خود را به رنگ زرد درخشان یا حتی سبز روشن درآورید و در روزهای ابری به محیط خانه نور بیشتری ببخشید و در نتیجه محیط زندگیتان را دوست داشته باشید.

▪ استرس کمتر، شادی بیشتر

استرس داشتن و باقی ماندن در آن کم کم منجر به انواع و اقسام مشکلات مانند بی خوابی، سردرد و فقدان انرژی می شود. پس به خود مسلط باشید. به دنبال چیزی بگردید که به شما آرامش ببخشد و حتماً آن را انجام دهید.

▪ ورزش سه بار در هفته

با انجام ورزش روزانه و قوی کردن بدن، به استحکام تراکم استخوانها، قدرت ماهیچه ها و تناسب اندام کمک کنید. حداقل ۱۵ تا ۳۰ دقیقه ورزش سه بار در هفته را در برنامه زندگی تان قرار دهید. از دستگاه های ورزشی هم می توانید کمک بگیرید.

▪ یک تصمیم گیرنده موفق باشید

این کار بستگی به خود شما دارد. این شما هستید که می دانید چه چیزی باعث شادی یا اندوه شما می شود. زندگی خود را به سمتی هدایت کنید که به جای اینکه دیگران برای شما تصمیم گیرنده باشند، خود شما بتوانید انتخاب کنید. چارچوبها را بشکنید، آینده را از روی هدف بسازید، نه از روی پیش فرض ها!

منبع: SouthernLivingMagazien

طناز زارعی طوسی

منبع : روزنامه قدس

<http://vista.ir/?view=article&id=128955>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## ۱۰ تغییر ساده برای بهبود سلامتتان

۱) کمربندهای ایمنی را ببندید. در دهه گذشته، کمربند ایمنی جان بیش از دهها هزار نفر را نجات داده و از بروز صدمات به میلیونها نفر پیشگیری نموده است.

۲) هر روز یک میوه یا وعده اضافی سبزی بخورید. اضافه نمودن میوه و سبزیجات بیشتر به غذای تان می تواند موجب بهبود هضم غذا و کاهش خطر ابتلا به سرطانهای مختلف شود.

۳) به اندازه کافی بخوابید. استراحت خوب شبانه، انرژی کافی برای روز بعد





را تامین می‌کند.

۴) استرس را به‌طور مرتب، خنثی سازید. چند دقیقه رفع خستگی، نگاه به بیرون از پنجره یا به سادگی خود را به بی‌خیالی زدن، برای بدون روح‌تان خوب است.

۵) از وزن‌تان بکاهید. اگر چاق هستید، ممکن است کاهش یک کیلو از وزن‌تان

چندان سخت نباشد اما گامی در جهت صحیح و درست است.

۶) اگر خانم هستید، سینه‌هایتان را به‌طور منظم معاینه کنید. عادت کنید که هر ماه و پس از عادت ماهیانه، سینه خود را معاینه کنید.

۷) اگر مرد هستید، بیضه‌هایتان را به‌طور مرتب معاینه کنید. این خودآزمایی‌ها می‌تواند علایم اولیه سرطان را برای درمان زودرس، شناسایی نماید.  
۸) ورزش کنید. فقط کمی ورزش، خوب خواهد بود. یک برنامه منظم ورزشی برای قلب، ریه، عضلات و استخوان‌هایتان خوب خواهد بود، حتی برای خلق‌تان.

۹) آب بیشتر بنوشید. هشت لیوان آب در روز آنچه که برای جبران مایعات بدن‌تان لازم است را تامین نموده و از بروز بیوست، جلوگیری کرده و امکان فعالیت موثر دستگاه گوارش‌تان را میسر می‌سازد.

۱۰) عمل نیک انجام دهید. مراقبت و اهمیت قایل‌شدن برای سایرین، روشی بی نظیر برای مراقبت‌کردن از روح‌تان و ارتباط با سایر افراد است.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=73560>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## ۱۰ دلیل اهمیت برنامه ریزی برای زندگی

اگر تابه حال برای مسافرت، مراسم عروسی، میهمانی یا یک مراسم خاص برنامه ریزی کرده باشید، می دانید که چه کارهای زیادی باید انجام دهید. برنامه ریختن، چک کردن، تنظیم کردن، و دوباره برنامه ریختن، همه و همه را باید برای رسیدن به نتیجه ی دلخواه انجام دهید.

افراد زیادی از اهمیت برنامه ریزی برای رویدادها و اتفاقات مهم زندگی آگاه هستند، اما کمتر کسی پیدا می شود که از اهمیت برنامه ریزی برای کل زندگی خود آگاه باشد.

گفته می شود که مردم معمولاً برنامه ریزی نمی کنند که شکست بخورند، بلکه در برنامه ریزی کردن شکست می خورند. کاملاً واضح است که راه انداختن یک مراسم عروسی بدون برنامه ریزی فاجعه آمیز است. اما در مورد زندگیتان چه؟

شما سه راه را می توانید انتخاب کنید، یا خودتان باعث روی دادن اتفاقات





زندگی شوید، یا کنار بایستید و پیش آمدن آن اتفاقات را نظاره کنید، یا از اتفاق افتادن آنها گیج و مبهوت بمانید.  
اگر واقعاً بخواهید که هماهنگ با رویاها و امیال خود زندگی کنید، باید جزء آن دسته از افراد باشید که خود باعث پیش آمدن اتفاقات می شوند. برای موفقیت و رسیدن به آنچه می خواهید، باید برنامه ریزی کنید!  
در این مقاله قصد داریم ۱۰ دلیل عمده اهمیت برنامه ریزی برای زندگی را برایتان عنوان کنیم. با مطالعه ی این ۱۰ دلیل، متوجه خواهید شد که چرا

برای رسیدن به موفقیت نیاز به برنامه ریزی دارید.

- ۱) یک زندگی برنامه ریزی شده، به شما جهت می دهد. برنامه ریزی این فرصت را در اختیارتان قرار می دهد که بدانید به کجا می خواهید بروید و چطور باید به آنجا بروید. بدون برنامه، شما در زندگی جهت نخواهید داشت و وقت خود را برای کارهایی تلف خواهید کرد که ممکن است هیچ تاثیری در آینده ی شما نداشته باشند.
- ۲) یک زندگی برنامه ریزی شده، رویاهای شما را قابل دسترس قرار می دهد. اگر تا به حال رویاهایتان برایتان غیرممکن و دست نیافتنی می نمود، شاید به این خاطر بوده شما هیچ طرح و برنامه ای برای رسیدن به آنها آماده نکرده اید. برنامه ی زندگی برای شما مراحل رسیدن به رویاهایتان را به شما نشان خواهد داد.
- ۳) یک زندگی برنامه ریزی شده، کنترل زندگی را در دست خودتان قرار می دهد. اگر زندگیتان را به شانس و اقبال واگذار کنید یا اجازه بدهید که دیگران زندگیتان را کنترل کنند، مطمئناً ناامید و دلسرد خواهید شد. درد ست گرفتن کنترل زندگیتان تنها راه رسیدن به چیزهایی است که واقعاً می خواهید.
- ۴) یک زندگی برنامه ریزی شده، به شما آرامش می دهد. همین که بدانید قدم ها و مراحل رسیدن به آنچه از زندگی می خواهید را طی می کنید، به شما احساس آرامش خواهد داد. بدون برنامه، دچار گیجی و سردرگمی خواهید شد که کجا بروید و روزهایتان را چطور بگذرانید.
- ۵) یک زندگی برنامه ریزی شده به شما هدف می دهد. وقتی تصمیم می گیرید که روی برنامه زندگی کنید، یعنی می خواهید هدفمند زندگی کنید. دیگر زندگی کردن، بودن خالی نیست. شما برای خود هدفی دارید و برای رسیدن به آن قدم برمی دارید.
- ۶) یک زندگی برنامه ریزی شده، به شما شور و اشتیاق می دهد. موفقیت تحقق پیش رونده ی یک هدف ارزشمند است. موفقیت سرنوشت نیست. وقتی هدفی پیش روی خود داشته باشید، با شور و اشتیاق بیشتر زندگی می کنید و برای رسیدن به آن هدف قدم برمی دارید.
- ۷) یک زندگی برنامه ریزی شده، به شما قدرت می دهد. برنامه ریزی و هدفمند بودن در زندگی باعث میشود به همان طریقی که دوست دارید زندگی کنید و به کسی نیاز نداشته باشید.
- ۸) یک زندگی برنامه ریزی شده باعث می شود شکرگذار نعمت های خداوند باشید. شما ناظر هر آن چیزی خواهید بود که خدا به شما داده و برنامه ریزی برای زندگیتان نشان می دهد که به نعمت های خدا احترام می گذارید، قدر آنها را می دانید و شکرگذار هستید.
- ۹) یک زندگی برنامه ریزی شده باعث می شود ناخودآگاهتان هم به خدمت شما درآید. وقتی برنامه ریزی می کنید، بصیرتی در ناخودآگاهتان می کارید و آن بصیرت فرصت ها لازم برای رسیدن به موفقیت را برایتان فراهم می آورد.
- ۱۰) یک زندگی برنامه ریزی شده به شما آزادی می دهد. وقتی برای شکل دادن به سرنوشتتان آزادی طلب کنید، واقعاً آزاد خواهید بود.

منبع : بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=99716>

## ۱۰ دلیل برای نترسیدن از شکست



- ۱) انسان جاز الخطاست موفقها هم اشتباه میکنند
- ۲) حقیقت پیروزی و شکست را پیران با تجربه و کودکان درک می کنند
- ۳) درون و کنار هر شکستی پیروزی وجود دارد
- ۴) چون شکست بی معنی است اگر در بینهایت هم ضرب شود باز هم بی معنی است
- ۵) قدرت بی منتها برای موفقیت در هر موجودی به ودیعه گذاشته شده است
- ۶) بر چسب خوب و بد به کارهای زندگی زدن منطقی نیست و آرامش در رسیدن به موفقیت الزامی است

۷) بر چسب زدن به انسانها منطقی نیست

۸) اشتباهات و ناگواری ها می تواند مرا به خدا نزدیک تر کند

۹) کامیابی و آرامش واقعی درونم متجلی است

۱۰) در ملکوت الهی شکست وجود ندارد

<http://world-islam.blogfa.com/cat-۲.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=96242>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## ۱۰ راه برای آشتی با گذشته



- ۱) گذشته را دوباره قاب بگیرد.
- به جای اینکه وقتی خاطره‌های کهنه به ذهنتان می‌آید، مثل همیشه رفتار کنید، دست نگه دارید، يك نفس عمیق بکشید و سعی کنید طور دیگری در مورد آنها فکر کنید.
- ۲) از قید و بند شرم خود را خلاص کنید. قول و قرارهایی که با خودتان گذاشته‌اید را به یاد آورید و به خودتان اجازه بدهید که آنها را زیر پا گذاشته و عهدتان را بشکنید. همیشه یادتان باشد، شرم يك دروغ است. شما



شایسته عشق و احترام هستید.

۳) دردها را آزاد کنید. تحقیقات نشان می‌دهد که بیماری در آن‌دسته از افرادی که درد و رنج‌های گذشته خود را روی کاغذ می‌آورند، سریع‌تر بهبود می‌یابد و این افراد سیستم ایمنی قوی‌تری دارند.

۴) افسوس و پشیمانی را کنار بگذارید. از تکرار دوباره و دوباره جملاتی مثل، «اگر فقط...» و مثل این دست بردارید. از تجربیاتتان درس بگیرید و سعی کنید تا در آینده به طرزی متفاوت با قبل رفتار کنید.

۵) از تاسف به منفعت برسید. مهم نیست که این درد و ناراحتی کی پیش

آمده باشد، باید به خودتان اجازه بدهید که آن احساسات را دوباره احساس کنید.

۶) پذیرش را تمرین کنید. سوگواری برای سرنوشت به شما کمک نمی‌کند که گذشته‌تان را تغییر دهید. آرامش زمانی به سراغتان می‌آید که قبول کنید چه بر شما گذشته است و با درک کامل از آن بگذرید.

۷) شکرگزار باشید. قدردانی و شکرگزاری حتی از پذیرش هم بهتر است.

۸) عادت عیبجویی و سرزنش را کنار بگذارید. سرزنش‌کردن و انتقاد کردن از اتفاقاتی که در گذشته برایتان افتاده است به این معناست که خود را برای آنچه سرتان آمده مسوول نمی‌دانید.

۹) به دنبال آرامش درونی باشید. مهم نیست که گذشته‌تان چقدر مهیب و دردناک بوده باشد، همیشه می‌توانید محیطی آرام در درون خودتان پیدا کنید. اگر بتوانید به آن سرچشمه دست پیدا کنید، استرس را هم از خودتان دور خواهید کرد و فکرتان را برای راه‌حلهای نو صاف می‌کنید.

۱۰) آینده‌ای رضایتبخش برای خود خلق کنید. یکی از بهترین راه‌های آشتی به گذشته، این است که به همان آدمی تبدیل شوید که همیشه می‌خواستید.

منبع : تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=83078>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## ۱۰ راهکار برای زندگی بدون نگرانی

۱) معیارها و ارزشهای خود را مشخص کرده براساس آن زندگی کنید. زمانی که از معیارهای خود آگاه باشیم و اهداف و اعمالمان هماهنگ با این معیارها باشد، بندرت در باره آنچه انجام می‌دهیم در کشمکش خواهیم بود.

۲) گذشته را تمام کنید. گاهی ما به صداهایی که از گذشته می‌آیند، بدقت گوش می‌دهیم یا خطاهای گذشته را از یاد نمی‌بریم. با خاتمه دادن به این وقایع آزادیم به جلو حرکت کنیم.





۳) برای آینده برنامه ریزی کنید. دانستن این نکته بسیار حایز اهمیت است که کجا می خواهیم برویم و چه برنامه ای را برای رسیدن به آن طراحی کرده ایم. در حالی که لازم است در برابر خواست خداوند و کنترل نهایی به دست او نیز تسلیم باشیم.

باید احساس تمرکز و جهت گیری نسبت به زندگی خود داشته باشیم، برنامه ریزی برای آینده. این حس به ما جهت گیری می بخشد. ۴) در زمان حال زندگی کنید. این نکته مهمی است. به محض این که گذشته را به پایان رسانیده و برای آینده برنامه ریزی می کنیم، باید بر زمان حال تمرکز کنیم. در این لحظه کمتر چیزی است که کنترل را به دست نداشته باشیم؛ چرا که اگر احساس گناه می کنیم، هنوز در گذشته بسر می بریم و اگر از چیزی در هراسیم، پس در آینده زندگی می کنیم، بدون حسرت گذشته و هراس از آینده در زمان حال زندگی کنید. ۵) بدانید که اگر بخواهید، می توانید. اگر ما واقعاً قادر به انجام کاری نیستیم عملاً ممکن نیست رویای آن را در سر نداشته باشیم. علم به هر آنچه قادر بر انجام آن هستیم، در تک تک سلولهای وجودمان نهفته است.

پس مهم نیست چقدر رویاهایمان بعید و باورنکردنی هستند، خود وجود رویا به منزله این است که می توانیم به آن دست یابیم، اگر بخواهیم. ۶) بگذارید دیگران زندگی خود را بکنند. اولین قدم برای این که خودمان باشید و زندگی خود را داشته باشید، این است که اجازه دهید دیگران هم زندگی خود را بکنند.

اگر هر گونه «باید و نباید» یا انتظاری از دیگران دارید، آن را ترک کنید. «بایدها» سریع تر از هر سلاحی روابط را از بین می برند و زندگی ما را بی جهت پر از استرس می کنند.

۷) خدا را در وجود همه بیابید. هر کس انعکاسی از خداوند است. گاهی اوقات باید بیشتر در این مورد تعمق کنیم؛ چرا که ادراکات، انتظارات و نگرانی های ما جلوی دیدمان را می گیرند. هر گاه تشخیص دهیم چگونه خداوند در هر فردی منعکس می شود، زندگی آرام تر و آزادتری خواهیم داشت.

۸) اندوخته هایی را برای زمان نیاز فراهم کنید. ذخایری از زمان، فضا، پول، عشق، انرژی و سرزندگی، عملکرد معنی دار را برای زمانی که بیشتر دچار استرس می شوید، نگهدارید.

۹) بر بودن تمرکز کنید و نه داشتن. زمانی که تمرکز ما بر این است که چه کسی هستیم و چه نوع شخصیتی داریم، احساس می کنیم در سفر یک تحول درونی هستیم که به نوبه خود استرس کمتری را موجب می شود. وقتی بر آنچه انجام می دهیم یا در اختیار داریم متمرکز می شویم، متوجه مراتب عالی تر نفس نخواهیم بود و تنها ابعاد خاصی از آنچه هستیم را می بینیم. یک موجود باشید نه یک عمل خاص!

۱۰) سعی کنید بهترین چیزی باشید که برایتان میسر است. اگر اراده کنیم بهترین خود وجودمان را نشان دهیم و یا بیشترین توانایی های خود زندگی کنیم، از زندگی سبقت می گیریم و از استرس می کاهیم؛ زیرا در می یابیم منبع استرس موقتی است. فراموش نکنید امروز، شما بهترین چیزی هستید که تاکنون بوده اید. از این واقعیت لذت ببرید.

منبع : بیا تو جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=100294>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

خوشحالی يك وضعیت خاص ذهنی است. هر فردی درزندگی خود روزهایی را تجربه نموده که برایش خوشایندنبوده است. اما ناخرسندی مزمن میتواند سلامتی، شغل و روابط شما را تحت تاثیر قرار دهد. بجز هرگونه مشکلات پزشکی یا افسردگی های بلندمدت که نیازمند تجویزهای طبی و مساعدت حرفه ای می باشند، می توانید میزانخوشحالی خود را کنترل نمایید. به خوشحال بودن فکر کنید تا احساس و ظاهر بهتری بدست آورید. دراین قسمت نکته هایی وجود دارند که شما را در این کار یاری می نمایند:

۱- خوش بین باشید:

به زندگی با دیدی مثبت نگاه کنید تا خود را به دلیل احساس انرژی و خوشحالی بسیار زیادی که نصیبتان خواهد شد، متعجب سازید. به یاد داشته باشید که افراد شاد و مثبت بیشتر می توانند دیگران را مجذوب خود کنند.

۲- دید وسیعی داشته باشید:

اجازه ندهید مسائل کوچک شما را آشفته نماید. برای رسیدن به هدف خود پایدار و مقاوم باشید، خواه آن هدف ریاست، پرداخت رهن و یا يك ازدواج طولانی مدت باشد. در این راه با موانعی مواجه خواهید شد؛ به سرانجام و پاداش تلاشتان فکر کرده و از ناخرسندی بخاطر مسائل کم اهمیت دوری نمایید.

۳- سپاسگزار باشید:

از دیگران قدردانی کنید. از همکار خود بخاطر کمکش به شما تشکر کرده و بدلیل موفقیت در انجام کارش به او تبریک بگویید. به خدمتکاری که صبحانه شما را برایتان می آورد کلمه ای محبت آمیز بیان کنید. به شخص درمانده ای که در خیابان از مقابلش رد میشود، چند سکه کمک نموده و از اینکه زندگی مسرت بخشی دارید شکرگزار باشید.

۴- از زندگی لذت ببرید:

به کارهایی مبادرت نمایید که از انجام دادن آنها لذت میبرید: اتومبیلتان را بشوید، به برخی تعمیرات جزئی در منزل بپردازید، تلویزیون تماشا کنید، خرید بروید. برای خود يك اولویت قائل شده و آنچه را که دوست دارید انجام دهید.

۵- از جسم خود مراقبت نمایید:

خوب بخورید و ورزش کنید. به باشگاه رفته و کمی بدوید یا در يك بازی ورزشی شرکت کنید. همراهی نمودن يك تیم به عنوان يك عضو و بیرون رفتن با هم تیمی ها بعد از بازی، برای جسم و فکر شما مفید خواهد بود.

۶- برنامه های خود را تغییر دهید:

برنامه های روزانه خود را عوض نموده تا انرژی جدیدی پیدا کنید. مرز مشخصی بین کار و تفریح ایجاد نمایید. برای فعالیتهای سرگرم کننده و با تفکر در محیطی آرام از خانه خارج شوید.

۷- با مردم در تماس باشید:

آیا به خاطر می آورید زمانی که يك دوست قدیمی بطور غیر منتظره با شما تماس گرفت چه احساسی داشتید؟ برای یکی از آشنایان ایمیلی ارسال نموده یا با افراد فامیل و یا دوستان قدیمی خود تماس گرفته و از حال آنها باخبر شوید.

۸- خلاق باشید:

روزنه ای برای انرژی خلاق خود بیابید. این ممکن است شامل کاردستی، باز سازی، نقاشی، ترسیم کاریکاتور، نویسندگی و یا حتی باغداری باشد. مهم نیست که چقدر مشغله داشته باشید و یا تا چه اندازه در آخر هفته احساس بی حالی می کنید، اگر زمانی را برای انجام فعالیت های خلاق اختصاص دهید، احساسی شادتر و سالم تر خواهید نمود.

۹- برای خود همدمی پیدا کنید:

تقسیم نمودن تجربیات با کسی که به او عشق می ورزید، خوشحالی شما را افزایش خواهد داد. عشق مطلق باعث بوجود آمدن احساس امنیت، رضایت و شادمانی در شما می گردد. روابط جنسی مشروع نیز میتواند برای ذهن و جسم شما اثرات بسیار مفیدی داشته باشد.

۱۰- با کسی صحبت نمایید:

یکی از دوستان خود را برای هم صحبتی و بیان احساسات و عقاید خود انتخاب کنید. او در مورد شما قضاوت ننموده و مشکلات شما را حل نخواهد کرد. وی به حرفهایتان گوش می دهد چرا که می داند شما نیز همین کار را برایش انجام خواهید داد.

۱۱- تخیل کنید:

آرزوها و بلند پروازی های خود را یادداشت نموده و به تدریج آنها را واقعیت بخشید آنگاه همیشه چیزهایی برای انتظار کشیدن، و جایی برای متمرکز کردن انرژی خود خواهید داشت.

۱۲- بخشنده باشید:

شاید زمان آن فرا رسیده باشد که کسی ( یا خودتان ) را بخاطر چیزی که اتفاق افتاده و یا گفته شده مورد بخشایش قرار دهید. اتفاقات و اشتباهات گذشته را پذیرفته و فراموش کنید. بدانید که نمیتوانید زمان را به عقب برگردانید. شادمانی خود را با از یاد بردن نومییدی ها و شکستهای گذشته دوباره بدست آورید.

نگران نباشید، خوشحال باشید. در دنیای واقعی نمی توانیم از دیگران انتظار داشته باشیم تا برای ما شادمانی ایجاد کنند. خوشحالی حالتی از ذهن است که کاملاً میتواند تحت کنترل شما باشد.

محیط پیرامون خود را به گونه ای مهیا سازید که فرصتهایی برای شناختن و لذت بردن از جنبه های مثبت و خوشایند زندگی را فراهم آورد. برای شاد بودن تلاش کنید.

منبع : پایگاه اطلاع رسانی استان گلستان

<http://vista.ir/?view=article&id=8630>



### ۱۳ خط برای زندگی بهتر

- دوستت دارم نه به خاطر شخصیت تو ، بلکه به خاطر شخصیتی که من در هنگام با تو بودن پیدا میکنم
- هیچکس لیاقت اشکهای تو را ندارد و کسی که چنین لیاقتی دارد باعث اشک ریختن تو نمیشود
- اگر کسی تو را آنطور که میخواهی دوست ندارد به این معنی نیست که تو را با تمام وجود دوست ندارد
- دوست واقعی کسی است که دستهای تو را بگیرد و 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 ممکن است 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 نا مناسب را بشناسی و سپس شخص مناسب را ، به این ترتیب وقتی او را یافتی بهتر میتوانی شکر گذار باشی
- به چیزی که گذشت غم نخور ، به آنچه 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 به کسی که تو را آزرده ، دوباره اعتماد نکنی
- خود را به فرد بهتری تبدیل کن و مطمئن باش که خود را میشناسی قبل از آنکه شخص دیگری را بشناسی و انتظار داشته باشی او تو را



- زیاده از حد خود را تحت فشار نگذار ، بهترین چیزها در زمانی اتفاق می افتد که انتظارش را نداری.  
گابریل گارسیا مارکز ( نویسنده معروف کلمبیایی )

منبع : پایگاه اطلاع رسانی استان گلستان

<http://vista.ir/?view=article&id=8634>

## ۱۴ روش ساده برای متحول کردن زندگی

### ۱) شکر کردن

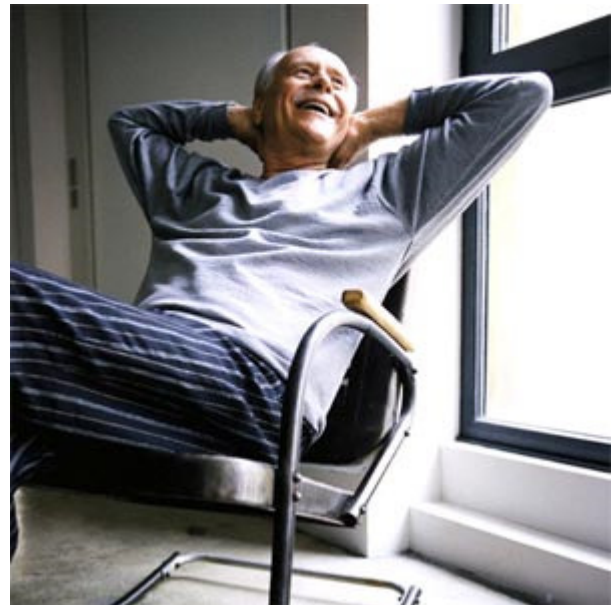
سعی کنید تمرکز خود را بر داشته‌هایتان نگه دارید نه بر چیزهایی که ندارید به فرصت‌ها و نکات مثبت فکر کنید نه مشکلات و به‌خاطر هر چیز کوچکی (از داشتن ناخن و دندان گرفته تا موفقیت‌های بزرگ) خدا را شکر کنید.  
(شکر نعمت، نعمت افزون کند).

۲) به شکل شناخته نشده در حق دیگران محبت کنید.

سعی کنید هر روز در حق کسی لطفی بکنید. اطمینان حاصل کنید که آن شخص نفهمیده شما آن کار را انجام داده‌اید. چنانچه کسی پی برد او را تشویق کنید تا محبت و لطفی در حق شخص دیگری انجام دهد.

۳) دفتر یادداشتی برای خود درست کنید.

احساسات و افکار خود را بنویسید. بخشی برای شکرگزاری درست کنید و به خاطر تمام چیزهایی که می‌توانید شکرگزار باشید را یادداشت کنید. (انسان باید به خاطر هر چیزی که امکان دهد حتی یک نفر از داشتن آن



محروف باشد، شکرگزار باشد.)

۴) هر روز یک موفقیت را جشن بگیرید.

هرگز بدون جشن گرفتن برای چیزی که در آن به‌دست آورده‌اید حتی برای چیزهای خیلی کوچک به خواب نروید. جشن گرفتن لزوماً به معنای مهمانی دادن نیست بلکه هورا کشیدن و داد و فریاد راه انداختن و با نشاط و شور و حال بودن، خود جشن گرفتن است.

۵) لیستی درست کنید حاوی ۱۰۰ مورد که می‌خواهید تا قبل از این‌که از دنیا بروید انجام دهید.

از همین فردا شروع کنید. هرکدام را که انجام می‌دهید خط بزنید. حداقل سالی یک‌بار آن را بررسی کنید و اگر لازم شد به آن اضافه کنید.

۶) نقل قول‌های الهام‌بخش از بزرگان را بخوانید.

حداقل روزی یک جمله بخوانید. خود جملات را درک کنید و در طول روز آن را به کار ببرید. جملات خود را بنویسید و آنها را چاپ کنید.

۷) خود را با رنگ‌ها احاطه کنید.

هر رنگی ارتعاش مخصوص خود را دارد. هر روز رنگی را انتخاب کنید. سعی کنید آن رنگی بیوشید، غذاهای آن رنگی بخورید، نوشیدنی آن رنگی بنوشید و هر جا آن رنگ را دیدید به آن توجه کنید. با جوهر زندگی بر کاغذهای رنگی بنویسید و رویاهای رنگی ببینید.

۸) حداقل روزی یکبار یک نفر از اعضاء خانواده یا دوستان خود را در آغوش بکشید.

تحقیقات نشان داده است افرادی که در زندگی خود بیشتر در آغوش کشیده شده‌اند افراد موفق‌تری هستند. به دلایل مختلف این اتفاق می‌تواند رخ دهد. احساس امنیت و حمایت و دوست داشته شدن بر سلامت شخص هم تأثیر می‌گذارد.

۹) هر یک تومانی را بردارید و خدا را شکر کنید.

برای پول احترام قائل باشید. احترام به یک چک یک میلیون تومانی با احترام به یک ده تومانی نباید فرقی داشته باشد. پول، پول است. پیدا کردن پول بر روی زمین را هدیه‌ای در نظر بگیرید. به دنیا نشان دهید که آماده پذیرفتن هر پولی که می‌خواهد بر سر راهتان بیاندازد هستید.

۱۰) با غریبه‌ها صحبت کنید.

یادتان باشد که خود شما تک‌تک افراد را براساس چیزهایی که خواسته‌اید به زندگیتان جذب می‌کنید. دریابید که چرا آنها در زندگیتان هستند. سنوآل کنید به جواب‌ها گوش کنید. سعی کنید نور انسان‌ها و افرادی که ملاقات می‌کنید را ببینید.

۱۱) هر روز با صدای بلند آواز بخوانید و موسیقی گوش کنید. می‌توانید زیر دوش یا در ماشین بخوانید.

ظرفیت حنجره خود را امتحان کنید. با اشتیاق این کار را انجام دهید. همیشه برای فرزندان آواز بخوانید و با آنها بخوانید بهتر است سرود ملی کشور را بدانید و آن را بخوانید.

۱۲) ورزش مورد علاقه خود را انتخاب کنید و آن را انجام دهید.

ورزش با بالا بردن سطح اکسیژن خون باعث سرحالی و پرانرژی بودن می‌شود. همچنین باعث تولید هورمون اندروفین می‌شود که ضدافسردگی است و باعث شادابی می‌شود امکان دعا و مرافعه و عصبانی شدن برای شخصی که ورزش کرده است و اندروفین در خونش ترشح شده است حداقل تا ۴ ساعت بعد غیرممکن است.

۱۳) هر روز صبح به تصویر خود در آینه بگوئید دوستت دارم.

همچنین می‌توانید جملات مثبتی اضافه کنید مثل صبح به‌خیر یا تو زیبایی. این روش بسیار خوبی برای شروع روزتان است و به خاطر می‌آورد که خود مسئول دوست داشتن خودتان هستید.

۱۴) هر روز بخندید.

خنده واقعاً بهترین درمان است. فیلم‌های کمدی نگاه کنید. یکی از آن کتاب‌ها یا تقویم‌هایی بخرید که برای هر روز یک جک دارند. لطیفه تعریف کنید. کتاب‌ها و مجلات خنده‌دار بخوانید. به داستان‌های خنده‌دار ساپربین گوش کنید. خنده تأثیری مشابه ورزش دارد زیرا اکسیژن وارد خون می‌کند و سیستم را سرشار از اندروفین می‌کند.

منبع : مجله اقتصاد خانواده

<http://vista.ir/?view=article&id=121866>

 Vista.ir  
Online Classified Service



تصمیم‌گیری بخش مهمی 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 مسوولیت 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 راهکار در تصمیم‌گیری درست و منطقی اشاره می‌نمایم.

#### • راهکارهای تصمیم‌گیری درست و منطقی:

- ۱) در تصمیم‌گیری بهتر است با افراد آگاه، متخصص و با تجربه مشورت نمایم.
- 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) مسوولیت 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 موثر در تصمیم‌گیری مانند اطلاعات درست، تأثیر فشار گروه‌ها و دوستان، هنجارهای (جامعه، فرهنگ، مذهب)، رسانه‌های جمعی و ... توجه نمایم.
- ۱۳) به منظور جلب توجه فرزندان به پیامدهای هر تصمیم‌گیری در مورد برخی از مخاطره آمیزترین تصمیم‌های دوره‌ی نوجوانی با آنها گفتگو کنیم.
- ۱۴) هدف‌گذاری در زندگی، مقدمه‌ی تصمیم‌گیری است. به عبارت دیگر افرادی که اهداف کوتاه و بلند مدت خود را در کلیه‌ی شئون زندگی مشخص کرده باشند، راحت‌تر و مناسب‌تر تصمیم می‌گیرند.
- ۱۵) مطالعه‌ی زندگی‌نامه‌ی انسان‌های موفق در عرصه‌ی علم و ادب و اقتصاد و ... می‌تواند زمینه‌ی تصمیم‌گیری‌های مناسب‌تر را در فرد مهیا سازد.

## ۱۵ نکته برای داشتن یک زندگی سالم

### ۱) غذای سبک بخورید

گذاشتن یک میوه یا هر غذای سالم دیگر در کيفتان هنگامی که از خانه خارج می‌شوید می‌تواند تفاوت‌های پایبندی به یک برنامه غذایی سالم را به خوبی نشان دهد تسلیم شدن به یک ساندویچ حاضری یا یک ظرف سبب‌زمینی سرخ کرده، این موضوع را فرانسيس کافمن، مدیر اجرایی بخش برنامه‌های آموزشی ملی دیابت سازمان‌های سلامت و بهداشت آمریکائی می‌گوید.

### ۲) به سراغ مایونز نروید

اگر شما به‌جای مایونز در ساندویچتان از خردل استفاده کنید، می‌توانید تا ۲ کیلوگرم در سال وزن کم کنید و دلیلش این است که خردل چربی ندارد در مقابل یک قاشق سوپ‌خوری مایونز، ۱۱ گرم چربی دارد به‌علاوه ۹۹ کالری که در آن موجود است.

### ۳) صندلی خود را عوض کنید



زاویه صندلی شما پشت میز روی مچ دست، کمر و حتی گردن شما تأثیر می‌گذارد. هر از چند گاهی ارتفاع و زاویه صندلی خود را تغییر دهید تا از ایجاد فشار مداوم و تکرارشونده به این قسمت‌های بدنتان جلوگیری شود.

### ۴) در آشپزخانه در مقابل ظرف شیرینی مکث کنید

برانداز کردن و پس زدن این ماده قندی که شما در آستانه چنگ زدن و خوردن آن بودید کمتر از ۶۰ ثانیه وقتتان را می‌گیرد. کیت لارسن، مربی و مدرس تأیید شده سلامتی بدن می‌گوید: در آن لحظه به این فکر کنید که آیا این مقدار کالری فراوان ارزش خوردن را دارد؟

### ۵) هنگام تفریح و گردش کمر بند ایمنی همه اعضا را ببندید

سرنشینان بدون کمر بند ایمنی ممکن است در یک تصادف پرتاب شوند و می‌توانند حتی با نیروی زیاد به خود شما برخورد کرده و باعث آسیب‌دیدگی جدی شما شوند. سرنشینان بدون کمر بند در مقابل کسانی که کمر بند ایمنی را می‌بندند از ۲۰ تا ۹۰ درصد بیشتر در معرض خطر قرار دارند.

### ۶) زمان را پشت و رو کنید

ساعت دیواری یا رومیزی را قبل از خواب به سمت دیوار برگردانید تا مجبور به تماشای ساعت در هنگام خواب رفتن نباشید اگر ساعت شما برگردانده شود نور موجود در اتاق هم کمتر می‌شود و این احتمال بیدار شدن شما در نصف شب را نیز کاهش می‌دهد.

### ۷) طناب زدن

باکتری‌ها عاشق سالن‌های سرپوشیده ورزشی هستند بنابراین از دستمال تمیز یا اسپری تمیزکننده که در اغلب مکان‌های ورزشی در دسترس است استفاده کنید و در حالی که دنبال تناسب اندام هستید سلامتیتان را هم حفظ کنید. طناب زدن روزانه را فراموش نکنید.

(۸) از منوی غذای چرب بگذرید

قبل از سفارش غذا در رستوران از پیشخدمت سئوال کنید که غذا چه‌طور آماده می‌شود به دنبال کلماتی مثل خیلی ترد، سرخ شده با روغن، پخته شده با روغن، پنیری یا خامه‌ای باشید اگر غذا بسیار چرب به نظر می‌رسد یک گزینه سالم‌تر را انتخاب کنید.

(۹) کمر خود را اندازه بگیرید

اگر اندازه آن بیش از ۲۵ اینچ (۸۹ سانتی‌متر) است، ممکن است در معرض خط بیماری‌های قلبی باشید.

(۱۰) فشرده کردن شکم

در هنگام تماشای تلویزیون و فقط در هنگام استراحت مربوط به بخش پیام‌های بازرگانی کمی شکم خود را فشرده و رها سازید این کار به تقویت عضلات شکم کمک زیادی می‌کند.

(۱۱) به پای خود یک ماساژ کوچک بدهید

یک قوطی کنسرو را زیر میز بگذارید کفش خود را درآورید و زیر قوس هر پا به مدت ۳۰ ثانیه در هر روز قوطی را به جلو عقب حرکت دهید. این حرکت باعث قوی شدن کف پا شده و از تورم کف پا که باعث یک درد شدید در پاشنه پا می‌شود نیز جلوگیری می‌کند.

(۱۲) عینک آفتابی بزنید

عینک آفتابی‌های پوشاننده کل چشم با محافظ ماوراءبنفش کمک می‌کند که چشم خود را از خرابی و لکه‌دار شدن محافظت کنید چیزی که می‌تواند باعث تار شدن دید چشم و حتی کوری شود. با داشتن عینک آفتابی خوب شما کمتر دچار دوبینی شده و کمتر چین و چروک در اطراف چشم شما می‌افتد.

(۱۳) استفاده از نخ‌دندان

علاوه بر محافظت دندان‌های شما از بوسیدگی، نخ‌دندان کشیدن در واقع قلب شما را نیز محافظت می‌کند. چراکه بیماری لته می‌تواند باعث تشدید و برانگیختن بیماری‌های خفیف قلبی در بدن شود. پزشکان همچنین فرض می‌کنند که باکتری‌ها و جرم‌های موجود در لته آلوده احتمالاً از جای خود بیرون آمده وارد جریان خون شده و از طریق شریان‌ها به سمت قلب می‌روند.

(۱۴) تا می‌توانید آب لیمو بخورید

اغلب ما دچار کمبود ویتامین هستیم. سیستم ایمنی بدن خود را با اضافه کردن یک قاشق سوپ‌خوری آب لیمو (معادل برش یک‌چهارم لیمو ترش) به آب یا چای خود افزایش دهید. یک قاشق سوپ‌خوری آب لیمو دارای ۱۲ سی‌سی ویتامین است که در طول روز به آن نیاز دارید.

(۱۵) خوردن میوه، سبزیجات و غلات سیوس‌دار را فراموش نکنید

خوردن میوه، سبزیجات و غلات سیوس‌دار را در طول روز فراموش نکنید و از مصرف و خوردن مکمل‌های ویتامین (مولتی ویتامین‌ها) پرهیز کنید.

منبع : ماهنامه اقتصاد خانواده

<http://vista.ir/?view=article&id=121871>

 **vista.ir**  
Online Classified Service



• تصمیم‌گیری يك فرآیند است و نه يك رخداد ایستا. ما همواره با دستیابی به اطلاعات تازه می‌توانیم تصمیمات خود را بازبینی و بازسازی کنیم. تفاوت بازی میان تصمیم و پیامد وجود دارد. شما ممکن است بر مبنای اطلاعات در دسترس تصمیم خوبی را اتخاذ کنید اما باز به نتیجه بدی برسید. تصمیم تحت کنترل شماست اما پیامد خیر. تمام تصمیمات مشمول این عنصر ریسک و اقبال است. شما ممکن است برای دستیابی به اطلاعات با دیگران مشورت کنید. اما در نهایت این شما هستید که باید برای خود تصمیم بگیرید اما بهتر است با بیش از يك منبع انسانی مشورت کنید تا اطلاعات شما مساله دار و تعصب‌آمیز نباشد.

• احساسات و تفکراتی که مانع تصمیم‌گیری صحیح شده و ایجاد تردید می‌کنند:

- انتظار و پیش‌بینی شکست در همان ابتدای تصمیم‌گیری که می‌تواند به علت اعتماد به نفس و عزت نفس پایین فرد باشد.
- تحت سلطه زیردست و یا مافوق قرار داشتن که تصمیم نهایی از جانب آنها اتخاذ و دیکته می‌شود.
- میل به اثر پذیری و پیروی از افکار، ایده‌ها و اصول دیگران.
- تمایل فرد به احساس ناامیدی و تسلیم شدن زود هنگام در مقابل کوچک‌ترین و کم‌اهمیت‌ترین موانع.
- خودبینی، خودمحوری و یا غرور اجازه نمی‌دهد شخص اندرزهای دیگران را بگوید.
- نیروی اراده ضعیف و سست و یا ساختار ذهنی مردد و متزلزل.
- میل به تردید و دودلی مزمن که ممکن است به علت تجارب گذشته زندگی باشد.
- عقده خودکم‌بینی و تمایل به تردید در توانایی‌های فردی.
- فقدان تعادل ذهنی، بی‌ثباتی اندیشه و دمدمی‌مزاجی.
- تهییج و برانگیختگی مفرط، تحریک‌پذیری و ناپردباری.
- رویکرد بدبینانه به زندگی.
- عادت به پشت گوش‌اندازی، تعلل و عذرتراشی به منظور افکندن بار مسوولیت و پیامدها به دوش دیگران.
- رفتار خشمگینانه و نفرت‌آمیز.
- عدم برخورداری از استقلال اندیشه و تصمیم‌گیری که در آن فرد برای اتخاذ هر تصمیمی نظرات دیگران را جویا می‌شود.
- رفتار تملق‌آمیز و یا گریز از معضلات زندگی.
- رفتار وسواسی.

منبع : تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=78906>

 **vista.ir**  
Online Classified Service



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 کمک می خواهد برای او چه  
می کنید؟

از او می خواهید تا نگران نباشد. به او می گوید 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 در اوایل زمستان هستیم می توانید یک سبد نارنجی، 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 کاغذ بنویسید. سپس تک تک موارد را بخوانید و روی  
آن خط قرمز بکشید و سپس وقتی برای تمام موارد راهکار پیدا کردید، کاغذ را مجاله 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 کنارشان 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 کاغذ 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 کنارشان 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 يك 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 يك 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 ماژیک کودکان بروید و مثل آنها شروع به نقاشی کنید. نقاشی حالات درونی تان را بازگو می کند؛ همانطور که يك کودک 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 يك نفس عمیق، انرژی بیشتری ذخیره کنید.

۱۶ - خیرخواهی کنید

كمك 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 كمك کنید، فرقی نمی کند که میزان و نوع این كمك 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 - پیام جدید تلفنی بگذارید

اگر تلفن همراه تان یا تلفن خانه تان پیام گیر دارد، جملات جدید و متفاوتی روی آن بگذارید. می توانید روی این پیام گیر بگویید: «برای دعوت کردن من به میهمانی یا شام، بعد از شنیدن صدای بوق پیام بگذارید!» می توانید جوکی تعریف کنید یا جمله ای طنز روی پیام 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.

هما آزادی

منبع : تبیان

<http://vista.ir/?view=article&id=11023>



## ۲۰ روش برای زندگی بهتر

- نشریه Women magazine بیست روش برای زندگی بهتر به مردم پیشنهاد کرده است تا با به کارگیری آن رضایت مندی بیشتری از زندگی برایشان ایجاد شود. این روش ها عبارتند از:
- ۱) روزانه ۳ نفر را مورد تحسین قرار دهید.
  - ۲) طلوع خورشید را تماشا کنید.
  - ۳) در سلام کردن پیشقدم باشید.
  - ۴) توقعات خود را کاهش دهید.
  - ۵) با همه طوری رفتار کنید که دوست دارید با شما رفتار کنند.
  - ۶) هیچ گاه از کسی ناامید نشوید زیرا معجزه غیرممکن نیست.
  - ۷) به دیگران حسادت نکنید.
  - ۸) برای کسب دانش و شهامت دعا کنید نه برای به دست آوردن مادیات.
  - ۹) سرسخت باشید ولی مهربان.



۱۰) اسم اشخاص را فراموش نکنید.

۱۱) دلرحم تر از آنچه نشان می دهید باشید.

۱۲) فراموش نکنید که بزرگ ترین نیاز عاطفی انسان قدرشناسی از اوست.

۱۳) به قول خود عمل کنید.

- ۱۴) حتی هنگام ناراحتی، سعی کنید خشم خود را کنترل کنید.
- ۱۵) فراموش نکنید که موفقیت یک شیه به دست نمی آید.
- ۱۶) فراموش نکنید برنده ها کاری می کنند که بازنده ها نمی کنند.
- ۱۷) سعی کنید اولین چیزی که سر کار خود می گوئید باعث شادی دیگران شود.
- ۱۸) شادی دیگران را خراب نکنید.
- ۱۹) فرصت علاقه نشان دادن به نزدیکان را از دست ندهید.
- ۲۰) بعضی مطالب را پیش خود نگه دارید تا احساسات کسانی که دوستشان دارید جریحه دار نشود.

منبع : سایت فکر نو

<http://vista.ir/?view=article&id=84010>



## ۲۰ نکته خواندنی

۱. سعی کنید در محل کار وظایف و مسئولیت‌هایی را که بر عهده‌تان گذاشته می‌شود، به نحو احسن انجام دهید. این بهترین تضمین شغلی است که می‌توانم به شما پیشنهاد کنم.
۲. در محافل، مسافرت و یا مکان‌های تفریحی چنانچه در جمع شما یک پزشک، حسابدار و یا وکیل نیز حضور داشت، توصیه می‌شود از آنها سئوالات حرفه‌ای و تخصصی نپرسید.
۳. اگر کارمندی در محل کار خود خدمات ویژه‌ای برای شما مهیا ساخت، یادداشت تشکرآمیزی برای رئیس وی ارسال دارید.
۴. حقیقت را با تمام وجود پذیرا باشید. دلیلی ندارد چون بارها و بارها حق با شما بوده، همیشه وضع به همین منوال باشد. در نظر داشته باشید گاهی اوقات ممکن است اشتباه از جانب شما نیز سر بزند.
۵. هر از گاهی از خود سؤال نمائید، اگر مسئله تأمین مخارج زندگی و بطور کلی مسائل مالی مطرح



نیود و صرفنظر از تمام موانع و مشکلات، چه شغلی را بر می‌گزیدید.

۶. هیچ‌گاه مهربانی، سخاوتمندی و فداکاری‌هایی را که در ارتباط با سایرین روا داشته‌اید، به آنها گوشزد نکنید. بهتر است بدون هیچ توقعی یاری برسانید و سپس آنرا بدست فراموشی بسپارید.
۷. در آغاز سال نو، منزلتان را با گل‌های تازه بیارائید و حتی حلقه گل کوچکی نیز در اتومبیل خود بگذارید.
۸. تصور نکنید با ارسال گل و هدیه می‌توانید عدم حضور خود را در محفلی که باید در آن شرکت می‌کردید، جبران نمائید.
۹. در طول مسافرت اگر هنگام ظهر به شهر کوچکی رسیدید، حتی‌الامکان غذا را در رستورانی که در مرکز شهر واقع شده، میل نمائید.
۱۰. موفقیت و پیروزی را که کسب کرده‌اید با آنچه که در قبال دستیابی به آن از دست داده‌اید، در کفه‌های ترازو قرار دهید و به قضاوت بنشانید.
۱۱. تصمیم بگیرید یک روز از وقت خود را به سیر و سیاحت در موطن اصلی خود اختصاص دهید. همانند جهانگردها در یک تور تفریحی ثبت نام نمائید و از مکان‌های تاریخی و مناظر زیبا دیدن کنید.
۱۲. سالی یکبار برنامه مسافرت خود و خانواده‌تان را طوری تنظیم کنید که حتماً از مناطق جدید و متنوع هم دیدن نمائید.
۱۳. به انتقادهایی که از شما می‌شود گوش فرا دهید و از آنها در جهت اصلاح شخصیت خود بهره بگیرید و نوآوری و خلاقیت را تجربه کنید.
۱۴. چنانچه مایل نیستید مطلبی در مورد زندگی و یا اسرار محرمانه شما در صفحه اول روزنامه به چاپ برسد، بهتر است این اطلاعات را در اختیار یک مخبر روزنامه قرار ندهید. زیرا اغلب، هنگام درج مطالب تنها به گفته‌های شما اکتفا نمی‌شود و تفسیرهای زیادی پیرامون آن صورت می‌گیرد که شاید برای شما خوشایند نباشد.
۱۵. به یاد داشته باشید با هر شخصی که برخورد می‌نمائید نقاب نامرئی بر چهره دارد که روی آن نوشته شده: به من توجه کنید که احساس کنم مهم هستم.
۱۶. این گفته را به ذهن بسپارید: فقط ده درصد زندگی مستقیماً مربوط به تقدیر و متأثر از وقایع غیرمنتظره و پیش‌بینی نشده، می‌باشد و نود درصد زندگی بستگی به عکس‌العمل انسان‌ها در مقابله با آنها دارد.
۱۷. هر از گاهی بد نیست دست به ریسک بزنید و پا را از چهارچوب احتیاط فراتر بگذارید.
۱۸. سعی کنید حتی‌الامکان اسباب‌بازی که در اختیار فرزندانتان قرار می‌دهد با باطری کار نکند و به گونه‌ای باشد که قدرت خلاقیت آنها را تقویت نماید.
۱۹. هنگامیکه برای صرف شام دعوت می‌شوید، بسیار پسندیده است برای مهماندار هدیه‌ای به همراه ببرید، که البته یک کتاب ارزنده می‌تواند بهترین هدیه باشد.
۲۰. به خاطر داشته باشید شخصی که تخم‌مرغ می‌دزدد، مرغ هم خواهد دزدید، بطور کلی فردی که خطائی جزئی از وی سر می‌زند ممکن است در آینده خطائی بزرگتر نیز مرتکب شود.

منبع : ماهنامه طمطراق

<http://vista.ir/?view=article&id=14046>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

۲۰ قدم به سوی کامیابی

آیا شما خودتان ناخدای کشتی زندگی خود هستید یا آنکه منتظر بادهای





مساعد و مخالف سرنوشت هستید؟! از آنجا که زندگی ماشین امروزی و اشتغال افراد خصوصا خانمهایی که شاغل هستند، باعث شده افراد از خواب، استراحت، تفریح آرامش و حتی غذاخوردن خود بگذرند تا بتوانند زندگی خود را اداره کنند و در نتیجه دچار بیماریهایی از قبیل وسواس یا افسردگی و اضطراب شوند، برای بهتر زیستن و کمکردن اضطراب و داشتن آرامش به چند نکته اشاره می‌کنیم:

- ۱) در هر مرحله از زندگی فقط يك قدم به جلو بردارید و ساده زندگی کنید.
- ۲) با شادی و خوشحالی از خواب برخیزید .
- ۳) صبحانه بخورید و سعی کنید به اندازه کافی بخواهید زیرا کمبود خواب باعث می‌شود سموم در دستگاه‌های بدن باقی بماند و چندی نمی‌گذرد که بیماری‌ها خود را ظاهر می‌سازند.
- ۴) از خستگی زیاد دوری کنید و بخشی از اوقات خودتان را برای استراحت، ورزش، تفکر و تنش‌زدایی اختصاص دهید.
- ۵) هنگام ظهر کمی استراحت کنید زیرا به گفته پیامبر باعث تقویت حافظه می‌شود.
- ۶) به هنگام افسردگی و خستگی، به کارهایی از قبیل ورزش یا قدم‌زدن در هوای آزاد و استفاده از طبیعت بپردازید.
- ۷) سعی کنید در هفته يك روز استراحت کنید . با استراحت احساس زنده بودن را در تمام وجودتان بیدار کنید.
- ۸) به محض اینکه در شرایطی قرار می‌گیرید که می‌خواهید عصبانی شوید، شرایط را عوض کنید مثلاً از اتاق بیرون بروید و سعی کنید با یاد خدا خود را آرام کنید.
- ۹) به جنبه مثبت هر چیز بنگرید. باید خوشبخت بودن را از بچه‌ها یاد گرفت. آنها خوشبختی اصلی خود را با داشتن چیز کمی احساس می‌کنند.
- ۱۰) اعتماد به نفس خود را از دست ندهید.
- ۱۱) احساسات بازدارنده خجالت، شرمندگی، حقارت، اجتماع‌گریزی را از خود دور کنید.
- ۱۲) غل و زنجیرهای حسد، بددلی، بدزبانی، بدخواهی و بدگویی را از دست و پای خویش باز کنید.
- ۱۳) برای اینکه خسته و بدبین نشوید، از هیچ کس و هیچ چیز توقع نداشته باشید.
- ۱۴) به سرانجام کاری که می‌خواهید انجام دهید، فکر کنید و کاری را که اراده می‌کنید، انجام دهید، نقشه و تصمیم خود را مرتب عوض نکنید.
- ۱۵) برای حل مشکلات به نیایش و مناجات بپردازید و حاجات خود را فقط به خدا بگویید.
- ۱۶) گذشته را فراموش کنید و برای امروز زندگی کنید و تاریخ پر درد زندگی خود را مرتباً برای خود تکرار نکنید و آرامش امروز را با تصور مشکلاتی که با فردا می‌آیند، به هم نزنید.
- ۱۷) از بیکاری و تنبلی دوری کنید و مشغول به کار شوید. شخص بیکار مانند ماشینی است که وقتی بیکار می‌ماند زنگ می‌زند و آهن‌های آن با همه سختی که دارد فرو می‌ریزد. خداوند به هر پرنده‌ای دانه‌ای می‌دهد ولی آن را به داخل لانه‌اش نمی‌اندازد. (جه - جی - هالند )
- ۱۸) به انتخاب دوست اهمیت بدهید، مردم دار باشید و ارتباط خود را با دیگران حفظ کنید.
- ۱۹) از شکست دیگران درس بگیرید (چه چیزی باعث شکست آنها شد) من آن کار را انجام ندهم.
- ۲۰) شجاع باشید، شجاعت لازمه پیشرفت است. اگر ما کارهایی را که قادر به انجام آن هستیم انجام می‌دایم، خودمان متعجب می‌شدیم (توماس ادیسون).

پریوش سعیدی بروجنی

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=81499>

## ۳۰ قانون زندگی



۱) برای زندگی خود قوانینی در نظر بگیرید و سعی کنید از آنها سرپیچی نکنید. این قوانین را پس از مشورت با متخصصان و افرادی که تجربه یک زندگی موفق را داشته اند، تدوین کنید.

۲) از «خود»، «افرادی که در زندگی شما نقش دارند» و «محیط اطرافتان» شناخت کافی به دست آورید.

۳) به این نکته واقف باشید که شما سهم عمده ای در ساختن زندگی خود دارید. در بیشتر مواقع این شما هستید که می توانید از زندگی لذت ببرید یا آن را به کام خود تلخ کنید.

برای زندگی خود قوانینی در نظر بگیرید و سعی کنید از آنها سرپیچی نکنید. ۴) بیشتر چیزهایی که در زندگی شما وجود دارد و برایتان لذت بخش نیستند، می توانند به دست خود شما از بین بروند. به طور مثال، اگر از شغل خود راضی نیستید فقط نیاز به تلاش و پشتکار دارید تا با شایسته کردن خود شغل بهتری به دست آورید و یا اگر از چاقی خود رنج می برید،

کافی است کمی همت کنید.

۵) در زندگی نقش یک قربانی را بازی نکنید یا سعی نکنید با یادآوری تجربه های تلخ گذشته برای خود بهانه بسازید. این کار فقط تضمین می کند که یأس، عدم پیشرفت و عدم موفقیت در انتظار شما است.

۶) دیگران را مقصر عدم موفقیت خود قلمداد نکنید. زندگی مال شما است، پس خودتان هستید که دوباره و دوباره می توانید آن را بسازید.

۷) هر فکری می کنید و هر تصمیمی می گیرید، پیامدهایی را برایتان به دنبال خواهد داشت. اگر مثبت فکر کنید، نتیجه مثبت می گیرید و اگر به دنبال افکار منفی باشید، نتیجه تان هم منفی خواهد شد.

۸) علت بروز وقایع ناخوشایند در زندگی را پیدا کنید یا سری به تجربه های پیشین خود بیندازید تا ببینید عیب کار از کجا بوده است.

۹) هیچگاه از تغییر نترسید. گاهی اوقات تغییرات نقش مهمی در زندگی تان خواهند داشت و علی رغم انتظارتان عمل خواهد کرد.

۱۰) واقع نگر باشید. خود، زندگی و دنیای اطرافتان را آن گونه که هست بشناسید، نه آن گونه که خودتان می خواهید.

۱۱) با خودتان صادق باشید و اگر می دانید کاری باعث موفقیتتان نمی شود آن را از زندگی خود خارج کنید و به جای بهانه آوردن از همین حالا دست به کار شوید.

۱۲) درست و با دقت تصمیم گیری کنید.

۱۳) به خاطر داشته باشید عملکردهای شماست که داستان زندگی تان را می نویسد.

۱۴) فکرها، آرزوها، هدف ها و تصمیمات خود را به عملکردهای معنادار، هدفمند و سازنده ترجمه کنید.

۱۵) خودتان را براساس نتایجی که می گیرید ارزیابی کنید، نه فقط براساس حرف ها.

۱۶) درد خود را بشناسید تا هرچه سریع تر خود را از مهلکه مسبب بروز آن درد خلاص کنید. به این نکته واقف باشید که همین درد می تواند انگیزه ای برای بروز یک تغییر در زندگی شما باشد.

هیچگاه از یاد خدا غافل نشوید و در لحظه لحظه زندگی به او توکل کنید. [و من يتوكل على الله فهو حسبه (طلاق-۳)]

۱۷) گاهی ریسک کردن در زندگی باعث موفقیت می شود. اگر خردمندانه و با درایت ریسک کنید، پیروزی از آن شما است. اگرچه ریسک کردن در ابتدای امر دلهره آور و ترسناک است، اما ارزش آن را دارد. توجه داشته باشید که برای این کار ممکن است مجبور باشید خیلی از چیزهای آشنا و عادت ها و راحتی های خود را کنار بگذارید.

۱۸) فیلترهایی که جلوی چشم شما را گرفته اند تا دنیا را زیبا نبینید، دور بیندازید.

۱۹) شما دنیا را آن گونه که می بینید؛ می شناسید و تجربه می کنید. این شما هستید که می توانید انتخاب کنید که چگونه به دنیا بنگرید و آن را تجربه کنید. این قدرت انتخاب در هر مرحله از زندگی همراه شماست.

۲۰) عواملی را که بر نگاه شما به دنیا اثر می گذارند بشناسید و در صورت منفی بودن، آنها را تغییر دهید و مثبت کنید. اگر از دریچه تجربیات تلخ گذشته به دنیا نگاه می کنید، بدانید که دارید حال و آینده خود را بر اساس همان تجربیات می سازید.

۲۱) شما مدیر زندگی خود هستید. آن را براساس بهترین استانداردهای مدیریت هدایت کنید تا نتیجه خوبی بگیرید. موفقیت را سرلوحه تدوین برنامه های مدیریتی خود قرار دهید.

۲۲) اگر از خود توقع زیادی نداشته باشید، سال ها در همان پله ای که هستید درجا می زنید. پس به اهداف بلند فکر کنید. اما به این نکته هم توجه داشته باشید که هرگز از مرز واقع نگری خارج نشوید.

۲۳) ما خودمان هستیم که به اطرافییمان یاد می دهیم چه رفتاری با ما داشته باشند. رفتارهای محترمانه یا بی ادبانه از سوی اطرافیان، همه بازتاب شخصیتی است که ما از خودمان برای آنها ترسیم کرده ایم.

۲۴) محدودیت ها و قوانینی را که افراد حین برخورد با شما ملزم به رعایت آن هستند به آنها یاد دهید. البته این به معنای آن نیست که مستقیم حرف هایتان را بیان کنید، بلکه می توانید با رعایت نکاتی ظریف، در بطن اعمال و گفتارناتان آنها را از مسئولیتشان در قبال شما آگاه نمایید. برای خود احترام بسیاری قائل شوید تا دیگران نیز از شما تبعیت کنند. کسی که به خود ارزش نمی دهد نباید توقع رفتار ارزشمندی از جانب دیگران داشته باشد.

۲۵) برخی اوقات لازم است که به دیگران گوشزد کنید رفتار شایسته ای نداشته اند. این کار راهی مناسب برای پیشگیری از تکرار دوباره چنین امری در آینده است.

۲۶) برای «بخشش» ارزش بسیاری قائل شوید. همانطورکه گذشتگان گفته اند: در عفو لذتی است که در انتقام نیست. به این فکر کنید که با انتقام فقط فکر و روح خود را بی جهت آزرده کرده اید و افکاری را که به سلامت روحتان آسیب می رساند در خود پرورانده اید. مهم نیست آن فرد چه فکری در مورد شما می کند، شما بخشش را صرفاً برای آرامش و سلامت خودتان انجام دهید.

۲۷) قدرت کنترل عصبانیت خود را داشته باشید. راه هایی به کار برید تا در صورت بروز عصبانیت رفتار ناشایسته ای از خود بروز ندهید.

۲۸) به خاطر بسپارید که نفرت، حسادت و خشم؛ مخرب وجود آدمی هستند و روح و قلب فردی را که آنها را در وجودش نگهداری می کند ذره ذره نابود می کنند. احساسات زشت، چهره زشتی به شما می بخشند. این احساسات نه تنها بر روح شما اثر می گذارند، بلکه عواقیب همچون اختلال در خواب، سردرد، کمردرد و حتی سکته قلبی را نیز به شما تقدیم می کنند.

۲۹) در زندگی به آن چیزی می رسید که همیشه به آن فکر می کنید. و آن چیزی را به دست می آورید که همواره طلب کرده اید.

۳۰) مهمترین نکته این که: هیچگاه از یاد خدا غافل نشوید و در لحظه لحظه زندگی به او توکل کنید.

<http://newmind.mihanblog.com/۱۲۸۷/۰۲/Default.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=106948>

## ۴۰ نکته برای داشتن یک زندگی شکوهمند و متفاوت



- ۱) روزانه ۱۰ تا ۳۰ دقیقه به قدم زدن بپردازید، و در این حین لبخند بزنید. این برترین داروی ضدافسردگی است.
- ۲) حداقل ۱۰ دقیقه در روز با خود خلوت کنید، در صورت نیاز از قفل در غافل نشوید.
- ۳) با استفاده از ویدئو برنامه های تلویزیونی آخر شب و مورد علاقه تان را ضبط کنید، و خواب بیشتری کنید.
- ۴) صبح ها که از خواب بیدار می شوید این جمله را کامل و تکرار کنید: "امروز قصد دارم...."
- ۵) با سه E زندگی کنید Energy ; (انرژی)، Enthusiasm (شوق)، Empathy (فهم و همدلی با دیگران)، و همینطور با سه F یعنی Faith (ایمان)، Family (خانواده) و Friends (دوستان).
- ۶) امسال بیشتر از سال پیش به تماشای فیلم های عمومی (مناسب

برای تمام سنین)، بازی با دوستان و خواندن کتاب بپردازید.

- ۷) زمانی را به مراقبه و نیایش اختصاص دهید. این ها سوخت روزانه برای انجام زندگی پر مشغله مان را فراهم می کنند.
- ۸) با افراد بالای ۷۰ و زیر ۶ سال اوقات بیشتری صرف کنید.
- ۹) وقت بیداری بیشتر رویا ببینید.
- ۱۰) از غذاهایی که از گیاهان و درختان بار می آیند بیشتر مصرف کنید، و از آنها که در کارخانه ها تولید می شوند کمتر.
- ۱۱) مقداری چای سبز و مقادیر بسیار فراوان تری آب بنوشید. "ایدا اریزا" (نوعی زغال اخته آبی رنگ)، غذاهای دریایی، گل کلم، بادام و گردو و خشکبار مصرف کنید.
- ۱۲) تلاش کنید هر روز حداقل سه نفر را به لبخند وادارید.
- ۱۳) از خانه گرفته تا داخل ماشین و روی میز کار همه را مرتب و تمیز کنید، بگذارید انرژی تازه ای وارد زندگی تان شود.
- ۱۴) انرژی پرارزش تان را بر سر شایعه سازی، هیولاهای انرژی خوار، مسائل مربوط به گذشته، افکار منفی و یا آنچه بدان کنترل ندارید هدر ندهید. در عوض انرژی تان را صرف همین لحظه مثبت اکنون کنید.
- ۱۵) این را فهم کنید که زندگی یک مدرسه است و شما اینجائید تا بیاموزید، تا همه امتحان هایتان را بگذرانید. مشکلات تنها بخشی از این دوره آموزشی اند که درست مثل کلاس درس جبر می آیند و می روند، منتها درس هائی که از این کلاس فراگرفته می شود عمری با شما باقی خواهد ماند.
- ۱۶) صبحانه تان را چون یک شاه، ناهارتان را چون یک شاهزاده و شام تان را چون بچه دانشگاهی ای بخورید که کارت اعتباریش ته کشیده باشد.
- ۱۷) بیشتر لبخند بزنید و بیشتر بخندید.

- ۱۸) زندگی چندان عادلانه به نظر نمی‌رسد، با این حال زیباست.
- ۱۹) زندگی کوتاه‌تر از آنی است که وقت مان را صرف تنفر از دیگران کنیم.
- ۲۰) خودتان را خیلی جدی نگیرید، دیگران هم اینکار را در مورد شما نمی‌کنند.
- ۲۱) مجبور نیستید همه بحث‌ها و منازعات را به نفع خود تمام کنید. با مخالفت‌ها موافقت کنید.
- ۲۲) با گذشته‌تان از در سازش درآئید، آنوقت دیگر اکنون‌تان را خراب نخواهید کرد.
- ۲۳) زندگی‌تان را با زندگی دیگران مقایسه نکنید. شما از موضوع و هدف این سفر آنها هیچ نمی‌دانید.
- ۲۴) از شمع هایتان استفاده کنید، خوشگل‌ترین ملافه‌تان را کنار نگذارید، برای روز مبادا و یا روزی خاص نگه‌شان ندارید، امروز همان روز بخصوص است.
- ۲۵) جز شما کس دیگری مسئول خوشبختی‌تان نیست.
- ۲۶) همه به اصطلاح بدبختی‌ها را با این جمله قالب دهید: "آیا تا پنج سال آینده، هیچ اهمیتی خواهند داشت؟"
- ۲۷) همه را بخاطر هر چیز و همه چیز ببخشید.
- ۲۸) افکار مردم در مورد شما، هیچ ربطی به شما ندارند.
- ۲۹) زمان حلال همه مشکلات است. به همه چیز زمان دهید، زمان.
- ۳۰) یک موقعیت هر چقدر خوب یا بد، بالاخره تغییر می‌کند.
- ۳۱) زمان بیماری، این شغل نیست که به دردتان می‌رسد، دوستان‌تان هستند. با آنها در تماس باشید.
- ۳۲) از شر هر آنچه سودمند، زیبا و شادی بخش نیست، خلاص شوید.
- ۳۳) حسادت هدر دادن وقت است. شما الان به همه آنچه نیاز دارید رسیده‌اید.
- ۳۴) بهترین‌ها هنوز در راهند.
- ۳۵) هر حسی که می‌خواهید داشته باشید، بلند شوید، شیک کنید و بزنی بیرون.
- ۳۶) کار درست را انجام دهید!
- ۳۷) گاه با خانواده در تماس باشید.
- ۳۸) شب‌ها قبل از خواب این جمله را کامل و تکرار کنید: "بخاطر... ممنونم." "امروز به ... دست یافتم."
- ۳۹) پادتان باشد، برکت‌های زندگی آنقدر هست که استرس و نگرانی را بدان راهی نباشد.
- ۴۰) از سفر لذت ببر. یاد باشد که این "دیزنی ورلد" World Disney نیست و تو هم در پی یک گشت و گذار کوتاه نیستی. بهترین استفاده را از آن کنید و از سفرتان لذت ببرید.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=126905>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

۶ دلیل ترس از تغییر در زندگی



اگر دوست دارید عنان سرنوشت خود را در دست بگیرید، در این جا راهکارهایی به شما ارائه می‌کنیم تا بر ترس های خود غلبه کرده و در خود تغییر ایجاد کنید.

۱) ترس از ناشناخته‌ها: ترس از ناشناخته‌ها باعث می‌شود افراد نتوانند از فرصت‌ها استفاده کرده و در موقعیت‌هایی که چندان خوشایندشان نیست باقی بمانند. هر موقع صحبت از تغییر پیش می‌آید، مردم به گفتن چه پیش خواهد آمد می‌افتند. با خودتان فکر می‌کنید موقعیتی که الان دارید بهتر است و به همین خاطر همه ایده‌ها و افکار تازه برای تغییر را در ذهنتان دفن می‌کنید و فکر می‌کنید باید همین جایی که هستید باقی بمانید. اما باید بدانید ترس از ناشناخته‌ها یکی از مهم‌ترین دلایلی است که افراد را از ایجاد هر نوع تغییر مثبت در زندگیشان باز می‌دارد.

به نظر من هیچ انتخابی نادرست نیست، فقط فرصت‌هایی که به واسطه آن انتخاب برای ما پیش می‌آید با هم متفاوت هستند. اگر انتخاب‌های خود را مهیج و باارزش بدانید، تجربه ناشناخته‌ها برایتان ساده‌تر خواهد شد. فقط باید تصمیم بگیرید که چه کاری را می‌خواهید در حال حاضر انجام دهید.

۲) عدم اطمینان به خود: وقتی در نظر دارید که تغییری در زندگیتان ایجاد کنید، تردید دارید که آیا واقعاً از عهده آن برمی‌آیید یا نه. در این موقعیت‌ها همه چیز بزرگتر و دشوارتر از آنچه هست به نظر می‌رسد و وقتی به آن نگاه می‌کنید به نظرتان کار بسیار سختی می‌آید. معمولاً از خودتان می‌پرسید، چه کسی می‌تواند این کار را انجام دهد؟ من که نمی‌توانم کار خیلی دشواری است. اگر بخواهید چیزهای بزرگ به دست آورید یا حتی فقط به



آرامش درونی برسید، باید بتوانید از آن قلمرو آرامش خود بیرون آمده و چیزهای جدید را امتحان کنید. اگر موفق هم نشوید، حداقل تلاشتان را کرده‌اید و تا آخر عمرتان افسوس نمی‌خورید که چرا آن قدم را در زندگی برنداشتید.

۳) تنها حس کردن خود و تقلا برای تصمیم‌گیری: گاهی اوقات وقتی موقعیت‌های دشوار در زندگی پیش می‌آید، احساس می‌کنید که تنها آدم روی زمین هستید که باید این تصمیم را بگیرید. فکر می‌کنید برای اطمینان از اینکه کار درستی را انجام می‌دهید نیاز به حمایت و اطمینان افراد دیگر دارید. نظر همه را می‌پرسید تا مجبور نباشید به تنهایی تصمیم بگیرید. از تجربه شخصی خودم می‌گویم که همیشه سخت‌ترین قسمت گرفتن تصمیم، تقلا و عذاب دادن خود برای گرفتن آن است.

آنقدر به خودمان فشار می‌آوریم که هم خودمان و هم افراد دور و برمان را حسابی خسته و بیمار می‌کنیم و وقتی با هزار زور و تقلا تصمیم نهایی را می‌گیریم، احساس می‌کنیم که باری سنگین از روی دوشمان برداشته شده و از تصمیمی که گرفته‌ایم احساس آزادی و هیجان می‌کنیم. اما آن بخش تقلا برای تصمیم‌گیری است که ممکن است از ادامه راه دلسردتان کند. به این خاطر به نفعتان است که هرچه سریعتر تصمیمتان را گرفته و کارتان را جلو ببرید.

۴) تصور اینکه فقط یک انتخاب دارید: گاهی اوقات وقتی برای گرفتن یک تصمیم بزرگ و مهم تلاش می‌کنید، اگر نخواهید که وضعیت موجود را قبول کنید فکر می‌کنید که فقط یک انتخاب پیش رویتان است؛ مثلاً یا باید در شغلی که از آن متنفرید باقی بمانید، یا اینکه از آن بیرون بیایید و بیکار باشید. اما واقعیت این است که انتخاب‌های دیگری هم برایتان وجود دارد. فقط کافی است کمی فکر کنید تا لیستی از راه‌حل‌ها جلوی رویتان سبز شود.

۵) توجه به مسائل ظاهری: مشکل دیگری که برای ایجاد تغییر برای اکثر افراد پیش می‌آید این است که برای تعریف هویت و ارزششان، به مسائل ظاهری و بیرونی توجه می‌کنند (اینکه کارمان چیست، دارایی‌هایمان چقدر است، درآمد ما ماهانه مان چقدر است و...). اما چیز دیگری که بیشتر باید

به آن توجه کنیم، ارزش روابطمان با دیگران است و اینکه چطور می‌توانیم به آنها کمک کنیم. وقتی به بقیه کمک می‌کنید .  
(۶) لازم نیست خودتان را با هر اتفاقی که می‌افتد، تطبیق دهید: بدترین قسمت ترس از تغییر آنجاست که می‌توانید برای هر چه که اتفاق بیفتد، خودتان را هماهنگ کنید. این‌طوری کمی از ترس آن هم ریخته می‌شود. واقعیت این است که این راه زندگی بسیار وحشت‌آورتر است چون احساس نمی‌کنید که اتفاقاتی که برایتان می‌افتد در اختیار و کنترل شماست، و همیشه از این می‌ترسید که چه اتفاقی خواهد افتاد. اگر این جرات را داشته باشید که در مواقع لزوم تغییری به زندگیتان وارد کنید، نه تنها باعث می‌شود کنترل زندگیتان را در دست بگیرید، بلکه زندگیتان را سرشار از لذت و هدف خواهد کرد. آیا این واقعاً آن چیزی نیست که همه ما دنبالش هستیم.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=110680>



## ۷ تاکتیک برای یک زندگی موفق

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

انسان‌های هدفمند و موفق همواره دنبال راهکارهایی می‌گردند تا با سرعت و کیفیت بیشتری اهدافشان را محقق و زندگی زیبایی را برای خود و اطرافیان‌شان مهیا نمایند.

هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی لازمه یک زندگی موفق و با نشاط است و افرادی که به دنبال خوشبختی و سعادت می‌گردند قطعاً باید برای رسیدن به این نعمت بیکران، هدفمند و باانگیزه حرکت کنند.

آرامش و نشاط از اهداف متعالی یک زندگی موفق است که برای رسیدن به آن می‌بایست تاکتیک‌ها و راهکارهای معینی را تدوین و براساس آن یک زندگی آرام و با نشاط را ایجاد نمود. در این مقاله مهم‌ترین تاکتیک‌های یک زندگی موفق که می‌تواند تحولی شگرف در زندگی شما ایجاد نماید را در قالب ۷ تاکتیک راهبردی بیان خواهیم کرد.

(۱) ذهن را سرشار از موفقیت و پیروزی نمایم

انسان‌هایی در صحنه زندگی و کار موفق و پیروز خواهند شد که در ابتدا این موفقیت و پیروزی را در ذهن خود ترسیم کرده و با تصویری کاملاً روشن و شفاف به سمت تحقق اهدافشان حرکت نمایند و اطمینان داشته باشند که

پیروز خواهند شد.

آنچه را که ذهن بتواند تصور و باور کند قابل دستیابی است به شرطی که با ذهنیتی همواره مثبت توأم باشد و افکار منفی آن را مخدوش نکند،



پس بیاییم مسیر زندگی خود را بر مبنای باورهای مثبت و یک روحیه عالی طراحی کرده و با امید زیباتر شدن زندگی خود و اطرافیانمان از فرصت‌های طلایی زندگی نهایت استفاده را نماییم.

۲) دیگران را ببخشیم و با آنها مهربان باشیم

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

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

۳) انتظار قهرمانی و سپاسگزاری نداشته باشیم

در یک زندگی موفق می‌بایست همواره اندیشه از خود گذشتن و ایثار کردن جاری باشد ولی در قبال کارهایمان نباید انتظار قهرمانی و سپاسگزاری از دیگران را داشته باشیم. یادمان باشد که حضرت مسیح علیه‌السلام در یک روز ۱۰۰۰۰ بار شفا دادند ولی فقط یک مریض از ایشان تشکر کرد. اگر اندیشه ما لذت بردن از کمک به دیگران باشد، دیگر به دنبال تشکر و قدردانی نمی‌رویم و بدانیم که در این عالم چیزی محو و نابود نمی‌شود چرا که اگر امروز شما خدمتی به دیگران انجام دهید، در زمانی دیگر این محبت به بهترین شکل به شما برمی‌گردد.

۴) همیشه شکرگزار باشیم

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

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

۵) از مشکلات استقبال کنیم

مشکلات، سازه‌های یک زندگی موفق هستند به شرطی که نحوه رویکرد ما به آن نگرش حل مسئله باشد و در مقابل مسائل و مشکلاتی که در زندگی ما پیش می‌آید همواره این سؤال را مطرح نماییم که «این رویداد برای ما چه پیام مثبتی داشته است؟» با چنین نگرشی، زندگی با مسائل و مشکلاتش معنای زیبایی پیدا می‌کند و در واقع موفقیت و پیروزی ما در صحنه زندگی، حل مشکلات اطرافمان می‌گردد.

بعضی از انسان‌ها در هر فرصتی به دنبال مشکل می‌گردند، ولی انسان‌های موفق در هر مشکلی به دنبال فرصت می‌گردند و به قول دیل کارنگی اگر تقدیر زندگی در مسیر آنها یک لیموترش هم قرارداد از آن شیرین‌ترین شربت زندگی را تهیه می‌کنند و با عشق می‌نوشند. یادمان باشد که مشکلات دامنه ذهن ما را وسعت می‌بخشد و توانایی‌های ما را برای رسیدن به پیروزی‌های بزرگتر افزایش می‌دهد.

۶) دیگران را شاد کنیم

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

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

۷) کسب دانش و تکنیک‌های مهارت‌های زندگی

زمانی زندگی زیباست که زیبا زندگی کردن را آموخته و به آنها عمل کرده باشیم. دانش و مهارت‌های زندگی از جمله ابزارهای اساسی برای خلق

یک زندگی موفق و زیبا می‌باشند. تا زمانی که ما ندانیم که با خود و اطرافیانمان چگونه رفتار کنیم، چطور انتظار داریم زندگی زیبایی داشته باشیم.

ما می‌توانیم با مطالعه کتاب‌های خوب و شرکت در کلاس‌های مؤثر، دانش و مهارت خود را برای خلق یک زندگی آرام و با نشاط افزایش دهیم و خاطرات بسیار زیبایی را در ذهن خود و اطرافیانمان به یادگار بگذاریم و یادمان باشد که: زندگی شهد گلهاست. زنبور زمان می‌خوردش. آنچه می‌ماند، عسل خاطره‌هاست.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=99003>

 vista.ir  
Online Classified Service

## ۷ شیوه برای جلوگیری از ولخرجی

آیا آن قدر ولخرجی کرده اید که به همه مقروض شده اید؟ خوب نگران نباشید، شما تنها فردی نیستید که در یک چنین شرایطی قرار گرفته است. زندگی مدرن به گونه ای است که خواه نا خواه ما را به سمت خرج کردن میکشاند. به هر حال اگر می‌خواهید کلیه ی بدهی‌هایتان را صاف کرده و به آرامش ذهنی دست پیدا کنید، باید به صورت ریشه ای با این مشکل برخورد کرده و جلوی ولخرجیهای بیهوده ی خود را بگیرید. در این مقاله چند تکنیک به شما آموزش داده می‌شود که به واسطه ی آنها می‌توانید مانع از زیاده روی در خرج کردن پولهایتان شوید.

(۱) متوجه باشید که چه مقدار پول خرج می‌کنید

افراد بسیاری که به خرج کردن معتاد شده اند، دیگر متوجه نیستند که چه مقدار پول خرج می‌کنند. ابتدا باید دقت کنید که هر آیمتی که قصد خرید آن را دارید چه قیمتی دارد و برای خرید هر یک از آنها باید چه مبلغی را پرداخت کنید، این امر می‌تواند به شما کمک کند که حساب پول‌هایتان را داشته باید و ببینید آیا واقعاً به تمام چیزهایی که می‌خواهید بخرید، احتیاج دارید یا خیر. به عنوان مثال یک شب که بیرون می‌روید، ببینید چقدر خرج می‌کنید. گاهی اوقات افراد آنقدر پول نوشیدنی و غذای دوستان خود را حساب می‌کنند که اصلاً متوجه نمی‌شوند جیبشان خالی شده. این افراد زمانیکه به



خانه بر می‌گردند احساس می‌کنند که باید مقداری از اسکناس‌هایشان را گم کرده باشند، غافل از اینکه تمام آنها را خرج دوستانشان کرده اند. شاید چیز گرانی هم نخورده باشند و فقط هزینه ی جای، قهوه، و بستنی و ... بچه‌ها را حساب کرده باشند؛ اگر با دقت بیشتری به این نوع خرج کردن‌های خود نگاه کنید، می‌بینید که اصلاً نیازی به خرید هیچ یک از آنها نبوده است.

۲) تصمیمات آنی برای خرج کردن نگیرید

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

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

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

۴) در زمان خرید اهداف خود را معین کنید

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

۵) مایحتاج خود را اولویت بندی کنید

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

۶) از روی عادت پول خرج نکنید

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

۷) برای خود محدودیت های مالی محکم تعیین کنید

اگر واقعاً نمی توانید جلوی ولخرجی های بی مورد خود را بگیرید، بهتر است به صورت هفته ای، میزان محدودی پول به خودتان بدهید. این پول باید نقد باشد، چراکه کنترل و رسیدگی به آن راحت تر است. اگر یاد بگیرید که با ماهی ۳۰۰ هزارتومان مخارج روزمره خود را بگذارانید، برای پول هایتان ارزش بیشتری قائل می شوید و آداب صرفه جویی را به خوبی یاد می گیرید.

منبع : پارسی فا

<http://vista.ir/?view=article&id=101298>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

آدم باید چه جوری باشه؟



▪ آگه سربزیر و متفکر و توی خودش باشه، میگن: افسردگی داره، روانیه،  
سیماش قاطیه! ...  
▪ آگه بگو و بخند و شاد و شنگول باشه، میگن: جلفه، دلقکه، هجوه!  
▪ آگه چاق و اضافه وزن داشته باشه، میگن: شکمونه، پرخوره، مال مفت  
تور کرده!

▪ آگه لاغر و جمع و جور و میزون باشه، میگن: کنسه، نخوره، حمال وارئه!  
▪ آگه از حقش دفاع کنه و زیر بار زور نره، میگن: جنجالیه، با همه دعوا داره، خروس جنگیه!  
▪ آگه از حقش بگذره و گذشت کنه، میگن: بی عرضه س، حیف نون و دست و پا چلفتیه!  
▪ آگه اهل تحقیقات و کتاب باشه، میگن: اینو، واسه ما شده آقای مطالعه!  
▪ آگه با عیالات متحدهش مشکلی نداشته باشه، میگن: زن ذلیله، زن نگرفته، شوهر کرده!  
▪ آگه مرد سالار و حرف، حرف خودش باشه، میگن: انگار کلفت آورده!  
▪ آگه دست به جیبش خوب باشه و به مردم کمک کنه، میگن: پول پارو می کنه، اهل بند و بسته!  
▪ آگه اهل بریز و پباش و ولخرجی نباشه، میگن: پولهاشو انبار می کنه، جون به عزرائیل نمی ده!  
▪ آگه زبون باز و متملق و چاخان باشه، میگن: معاشرتی، فوق العاده س، دوست داشتنیه!  
▪ و بالاخره آگه راست و درست و بی کلک باشه میگن:،، هیچی نمی شه، به درد لای جرز می خوره!

منبع : بانک اطلاعات گردشگری

<http://vista.ir/?view=article&id=95306>

 Vista.ir  
Online Classified Service

### آدم خوب هم اشتباه می کند

هیچ کس از خطا و اشتباه بری نیست اما در عین حال هیچ کس هم از انتقاد  
خوشش نمی آید.  
همه ما دوست داریم باور کنیم هر کاری که می کنیم درست است. حتی  
اگر خلاف آن حقیقت داشته باشد. وقتی اشتباهی مرتکب می شویم،  
ترجیح می دهیم کسی متوجه نشود. اما در زندگی خانوادگی نمی توان  
چیزی را از هم پنهان کرد. ممکن است همسران متوجه اشتباه شما شود  
و آن را به شما گوشزد کند. در واقع این وظیفه اوست که اشتباهات شما را  
ببیند و کمک کند که در آینده دیگر مرتکب آنها نشوید. با این حال هر قدر او  
سعی کند مثبت باشد، باز هم شنیدن انتقاد ناراحت کننده است. اگر سه  
نکته را به خاطر داشته باشید، از تلخی انتقاد کمی کاسته می شود.



۱) هرگز تدافعی عمل نکنید، این فقط بی ثباتی و عدم اعتماد به نفس شما را نشان می‌دهد و در ضمن طغیان‌های احساسی به ندرت چیزی را حل می‌کنند و معمولاً وضع را بدتر می‌کنند.

۲) اگر انتقاد را بیش از یک بار شنیده‌اید حتماً آن را جدی بگیرید و به آن توجه کنید. اگر افراد متعددی یک نظر مشابه بدهند حتماً اشکالی وجود دارد که باید حل شود.

۳) شرایط انتقاد را در نظر بگیرید، آیا شخصی که از شما انتقاد کرده از چیز دیگری دلخور است؟ آیا این واکنش تند دلیل خاصی دارد؟

۴) یاد بگیرید آرام باشید. کار آسانی نیست اما می‌توانید یاد بگیرید حتی در شرایط سخت آرامش خود را حفظ کنید، کشیدن نفس‌های عمیق و آرام کمک می‌کند.

۵) خود را از رفتار خود جدا کنید. حتی آدم‌های خوب هم ممکن است رفتارهای نادرست از خود بروز دهند. اشتباه کردن به معنای بد بودن شما نیست.

۶) سعی کنید چیزی یاد بگیرید. ممکن است یک انتقاد درس بزرگی برای شما در بر داشته باشد. بعداً به آن انتقاد بیشتر فکر کنید. اگر بجا بود ببینید چگونه می‌توانید اشکال را برطرف کنید و پیشرفت کنید.

با اینکه ما انتقاد را منفی می‌دانیم اما در واقع انتقاد می‌تواند یک نیروی مثبت در کمک برای پیشرفت به حساب بیاید. شاید هرگز از انتقاد خوشتان نیاید اما می‌توانید یاد بگیرید آن را بپذیرید و از آن برای بهتر شدن رفتارتان استفاده کنید. آن وقت درمی‌یابید که انتقاد آنقدرها هم که فکر می‌کرده‌اید ناراحت کننده نیست، بلکه راهی است برای اصلاح کردن خطاها و اشتباه‌ها و عادت‌های بد رفتاری. همه ما دوست داریم به تکامل برسیم و به سمت سعادت بشری حرکت کنیم در این راه قطعاً از گوشه‌زدهای دیگران بی‌نیاز نیستیم. پس گوش به زنگ باشید و برای رفع ایراداتتان کمر همت ببندید.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=90065>



## آرامش با امواج آلفا (امواج آلفا، در هنگام خواب و آرامش)

بیشتر ساعات روز، مغز ما روی امواج بتا\* فعالیت می‌کند.

\* امواج بتا، در هنگام بیداری و فعالیت ذهنی بر روی نوار مغزی ثبت می‌شوند.

یکی از راه‌های رسیدن به طول موج آرام آلفا، آهسته نفس کشیدن است.

ما غالباً ۱۲ تا ۱۸ بار در دقیقه نفس می‌کشیم. ولی اگر نفس‌های خود را ۸ بار یا کمتر کاهش دهید، هم احساس آرامش بیشتری می‌کنید و هم بر اعصاب خود کنترل بیشتری خواهید داشت.

متوجه تنفس خود باشید. هر قدر می‌توانید آرام و عمیق‌تر نفس بکشید.

با آرام‌تر شدن تنفس خود، الگوهای فکری شما آرام‌تر خواهد شد، احساس سرزندگی می‌کنید و مغز آماده می‌شود که به امواج بتا برگردد.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=2929>

## آرزوهای مرد سنگ تراش

روزی، سنگ تراشی که از کار خود ناراضی بود و احساس حقارت می کرد، از نزدیکی خانه بازرگانی رد می شد. در باز بود و او خانه مجلل، باغ و نوکران بازرگان را دید و به حال خود غبطه خورد و با خود گفت: این بازرگان چقدر قدرتمند است و آرزو کرد که مانند بازرگان باشد. در یک لحظه، او تبدیل به بازرگانی با جاه و جلال شد. تا مدت ها فکر می کرد که از همه قدرتمندتر است. تا اینکه یک روز حاکم شهر از آنجا عبور کرد، او دید که همه مردم به حاکم احترام می گذارند حتی بازرگانان. مرد با خودش فکر کرد: کاش من هم یک حاکم بودم، آن وقت از همه قوی تر می شدم. در همان لحظه، او تبدیل به حاکم مقتدر شهر شد.

در حالیکه روی تخت روانی نشسته بود، مردم همه به او تعظیم می کردند. احساس کرد که نور خورشید او را می آزد و با خودش فکر کرد که خورشید چقدر قدرتمند است. او آرزو کرد که خورشید باشد و تبدیل به خورشید شد و با تمام نیرو سعی کرد که به زمین بتابد و آن را گرم کند. پس از مدتی ابری بزرگ و سیاه آمد و جلوی تابش او را گرفت. پس با خود اندیشید که نیروی ابر از خورشید بیشتر است، و آرزو کرد ابر باشد و تبدیل به ابری بزرگ شد. کمی نگذشته بود که بادی آمد و او را به این طرف و آن طرف تکان داد. این



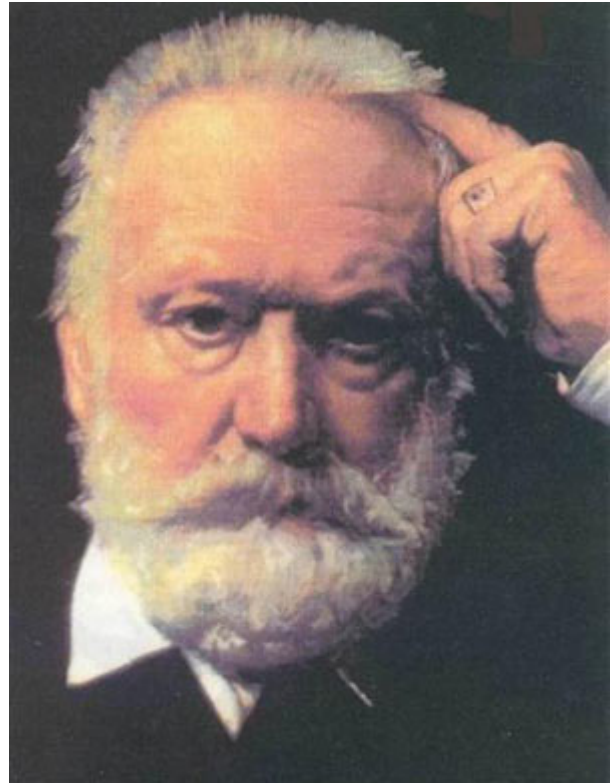
بار آرزو کرد که باد شود و تبدیل به باد شد. ولی وقتی به نزدیکی صخره سنگی رسید، دیگر قدرت تکان دادن صخره را نداشت. با خود گفت که قوی ترین چیز در دنیا، صخره سنگی است و تبدیل به سنگی بزرگ و عظیم شد. همانطور که با غرور ایستاده بود، ناگهان صدایی شنید و احساس کرد که دارد خورد می شود. نگاهی به پایین انداخت و سنگ تراشی را دید که با چکش و قلم به جان او افتاده است!

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=123390>



## آرزوهای ویکتور هوگو



اول از همه برایت آرزومندم که عاشق شوی، و اگر هستی، کسی هم به تو عشق بورزد، و اگر اینگونه نیست، تنهاییت کوتاه باشد، و پس از تنهاییت، نفرت از کسی نیابی. آرزومندم که اینگونه پیش نیاید، اما اگر پیش آمد، بدانی چگونه به دور از ناامیدی زندگی کنی. برایت همچنان آرزو دارم دوستانی داشته باشی، از جمله دوستان بد و ناپایدار، برخی نادوست، و برخی دوستدار که دست کم یکی در میانشان بی تردید مورد اعتمادت باشد. و چون زندگی بدین گونه است، برایت آرزومندم که دشمن نیز داشته باشی، نه کم و نه زیاد، درست به اندازه، تا گاهی باورهایت را مورد پرسش قرار دهد، که دست کم یکی از آنها اعتراضش به حق باشد، تا که زیاده به خودت غرّه نشوی. و نیز آرزومندم مفید فایده باشی نه خیلی غیرضروری، تا در لحظات سخت وقتی دیگر چیزی باقی نمانده است همین مفید بودن کافی باشد تا تو را سر پا نگهدارد. همچنین، برایت آرزومندم صبور باشی نه با کسانی که اشتباهات کوچک میکنند چون این کار ساده ای است، بلکه با کسانی که اشتباهات بزرگ و جبران ناپذیر می کنند و با کاربرد درست صبوری ات برای دیگران نمونه شوی. و امیدوارم اگر جوان که هستی خیلی به تعجیل، رسیده نشوی و اگر رسیده ای، به جوان نمائی اصرار

نورزی و اگر پیری، تسلیم ناامیدی نشوی چرا که هر سنی خوشی و ناخوشی خودش را دارد و لازم است بگذاریم در ما جریان یابند. امیدوارم سگی را نوازش کنی به پرندۀ ای دانه بدهی، و به آواز یک سهره گوش کنی وقتی که آوای سحرگاهش را سر می دهد. چرا که به این طریق احساس زیبایی خواهی یافت، به رایگان. امیدوارم که دانه ای هم بر خاک بفشانی هر چند خرد بوده باشد و با روئیدنش همراه شوی تا دریابی چقدر زندگی در یک درخت وجود دارد. بعلاوه، آرزومندم پول داشته باشی زیرا در عمل به آن نیازمندی و برای اینکه سالی یک بار پولت را جلو رویت بگذاری و بگوئی: این مال من است. فقط برای اینکه روشن کنی کدامتان ارباب دیگری است! و در پایان، اگر مرد باشی، آرزومندم زن خوبی داشته باشی و اگر زنی، شوهر خوبی داشته باشی که اگر فردا خسته باشید، یا پس فردا شادمان باز هم از عشق حرف برانید تا از نو بیازاید. اگر همه ی اینها که گفتم فراهم شد دیگر چیزی ندارم برایت آرزو کنم.

حدیث پندار

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=132188>

## آرزوهایتان را زندگی کنید



انسان‌هایی که در این جهان زندگی می‌کنند و تا جایی که می‌توانند زحمت می‌کشند، برای تحقق خواسته‌ها و آرزوهای گوناگونشان فعال و در جنب و جوش هستند. شاید بزرگترین آرزوی هر شخصی این باشد که به همه آرزوهایش برسد.

اگر بخواهید که رویاهایتان را واقعیت بخشید و به آرزوهایتان برسید، می‌توانید، ولی شرط‌هایی مهم و تعیین‌کننده دارد. مهمترین کار، شناسایی این آرزوست. خیلی اوقات، افراد خواسته‌های چندی دارند که از صمیم قلب در آرزوی دستیابی به این اهدافند، ولی آن را درست نمی‌شناسند و از چند و چون و ماهیت این آرزو، آگاهی کافی ندارند. چه بسا که دسترسی به

این هدف و برآورده شدن این خواسته، هیچ تاثیر مثبتی در زندگیشان نگذارد.

همه خواسته‌ها و آرزوهایتان را به خاطر بیاورید، ولی در این‌جا به کاغذ و قلم نیازی نیست. فقط بنشینید، چشم‌هایتان را ببندید و خودتان را در همان شرایط دلخواهی که در آرزویش هستید، «بینید». خوب دقت کنید. منظورم این نیست که تصور کنید و خیال کنید که به آرزوهایتان رسیده‌اید. نه، در این‌جا باید رویایتان را زندگی کنید.

خودتان را ببیند که در همان موقعیت دلخواه زندگی می‌کنید و همیشه در آرزویش هستید، با افرادی که دوست دارید و با آن میزان ثروت، تحصیلات و یا هر معیاری که تکمیل آن، خواسته و آرزوی بزرگ شماست. همه این رویا را در ذهنتان زندگی کنید.

رسم این رویای زنده و زندگی کردن، مفید و لازمست، ولی یک عرصه مبهم و تار، کمکی نخواهد کرد. اگر دیدید که با زندگی در این دنیای دلخواه باز هم نتوانسته‌اید زوایای کوچکش را پیدا کنید، معلوم می‌شود که راجع به این خواسته‌ها و موقعیت ایده‌آل، اطلاعات درستی ندارید.

این نارسایی اطلاعات، از دو جهت ممکن است به زندگی شما آسیب بزند. وقتی که در همان نگاه اول زندگی پیش رویتان را جذاب و شگفت‌انگیز ببینید و اطلاعات و دانسته‌های کافی هم در اختیارتان نباشد، با خوشحالی در راه کسب چیزهایی قدم خواهید گذارد که از مضرات و آسیب‌های احتمالی‌اش آگاه نیستید و این به شناخت ناکافی فرد از خودش برمی‌گردد و جستن همان نقاط قوت و ضعف که همیشه از آنها، صحبت می‌شوند. برعکس قضیه هم اینست که شما در نگاه اول، رویای محبوب خود را دشوار و دردسر می‌پایید و با کمی مکث، تصمیم می‌گیرید از دستیابی و دنبال کردن آن منصرف شوید. این می‌تواند به معنای از دست رفتن یک فرصت خوب برای پیشرفت در زندگی شما باشد. شناختن نقاط قوتی که می‌توانند از عهده حل این دشواریها برآیند، می‌تواند یک گزینه خوب در زندگی را از دستتان بگیرد.

وقتی که نتوانستید تابلویی روشن، شفاف و تا جای ممکن چند وجهی از رویایتان خلق کنید، می‌توانید راجع به شروع راه یا صرف نظر کردن از این آرزو، تصمیم درستی بگیرید. ولی اگر شروع کردید، خاطرتان باشد که همواره تمامی توانایی‌ها و ناتوانایی‌هایتان را پیش چشم داشته و در توصیف یکی اغراق و بزرگ‌نمایی نکنید. این تصویر زنده و پویایی که از رویایتان ایجاد نموده‌اید را همیشه پیش چشم حفظ کنید.

پی گرفتن این راه و نیل به یک موقعیت دلخواه، گام به گام و مرحله به مرحله جلو خواهید رفت و اگر بخواهید به ناگهان پرشی بلند انجام دهید، با توقفی طولانی روبه‌رو خواهید شد. صبور باشید و با نگاهی رو به هدف تلاش کنید.

یکی دیگر از فاکتورهای کلیدی و تعیین‌کننده موفقیت شما، عشق و علاقه‌ایست که به آرزویتان دارید.

با مردمان منفی‌باف و ناامیدی که از رکورد و سستی و رخوت دم می‌زنند، معاشرت نکنید. گاه، این اشخاص با حرف‌های دلسردکننده، سعی در توقف ماشین پویای دیگران دارند. این آرزو، آرزوی شماست و شما باید که بیش از هر کس دیگری برای تحقق آن زحمت می‌کشید و بیش از هر کس دیگری از تحقق آن لذت خواهید برد.

اشتباه کردن به هیچ وجه حادثه فاجعه‌آمیزی نیست. وقتی اشتباه کردید، تنها چیزی که شما را به رویایتان نزدیکتر می‌کند، برخاستنی حساب

شده و با تدبیرست. با این تفاسیر، شما هم دست به کار شوید. گوشه‌های ذهن و روحان را جستجو کنید، آرزوهایی از یاد رفته را خواهید یافت که منتظر شمایند.

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=123399>



### آسان بگیرید

دوستی می گفت: « این یک لطیفه بسیار عالی است». اشاره او به این امر بود که هر دو نفر ما ساعات زیادی را صرف منظم نمودن خانه ، کنار گذاشتن وسایل، سازمان دادن به خانه و امور دیگر می کنیم. اما علیرغم دلاوری ها! و تلاش های منسجم ما، به نظر می رسد که داریم عقب عقب می رویم. این مطلبی بود که هر دو نفر ما را از خنده ریسه بُرد. نه، اشتباه نکنید. ما بی کفایت نیستیم. هر دوی ما در تمیز و منظم نگهداشتن امور و وسایل تقریباً ماهر و کار آمد هستیم. فرزندان ما نیز مانند سایر کودکان ، دوستانی دارند و زمانی که همسر مشغول نظافت صندوق خانه بود، یکی از دوستان آنها با کفش کثیف ردپای خود را روی زمین آشپزخانه بر جای گذاشت (جناح مقصر فراموش کرده بود مقررات «با کفش



وارد نشوید» را وضع کند).

در همین هنگام بچه های دیگر سعی می کردند چیزی را از صندوق دخترمان آورند، که ناگهان - بااااا - نصف عروسک ها روی زمین ریخت. همزمان با آن، من در اتاق زیر شیروانی چیزهایی را داخل جعبه ها می گذاشتم که قرار بود بیرون بفرستیم، که ناگهان پای من محکم به زمین خورد و سوراخی بزرگ در سقف اتاق طبقه پایین ایجاد کرد. به نظر می رسید همه اتاق ها دچار هرج و مرج شده اند. به نظر می رسید که «یکی از آن روزها» است.

بی تردید شما نیز تجربه مشابهی داشته اید. در چنین مواقعی تمایل به جدیت و ناراحتی تشدید می شود. برای بسیاری از ما به زیان آوردن «چه زندگی افتضاحی» و محکوم کردن خودتان که چقدر تلاش های شما بی فایده است، تقریباً عکس العملی بازتابی است. بارها هنگام وقوع چنین لحظات پر از استرس و عاجز کننده ای، فکر می کنیم که در گذشته چند دفعه این اتفاق رخ داده و در آینده چقدر احتمال وقوع مجدد آن خواهد بود و این در حالی است که این مروره‌های ذهنی ذره ای به کار ما نمی آیند.

یکی از روش های موثر در مقابله با این مشکلات و سختی ها، عقب نشینی از موقعیت موجود و نگرستن به موضوع به طریقی فکاهی و طنزآمیز است. همانطور که همسر اشاره کرد «اگر یک نفر یواشکی این صحنه را تماشا می کرد، از خنده غش می کرد!» این همان نکته ای بود که هر دوی ما با بیان آن احساس سبکی کردیم.

آیا این بدان معناست که ما نسبت به هرج و مرج بی تفاوت هستیم؟ مسلماً نه. من و همسر هر ضعیفی داشته باشیم ، نسبت به تمیزی و

نظافت وسواس داریم. هر دو نفر ما خانه ای تمیز و منظم را ترجیح می دهیم و خیلی دوست داریم. بارها پیش آمده که روی محیط اطراف خود ( بخصوص اگر بچه دار باشید ) هیچ کنترلی ندارید. گاهی افراد زیادی در محیط زندگی شما هستند، یا اتفاقات بسیاری رخ می دهد و یا با کمبود وقت و یا هر چیز دیگر مواجه می شوید. منظور من این نیست که هیچ تلاش و کوششی نکنید، بلکه به یاد داشته باشید که فقط یک انسان هستید و کنترل همه اینها خارج از توان شما است.

هنگامی که کوشش می کنید تا جنبه فکاهی و طنزآمیز تلاش های بی ثمر خود را مشاهده کنید، احساس فشار و سنگینی ناشی از این امر که باید کامل باشید یا خانه ای کامل داشته باشید در شما کاهش می یابد. به جای آنکه در اثر احساس درماندگی از «این همه کاری که باید انجام دهید» ، به هم بریزید، باید بتوانید با درک حقیقتی به سوی آرامش بیابید. حقیقت این است که حتی اگر آخرین گردگیری را انجام دهید، احتمالاً طی یکی دو روز آینده همه چیز مجدداً خاکی خواهد شد. مزاج، منزل شما را تمیز و منظم نمی کند، بلکه صرفاً دید و احساس بهتری به شما می دهد، و به شما یادآوری می کند که می توانید بدون کاستن از اهمیت کارها و مسئولیت های خود، آنها را خیلی جدی نگیرید.

منبع : از کاه کوه نسازید

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=71819>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### آسان می توان ...

- آسان می توان
  - در دفترچه تلفن کسی جای گرفت.
  - اشتباه های دیگران را مورد قضاوت قرار داد.
  - بدون تفکر حرف زد.
  - کسی را که دوست مان دارد، ناراحت کرد.
  - دیگران را بخشید.
  - قوانینی وضع کرد.
  - قرص ماه را تحسین کرد.
  - با کلمه ها، دوستی ها را حفظ کرد.



- با برخورد سنگی به زمین افتاد.
- از زندگی روزانه خود لذت برد.
- هر شب دعا خواند.
- به کسی قول داد.
- به کسی گفت که دوستش داریم.

- از دیگران انتقاد کرد.
- مرتکب اشتباهی شد.
- برای از دست رفته‌ای اشک ریخت.
- درباره پیشرفت، فکر کرد.
- درباره دیگران فکرهای بد کرد.
- از دیگران محبت قبول کرد.
- این نکته‌ها را خواند.
- مشکل می‌توان
- در قلب کسی جای گرفت.
- اشتباه‌های خود را قبول کرد.
- زبان را در دهان نگه داشت.
- زخمی را التیام بخشید.
- از دیگران خواست تا ما را ببخشند.
- از قوانین پیروی کرد.
- برای رؤیائی مبارزه کرد.
- طرف دیگر ماه را دید.
- با معنای کلمه‌ها دوستی‌ها را نگه داشت.
- از زمین برخاست.
- ارزش واقعی برای زندگی قائل بود.
- خدا را در امور جزئی دید.
- به عهد و پیمان، پای‌بند بود.
- عشق را هر روز به او نشان داد.
- پیشرفت کرد.
- از اشتباه‌ها پند گرفت.
- از او مراقبت کرد تا از دستش ندهیم.
- دست از فکر کردن برداشت و دست به‌کار شد.
- درباره بد بودن آنها شک کرد.
- به دیگران محبت کرد.
- از آنها پیروی کرد.

منبع: اینترنت

ترجمه کارولین سحاکیان

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=83569>

## آسمان امید را سقفی نیست



زمانی که بچه بودیم دنیا برایمان رنگ و بوی دیگری داشت. امیدها و آرزوهایمان مانند آسمان وسیع بودند و هیچ سقفی نداشتند. دستیابی به هر آرزویی کاملاً امکان پذیر به نظر می آمد. اما همین که بزرگ تر شدیم و طعم واقعیت را ذره ذره چشیدیم سقفی بر آسمان رؤیایها و امیدواری هایمان زده شد. سقفی که هر روز ارتفاعش کمتر می شد و اجازه نمی داد نور امید و خوشبینی زندگی مان را روشن و درخشان کند. عبارت «زندگی ناعادلانه است» تکیه کلام ما شد. آتش اشتیاق به ایجاد تغییر و دگرگونی در خود و محیط اطرافمان کم کم در وجودمان خاموش شد و دست هایمان را به نشانه تسلیم درمقابل جبر زندگی بالا بردیم.

اما مگر می شود بدون امید زندگی کرد برای جست و جوی امید لازم نیست در ذهنتان سفرهای دور و درازی به گذشته داشته باشید. امید و

خوشبختی را می توان در تک تک ثانیه های زندگی پیدا کرد. آیا خورشیدی که برای ما می تابد و اکسیژنی که در هوا برای تنفس وجود دارد

نشانه آن نیست که هنوز هم دنیا بر وفق مراد ما می چرخد آیا لبخند یک دوست نمی تواند نشانه خوشبختی و سعادت باشد

امیدواربودن به این معنا نیست که انتظار داشته باشید همه پیش بینی هایتان در مورد آینده درست از آب در بیاید و همه برنامه های از پیش تعیین شده تان کاملاً محقق شود. امیدوار بودن به این معنا است که به زندگی اجازه بدهیم به شیوه مرموز خودش هر روز برایمان یکی از زیبایی هایش را به ارمغان بیاورد. اگر قرار باشد همه چیز طبق برنامه های ما پیش برود زندگی بسیار ملال آور خواهد شد! امیدواری به این معنا نیست که سختی ها را نادیده بگیریم ، بلکه به این معنی است که باور کنیم با وجود همه بالا و پائین های زندگی، بالاخره همه چیز درست خواهد شد.

هرگز اجازه ندهید ترس از شکست یا رویارویی با مسائل پیش بینی نشده شما را به کسالت و ناامیدی و سکون بکشاند. برای امیدوار بودن لازم نیست منتظر معجزه ای باشید که از طرف زندگی به شما هدیه می شود. باتلاش و کمی خوشبینی می توان سقفی که بر آسمان آرزوهایمان زده شده را شکست و به دنیای رنگارنگ و پراز امید و خوشبختی کودکی بازگشت.

[راضیه حبیبی]

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=123761>

## آگاهانه اهانت را نادیده بگیرید

ضرب‌المثلی چینی می‌گوید که نادیده گرفتن اهانت همانا بهتر از پاسخ گفتن به آن است. در این گفته، حکمت بسیار نهفته است. به همه مشکلات و تنش و فشاری بیندیشید که می‌توانید با تصمیم به نادیده گرفتن اندکی مخالفت یا اهانت یا نخوتی ناخودآگاه یا حتی خودآگاه، خودتان را از آن برحذر نگاه دارید. واکنش خود را در برابر اوضاع و شرایط زندگی‌مان انتخاب می‌کنیم. البته کار درست نیز همین است که انتخاب کنیم.

دفعه بعد که شخصی نسبت به شما گستاخی می‌کند، تعمداً به این امر توجه نکنید. به صورت یک انتخاب به این نکته بنگرید. حتی می‌توانید انتخاب کنید که بخندید (البته این کار را بعداً انجام دهید؛ وقتی که تنها هستید).

البته منظور این نیست که حصر زیر پا شوید و اجازه بدهید که هر کس به حریم شما گام بگذارد. اما به هنگام طی راه معنوی در می‌یابید که حفظ شفافیت ذهن برای اندیشیدن به تصویر عظیم‌تر، وجد آمیزتر از مجادله بر سر مسائل کوچکتر است. نادیده گرفتن اهانت، شیوه‌ئی بسیار مؤثر برای فرو نرفتن در انرژی منفی یک نفر دیگر - یا حتی خودتان - است.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=5851>



## آگاهی، از بالا نگرستن به مسائل زندگی است

عارفی در معبدی در میان کوهستان زندگی می‌کرد. روزی راهبی که راهش را گم کرده بود، عارف را دید و از او پرسید: راه کدام است؟ عارف گفت: چه کوه زیبایی...

راهب با حیرت گفت: من پرسیدم راه کجاست؟ عارف با لبخند، نگاهی به کوه کرد و گفت: چه کوه زیبایی... راهب با تعجب و دلخوری گفت: من راجع به کوه از شما نپرسیدم، بلکه از راه پرسیدم!

عارف با نرم لبخندی روی به راهب کرد و گفت: پسرم تا زمانی که نتوانی به فراسوی کوه بروی راه را نخواهی یافت...

اگر من از پنجره طبقه اول یک ساختمان ۲۰ طبقه به بیرون نگاه کنم، منظره محدودی را در پیش روی خود خواهم داشت، ولی اگر شما از طبقه بیستم همان ساختمان به بیرون نگاه کنید، افق وسیع و نامحدودتری را خواهید دید. آگاهی، از بالا نگرستن به مسائل زندگی است و جور دیگر به زندگی نگاه



کردن است.

## آموخته ام

- آموخته ام: که اگر در ابتدا موفق نشدم، با شیوه ای جدید تر دوباره بکوشم.
- آموخته ام: که موفقیت یک تعریف دارد: آنهم باور داشتن موفقیت است.
- آموخته ام: که تنها کسی مرا شاد میکند که میگوید تو مرا شاد کردی.
- آموخته ام: که گاهی مهربان بودن، بسیار مهم تر از درست بودن است.
- آموخته ام: که هرگز نباید به هدیه ای که از طرف کودک داده می شود، نه گفت.
- آموخته ام: که زندگی مثل طاقه پارچه است. هر چه به انتهای آن نزدیک میشوید، سریعتر میگذرد.
- آموخته ام: که هر چه زمان کمتری داشته باشیم، کارهای بزرگتری انجام میدهم.
- آموخته ام: که همیشه برای کسی که به هیچ عنوان قادر به کمکش نیستم، دعا کنم.
- آموخته ام: که زندگی جدی است ولی ما نیاز به دوستی داریم که لحظه ای با او از جدی بودن دور باشیم.
- آموخته ام: که تنها چیزی که یک شخص میخواهد فقط دستی است برای گرفتن دست او



وقلبی برای فهمیدنش.

- آموخته ام: که لیخند ارزانتین راهی است که می توان نگاه را وسعت بخشی.
- آموخته ام: که باد با چراغ خاموش کاری ندارد.
- آموخته ام: که به چیزی که دل ندارد، نباید دل بست.
- آموخته ام: که خوشبختی ،جستن آن است نه پیدا کردن آن.



## آموخته ام ...



- آموخته ام : بیش از آنکه مرا بفهمند، دیگران را درک کنم.
- آموخته ام : که مرد بزرگ به خود سخت می گیرد و مرد کوچک به دیگران
- آموخته ام : که دانش خود را به دیگران آموزش دهم و دانش دیگران را بیاموزم بنابراین علم خود را انفاق کرده ام و آنچه را نمی دانم آموخته ام
- آموخته ام : پیش از آنکه دوستم بدارند، دوست بدارم. آموخته ام : همیشه فردی خوش بین باقی بمانم. چرا که زندگی و موهبت‌های آنرا دوست دارم.
- آموخته ام : اگرچه از هر چیزی بهترینش را ندارم، ولی از هر چیز که دارم بهترین استفاده را می کنم.
- آموخته ام : لیخند ارزاترین راهی است که می توان با آن نگاه را وسعت بخشید.
- آموخته ام : آنچه امروز در دست دارم، ممکن است آرزوی فرداهایم باشد.
- آموخته ام : زندگی مثل یک نقاشی است، با این تفاوت که در آن از پاک کردن خیری نیست.
- آموخته ام : که هیچ روزی از امروز با ارزشتر نیست.

منبع : نوسازی

<http://vista.ir/?view=article&id=96585>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## آموزه هایی برای بهتر زیستن



- من آموخته ام وقتی کسی چیز ناخوشایندی درباره من می گوید، من باید به گونه ای زندگی کنم که هیچ کس آن را باور نکند.
- من آموخته ام اکثر چیزهایی که باعث دل نگرانی من است، هرگز رخ نمی دهد.
- من آموخته ام که هر دستاورد بزرگی، روزگاری غیرممکن به نظر می رسیده است.



- من آموخته ام که بزرگترین مبارزه در زندگی این است که تصمیم بگیرید چه چیزی مهم است و از بقیه چیزها صرفنظر کنید.
- من آموخته ام که بدون ریسک کردن، شما نمی توانید یک قهرمان شوید.
- من آموخته ام که در شمارش اهانت هایی که دیگران به من می کنند، خیلی سریع هستیم؛ اما به ندرت درباره لطمه ای که من به دیگران وارد کرده ام، می اندیشم.
- من آموخته ام که شما نباید خود را با بهترین کاری که دیگران می توانند انجام دهند، مقایسه کنید، بلکه با بهترین کاری که خودتان می توانید انجام دهید، مقایسه کنید.
- من آموخته ام که یک معیار اخلاقی به اندازه یک قطب نما قابل اعتماد است.

- من آموخته ام که شما نمی توانید به کسی پول بدهید تا برای شما تجربه کسب کند.
- من آموخته ام بهترین کاری که پدر یا مادر می تواند انجام دهد این است که فقط نیمی از کار را انجام دهد.
- من آموخته ام که مردم به خودشان اجازه می دهند فقط آن اندازه موفق باشند که فکر می کنند سزاوارش هستند.
- من آموخته ام که اگر شما بدترین ها را در زندگی و مردم جست و جو کنید، آن را پیدا خواهید کرد. ولی اگر به دنبال بهترین ها باشید، آن را هم پیدا خواهید کرد.
- من آموخته ام که جذابیت، برخورداری از رفتاری مثبت، همدلی و همپاری با دیگران است و کاری به جراحی پلاستیک صورت و دماغ ندارد.
- من آموخته ام که موفق بودن در محیط کار اگر به معنای شکست در خانه باشد، بی ارزش است.
- من آموخته ام اگر چیزهای جدیدی را امتحان نکنی، چیز جدیدی نمی آموزی.
- من آموخته ام شخصی که می گوید نمی توان این کار را انجام داد، از بودن شخص دیگری که همان کار را انجام می دهد، متحیر می شود.
- من آموخته ام جدیت در کار، مقصد را نزدیک تر می کند.
- من آموخته ام که مردم با من همانگونه رفتار می کنند که من به آنها اجازه می دهم.
- من آموخته ام اگر کودکی در خانه مورد محبت و توجه قرار نگیرد، سراغ آن را در جای دیگری می گیرد.

منبع : روزنامه مردمسالاری

<http://vista.ir/?view=article&id=120940>

 Vista.ir  
Online Classified Service

آنجا که زندگی هست، امید هم هست

- نحوه برخورد با رویاهایمان زندگیمان را می سازد
- دنيس ويتلى يکى از مشاوران برجسته مدیریت و رهبری که شهرت جهانی





دارد، می‌گوید: آنجا که زندگی هست، امید هم هست. آنجا که امید هست، تصور و خیال هم هست. آنجا که تصورات روشن تکرار شوند، هدف‌ها تشکیل می‌شوند.

هدف‌ها عبارتند از طرح‌های زندگی که افراد موفق، در آنها تأمل کرده، جزئیات طرح را به هم پیوند می‌دهند و می‌دانند که اگر طرح، جزء تعهد باطنی آنان قرار گیرد موفقیت آنها قطعی است.

فرانکل با معرفتی که زانیده تجربیات دست اول او بود از اردوگاه مرگ بازگشت. به نظر او زندانبانان و مسوولان سفاک اردوگاه‌های کار اجباری در جریان رفتار وحشیانه و خشونت بار خود با زندانبانان، این حقیقت را با بهای سنگین به ثبت رساندند که: انسان موجودی آزاد است که همیشه حق انتخاب دارد. انسان واکنش خود را در برابر رنج‌ها و سختی‌ها ناخواسته و پیش آمده و شرایط محیطی، خود انتخاب می‌کند و هیچکس را جز « خود » او یارای آن نیست که این حق را از او باز ستاند.

زندگی پر مشقت زندان، فرانکل را بر این باور داشت که: « آنچه انسان‌ها را از پا در می‌آورد، رنج‌ها و سرنوشت نامطلوب‌شان نیست بلکه بی‌معنا شدن زندگی است که مصیبت بار است و معنی تنها در لذت و شادمانی نیست، بلکه در رنج و مرگ هم می‌توان معنایی یافت.

او درباره اسرای هم بند خود در اردوگاه‌ها می‌نویسد: بیچاره آنکس که می‌پنداشت زندگی دیگر برایش معنایی ندارد، نه هدفی داشت و نه انگیزه و مقصودی، چیزی او را به زندگی گره نمی‌زد و چون به اینجا می‌رسید دیگر کارش ساخته بود.

آرزو داشتن با هدف داشتن تفاوت زیادی دارد. آرزو معمولاً دور و دراز، مبهم و نامشخص و بی‌پایه و اساس است در حالی که هدف، قابل دسترس، واضح و روش و مبتنی بر ضوابط و اصول است. هر کس ممکن است آرزوها یا رویاهای طلایی در سر داشته باشد ولی فقط عده کمی به آن دست می‌یابند.

اولین و مهمترین گام در جهت تحقق آرزوها این است که آنها را به هدف تبدیل کنیم. وقتی آرزو به هدف تبدیل شود سرو سامان پیدا می‌کند و قوت می‌گیرد. هدف مبتنی بر یک سری واقعیات است، اگرچه ممکن است این واقعیات، دشوار یا ناشدنی به نظر آید. زمانی برای بشر گام نهادن بر روی کره رویایی بیش نبود و به نظر ناممکن می‌رسید. هنگامی که این رویا به هدفی استوار و نیرومند تبدیل شد به تدریج اسباب و لوازم نیل به آن فراهم و سرانجام فتح شد.

هنری فورد آرزو داشت که وسیله‌ای بسازد که مردم عادی بتوانند با آن از جایی به جای دیگر نقل مکان کنند. قبل از تصمیم وی، وسیله‌ای برای رفت و آمد خواص و اشراف‌زادگان وجود داشت ولی آنقدر گران بود که برای افراد عادی امکان استفاده از آن نبود. فورد، آرزوی خود را به هدفی واضح و روشن تبدیل کرد و تمام تلاش و کوشش خود را به کار گرفت تا سرانجام اتومبیل مورد نظر خود را تولید و به راه انداخت. باید به این نکته اعتراف کرد که رویاها کم یا بیش در سر همه وجود دارد. مهم آن است که ما چه برخوردی با رویاهای خود می‌کنیم. نحوه این برخورد، سرنوشت ساز است.

رویا را می‌توان به یک عنصر قوی و نیروبخش تبدیل کرد و نیز می‌توان در آن غرق شد! و منتظر غریق نجات ماند! یکی از اندیشمندان این موضوع را به شکل زیبا و دلپذیری بیان کرده است: اگر شما در هوا کاخی درست کرده‌اید، لزومی ندارد زحماتتان به هدر رفته باشد؛ به شرط آنکه در زیر این کاخ آسمانی، شالوده‌ای هم برای آن بنا کنید!

اگر رویا به هدف تبدیل نشود، واهی و بی‌پایه و اساس می‌ماند و تکرار آن منجر به عادت می‌شود. بسیاری از افراد به رویا عادت می‌کنند و « رویایی » می‌شوند و دل به رویاهای واهی می‌سپارند و مدت‌ها در این حالت می‌مانند. اینگونه افراد از واقعیت فاصله می‌گیرند و به جای تلاش و جد و جهد، مدام در رویاهای خود غوطه می‌خورند. خطر بزرگی که آنها را تهدید می‌کند از دست دادن زمان و نیروی فکر و اندیشه است. آنها موقعی به خود می‌آیند که همه چیز خود را از دست داده‌اند و جبران آن برایشان بسیار مشکل است. نباید قربانی رویاها شد، بلکه باید رویاها را به خدمت گرفت و به هدف‌هایی عالی و مثبت تبدیل کرد. هدف‌هایی کاملاً مشخص و سازنده که انسان را از وضع موجود به وضع مطلوب سوق دهد و در سیر دائمی بهبود به حرکت درآورد.

## آنچه به زندگی ما معنا می‌بخشد...

معتقدم که زندگی همواره میزان پایداری ما را می‌سنجد و بهترین پاداش‌ها در زندگی از آن کسانی است که پایداری بی‌پایان خود به عمل کردن تا دستیابی به نتیجه را نشان می‌دهند. این ثبات رای می‌تواند کوه‌ها را تکان دهد، ولی باید مستمر و مستحکم باشد. هرچند ساده به نظر می‌رسد، ولی وجه تمایز کسانی که در زندگی به رویاهای خود می‌رسند و آنهایی که با پشیمانی زندگی می‌کنند همین است. به این باور رسیده‌ام که همه شکست‌ها و ناکامی‌های گذشته‌ام پایه‌ای



برای ادراکاتی بوده‌اند که توانسته‌اند سطح جدیدی از زندگی‌م را، که اکنون از آن لذت می‌برم، بیافرینند.

مهم نیست که چه به دست می‌آوریم، بلکه چه کسی می‌شویم و چه چیزی می‌دهیم است که به زندگی ما معنی می‌بخشد.

اغلب مردم خبر ندارند که اگر ما همه منابع خود را برای کسب تبحر در یک زمینه خاص زندگی متمرکز کنیم، فوراً به چه قدرت عظیمی دست پیدا می‌کنیم.

وقتی ارزش زمان را دریابید خواهید دید که اغلب مردم توانایی خود برای انجام امور ظرف یک سال را دست بالا و توانایی خود را برای انجام امور ظرف یک دهه را دست کم می‌گیرند.

آنچه که اکنون برای شما اتفاق می‌افتد یا قبلاً اتفاق افتاده است نشان‌دهنده آنچه خواهید شد نیست. بلکه تصمیمتان در مورد اینکه برچه چیز تمرکز کنید و آنچه که انجام خواهید داد سرنوشت نهاییتان را رقم می‌زند.

خود را در چنان شرایط فکر قرار دهید که به خود بگویید "در اینجا موقعیتی قرار دارد که بیش از گذشته شادی کنم و توان و قابلیت هرچه را که لازم است دارم."

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=120546>

آنچه را که از آن می‌هراسید به انجام برسانید

یکی از عظیم‌ترین موانع یا بازدارنده‌های ما ترس است. اگر فکر می‌کنید که ترس شما را از به انجام رساندن آنچه که می‌خواهید بازداشته است، می‌توانید این مسأله را حل کنید.

در چند روز آینده - یا هم اکنون - چند ساعت از وقتتان را به تهیه فهرست از کارهایی اختصاص دهید که مایل به انجامشان هستید، ولی به علت ترس از انجامشان نرسانده‌اید. صادق باشید و صادقانه به این امر بیندیشید. لزومی ندارد به‌جز خودتان شخص دیگری این فهرست را ببیند. اگر به‌جای این‌که در شهر کوچک و امن و امانی که در آن بزرگ شده‌اید بمانید، دیارتان را ترک کنید و در پی بخت و اقبال خویش به جهان بزرگ بیرون گام بگذارید، زندگی‌تان چه شکلی به‌خود خواهد گرفت؟ اگر شغل اداری خود را ترک کنید و کار آزاد خودتان را که همواره آرزویش را داشته‌اید آغاز کنید، زندگی‌تان به چه صورت در خواهد آمد؟

اگر کاری را که قادر به تحملش نیستید ترک کنید و دیگر بار به مدرسه بازگردید تا در رشته مورد علاقه‌تان آموزش ببینید، زندگی‌تان چگونه خواهد شد؟ اگر از رابطه‌ئی نامناسب بیرون بیائید تا برای رابطه‌ئی مناسب جا بگشائید و فضا ایجاد کنید، زندگی‌تان چه صورتی خواهد پذیرفت؟ شاید تدریجاً دریابید آنچه را که می‌خواهید به انجام برسانید، همان چیزهایی است که ترجیح دارد انجامشان بدهید، اگرچه حتی فکر انجامشان برایتان وحشت‌زا باشد. زیرا از بهر انجام و تجربه و ۷۸۲#&بودن#۷۸۲؛ همان چیزها به این جهان آمده‌اند. در نتیجه، پرهیز از انجام آنها شما را از انسان کامل و تحقق یافته‌ئی که می‌توانید باشید، باز می‌دارد.

مطالعه بعضی از کتاب‌ها و تمرین برخی از ورزش‌های می‌تواند شهادت لازم را برای غلبه بر ترس ایجاد کند. گاه پرداختن به چند تمرین یا ورزش شجاعانه می‌تواند سبب شود که با ترس‌های راستین زندگی آسان‌تر کنار آئیم. و در راه رشد درونمان با سرعت افزونتری گام برداریم.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=5791>



### آنچه را که برای زندگی‌تان نمی‌خواهید مشخص کنید

علاوه بر تعیین اولویت‌هایتان، آنچه را که دیگر نمی‌خواهید در زندگی‌تان وجود داشته باشد نیز مشخص کنید. اگرچه این تمایز ظریف است، ولی اهمیت اساسی دارد.

اجازه می‌دهیم درهم و برهمی‌های ذهنی و عاطفی و روانی در زندگی‌مان به‌صورت متراکم درآیند، و در برابر آرام جانمان مانع ایجاد کنند. این درهم و برهمی، اموری را شامل می‌شود که مایل به انجامشان نیستیم، اما همچنان به آنها می‌پردازیم. یا به این دلیل که گفته‌ایم آنها را به انجام می‌رسانیم، یا به این علت که احساس می‌کنیم باید انجامشان بدهیم.

این درهم و برهمی، کاری را در برمی‌گیرد که دیگر از انجامش احساس خرسندی نمی‌کنیم. این درهم و برهمی، انجام کارهای متعدد را در بر می‌گیرد؛ اگرچه بسیاری از آنها چیزهایی باشند که مایل به انجامشان باشیم. همچنین شامل نپرداختن کافی به امور مورد علاقه‌مان.

و ... تن دادن به غیبت و بدگوئی و پرچانگی و شایعات بی‌اساس، که انرژی و نیرویمان را می‌مکد و ما را با احساس ناخوشایند به‌جا می‌نهد. بخش حیرت‌انگیزی از این درهم و برهمی را افسوس خوردن بر رویدادهای غیرقابل تغییر گذشته، تشکیل می‌دهد. یا پریشانی از رویدادی آتی که شاید هیچ‌گاه رخ ندهند. همچنین داوری و در سرپروردن اندیشه‌های اسفناک.

به‌هنگام حرکت به‌سوی هماهنگی، می‌بینید که بسیاری از این چیزها خودبه‌خود از حاشیه زندگیتان کنار می‌روند. اگرچه بعضی از آنها مستلزم تلاشی از جانب خوداتنند، تا اطمینان پیدا کنید که حذف شده‌اند. شاید بخواهید که در چند روز آینده، کنار دفتر برنامه‌ها و رویاهایتان بنشینید و از همه آنچه که مانع پیشرفت درونی‌تان شده است فهرستی تهیه کنید. آن‌گاه برای رهائی از آنها برنامه‌ریز کنید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=5172>



### آنچه را می‌خواهید، چگونه به دست می‌آورید

رمز موفقیت شخصی صادق بودن با خویش و خواستن بیشتر است. برای به دست آوردن موفقیت شخصی، شاد بودن کافی نیست. وقتی واقعاً بیشتر می‌خواهید، آن را به دست می‌آورید. افرادی که افزون‌طلب نیستند به خود اجازه بیشتر خواستن نمی‌دهند. در بعضی موارد آنها ممکن است از فکر داشتن بیشتر خوششان بیاید، ولی آنها به خود زحمت نمی‌دهند و مشتاق نیستند. برای داشتن موفقیت بیرونی، باید به قدری اشتیاق داشته باشیم که وقتی آن را به دست نمی‌آوریم، آزرده شویم. در عین حال باید پیام‌وریم چگونه آرزوگی‌مان را رها کرده، خود را شفا دهیم به طوری که شادی درونی را نیز تجربه کنیم. در حالی که با امواج اجتناب‌ناپذیر درماندگی، ناامیدی،



نگرانی و سایر احساسات منفی رویه‌رو هستیم که با آرزوی موفقیت بیرونی می‌آید، همواره باید قادر باشیم لذت، عشق، اعتماد و صلح درونی را به دست آوریم. این بینش روشن می‌سازد که چرا افراد بسیاری که به درجات بزرگی از موفقیت شخصی رسیده‌اند شروع‌های معمولی داشته‌اند. بسیاری از آنها در زمان کودکی، فقیر، محروم یا حتی یتیم بوده‌اند. آنها راه سخت شاد بودن را کمتر آموختند ولی به خواستن بیشتر ادامه دادند. داستان‌های بی‌شماری نقل می‌شود از افرادی که چگونه موفق شده‌اند یا اینکه چگونه به خواسته‌هایشان رسیده‌اند و سرانجام بعضی‌ها سقوط کرده و خیلی سست شده‌اند و در زندگی و شغل آنها رکود حاصل شده است. پس از رسیدن به موفقیت بیرونی، «زندگی خوب» آنها از تولید خلاقیت یا جذب موفقیت بازمی‌مانند چون این افراد تماس با آرزوهایشان را دیگر از دست می‌دهند. آنها یا به آرامی سقوط می‌کنند یا متوقف می‌شوند ولی همه افسرده باقی نمی‌مانند. بعد از سقوط کامل و از دست دادن همه چیز، اغلب افراد به عقب برمی‌گردند آنها با علاقه‌مندی نسبت به خواسته‌هایشان دوبار به‌پا می‌خیزند. شکست‌هایشان را رها می‌سازند، یاد می‌گیرند که چگونه با کم شاد باشند و یکبار دیگر برای رسیدن به خواسته‌هایشان شرایط مناسب فراهم می‌آورند.

باحساس درد از دست دادن همه چیز، آنها آرزوهایشان را برای جذب و ایجاد موفقیت بیرونی تقویت می‌کنند. همچنان که همه چیزشان را از دست می‌دهند.

منبع : تهران امروز

## آیا به مربی زندگی نیاز دارید؟

### • مربی زندگی چیست؟

مربی زندگی یک روانشناس نیست. او کسی است که با حمایت و تشویق شما با ارائه ی راه های جدید برای رسیدن به هدف ها، به شما کمک میکند تا زندگی شخصی و حرفه ای خود را توسعه دهید. مربی زندگی یک سیستم پشتیبانی است که یک هدف در ذهن دارد: بالا بردن کیفیت زندگی شما.

ایده ی مربی زندگی چیز تازه ای نیست. درست مثل یاد دادن اصول زندگی در گذشته ها، همیشه کسانی وجود دارند که قبل از شما پا در راهی می گذارند، و کسانی هم وجود دارند که بعد از شما به آن راه پا می گذارند. این



همان ایدئولوژی اصلی درمورد مربی زندگی است.

### • کمک تضمینی

یک مربی زندگی، مسلماً میزان بالایی تجربه دارد و در زمینه ی کاری خود بسیار تحصیل کرده است. این مربی همچنین گواهی مربی گری نیز باید داشته باشد. این گواهی تضمین می کند که مربی به کار خود وارد است و نشان میدهد که او چه استانداردهایی دارد. مربی حرفه ای شما چه درجه دارد باشد، دارای گواهینامه باشد یا نباشد، قبل از اینکه دسته چکشان را برای پرداخت به او بیرون بیاورید، از صلاحیت و کفایت او مطمئن شوید.

### • مربی زندگی چه میکند؟

مربی زندگی با شراکت با ارباب رجوع، وظیفه دارند برای به دست آوردن نتایج مثبت، چه در زندگی شغلی و چه در زندگی خصوصی، به ارباب رجوع خود کمک کنند. آنها به مردم کمک می کنند تا بهتر عمل کنند و کیفیت زندگی آنها را بالا می برند.

در اکثر موارد، وقتی فرد در مرحله ی تغییر و انتقال است و نیاز به حمایت و راهنمایی در موارد زیر دارد، به مربی زندگی احتیاج است:

▪ ارزیابی دوباره ی اهداف زندگی و ایجاد نقشه های عملی

▪ عدم توازن بین کار و زندگی

▪ مشکل داشتن در برخورد با موقعیت های استرس زا

▪ مشکل داشتن در گرفتن تصمیمات زندگی

▪ اولویت بندی پروژه ها

▪ ارتقاء روابط

▪ موقعیت های اضطراری که خطرات و چالش های زیادی داشته باشد

▪ شناخت توانایی های اصلی و ارتقاء آنها

▪ ساده کردن زندگی برای کم کردن استرس و بالا بردن بهره وری آن

▪ کمک در زمینه ی تنظیم و مدیریت زمان

▪ فقدان کنترل بر روی زندگی

مربی های زندگی که آموزش دیده اند گوش دهند، ببینند، و رویکردی متناسب با نیازهای ارباب رجوع برای او تنظیم کنند، برای یافتن راه حل و استراتژی برای مشکلات ارباب رجوع نیز تلاش میکنند.

• دلیل موفقیت این روش

برخلاف راه های خود درمانی و کمک به خود، داشتن مربی زندگی نگاهی تازه به نیازهای اولیه ی انسان است. مشارکت، حمایت، و کاردانی نکاتی است که گرفتن یک مربی زندگی را از سایر راه های درمانی متمایز می کند.

• مشارکت

دیوید بکهام در اوج بازی خود، هنوز برای بالا بردن توانایی های خود تلاش می کند. برای این منظور او به مربی خود تکیه میکند تا اطمینان یابد که او هنوز هم قوه ی لازم را دارد. این مسئله برای مربی زندگی و ارباب رجوع او نیز صحت دارد.

• حمایت

افراد زمانی می توانند بهترین تصمیمات را بگیرند که مورد حمایت دوستان، خانواده یا یک مربی زندگی باشند. با داشتن یک مربی زندگی افراد دل و جرات بیشتری پیدا کرده و ریسک ها بیشتری می کنند و تغییرات لازم برای یک زندگی بهتر را آسانتر اعمال میکنند.

• کاردانی

معمولاً بهتر است مربی زندگی برای خود در نظر بگیرید که در زندگی خود موقعیت هایی مشابه زندگی شما داشته است و راه شما را رفته است. مربی زندگی می داند که چگونه به ارباب رجوعش کمک کند تا او به هدف خود برسد—چه کسب پول بیشتر باشد و چه در گرفتن تصمیمات زندگی.

• مربی زندگی درمقابل درمانگر

مربی گری زندگی و درمان هر دو بر پایه ی حمایت، اعتماد و رازداری استوار است. همچنین نیازمند داشتن مهارت های گوش دادن و رفتارهایی نا داوری درمقابل ارباب رجوع است.

برخی می گویند درمان با گذشته و برطرف کردن دردهای احساسی سروکار دارد. اما مربی گری زندگی با آینده ی نزدیک در ارتباط است و نقشه های کاربردی برای رسیدن به هدف ها تدبیر میکند.

شما نمی توانید بدون برطرف کردن مشکلات مربوط به گذشته، درصد حل مشکلات آینده ی خود باشید. بنابراین قبل از گرفتن یک مربی زندگی، بهتر است همه ی مشکلات مربوط به گذشته را رفع کنید.

درمانگرها معمولاً برای دریافت روان فرد تلاش میکنند به جای اینکه روی استراتژی ها و برنامه های زندگی متمرکز شوند. مربی ها کارشناس نیستند، آنها فقط افرادی با تجربه و اطلاعات هستند که از آن برای کمک به ارباب رجوع برای رسیدن به هدف هایش استفاده می کنند.

تفاوت عمده ی مربی زندگی و درمانگر، رابطه ی مربی با ارباب رجوع خود است. این همکاری بین آنها تا جایی پیش می رود که از استانداردهای درمانگری نیز بالاتر میرود. جلسات ملاقات در اتاق های ملاقات مخصوص در مطب صورت نمی گیرد. مردم معمولاً با تلفن، ایمیل، یا یک ملاقات کوتاه در کافی شاپ با مربی خود تماس می یابند.

• شما هم به مربی زندگی نیاز دارید؟

فقط خودتان می فهمید که آیا واقعاً به مربی زندگی نیاز دارید یا خیر. این سوالات می تواند به شما برای تصمیم گیری کمک می کند:

▪ آیا معمولاً در مورد کارها و مسئولیت های روزانه تان دست پاچه می شوید؟

▪ آیا تصور می کنید که ناخودآگاهانه زندگی می کنید؟

▪ آیا از فقدان اعتماد به نفس رنج می برید؟

▪ آیا فکر می کنید همه برای زندگی خود برنامه ای عالی دارند، جز شما؟

▪ آیا در زندگی خود با فقدان حمایت از دیگران روبه رو هستید؟



• آیا وارد مشکلات بسیاری هستید و نیاز به کمک دارید؟

• آیا کارهای زیادی را باید انجام دهید و تصور نمی کنید به همه ی آنها برسید؟

جواب مثبت به هرکدام از سوالهای بالا بر این معنی نیست که شما نیاز به یک درمانگر دارید، اما وجود یک مربی زندگی برای موقعیت شما بسیار مفید خواهد بود.

• آیا مربی زندگی مناسب شماست؟

قبل از اینکه به سمت دفتر تلفن هجوم ببرید و تقاضای کمک کنید، عقب بایستید و لحظه ای با خود فکر کنید که از یک مربی زندگی چه می خواهید. وقتی این مسئله را متوجه شدید، مطمئن باشید که یک مربی زندگی می تواند برنامه ها و نقشه هایی برای شما تدبیر کند که به اهدافتان برسید.

همه در برخی از موقعیت های زندگی به کسی نیاز دارند تا با او مشورت کنند و بتواند آنها را برای عبور از این راه پر پیچ و خم زندگی راهنمایی کند. در دنیایی که پر از بدبختی و مصیبت است و آینده ها کاملاً نامشخص هستند، اگر بدانید که همیشه کسی برای کمک به شما وجود دارد این فرد چه یک دوست باشد و چه یک مربی زندگی اطمینان قلب بسیار خوبی برای شماست .

<http://newmind.mihanblog.com/More-۲۹۶.ASPX>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=106967>



### آیا زندگی یک قدم زدن اتفاقی است؟

زندگی از یک نظام طبیعی پیروی می کند و قابل پیش بینی است اگر چه تاریخ دقیقاً در یک زمان تکرار نمی شود ولی زمان حال، اغلب در همانگی با حوادث گذشته است.

• شما چه فکر می کنید؟

اگر برای راهی بهتر و مستقیم تر به سوی خدا اشتیاق زیادی دارید این داستان را بخوانید. حقیقتی که در جستجویش هستید ممکن است در دست شما باشد. من در اداره پست بودم که پدری با دختر کوچکش وارد شد. کودک در حالی که کلیدی را محکم در دست گرفته بود، شروع به دویدن در سالن کرد. وقتی برای بررسی صندوق پستی ام رفتم، دختر کوچولو هم به دنبال آمد و همین طور که کلید را وارد قفل و آن را باز می کردم با نگاهی مصمم مرا می نگرست. به نظر می آمد که شیفته این فرآیند شده، معلوم بود که کلیدش را قبلاً در چندین صندوق امتحان کرده و هیچ موفقیتی نصیبش نشده است.

• کلید فرصت

او ایستاد و همین طور که صندوق پستی ام را دوباره قفل می کردم، نگاهم کرد. در همین موقع، کار پدرش تمام شد دختر کوچکش را بغل کرد و به سمت در رفت، سپس به عقب برگشت و گفت: وقتی به این سن هستی و کلیدی داری، تمام دنیا یک قفل است. درباره این جمله فکر کردم و سعی نمودم تا پیام معنوی آن را بیاموزم. آن پیام این بود: کل دنیا یک فرصت بزرگ است، معمائی برای یک بچه، اما چیزی که با یک کلید مخصوص

باز می‌شود.

• آیا شما چنین کلیدی دارید؟ چطور کار می‌کند؟

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=86236>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### آیا شما لحظاتی بهتر از این لحظات سراغ دارید؟

- عاشق شدن
- انقدر بخندید که دلتون درد بگیره
- وقتی از سفر برگشتید ببینید هزار تا ایمیل براتون رسیده
- برای مسافرت به یک جای خوشگل بروید
- به آهنگ مورد علاقه‌تون از رادیو گوش بدین
- به رختخواب بروید و به صدای بارش باران گوش بدین
- از حمام که بیرون اومدین ببینید حوله‌تون گرمه
- آخرین امتحانتون را خوب بدین
- یک دوستی که زیاد نمی‌بینیدش ولی دلتون می‌خواد او را ببینید بهترتون
- تلفن کنه
- توی جیب شلواری که سال پیش پوشیده بودید پول پیدا کنید
- برای خودتون توی آینه شکلک در بیارین و بهش بخندین
- بدون دلیل بخندین
- به طور تصادفی بشنوید که یکنفر داره از شما تعریف می‌کنه
- از خواب بیدار بشین و ببینید که چند ساعت دیگه هم می‌تونید بخوابید
- آهنگی را گوش کنید که شما را به یاد شخص خاصی بیاندازه
- عضو یک تیم باشید
- از بالای تپه به غروب خورشید نگاه کنید



- دوستان جدید پیدا کنید
- هر وقت اونو می‌بینید دلتون هُری بریزه پائین
- لحظات را با بهترین دوستانتون بگذرانید
- کسانی که دوستشون دارید را خوشحال ببینین
- یک دوست قدیمی را ملاقات کنید و ببینید که فرقی نکرده

- یک روز بعد از ظهر کنار ساحل قدم بزنید
  - یکی را داشته باشید که بهتون بگه دوستتون داره
  - بخندید ... بخندید ... و کارهای احمقانه‌ای که با دوستانتون کردید را به یاد آورید
- این‌ها بهترین لحظه‌های زندگی هستند  
قدرشون را بدانیم  
زندگی یک مشکل نیست که باید حل کرد بلکه یک هدیه است که باید ازش لذت برد.

<http://shakhsyat.blogfa.com/۸۶۰۹.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=94246>



### آیا شما هم به چیزی اعتیاد دارید؟

هیچ کس دوست ندارد به عنوان یک معتاد شناخته شود. زیرا در فرهنگ اجتماعی دنیا، فردی معتاد محسوب می‌شود که به موادی چون الکل، هروئین، تریاک و ... معتاد باشد. جالب است بدانیم بعضی چیزهای دیگر نیز وجود دارد که ضرر کمتری برای بدن دارد اما خود آنها هم یک جور اعتیاد به حساب می‌آیند. اعتیاد می‌تواند شیمیائی (کافئین و ...) احساسی (خرید کردن)، فیزیکی (ورزش کردن) و یا کارهای عجیب و غریب دیگری مانند کندن خال و جوش‌های صورت باشد!! این عادات جزو عادات روزانه به حساب می‌آیند و در مواقع استرس‌زا بیش از زمان‌های عادی خواهد بود. شما جزو کدام دسته هستید؟ در مواقعی که خسته یا ناامید شده یا تحت فشار روانی هستید. چه می‌کنید؟ خود را در کانال‌های تلویزیون غرق می‌کنید؟ به خرید می‌روید؟ شروع به خوردن شکلات و شیرینی می‌کنید؟ به دنیای اینترنت و کامپیوتر پناه می‌برید؟ می‌خواهید؟ همه این کارها به نوعی اعتیاد محسوب می‌شود. در زیر با چند نمونه از این معتادین آشنا می‌شود.

بتسی سال‌هاست که به عنوان یک معتاد به شکلات شناخته شده است. او می‌گوید: بدنم نیاز به شکلات دارد. شکلات ماده حیاتی بدن من است. واقعاً نمی‌دانم چرا اینقدر به خوردن شکلات علاقه‌مندم. من عاشق آب شدن شکلات در دهانم هستم. بتسی عاشق خوردن شکلات کرم‌دار است!!! اما او فقط معتاد به خوردن شکلات نیست، او عاشق هر چیزی که در آن شکلات باشد هم هست. انواع کیک، شیرینی شکلاتی و ... هزینه خرید شکلات‌های بتسی در دوره امتحاناتش سرسام‌آور است. او وقتی کتاب جلوی باز است، پشت سر هم شکلات می‌خورد. این کار او مانند اعتیاد به سیگار است. جالب این‌جاست که او می‌گوید: من هیچ علاقه‌ای به ترک این کار ندارم. به نظر شما چرا کاری را که دوست دارم. نباید انجام بدهم؟

آیا در بین دوستان و آشنایان خود، به هر کسی برخورد کرده‌اید که ورزش، زندگی‌اش را نابود کرده باشد؟ بسیاری از ورزشکاران حرفه‌ای ما جزو این دسته هستند ولی جانبین یک ورزشکار حرفه‌ای نبود. او فقط عاشق ورزش بود! او می‌گوید: من هر روز حداقل ۵۰ دقیقه در استخر شنا می‌کنم. حدود یک ساعت می‌دوم و سه بار در هفته به کلاس ایروبیک می‌روم. علاوه بر این در خانه نیز از دوچرخه ثابت و نوارهای ویدئویی ایروبیک استفاده کرده و دو ساعتی ورزش می‌کنم. شوهرم می‌گوید که من هیچ وقتی برای او نمی‌گذارم. همیشه به نظرم حرف او اشتباه بود و با او جر و

بحث می‌کردم. اما روزی که او مرا ترک کرد. فهمیدم که او راست می‌گفت. بعد از اینکه او مرا ترک کرد به خودم گفتم: جانین! با اینکه همه می‌گویند تو خوش هیكل هستی اما زندگی‌ات را با دستان خودت نابود کردی! حالا من پیش یک مشاور می‌روم و در حال کاهش ورزش‌های روزانه‌ام هستم.

یکی از اعضای پارلمان انگلیس، تونی بن، به عنوان مرد چای شناخته شده است. او در روز حداقل ۱۸ تا ۲۰ فنجان بزرگ چای می‌خورد و این اعتیاد به چای بدجوری به سلامت او صدمه زده است. در انتخابات اخیر، بعضی مردم او را به خاطر این کارش سرزنش کرده و از دادن به او خودداری کردند. آقای بن حساب کرده که در طی سال‌های زندگی‌اش، حدود ۲۰۰۰۰۰ گالن چای نوشیده است!! او بارها سعی کرده که دست از این کار بکشد اما موفق نشده است.

آنی عاشق خرید کردن است بعضی روزها او تا سیزده ساعت هم جلوی تلویزیون نشسته و بی‌آنکه اتاق نشیمن را ترک کند. به کانال‌های خرید زل زده است!! و یک پرستار شب کار است و ۳۰/۸ صبح به خانه می‌رسد. فوراً تلویزیون را روشن کرده و به تماشای کانال‌های خرید می‌پردازد. خانه او بی‌شباهت به صندوقچه جادویی غول چراغ جادو نیست! کمد او پر از لباس‌های شیک و زیبایی است که حتی یک بار هم نبوشیده است! این خریدهای بی‌پایان او باعث شده که همیشه کیف پول او خالی باشد. برای همین در چند سال اخیر، او دست به دزدی از بیماران پیری که مراقبت از آنها برعهده او بوده زده و اکنون در زندان به سر می‌برد. اکنون خوب فکر کنید و بگوئید آیا شما هم به چیزی اعتیاد دارید؟!

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=13743>



### آیا کودکان انسانیت را گذرانده‌اید؟

من یکی از شاگردان کودکان انسانیتیم. هر روز مربی ما آموزش تازه‌ای به ما می‌دهد. مطالبی رو که او به ما آموزش می‌دهد داغ داغه. کهنه نشده، از هیچ کتابی رونویسی نمی‌کنه. او هر آنچه رو که از مربی‌اش فرا می‌گیره به کلاس میاد و اونا رو به ما آموزش می‌ده ما هم با جان و دل حرفاشو گوش می‌کنیم. باور کنین بعضی وقتا به جمله‌ای که گفته تمام روز منو به فکر وا می‌داره. آخه می‌دونین مربی ما از به استاد درس نمی‌گیره از همه درس می‌گیره. اجازه بدین درس دیروز رو براتون تعریف کنم. نشسته بودیم تو کلاس منتظر بودیم بهو مریمون با یک حالت خوشحال و با قدمای محکمی خودشو به کلاس رسوند سلام بچه‌ها ما که به پاش بلند شدیم همگی بی‌اختیار به صورت خودجوش گفتیم هورا! هورا! مربی فهمید و گفت بایدم بگین هورا! زیرا که اون استادی که این درس رو به من داد و من می‌خوام این درس رو به شما بدهم هورا داره، خیلی‌ام هورا داره.

بچه‌ها! من که داشتم می‌ومدم به رفتگر رو دیدم که داره با جدیت تموم جارو می‌کنشه و کوچو رو تمیز می‌کنه جدیت رو از اون یاد گرفتم، عابران که می‌گذشتن به اونا سلام می‌کرد تواضع رو هم از او یاد گرفتم به همین علت شاد و خندون بودم. اومدم که اونا رو به شما یاد بدم به تکلیف شبانه‌روزی بهتون می‌دم. هر وقت تکلیفتونو انجام دادین بیارین به من بدین. شما از همین حالا نگاه کنین. ببینین تو مردمای کوچو و بازار، تو اداره‌ها، تو کارخونه‌ها، رفتارای مدیرا، مهندسا، دکترا، معلما، بازاریا، ببینین مردم چقدر جدی کار می‌کنن. ما از خوابش درس بگیریم، از بداشم درس بگیریم. اونائی که خوبه اون طوری عمل کنیم اونائی که بده، با لقمان هم صدا بشیم که می‌گه ادب از بی‌ادبا آموختن ما هم جدیت رو تو کار کردن و تواضع تو رفتار مونو از خوبا یاد بگیریم و از بدام یاد بگیریم که اگه سستی کردن، خوب کار نکردن، تکبر داشتن، غرور بی‌جا داشتن، حالا

می‌خواهی بازاری باشی، کارمند باشی، مغازه‌دار باشی، برج‌نشین باشی، یا کپر نشین فرقی نمی‌کنه، درس خودمونو می‌گیریم، که مثل اونا سستی نکنیم، خوب کار کنیم، تکبر نداشته باشیم، متواضع باشیم. بیان بگین تا در این مورد با همدیگه صحبت کنیم.

من از کلاسام خیلی راضی‌ام اینه که از شما هم می‌پرسم که آیا کودکانستان انسانیت رو گذروندین؟ مهم نیست که چند سال‌تونه، چی کار می‌کنیم، چه پست و مقامی دارین، اگه دانشگاه رو هم تموم کردین، اگه مقام عالی رتبه‌ای دارین مهم نیست بیان کودکانستان انسانیت رو بگذرونین، اگرم گذروندین بازمرور کنین. می‌دونین مربی کودکانستان انسانیت از همه استفاده می‌کنه و ازشون درس می‌گیره حتی از استادای دانشگاه، از محققا، از مهندسین، دکترا، کارگرا و بازاریا استفاده می‌کنه، همه برایش مربی هستن، خیلی جالبه!

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=13872>



### آیا می‌خواهید زندگی آرام و دلپذیری داشته باشید؟

- زندگی و هر مسئله کوچکی را آنقدر جدی تلقی نکنید، هر چند وقت یک بار زندگی را شوخی بگیرید و با سرزندگی و سبکبالی با رخدادها برخورد کنید و ببینید که روز شما چقدر زیبا و شادی آفرین خواهد بود .
- از رنج نهراسید ، شادی را جایگزین غم کنید. برای زندگی خود هدف و مقصودی تعیین نمایید . شما به دنیا نیامده اید تا فضایی را اشغال کنید .
- دامنه توقعات و انتظارات خود را کوتاه و کوتاه تر کنید تا زندگی آرام و دلپذیری داشته باشید.
- در تمام مراحل زندگی مسئولیت کامل اعمالتان را برعهده بگیرید . از این که دیگران را مقصر بدانید و بهانه آورید دست بردارید.
- نگران نباشید که مردم درباره شما چه فکر می کنند. در واقع آنها اصلاً راجع



به شما فکر نمی کنند.

- هنگامی آرامش و اعتماد به نفس را تجربه خواهید کرد که بدانید کار درست را انجام می دهید، صرف نظر از این که به چه قیمتی تمام می شود.
- مردم گفته های شما را فراموش می کنند . آنها فقط به آنچه انجام می دهید توجه دارند.
- آرامش فکری را بالاترین هدف زندگی خود قرار دهید و بر اساس آن برای زندگی خود برنامه ریزی کنید.
- از همین امروز تصمیم بگیرید که یا از موقعیت هایی که باعث ناراحتی و ایجاد استرس در شما می شود دوری کنید و یا آنها را حل و فصل نمایید.
- زندگی شما بازتاب افکارتان است. اگر افکارتان را تغییر دهید، زندگی تان متحول می شود.
- تمام کسانی را که تاکنون به هر صورت به شما آسیب رسانده یا شما را آزار داده اند ، ببخشایید و به این ترتیب خودتان را آزاد و رها کنید.
- کنترل کامل پیام هایی را که به ذهن خودآگاه خود راه می دهید در دست بگیرید.
- وقایع ، تعیین کننده احساسات شما نیست ؛ بلکه واکنش شما نسبت به وقایع است که احساسات شما را شکل می دهد.

- هر چه با دیگران روابط بهتری داشته باشید، نسبت به خودتان هم احساس بهتری خواهید کرد.
- هر چه خودتان را بیشتر دوست داشته باشید و به خودتان احترام بگذارید دیگران را نیز بیشتر دوست خواهید داشت و به آنها احترام خواهید گذاشت و آنها نیز بیشتر شما را دوست خواهند داشت و به شما احترام خواهند گذاشت.
- بهترین عبارات برای حل یک اختلاف این است: " شاید من اشتباه می کنم". اغلب هم همین طور است ، این را باور کنید.
- عادت قدر شناسی را در خود تقویت کنید. در زندگی شکرگزار و قدردان همه چیزهای خوبی که دارید باشید.
- عمر کوتاه تر از آن است که حتی لحظه ای از آن را برای انجام کاری که دوست ندارید یا برایتان اهمیت ندارد تلف کنید.
- حداقل همان قدر که برای کارتان تلاش می کنید برای رشد شخصیت تان نیز تلاش کنید.

نوشته شده توسط فاطیما امیدوار

khodahast.parsiblog.com

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=125563>



### آینده متعلق به کیست...

- ۱) آینده متعلق به کسانی است که از رقابت دست نکشند. هرگز از بهتر شدن دست برندارید.
- ۲) بزرگترین مانع بر سر راه «موفقیت» در حرفه تان ، آگاه نبودن از انتظاری است که دیگران از شما دارند . اطمینان حاصل کنید که در این مورد آگاهی کافی دارید.
- ۳) «خوب بودن» به ندرت برای موفقیت کافی است. «عالی بودن» را معیار خود قرار دهید و از «متوسط بودن» پرهیز کنید. بدترین نوع استفاده از وقت این است که کاری را که ایداً لازم نیست به بهترین وجه انجام دهید.
- ۴) دستمزد شما نسبت مستقیم دارد با این که کارتان چیست، چقدر آن را خوب انجام می دهید، و این که تا چه حد انتخاب فرد دیگری به جای شما مشکل است.
- ۵) تنها عاملی که می تواند برای شما واقعاً امنیت شغلی ایجاد کند این است که تا چه حد می توانید کار خود را خوب انجام دهید.



- ۶) شغلتان هرچه باشد، ابتدا باید در کارتان فرد با ارزشی شوید و آنگاه وجود شما در سازمان ضروری خواهد بود.
- ۷) همیشه در کارتان از دیگران تا حد زیادی پیشی بگیرید. در این صورت دیگران نمی توانند با شما رقابت کنند.

۸) مشتری شما کسی است که به شما وابسته است و شما نیز برای موفقیت به او وابسته هستید.

۹) مهمترین مشتری شما «رئیس» شماست.

۱۰) همیشه براساس اولویت هایی که ریاستان برای شما تعیین می کند کار کنید.

۱۱) بدترین نوع استفاده از وقت این است که کاری را که ابتدا لازم نیست به بهترین وجه انجام دهید. «خوب بودن» به ندرت برای موفقیت کافی

است. «عالی بودن» را معیار خود قرار دهید و از «متوسط بودن» پرهیز کنید.

۱۲) وقت صرف کردن برای انجام کاری که در اولویت نیست ، آینده کاری شما را به خطر می اندازد.

۱۳) توانایی تعیین اولویت ها و سپس شروع و انجام سریع کارهای مربوطه موجب می شود در کارتان سریع تر پیشرفت کنید.

۱۴) دانش قدرت است. دانش یا مهارت تخصصی در حوزه کاری تان پیشرفت شما را تسهیل می کند.

۱۵) داشتن تخصص و کارآیی برای پیشرفت در کار ضروری است.

منبع : دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=103302>

 Vista.ir  
Online Classified Service

## آینه

چقدر بعضی اوقات از نگاه کردن در آینه می ترسم.

امروز صورتم پف کرده، زیر چشمانم گود شده، چقدر خنده ام تلخ است؛ واقعا نگاه کردن به آینه شهادت می خواهد. گاهی روی آینه پارچه می اندازم که خودم را نبینم و گاهی از بی حوصلگی و بی طافتی آینه را می شکنم تا اصلا آینه ای در کار نباشد.

به نظرم این تجربه مشابه را همه داریم که تصاویر درون آینه را دوست نداریم و البته که آینه های متفاوت تصاویر متفاوتی از ما نشان می دهند. بعضی محدب، بعضی مقعر، بعضی بلندتر، بعضی کوتاه تر، بعضی لاغرتر، بعضی چاق تر، و خلاصه اینکه تصویرمان را نمی پسندیم. دوستان، آینه های



ما هستند. هر کس که روزی، جایی در کنار ما قرار گرفت، آینه ای است برای دیدن ما، کافی است صادق باشیم و ذره ای شهادت به خرج دهیم و حاضر باشیم که هر آنچه دیدیم باور کنیم و بپذیریم. در این صورت است که هر لحظه، هر جا فرصتی است برای شناخت، نسبت به قدرت، ارزش ها، ضعف ها و ناتوانی های ما و جالب اینکه بسیاری از تصاویر مشابه هم هستند. کافی است لحظه ای درنگ کنیم و انسان های کنار خود را ببینیم، ضعیف و ناتوانند؟ قدرتمند و توانا هستند؟ خلاق و با پشتکارند؟ چابک و پویا هستند یا تاثیرگذار و موفق؟ نکند تنها باشیم و آینه ها را تاب نیاورده باشیم. ذره ای شهادت کافی است تا دریابیم چه هستی را برای خود انتخاب کرده ایم و چه انسان هایی را جذب خود نموده ایم. آینه های صادق و شفاف همه جا هستند کافی است. چشم دل را صیقل دهیم تا خویشتن را بهتر ببینیم. آینه چون نقش تو بنمود راست/خود شکن آینه شکستن خطاست

منبع : روزنامه حیات نو

<http://vista.ir/?view=article&id=96876>

### اتاق نشیمن نحس نیست

#### • چند نکته برای اتاق نشیمن

۱. در اتاق نشیمن دعوا نکنیم، اتاقی که پر از سر و صداست جای خوبی برای نشستن و استراحت نیست.
۲. در اتاق نشیمن سیگار نکشیم، اینکه دیگر توضیح هم نمی‌خواهد.
۳. در اتاق نشیمن با کفش راه نرویم تا حداقل آلودگی بیرون منزل را به اتاقی که جای استراحت اعضای خانه است راه ندهیم.
۴. در اتاق نشیمن پلی استیشن بازی نکنیم و روی اعصاب بقیه راه نرویم.
۵. در اتاق نشیمن درباره کار و اتفاقات بیرون حرف نزنیم.
۶. در اتاق نشیمن غر نزنیم، بهانه نگیریم، آن يك لحظه استراحت را به کام



بقیه اعضای خانه تلخ نکنیم.

۷. اتاق نشیمن را حتی برای درس خواندن یا تلویزیون نگاه کردن خودمان آن هم کانالی که مورد علاقه بقیه نیست اختصاصی تصرف نکنیم.
۸. در اتاق نشیمن آشغال نریزیم، به پاکیزگی اتاق کمک کنیم تا اتاق نشیمن محل راحتی ما و کابوس بقیه خانواده نباشد.
۹. در اتاق نشیمن بلندبلند با تلفن حرف نزنیم.
۱۰. در اتاق نشیمن اشیایی که بقیه خانواده دوست ندارند، نگذاریم.
۱۱. هرکسی را به اتاق نشیمن خانه‌مان راه ندهیم.
۱۲. در اتاق نشیمن بخندیم. بلند بخندیم. فیلم نگاه کنیم، دست جمعی بستنی بخوریم یا کارهای خوب همدیگر را تشویق کنیم. در اتاق نشیمن احساس امنیت کنیم و بگذاریم بقیه هم احساس امنیت کنند.
۱۳. هیچ اتاق نشیمنی نحس نیست، هیچ سیزدهمی خطرناک نیست، این ما هستیم که دردسر درست می‌کنیم و دایم به خودمان می‌گوییم که گیر چه تقدیر خطرناکی افتاده‌ایم! باور نمی‌کنید؟ از اتاق نشیمن‌تان بپرسید.

علی فیاض‌منش

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=17295>



## اتلاف انرژی با بی‌برنامگی

- از عاداتی که انرژی را از بین می‌برند، دست بکشید تا همیشه سرحال و پرانرژی باشید.
- به هر کاری "بله" نگوئید. خوب فکر کنید و از خود بپرسید: "آیا واقعاً می‌خواهم این کار را انجام دهم؟ چقدر باید تلاش کنم؟" هر قدر بیشتر تمرین کنید "نه گفتن" راحت‌تر می‌شود.
- خصوصیات انسانی را در خود تقویت کنید، نیازهای خود را مطرح کنید و هنگام احتیاج، کمک بگیرید. شما انسانی مافوق طبیعی نیستید و مردم واقعاً دوست دارند به شما و به یکدیگر کمک کنند.
- در زندگی خود تعادل ایجاد کنید. کار مداوم و بدون تفریح، مشکلات جسمانی و عاطفی ایجاد می‌کند. آرامش و تفریح دو عامل افزایش انرژی هستند.
- روزانه، زمانی را برای استراحت خود اختصاص دهید. همه فعالیت‌ها را کنار بگذارید و طعم سکوت را بچشید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=2617>

## احساس، انرژی دارد و انرژی یعنی توانایی انجام کار

اگر در حال روحی مطلوبی نیستید و انرژی شما به حداقل رسیده یک لیخند کوچک بزنید و بعد به این سوال فکر کنید: اگر من به خواسته خود رسیده بودم، الان چه احساسی داشتم. خواسته شما در حال حاضر هر چیزی می‌تواند باشد، اما عمدتاً همان چیز است که نبودش شما را ناراحت و بی‌انرژی کرده است.

مثلاً تصور کنید که فردی با اعتماد به نفس هستید و بعد احساس حاصل از با اعتماد به نفس بودن را تجربه کنید.

یا اگر روز بدی داشته‌اید تصور کنید که امروز روز خوبی داشته‌اید و همه چیز همانطور که باید پیش رفته؛ اکنون احساس حاصل از داشتن چنین روز





خوبی را در خود تجربه کنید.

اگر درگیر امتحانات و درس‌ها هستید، تصور کنید که اگر به اندازه کافی مطالعه کرده بودید و اکنون کاملا آماده امتحان بودید چه احساسی داشتید؟ این احساس را نیز تجربه کنید.

احساس انرژی دارد و انرژی یعنی توانایی انجام کار. احساس مثبت شما به شما انرژی می‌دهد و طبق قانون جذب و قانون ذهن این احساس انرژی قدرت مندی است که موضوع فکر و تصور شما را به زندگی شما جذب می‌کند.

احساس مثبت، وقایع مثبت را جذب زندگی می‌کند و احساس منفی وقایع منفی را به زندگی می‌کشد. پس هرگاه با موقعیت دشواری روبرو هستید، از آخر تصور کنید. یعنی پیش از انجام کار تصور کنید که اگر کار انجام شده باشد، چه احساسی خواهید داشت. سپس آن احساس را در خود نگاه دارید و به سمت انجام کار پیش بروید. این موفقیت شما را بیشتر تضمین می‌کند تا تشویش و نگرانی و اضطراب.

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=129561>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## ارزش یک دقیقه

- هر روز صبح یک دقیقه وقت برای خودتان کنار بگذارید ، بنشینید و فکر کنید.
- یک دقیقه وقت بگذارید و کار کوچکی برای ارج نهادن به خود انجام دهید.
  - یک دقیقه وقت بگذارید و بر آن شوید که امروز را از افسوس های گذشته و دلواپسی های آینده پاک کنید.
  - یک دقیقه وقت بگذارید و فکر کنید یک مورد نگران کننده تا چه اندازه ارزش غصه خوردن و تنش عصبی دارد.
  - یک دقیقه وقت بگذارید و نگذارید که چیزهای کوچک شادمانی شما را بر هم بزند.
  - یک دقیقه وقت بگذارید و اثرات حرف های غیر منصفانه را از بین ببرید.
  - یک دقیقه وقت بگذارید تا از افکار منفی خلاص شوید.
  - یک دقیقه وقت بگذارید و تجربه ای لذت بخش را به خاطر بیاورید.
  - یک دقیقه وقت بگذارید تا به تمدد اعصاب بپردازید.
  - یک دقیقه وقت بگذارید و تصمیم بگیرید که از هیچ کس انتظار تشکر





نداشته باشید

- یک دقیقه وقت بگذارید و بر آن شوید که اجازه ندهید کسی در شما احساس حقارت به وجود بیاورد
- و بالاخره آخرین دقیقه روز خود را به این اختصاص دهید که تصمیم بگیرید به هیچ وجه در مورد آنچه دیگران ممکن است درباره شما بگویند یا فکر کنند

نگران نباشید.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=117353>



### از ۱۰ سال تا...

- برای فهمیدن ارزش ۱۰ سال; از زوج های تازه طلاق گرفته بپرس.
- برای فهمیدن ارزش ۴ سال; از فارغ التحصیل دانشگاه بپرس.
- برای فهمیدن ارزش ۱ سال; از دانش آموزی که در امتحانات پایان سال مردود شده بپرس.
- برای فهمیدن ارزش ۹ ماه; از مادری که نوزاد مرده به دنیا آورده بپرس.
- برای فهمیدن ارزش ۱ ماه; از مادری که نوزاد زودرس به دنیا آورده بپرس.
- برای فهمیدن ارزش ۱ هفته; از سردبیر یک روزنامه هفتگی بپرس.
- برای فهمیدن ارزش ۱ ساعت; از عاشقانی که در انتظار یکدیگر بسر برده اند، بپرس.
- برای فهمیدن ارزش ۱ دقیقه; از شخصی که قطار، اتوبوس یا هواپیما را از



دست داده بپرس.

- برای فهمیدن ارزش ۱ ثانیه; از بازمانده یک تصادف بپرس.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=99026>



## از اندیشه‌های دردآور بپرهیزید

همواره خود را موجودی مثبت‌اندیش پنداشته‌ام. با این باور بزرگ شده‌ام که اگر واقعاً بخواهیم می‌توانیم آنچه را که می‌خواهیم به انجام برسانیم. این تمرین مداوم من بوده که از افرادی که واژه «نمی‌توانم» به کار می‌برند بپرهیزم.

در نتیجه، وقتی سرگرم کار در سطوح ژرف درونم بودم و دیدم اگرچه همیشه به امکانات نامحدود اندیشیده‌ام، نه تنها لزوماً همواره مثبت‌اندیش نبوده‌ام بلکه گاه در طول سال‌های حتی اندیشه سازگاران نیز نداشته‌ام. تدریجاً این فکر به سرم زد که بهتر است بنشینم و انگاره‌های فکری‌ام را بررسی کنم.

رها کردن منفی‌اندیشی شاید پیکاری بی‌انتهای بنماید. اندیشه‌هایمان جهان ما را می‌سازند. اگر سال‌ها به انگاره اندیشه‌های منفی - که گاه نیز موفقیت‌آمیز می‌نمایند - پرداخته باشیم، چه بسا بخشی از وجودمان نخواهد که از آن دست بکشد.

شاید بدانید منظورم کدام شیوه تفکر است. رنجش و سوزش و انفجار و انزجار از مسائلی چنان ناچیز که اصلاً ارزش انرژی صرف کردن را ندارد. شناخت اندیشه‌هایی که آرام جانتان را می‌ریابند و نمی‌گذارند به سطح بالاتر آگاهی برسید، چندان دشوار نیست.

می‌توانید از هر وسیله‌ای که می‌شناسید برای غلبه بر تفکر منفی سود جوئید. از عبارتهای تأکیدی و تجسم خلاق استفاده کنید. به دامن طبیعت پناه ببرید. به تنفس عمیق بنشینید. هرگاه که فکری منفی به ذهنتان خطور می‌کند، آن را به صورت یک یادآور به کار ببرید تا به تفکر مثبت باز گردید. در خودتان نظم و انضباط ایجاد کنید. دست به دعا بردارید. مراقبه کنید. از دفتر یادداشت‌های روزانه‌تان سود جوئید. یا بر بالش خود مشتم بکوبید. یا از کائنات کمک بطلبید.

شاید این امر مستلزم تلاشی مداوم باشد. اما برای پیشرفت در راه رشد درون، امری حیاتی است که از عادات مخرب خویشتن آگاه باشید. و تصمیم به تغییر آنها بگیرید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=5880>

 Vista.ir  
Online Classified Service

## از اون بالا کادو میایه!

### • هدیه‌های خدا

همه‌ی ما، بسته به همت و جُریزه‌ی خودمان، گیرنده‌ی این هدایا بوده‌ایم و هستیم هنوز. گیریم فقط باید سعی کنیم به یادشان بیاوریم. (و تازه اگر هم یادمان نیاید، دلیل نمی‌شود که یعنی نگرفته‌ایم!) پیشنهاد ما این است که وقت را غنیمت بدانید! اگر یادتان آمد، همین الان از فرستنده‌اش شکر کنید!

▪ لیست هدیه‌های خدا... به من:

(۱) توگُل! کادو خدا، یک جوری حالی کردن به ماست که هیچ مخلوق و بنده‌ای، نه می‌تواند ضرری به ما برساند و نه می‌تواند سودی به ما





برساند؛ نه می‌تواند چیزی از ما بگیرد، و نه چیزی به ما بدهد. کادو خدا، یک «فیش» بزرگ است؛ فیش به سوی خودش که اول و آخر همه‌ی چیزهاست.

۲) عقل! عقل، کادو خداست. کادو گرانی است. به همه نداده. به بعضی‌ها داده. خوب فکر کنید ببینید به شما داده؟!

۳) مهمان! پیامبر گفت: «هر وقت خدا بخواهد به آدمی خیر برساند، برایش کادو می‌فرستد.» پرسیدند: «چه خوب! چه کادویی؟» پیامبر گفت: «مهمان!» شاید لب و لوجه‌ی آنها که پرسیده بودند، داشت آویزان می‌شد که پیامبر فرمود: «مهمان، روزی خود را می‌آورد و گناهان اهل خانه را می‌برد.»

۴) توفیق انجام دادن کارهای خوب! همه‌ی کارهای خوبی که آدم‌ها می‌کنند، در حقیقت، کادو خدا را باز کرده‌اند! (و اثر و ثواب آن کار را برای خودشان برداشته‌اند)

۵) مؤمن. هم‌نشینی و هم‌صحبتی با کسی که به خدا ایمان دارد، کادو ویژه‌ی خداست به شما. اگر رابطه‌تان را باش حفظ کنید، هدیه‌ی خدا را قبول کرده‌اید؛ و اگر قدرش را ندانید و تحویلش نگیرید، هدیه‌ی خدا را پس فرستاده‌اید. (حتماً یادتان هست که قبلاً گفتیم رد کردن هدیه، چه کار بی‌اتیکتی است!)

۶) نماز شکسته! پیامبر گفت: «خدا به من و امت من - از بس خاطرم‌ان پیشش عزیز است - کادویی داده که به هیچ امتی نداده.» لپهای همه گل انداخت. پرسیدند: «چه کادویی؟» پیامبر گفت: «اینکه وقت مسافرت نمی‌خواهد نمازتان را کامل بخوانید و روزه بگیرید!» پیامبر بلافاصله بعدش گفت: «کسی جانماز آب نکشد و هدیه‌ی خدا را برنگرداند!»

منبع : ۵ روز

<http://vista.ir/?view=article&id=108412>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### از بزرگسالی استعفا می‌دهم می‌خواهم به نیروی لبخند و به باران ایمان بیاورم

- من می‌خواهم رسماً از بزرگسالی استعفا دهم و مسوولیت‌های یک کودک هشت ساله را قبول کنم...
- می‌خواهم به یک ساندویچ‌فروشی بروم و فکر کنم که آنجا یک رستوران پنج ستاره است.
- می‌خواهم فکر کنم شکلات از پول بهتر است، چون می‌توانم آن را بخورم!
- می‌خواهم زیر یک درخت بلوط بزرگ بنشینم و با دوستانم بستنی بخورم.
- می‌خواهم درون یک چاله آب بازی کنم و بادبادک خود را در هوا پرواز دهم.
- می‌خواهم به گذشته برگردم، وقتی همه چیز ساده بود، وقتی داشتیم رنگ‌ها را، جدول ضرب را و شعرهای کودکانه را یاد می‌گرفتم، وقتی



نمی‌دانستم که چه چیزهایی نمی‌دانم و هیچ اهمیتی هم نمی‌دادم.

- می‌خواهم فکر کنم که دنیا چقدر زیباست و همه راستگو و خوب هستند.
- می‌خواهم ایمان داشته باشم که هر چیزی ممکن است و می‌خواهم که از پیچیدگی‌های دنیا بی‌خبر باشم.
- می‌خواهم دوباره به همان زندگی ساده خود برگردم، نمی‌خواهم زندگی من پر شود از کوهی از مدارک اداری، خبرهای ناراحت‌کننده، صورت‌حساب، جریمه و ...
- می‌خواهم به نیروی لبخند ایمان داشته باشم، به یک کلمه محبت‌آمیز، به عدالت، به صلح، به فرشتگان، به باران، و ...

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=128933>



### از پراکنندگی‌های آشکار بکاهید

اگر می‌خواهید زندگیتان را ساده سازید، احتمالاً از بسیاری از فعالیت‌هایی که سابق بر این وقتتان را می‌گرفتند، کاسته‌اید؛ مثلاً تماشای فیلم و تلویزیون و ویدئو یا باشگاه‌ها و میهمانی‌های شبانه و رستوران‌های شلوغ و فروشگاه‌های پرزدحام. شاید دریابید وجد و سرخوشی درون، نه تنها رضایت بخش‌تر است بلکه به شما احساس طراوت و شادابی می‌بخشد. حال آن‌که لذات معمول و همه پسند، نیرویتان را می‌مکد و سطح انرژی‌تان را پائین می‌آورد.

منظور این نیست که همه این سرگرمی‌ها نامقبولند، یا باید یکسر آنها را کنار نهاد. اما اگر درباره‌اش بیندیشید، شاید به اعمالی - هرچند به ظاهر کوچک - برسید که روح و جانتان را سرشار می‌سازند. چند لحظه پیش که داشتیم برای ناهار انگور می‌شستیم. به حبه‌های بزرگ و قرمز و شفاف آن نگرستن و از زیبایی حیرت‌انگیزش به شگفت آمدم. گوئی هرگز پیش از آن انگور ندیده بودم. آنها را بالا نگاه داشتیم و این‌سو و آن‌سو آنها را نگرستم و از رنگ‌آمیزی و تغییر شکل‌شان در نور، انگشت به دهان ماندم.

چند دقیقه - کاملاً مجذوب در جوهر وجود انگورها - ایستادم. و در همان چند لحظه حس کردم که تمام آگاهی‌ام می‌گسترده. تمام وجودم لبریز بود، بی‌آن‌که به انگورها لب زده باشم. یقین دارم دانشی که از نگرستن به آن انگورها ستاندم، هزار بار بیش از همه فیلم‌هایی بود که در سال‌های اخیر دیده‌ام.

شاید فکر کنید این‌که غروبی را به تماشای خوشه‌ئی انگور بنشینید، تفریح شما نیست. پس آیا تفریح می‌دهید برای خوراک رساندن به روح و جانتان به تماشای انگور به روح و جانتان خوراک نمی‌رساند، به تماشای طلوع یا غروب آفتاب یا مهتاب یا تماشای ستاره‌ها یا حتی نشستن در خانه و بازی با بچه‌هایتان بپردازید.

گاه نیز شاید شاهد این باشید که گوئی در درونتان هیچ‌چیز رخ نمی‌دهد. در این هنگام می‌توانید به خواندن کتابی یا به رقص یا دعا یا خنده یا گریه پناه ببرید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=5329>

## از تجسم خلاق بهره بگیرید

عبارت‌های تأکیدی، دست در دست تجسم خلاق پیش می‌روند. علاوه بر بیان آن کیفیات درونی که قصد پروردن آنها را دارید - به صدای آرام یا بلند - ایجاد تصویر ذهنی روشن و قدرتمندی از آن، سبب می‌شود که توجهتان بر ثمره دلخواهتان متمرکز شود. بررسی‌های بسیار در سال‌های اخیر، تأثیر شگرف تجسم خلاق را در امر شفا و رشد و توانایی‌های شخصی نشان داده‌اند. تجسم خلاق نیز مانند عبارت‌های تأکیدی، ابزاری قدرتمند برای تحقق هر آرزو است. مدت زمانی را در خلوتگاهتان بگذرانید و ببینید اگر صاحب صفات عشق و شفقت و شادمانی و حق‌شناسی و تفاهم و صبر و شکیبائی و پذیرش یا هر آنچه که خواهید بودید، در چشم خودتان چگونه به نظر می‌رسید یا چه احساسی می‌داشتید. یک ویژگی - مثلاً شفقت - را انتخاب کنید و هر صبح به‌عنوان بخشی از آئین روزانه‌تان در آن گام نهید. و این کار را به عادت بدل کنید. در چشم دل‌تان ببینید که صاحب این ویژگی هستید. آن‌گاه ببینید که اگر واقعاً صاحب شفقت بودید چگونه به نظر می‌آمدید. در سراسر روز مکث کنید تا مطمئن شوید که احساس شفقت هنوز با شما است. آن‌قدر به این کار ادامه دهید، تا این صفت را به‌صورت جزئی از وجودتان در آورید. آن‌گاه به سراغ خصیصه بعدی بروید. مداوماً پیام‌هایی منفی دریافت می‌کنیم که به آسانی می‌توانند ما را از آرام‌جانمان باز دارند. پرورش توانائی خنثی کردن پیام‌های منفی با تصاویر ذهنی مثبت، به شخص کمک می‌کند تا آسان‌تر به راه خود ادامه دهد.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=5338>

## از چه باید بترسم؟

- عادت داشتیم در وحشت مدام از دست دادن چیزهایی که داریم و یا به‌دست نیابردن آنچه آرزویش را داشتیم، به‌سر برم.
- اگر موهایم را از دست بدهم، چه می‌شود؟
- اگر هیچ‌وقت نتوانم خانه بزرگی داشته باشم، چه می‌شود؟
- اگر وزنم زیاد شود، هیکلم از شکل بیفتد و یا زشت بشوم، چه کنم؟





▪ اگر کارم را از دست بدهم، چه می‌شود؟  
▪ اگر پیر و درمانده شوم و کسی مرا نگه ندارد، چه کنم؟  
زندگی به آنانی که گوش شنوا دارند، درس‌ها را می‌آموزد و حالا من می‌دانم:

- اگر موهایم را از دست بدهم، بهترین آدم تاسی می‌شوم که وجود دارد و خوشحال و ممنون هستم که سرم هنوز نظرهایی را در خود می‌پروراند.
- خانه، باعث شادی انسان نیست. قلبی ناشاد در خانه‌ای بزرگ‌تر هم رضایت پیدا نمی‌کند؛ ولی قلبی که شاد است، هر خانه‌ای را شاد می‌کند.
- اگر وقتم را به‌جای اندیشیدن به جسم، به پروراندن ابعاد روحی و روانی صرف کنم، هر روز که می‌گذرد، زیاتر می‌شوم.
- اگر سپری شدن عمر، نیرویم را تحلیل برد و هوشیاری روانی و قدرت جسمانی‌ام دچار کمبود شود، نیروی فکر، عمق صحبت و قدرت روانی و روحی را که در مسیر زندگی طولانی با دقت شکل گرفته است، به اطرافیانم هدیه خواهم داد.
- و هنگامی که نتوانم هیچ‌کاری بکنم، آن‌وقت هنگام رهسپار شدن به سوی خداوند است و در آن هنگام، از چه چیزی باید بترسم؟

منبع : نوسازی

<http://vista.ir/?view=article&id=97084>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### از خدا خواستم ...

از خدا خواستم تا دردهایم را از من بگیرد،  
خدا گفت: نه!  
رها کردن کار توست. تو باید از آنها دست بکشی.  
از خدا خواستم تا شکیبایی ام بخشد،  
خدا گفت: نه!  
شکیبایی زاده رنج و سختی است.  
شکیبایی بخشیدنی نیست، به دست آوردنی است.  
از خدا خواستم تا خوشی و سعادت بخشد،  
خدا گفت: نه!  
من به تو نعمت و برکت دادم، حال با توست که سعادت را فراچنگ آوری.  
از خدا خواستم تا از رنج هایم بکاهد،  
خدا گفت: نه!  
رنج و سختی ، تو را از دنیا دورتر و دورتر، و به من نزدیکتر و نزدیکتر می کند.  
از خدا خواستم تا روحم را تعالی بخشد،







خدا گفت: نه!  
بایسته آن است که تو خود سر برآوری و بیالی اما من تو را هرس خواهم  
کرد تا سودمند و پر ثمر شوی.  
من هر چیزی را که به گمانم در زندگی لذت می آفریند از خدا خواستم و باز

گفت: نه.

من به تو زندگی خواهم داد، تا تو خود از هر چیزی لذتی به کف آری.  
از خدا خواستم یاری ام دهد تا دیگران را دوست بدارم، همانگونه که آنها مرا دوست دارند.  
و خدا گفت: آه، سرانجام چیزی خواستی تا من اجابت کنم.

منبع : دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=82780>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### از داوری درباره دیگران دست بکشید

یکی از مشکلات ناشی از بزرگ شدن در فرهنگی میهن پرست و دارای تعصب ملی نظیر جامعه ما این است که از بدو تولد، به ما می آموزند برتری خود را باور کنیم.

میهن پرستی به تنهایی موجب حک کردن این اعتقاد نیست. معتقدات و پیشینه قومی و آموزش فرهنگی و تبلیغات رسانه های جمعی نیز در این امر دخالت دارند. و ما را در معرض این آموزش قرار می دهند که از شخص بغلی برتریم.

اغلب با این باور زندگانی را به سر می آوریم که به دیده تحقیر نگرستن دیگری به علت طرز لباس پوشیدن یا شیوه کار و زندگی یا میزان پولی که در بانک دارند یا نوع صابون و عطری که استفاده می کنند، امری کاملاً طبیعی است.

این مسأله همه زمینه های زندگیمان را در بر می گیرد. هر روز زیر بمباران هزاران داوری قرار داریم که حتی شاید از بسیاری از آنها آگاه نیز نباشیم. به محض آغاز این نگرش که شاید به دلیلی به جز تملک خانه ئی وسیع یا تصاحب گردونه ئی چهار چرخه به این جهان آمده ایم، این امکان را می یابیم که به داوری های خود که نمی گذارند به رشد درونمان بپردازیم بنگریم.

به محض این که دربابید به منظور دیگری اینجائید، این را نیز در می یابید که همه ما به منظور دیگری اینجائیم. حتی اگر همه ما به آن پی نبریم. و حتی اگر هنوز آن قصد و غایت را در نیافته باشیم.

در نقطه ئی از راه، به این تصویر می رسیم که همه با هم رهسپاریم. و هر یک با توشه ئی که به همراه آورده ایم، به بهترین شیوه ئی که از ما برمی آید سرگرم کاریم. و این حق را نداریم که درباره جایگاه دیگری قضاوت کنیم.

فرایند یادگیری تعلق داروی هایمان درباره سایر مردم و موقعیت ها می تواند امری دشوار باشد، زیرا باید بر بسیاری از آموخته هایمان غلبه کنیم. اما این عادت نیز مانند سایر عادات و الگوهای رفتاری، زمانی می تواند شکسته شود که نخست آگاه شویم که در همه زمینه های زندگی مان تا چه اندازه داوری می کنیم.

به محض این آگاهی که در چه موارد بسیار، دیگران را به این دلیل که مطابق معیارهای ما زندگی نمی کنند به طرزی ظریف کنار می گذاریم، خواهیم

توانست تدریجاً داوری‌های خود را رها کنیم و بکوشیم به این اندیشه بازگردیم که از بهر چه به این جهان آمده بودیم.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=5995>

## از درون خود بجوشید

معمولاً پس از صرف شام در رستوران بسیاری، از گارسون تقاضای یک کیسه پلاستیکی (طرف یکبار مصرف) برای بردن ته‌مانده غذایشان می‌کنند. این کار چه معنایی دارد؟ آیا به این مفهوم است که آنها ارزان‌خر و فقیرند و یا این‌که عملشان انعکاس نامطلوبی از آنان می‌دهد؟ به نظر می‌رسد بعضی از ما تمایل زیادی به تظاهر داریم. بعضی از افراد کم‌سواد تظاهر به دانستن علم و دانش می‌کنند. دیگران که پول مختصری در جیب دارند برای تحت تاثیر قرار دادن دیگران ولخرجی می‌کنند. البته این رفتار شامل همه نمی‌شود، ولی بسیاری از ما زیبایی باطن را فدای ظواهر می‌کنیم. فکر می‌کنیم برای تحت تاثیر قرار دادن دیگران باید گزافه‌گویی کنیم. امیدوارم شما جوانان پیرو این شیوه فرهنگی نباشید.



زندگی‌تان را برای تظاهر به هدر ندهید.

جوانی دورانی است که شما باید خود را وقف رشد درون کنید. راه و رسم زندگی از ظاهر انسان منشأ نمی‌گیرد، بلکه چیزهایی است که در درون سرچشمه دارند. شیوه‌هایی که منشأ ظاهری دارند، پوچ و بیهوده‌اند اما شیوه‌هایی که از درون انسان‌ها الهام می‌گیرند ارجمند و با ارزشند و تا ابد با انسان باقی می‌مانند.

جوانان طبیعتاً خامند و به علت احساساتی بودنشان به سادگی در دام زندگی حفظ ظاهر می‌افتند. به همین دلیل بسیاری از خوانندگان و بازیگران در لباس پوشیدن و ظاهر با یکدیگر به رقابت برمی‌خیزند. عده کثیری از جوانان جذب خوانندگان و هنرپیشگان و ورزشکاران پرزرق و برق می‌شوند. این ظاهرها پرزرق و برق به مرور مد روز می‌شود و نهایتاً باعث می‌گردد این ستارگان (اگر ستاره باشند) موضوع داغ بحث و گفت‌وگوی همگان شوند.

البته منظور این نیست که لذت بردن از یک ترانه و دوست داشتن یک هنرپیشه خاص خوب نیست، بلکه چیزی که مهم است این است که جوانی دوران مهم و در عین حال بسیار کوتاهی از زندگی را تشکیل می‌دهد. لذا این فرصت گرانبها را با اسیر شدن و در دام مدهای روز و ظواهر زندگی افتادن به هدر ندهید، زیرا مد و ظواهر همگی زودگذرند و فقط درون و باطن انسان فناپذیر است.

رفتار ظواهر زودگذر نشود اگر هم این ظواهر بسیار وسوسه‌آمیز باشند به خاطر داشته باشید که قارچ‌های سمی در مقایسه با قارچ‌های سالم خوراکی ظاهری بسیار فریبنده و زیبا دارند. این شامل جواهرات نیز می‌شود. اغلب جواهرات بدلی درخشان‌تر و خیره‌کننده‌تر از اصل هستند چون این جواهرات بدل هستند اغلب از درخشندگی و تلالؤ خیره‌کننده‌ای برخوردارند، همین باعث شیفتگی و جذب بیشتر انسان می‌شود. اما شما

فریب این بدله‌ها را نخورید.

گفتار و کردارتان باید هماهنگ باشند. کلمات مانند نهر آبی از دهان شما روان می‌شوند ولی اگر کردار صادقانه در پی نداشته باشد، هیچ‌کس تحت تاثیر قرار نمی‌گیرد. ما مثلی معروف داریم که: «به عمل کار برآید به سخندانی نیست»  
گفت‌وگو و مذاکره قوی‌ترین روش برای متقاعد ساختن دیگران نیست. گرچه صحبت کردن مهم است و شما باید بتوانید خیلی خوب و صادقانه صحبت کنید و دیگران را تحت تاثیر قرار دهید، اما در واقع اعمال شماست که انسان‌ها را تحت تاثیر و نفوذ واقعی قرار می‌دهد.  
پاره‌ای اوقات ممکن است صحبت‌ها به نتیجه مطلوب نرسند، اما به عمل درآوردن کلمات و ایده‌ها هرگز شکست نمی‌خورد. چنانچه واقعاً مایلید به شما اطمینان و اعتماد شود با صداقت عمل کنید و طرف را متقاعد سازید.

عبدالرضا کوچک

منبع : همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=86538>



### از دل‌بستگی به اشیاء دل بکنید

یک شب - وقتی که هنوز در خانه بزرگمان زندگی می‌کردیم - آتش‌سوزی عظیمی به محله ما سرایت کرد و ناچار شدیم خانه را ترک کنیم. درست پیش از ترک خانه، نگاهی به این سو و آن سو انداختیم و دریافتیم که تا چه اندازه اشیائی را گرد آورده بودیم که می‌توانستیم بی آنها سر کنیم.

منظور این نیست که اگر همه اموال ما نابود می‌شد، هیچ مسأله‌ئی پیش نمی‌آمد. مراد این نیز نیست که بگویم دلمان برای بعضی از آن اشیاء تنگ نمی‌شد. اما به نقطه‌ئی رسیده بودیم که اگر آن اشیاء می‌بودند می‌توانستیم از وجودشان محفوظ شویم. اما اگر از بین می‌رفتند نیز صدمه نمی‌دیدیم. و این برای ما گامی مؤثر به سوی رهائی بود.

البته خانه ما در آتش‌سوزی نسوخت. اما آن روز برای ما درس ارزشمندی به‌همراه داشت که - نه تنها به خلاص شدن از اشیائی که واقعاً نمی‌خواستیم و نهایتاً به ساده‌سازی زندگی‌مان انجامید - بلکه به رهائی از دل‌بستگی به اشیاء و رسیدن به سطح ژرفی از خرسندی درون هدایمان کرد.

به دور و بر خانه‌تان نگاهی بیندازید و مجسم کنید که نیم ساعت فرصت دارید تا خانه‌تان را تخلیه کنید. و تنها اسبابی که می‌توانید بردارید چیزهائی است که بتوانید در صندوق عقب اتومبیل‌تان بگذارید. چه چیزهائی را با خود بر می‌داشتید؟ اگر قرار بود دوباره این کار را تکرار کنید، این‌بار چه چیزهائی را بر می‌داشتید؟

لازم نیست صبر کنیم تا طبیعت مداخله کند. می‌توانیم مسئولیت زندگی‌مان را به‌عهده بگیریم و هم اکنون آغاز کنیم. همین امروز خودمان را از شر چیزهائی - دست کم از دل‌بستگی به چیزهائی - که میان ما و آرامش خاطرمان می‌ایستند خلاص کنیم.  
وقتی به این نقطه می‌رسید، می‌بینید برای خوشبختی به چه چیزهای اندکی احتیاج داریم.

منبع : مطالب ارسال شده

## از زمین خاکی تا آسمانی ...

حالم خوبه! چون به زمین نزدیکم. ریشه هام در اعماق تاریکی گم نمی شن. در جست و جوی آب و روشنایی در حرکت اند. نبض زمین رو می شنوم. گرمای خاک رو حس می کنم. نوری که پوسته سخت تنم رو می شکافه، از جنس آفتابه! مهربون و صمیمیه. به نوای نور اعتماد می کنم، قد می کشم و بالا می روم. به تو که به من خیره شدی سلام می کنم. با من خبری هست، که مثل گل، میل شکفتن داره و مثل میوه بی تاب رسیده! منتظرم باش! من به زودی در رگ های احساسات جاری می شم.



حالم خوبه! چون آسمان از من دور نیست. آبی آرام، منو صدا می زنه. می تونم تو رنگ آرامش فرو برم. همه رنگ های نگاهم رو محو کنم. از محو هم عبور کنم و به نادیده ها، دیده بشم. می تونم مثل ابری، پر از حادثه بارون

بشم. مثل باد، آزاد بشم. مثل مسافر، همواره در سفر باشم. می تونم متن روشنی برای طلوع خورشید باشم و شبی پر از آواز جیرجیرک ها. می تونم وسیع باشم. می تونم روح یک شعر در خیال یک شاعر مهتاب زده باشم. منتظرم باش! من به زودی در رویای تو تعبیر ساده ای از خوشبختی می شم.

حالم خوبه! چون لبخندم حاضره و غم هام همیشه غایب اند. می تونم با هر بهانه ای در هوای کودکی نفس بکشم، به تلغن همراه کودکی ام زنگ بزنم و ساعت ها بی آن که نیاز به شارژ داشته باشم، با کودکی ام گپ بزنم. می تونم تازگی رو با احساس سپاس از بودن تکثیر کنم. می تونم از لحظه های در حال عبور با خودم عکس های رنگی بگیرم. می تونم از روی هر جمله مهرآمیز، مشق کنم. می تونم صدای خنده هامو مثل کفترای روی بوم، هی پر بدم. می تونم مزه زندگی توی آبی که می نوشم باشم. می تونم طعم لذت توی سبزی که می بویم باشم. منتظرم باش. به زودی، لحظه دیدار تو با خودت، در قاب آئینه می شم.

حالم خوبه! چون با درخت ها دوستم. سبزم هنگام بهار و هنگام هجرت به آغوش زمین، زرد و سرخ و نارنجی ام. یکی منو که رو تاب نشستم هل بده! بی تاب کندن از زمین و رسیدن به آسمونم. پر از وسوسه پروازم. یکی هلم بده. مشتاق عبور از دریای نوفانی ام. وقت انتظار، صبورم. وقت حرکت، اهل خطر کردنم. وقت ناچاری، تسلیمم! منتظرم باش! به زودی یکی تو رو هل می ده. یکی که عین خودته!

حالم خوبه! چون با چشم هام آشتی ام. با گوش هام رفیقم. وقت سکوت، شنوایم. با رویاهام همراهم. وقت بیداری، هشیارم. با زندگی، همبازی ام. وقت بازی، خوشحالم. با آدم ها، دوستم. وقت دوستی حساسم. با عشق، همدلم. وقت عاشقی، دیوانه ام. حالا به من بگو: حال تو چطوره؟ حال من که خوبه!

اگه حالت خوب باشه، خبر خوبیه! انگار یکی به من اضافه شده، وسیع تر شدم. اما اگه حالت بد باشه باید کمی حوصله کنی. تا با هم ریشه های حال بد رو بکنیم. حال بد، خودشو با نشونه هایی معرفی می کنه، نام و نام خانوادگی، محل و روز تولد و بقیه نشونه ها. تو با این شناسنامه، از احوال خودت باخبر می شی. مثلاً نشونه هایی مثل: تبلی، افسردگی، خستگی بی دلیل، کلافگی، خشم و زودرنجی، منفی

بافی، تنگ نظری، حسادت، ترس و دودلی، این حالت ها نشونه های حال بده! حال خوب هم نشونه ایی داره مثل: آرامش و صبوری، شادی و سرخوشی، مثبت بینی و نیک اندیشی، فعال بودن، مسوول بودن، حساس بودن، مهرورزی کردن، لبخند زدن و خیلی نشونه های دیگه. توجه کن که مبدا و منشا همه این حالات تو هستی. نقطه پیدایش هر کدام از این حالت ها، تویی!! هیچ کس نمی تونه حال تو رو خوب یا بد کنه، به جز احساس تو و خواست تو. تو برای رسیدن به حال خوب نباید به دنبال بهانه هایی خارج از وجودت بگردی، دستگیره هایی که به اون ها بچسبی و با تعلق و وابسته شدن به اون عوامل، احساس خوشایندی به تو دست بده. اگه تو به دنبال دستگیره باشی همیشه این خطر هست که این دستگیره ها لق بشن یا از جا کنده بشن، اون وقته که تو با اولین برخورد سقوط می کنی و تعادلت رو از دست می دی.

تو باید بیاموزی که به جای ردیف کردن نداشته هات و شمردن بایدها و نبایدها، به چیزهایی نگاه کنی که واقعی اند، ملموس و مهم هستند. چیزهای واقعی نکاتی هستند که ارتباط مستقیم با نیروهای حیاتی تو دارند. مثل اهمیت ساده بودن، آرامش داشتن، صبور بودن، اتکا به نفس داشتن و مصمم و با اراده بودن. این نشانه ها، هم ملموس اند و هم بسیار مهم، چون غیبت هر کدام از این خصوصیات تو رو از نظم و تعادل خارج می کنه و امکان حرکت و رشد به تو نمی ده و احساس شادمانی رو از تو می گیره.

نویسنده: هله پتگر

منبع: مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=89971>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## از زندگی خود راضی هستم؟

از آنجا که همه ی زندگی در وجود آدمی شکل می گیرد، رضایت و آرامش را نیز نمی توان در بیرون جست و جو کرد و باید برای یافتن آن، به عمق وجود خویش مراجعه کرد.

من به عنوان کسی که روح و جسمم با هم به آشتی و تفاهم رسیده اند و هر یک در خدمت دیگری است، هر صبح که چشم می گشایم و از خواب برمی خیزم، می بینم که هدیه ی زندگی را با احترام تمام، تقدیم می کنند. هدیه ای که چون به آن می نگرم، جز آرامش و رضایت، جز انبساط خاطر و سلامت، چیزی در آن نمی بینم، آری، من از زندگی ام، راضی ام چرا که این هدیه را از دست خدای رحمان گرفته ام. من هرگز به انتظار دیگران



نمی نشینم و وقت ارزشمند و گران بهای خود را صرف انتظار برای آمدن آنانی که شاید هرگز نیابند و شاید هرگز به نیازم پی نبرند، تلف نمی کنم.

لازم نیست نیمه‌ی مکمل کسی باشی یا کسی بیاید و نیمه‌ی ناتمام تو را کامل کند، زیرا ارتباطی این‌گونه و دیدگاه و نگرشی این‌چنین، از همان ابتدا محکوم به شکست است. همین که فکر ناقص بودن را به ضمیر ناخودآگاه خود راه می‌دهی، ناخودآگاه، ضعف، کمبود، احساس عدم شایستگی و عدم اعتماد به نفس را به خویش القا کرده‌ای.

شاید ابراز رضایت از خود، قدری خودخواهانه به نظر برسد چرا که از همان دوران کودکی به تک‌تک ما آموخته‌اند که همیشه باید متواضع و فروتن باشیم و ابراز وجود نکنیم. اما من خوب می‌دانم که تعریف کردن از خود اگر همراه با بلوف و خیال‌پردازی نباشد و صحبت از توانایی‌ها و استعدادها باشد خود اگر بدون هر گونه اغراق و تظاهر صورت پذیرد، سرشار از موج‌ها و پیام‌های مثبت است و قبل از آن که دیگران را هدف قرار دهد، به خود ما باز می‌گردد و بر اعتماد به نفس، خودباوری و خودشکوفایی ما می‌افزاید انسان‌های بزرگوار، دیگران را به خاطر آنچه هستند و آنچه کرده‌اند، می‌بخشند و به خودسازی و زیباسازی خویش می‌پردازند تا از رهگذر تغییری که در خود پدید می‌آورند، به دیگران نیز راه را نشان دهند که زندگی و شخصیت‌شان را متحول نمایند.

خواسته‌ها و آرزوها، یکی پس از دیگری از راه می‌رسند و هر کدام که برآورده می‌شوند، اعتبار خود را از دست داده و از چشم انسان می‌افتند و آرزویی بهتر و آرمانی شگفت‌تر، جایگزین آنها می‌گردد. کسی می‌تواند از زندگی خود راضی باشد که روح کمال‌طلب و روان فروزن خواه خود را بشناسد و فکر نکند که چون آرزوهایش را پایانی نیست، پس فرد خودخواه و سیری‌ناپذیریست و به این ترتیب، به شخصیت خود برجسب منفی برزند و استعداد درک حقیقت را در خود کور کند.

من از زندگی‌ام راضی‌ام. عشق می‌ورزم و به من عشق می‌ورزند. مهربانی می‌کنم و مهربانی به من روی می‌آورد. دست افتادگان را می‌گیرم و ایستادگان دست مرا می‌گیرند. زیبا می‌بینم و زیبایی در زندگی‌ام تجلی می‌یابد. مهر می‌ورزم و مهرورزان از راه می‌رسند می‌بخشم و مرا می‌بخشند و می‌خدمد و دنیا به رویم لیخند می‌زند.

به‌راستی که زندگی، آنگاه به حد کمال می‌رسد و انسان، آن زمان احساس رضایت و خوشبختی می‌کند که احساس کند فرماندهی یک زندگی است. در این دنیا، هیچ‌چیز مطلق نیست و هیچ‌کس نیز نمی‌تواند بی‌نقص باشد. همه‌ی بعدها زندگی، رو به یگانگی دارند و همه‌ی ذره‌های وجود، به سوی وحدت پیش می‌روند. همه می‌روند تا به سرچشمه‌ی کمال بپیوندند و کامل شوند.

رضایت و نارضایتی، زاییده‌ی باورها و حاصل اندیشه‌های ماست، ناشی از برداشت و تفسیریست که از رویدادهای زندگی داریم. خاطره‌های سرکوب شده، عقده‌های فرو خفته، احساس گناه، احساس مقصر بودن و پذیرفتن نشدن ... همگی در عمق وجود ما خفته‌اند و هنگام برداشت‌ها و تعبیرهایی که از رخدادها داریم، سر برمی‌آورند و خود را نشان می‌دهند.

تنها تویی که می‌دانی شایسته‌ی عشق هستی و لیاقت زندگی کردن داری. تو اکنون همه‌چیز را متفاوت از گذشته می‌بینی، چرا که تحولی در رکن‌های وجودت به وقوع پیوسته و اینک نور حقیقت و معرفت بر ساحت وجودت، تابیدن گرفته است.

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

دکتر علیرضا آزمندیان - باتلخیص

اکرم اکبرزاده ابراهیمی

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=125139>

## از زندگی لذت ببرید

شما هر قدر روحیه ای آرام داشته باشید، ممکن است در طول روز به دلیل های مختلف، آرامش خود را از دست بدهید و دچار نا آرامی شوید. نکته ای که باید به آن توجه کنید این است که ناآرامی و نگرانی نه تنها مشکلات را حل نمی کنند؛ بلکه از ادامه ی فعالیت صحیح نیز جلوگیری می کنند.

در اینجا به چند نمونه از روش های ساده و آسانی که می توانند نا آرامی و نگرانی ما را به خصوص در محیط کار کم کنند، اشاره می کنیم. آنها را به کار ببندید و از زندگی لذت ببرید. هنگامی که احساس نگرانی و دلهره ی شدید می کنید، از آن محیط دور شوید. کمی قدم بزنید، نفسی تازه کنید و فکر خود را از چیزهای نگران کننده دور کنید. بعد از چند دقیقه با فکری آزاد و تازه به محل کار برگردید و به ادامه ی فعالیت پردازید.

اگر در ترافیک خیابان گرفتار شده اید، رادیو را روشن کنید و به موضوع دیگری غیر از ترافیک فکر کنید. اگر صدای اتومبیل های دیگر شما را آزار می دهد، پنجره های اتومبیل خود را ببندید. زمانی که به هر دلیلی دچار ناآرامی شدید از خودتان سؤال کنید که آیا آن موضوع این قدر اهمیت دارد که به خاطرش آرامش خود را از دست بدهید؟ واقعیت این است که بیشتر مسایل

روزانه ی زندگی که سبب نگرانی و ناراحتی ما می شوند، خیلی مهم نیستند. به هنگام رو به رو شدن با مشکل ها به خصوص مشکل های جزئی، سخت نگیرید، پریشان نشوید و کنترل خود را از دست ندهید. این رفتار، پریشانی و نگرانی را از شما دور می کند. نفس کشیدن در ایجاد آرامش نیز بسیار مفید است. هنگامی که احساس نگرانی و پریشانی می کنید، چند بار نفس عمیق بکشید. در این صورت به آرامش خواهید رسید.



منبع : دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=103180>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## از زندگی لذت ببرید و از نگران شدن درباره همه چیز دست بردارید

تا زمانی که موضوعی برای نگرانی ندارید نگران نباشید. شاید شما از زمره کسانی هستید که وقتی همه چیز به خوبی پیش می رود، دل نگرانی رویدادی سخت و هولناک هستید که از راه می رسد و زندگی را به کامتان تلخ می کند. یا شاید وقتی کسی به موقع نمی رسد یا اتفاقی خارج از





برنامه رخ می‌دهد، بلافاصله به بدترین سناریو فکر می‌کنید. یا شاید هم همواره ترس‌ها و نگرانی‌هایی در مخیله‌تان جا خوش کرده‌اند! در هر شرایطی که قرار می‌گیرید، به یاد هزاران هزار مرتبه‌ای بیفتید که پی برده، این نگرانی‌تان بیهوده بوده است. به هر حال فکر کنید این بار هم شانس زیادی به شما روی می‌آورد. پایان، شادی و نشاطی زاید الوصف

است. آسوده خیال باشید، از زندگی لذت ببرید و از نگران شدن در مورد همه چیز دست بردارید. فکر نکنید که همیشه باید در حال انجام کاری باشید. در واقع، اگر سعی کنید هر روز زمانی را به کار نکردن اختصاص دهید، مشکلی پیش نمی‌آید و ضرر نمی‌کنید. هیچ کاری انجام ندهید. بنشینید و تن آرامی کنید. آرام پیاده‌روی کنید. ذهن‌تان را به روی آشفتگی‌ها ببندید و بعد در تخیلات خود غوطه‌ور شوید.

ابتدا، ممکن است این کار شما را عصبی کند، زیرا در همان حال که می‌توانستید دست به انجام کاری سودمند بزنید، بیکار نشسته‌اید و دارید زمان بهره‌وری‌تان را هدر می‌دهید. اما می‌توانید فکرتان را بکنید؟ هنگام بیکاری در حال انجام دادن کاری سودمند هستید. به اسب‌های دهنده ذهنتان افسار می‌بندید و سرعتشان را آرام آرام می‌کنید. دارید ذهن خود را از قید و بندها آزاد می‌کنید. دارید کنترل خودتان را به دست می‌آورید. دارید می‌آموزید که زندگی کردن فقط کار کردن نیست.... بلکه بودن است.

اول از همه در جستجوی حقیقت باشید. قضاوت کردن، متهم کردن یا نتیجه‌گیری سریع را به تاخیر بیندازید. سعی کنید ابتدا از واقعیت‌ها آگاه شوید. عدم آگاهی کافی هم به شما و هم به دیگران صدمه می‌زند. پیش از آن که قضاوت کنید با دسترسی به یک منبع موثق و آگاه از شرح ماوقع و تمامی آن مطلع شوید.

ذخیره واژگانی زبان دومتان را افزایش دهید. ندانستن معنی یک واژه آزاردهنده و ناراحت کننده است، از همه ناراحت کننده‌تر حدس زدن اشتباه معنای یک لغت یا پرسیدن از دیگران است. اگر معنای واژه‌ای را نمی‌دانید آن را در فرهنگ لغات جستجو کنید. هر روز مشتاق یاد گرفتن یک واژه جدید باشید و از نحوه تلفظ و کاربرد آن آگاهی کامل پیدا کنید. غنای واژگانی به شما کمک می‌کند که فوراً متوجه شوید در دنیا چه می‌گذرد تا این راه نیازمند یاری گرفتن از دیگران نشود.

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=120018>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### از شتاب خویش بکاهید

از این کشف که ساده‌سازی زندگی‌م لزوماً به معنای کاستن از شتابم نبوده، حیرت کردم. عجلانه زیستن، بر همه زمینه‌های زندگی تأثیر می‌گذارد. آن‌گاه شتاب‌ورزیدن به عادت بدل می‌شود. حتی پس از ساده‌سازی بسیاری از امور روزانه، اگر همچنان میان افراد شتابزده یا زندگی بی‌وقفه تلفن محاط شده باشیم، کاستن از شتاب خویش مستلزم تلاشی عظیم خواهد بود. با کاهش شتاب صبحگاهی خود آغاز کنید. صبح نیم ساعت زودتر بیدار شوید تا مجبور نباشید که عجلانه از در خارج شوید. این امر در آهنگ سراسر روزتان تأثیر به‌سزا خواهد داشت.



به خود مجال بدهید که بنشینید و سرفرصت صبحانه‌تان را بخورید. فارغ‌البال باشد تا از هر لقمه‌ئی که به دهان می‌گذارید لذت ببرید. در این هنگام به رادیو و تلویزیون گوش نکنید و روزنامه نخوانید. فقط از صبحانه‌تان محفوظ شوید.

تهیه و تدارک و مصرف غذا را بخش آگاهانه رشد درونتان سازید. به‌ویژه اگر نهار یا شام خود را در رستوران‌های شلوغ و پرازدحامی دور از آرامشی که در خانه برقرار کرده‌اید، می‌خورید. اصولاً تا حد امکان از صرف نهار در رستوران‌های شلوغ بپرهیزید. ناهارتان را روی نیمکت یک پارک در فضای باز، یا روی چمن و زیر سایه درختان بخورید.

طوری برنامه‌ریزی کنید که بسیار زودتر از حد معمول خانه را ترک کنید تا از اول صبح، نفس‌نفس زنان در محل کارتتان حاضر نشوید. در صورت امکان پیاده به محل کارتتان بروید. یا با اتوبوس یا وسیله‌ئی عمومی، تا در ساعات پرتراфик دچار رقابت سرعت رانندگی نشوید. اگر رانندگی می‌کنید، با سرعت مجاز حرکت کنید. یاد بگیرید عمداً کاهش شتاب را بستائید.

به در و دیوار خانه یا محل کارتتان یادداشت‌هائی بیاویزید تا به‌خاطرتان آورد که از شتاب خود بکاهید. بارها به این نتیجه رسیده‌ام که انجام عجولانه کاری به‌معنای اشتباه انجام دادن آن و در واقع از سرگرفتن آن است. همان بهتر که از همان اول وقت بگذارید و از همان نخست، آن را درست انجام بدهید و از فرایند کار نیز لذت ببرید.

با تلاشی هماهنگ همه زمینه‌های زندگیتان را بیازمائید، تا دریابید در کدام جنبه‌ها می‌توانید از شتاب خویش بکاهید. چنانچه به ساده‌سازی بسیاری از امور روزانه و هفتگی‌تان پرداخته‌اید، طبیعتاً اکنون وقت بیشتری دارید. بخشی از این وقت را برای کاهش شتاب کلی زندگی‌تان صرف کند، تا بتوانید از هرآنچه که به انجام می‌رسانید بیشتر محفوظ شوید.

کاهش شتاب کمکتان خواهد کرد تا احساس خود را نسبت به کاری که در دست دارید دریابید. این امر نیز به‌نوبه خود، تماس با ضمیر درونتان را آسان‌تر خواهد کرد.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=5124>



### از شر خشم خود خلاص شوید

هفته آینده هر صبح - پیش از آغاز روزتان - به اتاق خواب خود بروید و در را ببندید و همه بالش‌هایتان را روی هم قرار دهید. خودتان روی تخت در برابر بالش‌ها بنشینید. آرام در برابر ضمیر درونتان و در برابر کائنات سر فرو آورید. آن‌گاه تا می‌توانید بر بالش‌ها بکوبید.

این کار را به‌صورت تمرینی معنوی انجام دهید. یا از مشت خود استفاده کنید یا از بالش‌ئی دیگر یا از راکت بیس‌بال. پنج یا ده دقیقه یا بیشتر به این‌کار بپردازید.

پس از اتمام این‌کار، میان بالش‌ها بغلتید و نفس عمیق بکشید. به تنفس عمیق ادامه بدهید تا به آرام جان و کانون وجودتان بازگردید. آن‌گاه بلند شوید. مانند حرکت پیشین روی تخت زانو بزنید، و دیگر بار به خودتان و کائنات تعظیم کنید. آن‌وقت پی‌کار روزانه‌تان بروید.

نمی‌توانید تصور کنید که پس از انجام این‌کار تا چه اندازه احساس سبکی خواهید کرد. چه بشمارند پیام‌هائی که می‌خواهند به سراغمان بیایند. اگرچه نمی‌توانند از میان خشمی که اغلب اوقات وجودمان را انباشته است عبور کنند.

ببینید خودتان چگونه با خشم کنار می‌آئید. آیا خود را به آرامش وا می‌دارید؟ آیا به اندیشه‌های منفی پناه می‌برید؟ آیا خشم‌تان را بر سر دیگران

خالی می‌کنید؟ هرگاه می‌بینید که به این صورت یا سایر شیوه‌های غیر سازنده واکنش نشان می‌دهید - که در واقع خشم را نفی می‌کند - به سراغ بالش‌هایتان بروید و تا می‌توانید بر آنها بکوبید. بگذارید این کار دست کم پنج دقیقه طول بکشد. به کودکانتان نیز این کار را بیاموزید. اگر هنوز خشمی در دل دارید - یا حتی اگر تصور می‌رود داشته باشید - کوبیدن بر بالش‌ها قدرتمندترین و رهاننده‌ترین شیوه برای خلاص شدن از آن است.

شاید لازم شود که گهگاه بالش‌هایتان را عوض کنید. ولی احتمالاً تعویض آنها مطلوب‌تر از تعویض لایه معده یا دریچه قلب است.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=5996>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## از صمیم قلب زندگی کنید

برای بسیاری از مردم یکی از عوامل اساسی بزرگ‌کردن مسائل کوچک، احساس ناتوانی و شکست در «از صمیم قلب زندگی کردن» است. زیرا به اجبار درگیر امور روزمره و عادی زندگی شده و آن را صحیح‌ترین کار ممکن می‌دانند، شاید به این دلیل که دیگران انجام آن را صحیح می‌پندارند، یا تمایل به انجام آن کارها دارند. اغلب افراد در زندگی خود روش از پیش تعیین شده والدین خود را انتخاب کرده و یا شاید انتخاب خود را از روی درک و شناخت و شاید به دلیل وجود بعضی مقایسه‌ها، انجام داده‌اند. بعضی از والدین نیز صرفاً به این دلیل که دنباله‌رو دیگران باشند فرزندان خود را تشویق به انجام فعالیت‌های خاصی می‌کنند یا لباس‌های خاصی به تن آنها می‌پوشانند. عده‌ای دیگر به جای اجاره آپارتمان، در تلاش برای خرید خانه هستند، زیرا شنیده‌اند که این، بخشی از رویاهای هموطنان آنهاست و گاهی به این دلیل که می‌خواهند «پایه‌پای دیگران پیش بروند» از نظر مالی پا را از گلیم خود فراتر می‌نهند.



از صمیم قلب زندگی کردن، در واقع انتخاب روشی مناسب خود و خانواده

خود در زندگی است. انتخاب تصمیمات مهم به دلیل همخوانی با آرزوها و ارزش‌های شما ( و نه ارزش‌های دیگران ) صورت می‌گیرد. در این صورت بیش از آنکه معتقد به فشارهای تبلیغاتی یا توقعات اجتماعی، همسایگان و دوستان باشید به هدف‌های خود اعتقاد خواهید داشت. از صمیم قلب زندگی کردن به معنای سنت‌شکنی خانوادگی، سرکشی، یا تفاوت داشتن با دیگران نیست. از صمیم قلب زندگی کردن یعنی اعتقاد به ندای درون که وقتی کاملاً آماده شنیدن آن باشید، نمایان می‌شود. این ندا از عقل و احساس کلی شما سخن می‌گوید و نه از روی عادت . همه این بینش‌ها از گوش سپردن به ندای قلب آغاز می‌شود.

اگر می‌خواهید آرامش طلب‌تر و خوشحال‌تر باشید، از این نقطه مناسب شروع کنید. از صمیم قلب زندگی کردن یکی از پایه‌های آرامش درونی و

رشد شخصی و فردی است. بدین ترتیب ترغیب می‌شود که مهربان‌تر و صبورتر باشید. آن را امتحان کنید. از کشف خود متعجب و شادمان می‌گردید.

منبع : تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=83047>



### از کائنات کمک بطلبید

می‌توانید همزمان با طلب کمک از افراد، از کائنات نیز کمک بطلبید. هیچ‌گاه نمی‌دانید چه چیز ممکن است رخ دهد. چندی پیش خودم را در وضعیتی بسیار نامطلوب و پرفشار یافتیم. برای حل مسأله، چند جلسه نزد مشاور رفتیم. درباره‌اش با دوستان و اعضاء خانواده گفتگو کردم. گوئی به بن‌بست رسیده بودم. نمی‌دانستم چگونه آن را فیصله دهم. یک روز صبح داشتم برای حاضر شدن سرقرار ملاقاتی رانندگی می‌کردم که ناگهان از شدت ناراحتی از مسأله‌ئی که تا این حد به نظرم لاینحل می‌آمد، در گوشه‌ئی از جاده ایستادم. ماشین را خاموش کردم و دست‌هایم را به‌سوی آسمان بلند کردم و از ته دل فریاد زدم: آیا در این دنیا کسی هست که به دادم برسد؟ آن‌گاه زمزمه کردم: دیگر از این مسأله دست بر می‌دارم. اگرچه به هدایت و آرام جان نیاز دارم! سوار ماشین شدم و چندبار غضبناک بر فرمان کوبیدم. چند لحظه‌ئی ساکت نشستم و حس کردم همه نیرویم ته کشیده است. سرانجام، ماشین را روشن کردم و به‌سوی قرار ملاقاتم راه افتادم. چندی نگذشته بود که حس کردم نسبت به این مسأله، احساس رهائی می‌کنم. در طی لحظات روز، نسبت به این مسأله فهم و ادراکی می‌یافتم که پیش از آن هرگز به سراغم نیامده بود. حتی قادر نبودم آن را در قالب کلمات بگنجانم. فقط می‌دانستم که از بخش اعظم آن در گذشته‌ام، و به زودی خواهم توانست که تمامش را پشت سر بگذارم. مسلماً این امر، چیز تازه‌ئی نیست. همه ما تجربه‌های مشابهی داشته‌ایم. شاید بعضی این تجربه را دعا بخوانند و بگویند خدا این دعا را مستجاب کرده است. شاید بعضی آن را قدرت برتر بخوانند و عده‌ئی دیگر بگویند که این ضمیر معنوی‌ام بوده که وقتی خواسته‌ام را اعلام کردم، به درخواستم پاسخ داده است. خودم ترجیح می‌دهم آن را قدرت کائنات بخوانم. شما نیز به هر نامی که خودتان دوست دارید، آن را بخوانید. به هر حال، این نیرو در اختیار ماست. تنها کاری که باید انجام دهیم فراخواندن این نیرو است. لزومی هم ندارد که صبر کنیم تا کارمان خراب شود. می‌توانیم آن را به‌صورت بخش منظم و پیوسته‌ئی از زندگی روزمره خود به‌کار ببریم: برای طلب هدایت و الهام، و برای تماس با خویشتن راستین خویش. پی برده‌ام هرچه بیشتر این امداد را بطلبم، بیشتر در اختیارم قرار می‌گیرد. حس می‌کنم هرچه بیشتر از آن در زندگی سود می‌جویم، ادراکم نسبت به آن افزایش می‌یابد. گسترش مفهوم و تصور قدرتی که در اختیار ما است، و کاربرد منظم آن در زندگی روزانه‌مان، می‌تواند بر رشد درونمان بیفزاید و معجزه‌ها بیافریند.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=5620>

## از ما بشنوید



(۱) درباره مشکلات جزئی زندگی نگرانی مستمر نداشته باشید. تصویر ذهنی روشنی از سلامت جسمی و روانی مطلوب داشته باشید. زمانی که فشارهای عصبی مانند خشم، تنفر و کینه افزایش پیدا می کند، فعالیت های فیزیکی مانند پیاده روی با سرعت، دوچرخه سواری، نرمش عضلانی و سایر فعالیت های ورزشی می تواند از شدت این فشارها بکاهد. (۲) ذهنتان را از نگرانی ها و بی قراری ها پاک کنید. درباره مسائل لذت بخش فکر کنید و به خاطر برخورداری از نعمت سلامتی، شاکر باشید. (۳) زندگی کوتاه است! آن را در آغوش بگیرید! از آن لذت ببرید و به آن احترام

بگذارید! لبخند بزنید و با صدای بلند بخندید.

خندیدن نه تنها فشار عصبی و تشویش را کاهش می دهد، بلکه به طول عمر نیز می افزاید. زمانی که احساس فشار و اضطراب می کنید، یک فیلم خنده دار ببینید، یک کتاب خوب بخوانید و با بعضی از دوستان شوخ طبع خود تماس بگیرید.

(۴) نگرش مثبت داشته باشید.

نگرش مثبت سطح آسیب پذیری فرد را در برابر تصادف و بیماری های ناشی از فشار عصبی مانند نارسایی های قلبی کاهش می دهد.

(۵) تغییرات هر چند کوچکی را در زندگی خود ایجاد کنید.

درمیان فعالیت های روزانه، یک فنجان چای بنوشید و یک دوش ۳۰ دقیقه ای بگیرید. بهتر است یک سرگرمی برای لذت بردن پیدا کنید.

(۶) خواب شبانه خوبی داشته باشید.

یک خواب عمیق آرامبخش باعث رفع خستگی سلسله اعصاب و "خنک شدن" مغز می شود. از این طریق جلوی بیماری های ناشی از فشار عصبی را می گیرید.

(۷) از خودتان زیاد انتقاد نکنید.

هیچ کدام از ما انسانها کامل نیستیم، به جای توجه به کمبودها، به ویژگی های مثبت شخصیت خود توجه کنید. آنها را پیدا کنید و پرورش دهید.

(۸) اهداف جدید و واقع بینانه ای انتخاب کنید.

برای نمونه شما می توانید نقاشی کردن، ظرف سازی، سفال سازی و... را در برنامه زندگی خود قرار دهید. همه ما برای بیدار شدن از خواب و آغاز فعالیت روزانه، نیاز به دلایل مثبت و انگیزه های لذت بخشی داریم، لذا مشاهده لیست اهداف روزانه، در دسترسی آسان به آن اهداف به ما کمک می کند.

(۹) از تمرین های مختلف آرام سازی استفاده کنید.

آرام سازی در کسب انرژی جسمی و روانی به ما کمک می کند. برای این کار با دقت و به آرامی عضلات و ماهیچه های بدن خود را سفت و سپس آنها را شل کنید.

## از مداد بیاموزیم



رباب و چنگ به بانگ بلند می گویند  
که گوش هوش به پیغام اهل راز کنید  
پسرک، پدر بزرگش را تماشا کرد که نامه ای می نوشت. بالا خره پرسید:  
«ماجرای کارهای خودمان را می نویسید، درباره من می نویسید؟»  
پدر بزرگ از نوشتن دست کشید، لیخن زد و به نوه اش گفت: «درست  
است درباره تو می نویسم. می خواهم وقتی بزرگ شدی مثل این مداد  
بشوی...»  
پسرک با تعجب به مداد نگاه کرد و چیز خاصی در آن ندید: «اما این هم مثل  
بقیه مدادهایی است که دیده ام»  
بستگی دارد چطور به آن نگاه کنی. در این مداد پنج خاصیت است که اگر  
بدستشان بیاوری تمام عمرت در دنیا به آرامش می رسی:  
▪ خاصیت اول: می توانی کارهای بزرگ کنی اما نباید هرگز فراموش کنی که  
دستی وجود دارد که هر حرکت تو را هدایت می کند. اسم این دست،  
خداست. او همیشه باید تو را در مسیر اراده اش حرکت دهد.  
▪ صفت دوم: گاهی باید از آنچه می نویسی، دست بکشی و از مدادتراش  
استفاده کنی. این باعث می شود مداد کمی رنج بکشد. اما آخر کار، نوکش  
تیزتر می شود. پس بدان که باید رنج هایی را تحمل کنی. چرا که این رنج

باعث می شود انسان بهتری بشوی.

- صفت سوم: مداد همیشه اجازه می دهد برای پاک کردن یک اشتباه از پاک کن استفاده کنیم. بدان که تصحیح یک کار خطا، کار بدی نیست، در واقع برای اینکه خودت را در مسیر درست نگه داری مهم است.
- صفت چهارم: چوب یا شکل خارجی مداد مهم نیست، زغالی اهمیت دارد که داخل چوب است، پس همیشه مراقب باش درونت چه خبر است؟ و سرانجام، پنجمین خاصیت مداد همیشه اثری از خود به جای می گذارد. بدان هر کاری در زندگی ات می کنی، ردی برجای می گذارد، پس سعی کن نسبت به هرکاری که می کنی هشیار باشی و بدانی چه می کنی.  
«چون رود جاری باش»

## از مغز سمت راست خود سود جوئید

در سال‌های اخیر بررسی‌های بسیار درباره سطوح متفاوت ذهن - به‌ویژه درباره کنش مغز سمت راست یا سطح آگاهی آلفا - صورت گرفته است. از این سطح از هشیاری می‌توانیم با خلاقیت و شهودمان تماس حاصل کنیم، بر شیوه اندیشیدن خود تأثیر نهیم، و بر مهارت‌های ورزشی یا سایر فعالیت‌های دلخواهمان بیفزائیم. هنرمندان و نویسندگان و همه متفکران بزرگ، آرمان‌ها و اندیشه‌هایشان را از این سطح ذهن می‌ستانند. جملگی ما از این سطح از آگاهی، به حل مسائل و آفرینش مفاهیم و ادراک‌های تازه می‌پردازیم.

سال‌ها پیش در سمیناری شرکت کردم که به ما آموختند چگونه در سطح آلفا، در ذهنمان یک &#x2192;782;کلاس &#x2192;782; تشکیل دهیم. تنها کاری که کردیم استراحت عمیق و تماس با مغز سمت راستمان بود. آنگاه با استفاده از تکنیک تجسم خلاق در ذهنمان فضائی آفریدیم تا برای حل هر مسأله‌ئی، نخست وارد سطح آلفا شویم و آنگاه به حل مسأله‌مان پردازیم.

آموختیم سردرد را شفا دهیم، اشیاء گمشده را پیدا کنیم، و حتی از هجوم مورچگان بر حذر بمانیم. کسانی که این شیوه‌ها را آموخته‌اند، از تأثیر آنها باخبرند. (افرادی که این شیوه‌ها را به دیده شک می‌نگرند، می‌توانند همچنان از حشره‌کش استفاده کنند.)

این نظریه بر این مبنا است که هرگونه اطلاعاتی که برای انجام کاری نیاز داریم در اختیار ما است. تنها کاری که باید انجام دهیم تمرین دستیابی به این اطلاعات است.

شاید پیشاپیش در زندگیتان به کاربرد این شیوه‌ها سرگرم باشید. در این صورت، فکر کنید چگونه می‌توانید از آنها برای رشد درونتان سود جوئید. یکی از کارهایی که در آغاز دورنگری‌ام تقریباً به‌طور ناخودآگاه به آن پرداختم، تبدیل خلوت‌گاه درونم به یک &#x2192;782;حریم مقدس &#x2192;782; بود. اکنون تقریباً همه امور درونی‌ام را در آنجا می‌رسانم: گوش سپردن، شفا بخشیدن، آفرینش عبارتهای تأکیدی، تمرین تجسم خلاق، تعمق، یا هر کار جدی دیگر.

اگر با روش‌های استفاده از مغز سمت راست خود آشنائی ندارید، می‌توانید کتاب هفت عادت مردمان مؤثر را بخوانید.

گام نهادن در سطح آلفا بسیار آسان است. یکی از روش‌های انجام این کار این است که آرام بنشینید، چشمانتان را ببندید، چند نفس عمیق بکشید. چند دقیقه به تنفس آرام خود ادامه بدهید. در ابتدای امر می‌توانید آرام در دلتان به شمارش معکوس پردازید. یعنی: ده، نه، هشت، هفت ..... تا یک. تدریجاً تغییری در سطح آگاهی‌تان حس خواهید کرد. و خواهید دانست که کنش مغز سمت راست خود را فعال کرده‌اید. اوج کارائی در آن جایگاه، از طریق قصد و تخیل به‌دست می‌آید.

پس از چند بار تمرین، به حس و حال آن فضا، و طریقه رسیدن به آن جایگاه پی خواهید برد. آنگاه به اختیار خود می‌توانید هرگاه که بخواهید به این فضا وارد و هرگاه که بخواهید، از آن خارج شوید. این جایگاهی امن و قدرتمند برای فعالیت‌های درونی است.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=5613>

## از نگرانی دست بشوینید

نگرانی نیز مانند تفکر منفی یک عادت است. و به محض آگاهی از آن می‌توانیم نگرانی را نیز مانند هر عادت دیگر بشکنیم. اما نگرانی گاه به اندازه‌نی ظریف و زیرکانه نامحسوس است، که امکان دارد سالها بی‌آن‌که بدانیم نگران باشیم. چند سال پیش، وقتی پروژه مهمی را برای شرکتی که در آنجا کار می‌کردم به انجام می‌رساندم، به این امر پی بردم. پس از ماه‌ها کار سخت و دشوار و طولانی و شب‌ها بی‌خوابی که تا صبح با چشمان باز دراز می‌کشیدم و فکر می‌کردم آیا همه چیز به‌خوبی خواهد گذشت؟ پروژه سرانجام تکمیل شد و سر موقع نیز تحویل داده شد. دیگر در دست من نبود و هیچ‌کار دیگری را نمی‌توانستم درباره انجام بدهم. چند هفته بعد - پیش از این موقعیت که بتوانم پروژه دیگری را آغاز کنم - شبی دریافتم که هنوز نیمه شب‌ها بیدارم و نگران، با این‌که دیگر چیزی وجود نداشت که نگرانش باشم. شاید این امر برای شما نیز رخ داده باشد. همان‌طور که دراز کشیده بودم ناگهان دریافتم که در سراسر زندگیم از یک نگرانی به‌سوی نگرانی دیگر روان بوده‌ام. یکایک موقعیت‌هایی را که می‌توانستن به‌خاطر آورم آزمودم و دیدم نه تنها جای نگرانی نداشتند بلکه نگرانی مسأله‌نی را نیز حل نمی‌کرد. نگرانی فقط اتلاف انرژی و نیروئی بود که نمی‌گذاشت از لحظه حال، و از موقعیت ناشی از انجام کار لذت ببرم. اگر شما نیز مدام دل نگرانید، از شیوه لوبیای سیاه یا هر شیوه دیگری که برای خودتان مؤثر است سود بجوئید تا به میزان عادت خود پی ببرید. آن‌گاه در صورت لزوم از شیوه علامت‌گذاری در تقویم استفاده کنید، تا نگرانی را از زندگیتان بردانید. زندگی عاری از نگرانی به‌طرزی باور نکردنی رهاننده است و راهبر به‌سوی آرام‌جان.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=5994>



## از وابستگی بپرهیزید

بختم بلند بود که در آغاز سفر درونی‌ام با مریبانی مهرآمیز و امدادگر معاشر شدم که درباره راه معنوی، دیدگاهی متفاوت از آنچه که در کودکی از دین و مذهبم آموخته بودم در اختیار گذاشتند. همه پاسخ‌ها را در آستین نداشتند. اما آنچه را که در آن زمان از زندگیم نیاز داشتم در اختیارم نهادند. افق‌هایم را گسترده کردند و آن‌گاه گذاشتند که به راه خودم بروم. شاید در دراز مدت، تنها همین را بتوان از آموزگاری نیکو انتظار داشت. در فرایند جستجوی آموزگار، خود نیز به کشفیات بسیار دست یافتم. هرگاه درباره تکنیکی ذهن گستر یا استادی جالب توجه می‌شنیدم، به سراغش می‌رفتم. بعضی از آنها شایسته مقام استادی بودند و برخی، نه. اگرچه جملگی آنها به طریقی آموزنده بودند و بخشی از راه.

در دوره‌ئی از جوانی‌ام درباره استاد جوانی شنیدم که اگر کسی او را آن‌گونه که باید و شاید ملزم کند دانش خود را به شخص عطا خواهد کرد. و اتفاقاً برای مدتی کوتاه از هند به آمریکا آمده بود.

یک هفته مرخصی بدون استفاده از حقوق گرفتم. و همراه با چند سالک دیگر، با قطار روانه جنوب آمریکا شدم. تالار، پر بود از همه گونه آدمیانی که به جستجوی پاسخ خود آمده بودند. اگرچه بسیاری از آنها اصلاً نمی‌دانستند که سؤال چیست.

سرانجام پس از روزها انتظار، آن عده از ما که خواهان دانش بودند، تکنیک باستانی مراقبه‌ئی را گرفتند که در اتاق‌هائی کوچک و تاریک، توسط پسرک‌هائی لاغر و سپیدپوش بر ما فاش می‌شد. گویا قرار بود این تکنیک کمکمان کند تا به آگاهی کیهانی برسیم. خودم معنای آگاهی کیهانی را نمی‌دانستم. اما فکر کردم حالا که آنها دارند آگاهی کیهانی را پیشکش می‌کنند، چرا من نگیرم؟

چند ماه بعد، این خبر همه جا پیچید که یکی از مریدان خوش منظر، از استاد کوتوله خپله آستن شده است. عاقبت، این شارلاتان به هند اعزام شد.

من نیز در آن نقطه، پرونده را بستم. و سال‌ها طول کشید تا توانستم در حضور جمع اقرار کنم که آنقدر ساده لوح بودم که خودم نیز به‌دنبال آن دغل باز رفتم. اما سال‌هائی که از پی آن آمد، منافع آن تجربه را نشانم داد. دست‌کم، سبب شد به شهری سفر کنم که قبلاً آن‌جا را ندیده بودم. و با تکنیک مراقبه جالب و مؤثری آشنا شدم و که گهگاه در طول سال‌ها، آن را مورد استفاده قرار دادم.

آن‌گونه که وعده داده شده بود، به آگاهی کیهانی نرسیدم. اما با در نظر گرفتن سایر جوانب، آموزش بدی هم نبود. و بر خلاف آنچه که می‌خواستم در آن زمان باور کنم، دریافتم که روشن‌بینی ندرتاً یک شبه پیش می‌آید: آن هم در تالار اجتماعات!

مراد این است که اگر در جستجوی روشن‌بینی زمین افتادید، نترسید که برخیزند و خاک از تن بتکانند و دیگر بار آغاز کنید و به راهتان ادامه دهید. فقط گوش بسپارید. اگر آن زمان خودم گوش سپرده بودم، اصلاً سوار قطار نمی‌شدم.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=5626>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### از هدف‌تان چشم بر ندارید

اگر از فردی که در مسابقات اتومبیل‌رانی شرکت می‌کند، بپرسید چه‌طور می‌تواند بدون برخورد با چیزی، از مکان‌های باریک و دشوار بگذرد، او در جواب می‌گوید: "به جایی که می‌خواهید بروید، نگاه کنید؛ نه به جایی که نمی‌خواهید بروید. اگر به دیوار چشم بدوزید، با آن برخورد می‌کنید." می‌توانیم این استعاره را در زندگی‌مان نیز به‌کار ببریم. به‌جای تمرکز بر آنچه نمی‌خواهید، بر آنچه می‌خواهید، تمرکز کنید.

بیشتر مردم، زمان و انرژی زیادی را صرف تفکر درباره آنچه می‌خواهند از سرش خلاص شوند با آنچه خواهانش نیستند، می‌کنند.

برای نمونه "ای کاش این صورت حساب‌ها نبودند" در عوض، تلاش کنید. بر





آنچه می‌خواهید، تمرکز کنید.

تصور کنید چگونه چتر بازان می‌توانند در حالی که در هوا معلق هستند، به سمت یکدیگر بروند و زنجیره‌ای را تشکیل دهند؟ آنان فقط با نگاه کردن به چشم‌های یکدیگر می‌توانند با هم ارتباط برقرار کنند. سپس بدن‌شان، رد نگاه‌شان را دنبال می‌کند و به یکدیگر نزدیک می‌شوند.

روزی وقتی گربه‌ما "مینگ" وارد دفترم شد، به فکر فرو رفتم .

او دوست دارد کنار پنجره، پشت میز من بنشیند و پرنده‌ها را تماشا کند و در خیالش آنها را بگیرد. وقتی در حال رفتن به لبه پنجره بود، به او نگاه می‌کردم. او ابتدا نشست و به بالای میز چشم دوخت. گویی در حال تمرکز است. سپس بالای میز پرید، به ارتفاعی که بیست برابر قدش بود. او به راحتی و بدون هیچ تلاشی بالا پرید. این به طور دقیق، کاربرد عملی این قانون را نشان می‌دهد؛ یعنی با اعتماد به نفس به هدف‌تان چشم بدوزید. عنصر دیگری که در این میان نباید نادیده گرفته شود، اعتماد است . او مطمئن است که قادر به انجام این کار است و به خودش اطمینان دارد . این اعتماد، او را قادر به انجام کار می‌کند.

منبع : سفر به دنیای شادی "جیم دناوان"

مترجم : "الهام آرام نیا - سید شمس الدین حسینی"

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=85198>



## از هر لحظه کام بجویند

یکی از مهمترین هدف‌های کسب روشنایی جان، آموختن کامروائی از هر لحظه است. به‌خاطر نگاه دارید که زندگی توالی پی‌درپی همین لحظه‌ها است. بسیاری از ما، بسیاری از لحظاتمان را با حسرت به گذشته سپری می‌کنیم، یا با زمان حال می‌ستیزیم، یا دل نگران آینده‌ایم. و به این شیوه، فرصت‌های بسیاری را از دست می‌دهیم.

نگرانی و افسوس و اضطراب، عاداتی هستند که ما را در الگوهای قدیمی‌مان محبوس نگاه می‌دارند. اما به‌محض آگاهی از آنها، خواهیم توانست این عادات را ترک کنیم.

اگر می‌بینید چنین عاداتی بر سر راه شادمانه زیستن‌تان ایستاده‌اید، ببینید برای تغییر آنها چه راه‌هایی را می‌توانید در پیش گیرید. شاید ساده‌گرایانه بنماید، اما می‌توانید عادت کامجویی از زندگی را در خود پرورش بدهید. در کنار داشتن یک تقویم و یک قوطی ستاره، یکی از راه‌های پرورش این عادت است. این تمرین را بعداً در این کتاب می‌آموزید.

یکی دیگر از راه‌های محفوظ‌شدن از هر لحظه، این است که مسئولیت زندگی‌تان را به‌عهده بگیرید. اگر از اوضاع و شرایط فعلی خود ناراضی هستید، به‌جز خودتان هیچ‌کس دیگر را نمی‌توانید ملامت کنید. هر تغییری را که برای احساس خوشبختی و شادمانی خود لازم دارید، به‌وجود آورید.

سفر به درون، خودبه‌خود، سطحی از کامروائی از زندگی روزانه را که شاید پیش از این تجربه نکرده باشید، برایتان به ارمغان می‌آورد. تلاش آگاهانه

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=5185>



### استخاره: مشورت با خدا

دانشگاه بروم یا نه؟ دانشگاه برود یا نه؟ شغلم را تغییر بدهم یا نه؟ ازدواج بکند یا نه؟ بیشتر سؤلهایی که مردم را به فکر استخاره کردن، می‌اندازد معمولا حول و حوش مسایل گریبانگیر انسان در جوانی است. اموری که به گفته مهرداد عربستانی، انسان شناس دینی، بشر در زندگی روزمره کمتر به پاسخ مناسبی برای آنها دست می‌یابد. سؤالات بی‌پایانی که زندگی شهری پیش روی خانواده‌ها قرار داده، گاه از قدرت تصمیم‌گیری آنها فراتر است. برای همین است که ممکن است فردی محض احتیاط دو نفر را برای استخاره گرفتن انتخاب کند تا در موقع لزوم به آنها مراجعه کند. مثلا آقای روحانی در کاشان است و دیگری يك روحانی در تهران است. مراجعه مردم به مراجع برای استخاره حتی در کارهای خیری چون ازدواج و تحصیل روندی اداری به این امر داده است. هم اکنون در دفتر برخی از مراجع تقلید کسانی به تلفن‌های مردم پاسخ می‌دهند. نیت آنها را می‌پرسند و شماره‌ای به آنها می‌دهند تا بعد از ظهر با تماس تلفنی از نتیجه استخاره مطلع شوند. حجت الاسلام والمسلمین سعید بندعلی از محققان مرکز تحقیقاتی «اسراء» وابسته به بیت آیت ا... جوادی آملی ضمن بیان این نکته بر عقلانی بودن نیت استخاره تأکید می‌کند و می‌گوید: «در مواردی که مخالف شرع و عقل است، استخاره جایز نیست.»

استخاره در فرهنگ اسلامی به دو قسم است: اول در زمانی که فردی در انجام کاری «متحیر» است و دوم زمانی که فردی در آغاز انجام کاری از خداوند طلب خیر می‌کند. نوع اول همان است که هم اکنون بین مردم مرسوم است. فردی نمی‌تواند برای انجام کاری تصمیم بگیرد، برای همین با مراجعه به کلام خدا از خداوند یاری می‌طلبد.

آقای بندعلی درباره قسم دوم استخاره توضیح می‌دهد: «این قسم درست، مثل همان شروع کارها با بسم ا... است. در این قسم فرد از خدا می‌خواهد که هم ورود و هم خروج از کاری را برایش خیر قرار دهد. و مثال می‌زند: در این روزها مدرسه سازی بر دیگر کارها ترجیح دارد. فردی که می‌خواهد مدرسه بسازد باید نیت بکند که برای رضای خداوند این کار را انجام می‌دهد. سپس با استخاره از خداوند می‌خواهد که آن نیت را به چیز دیگری آلوده نکند. تا پس از آن بر سر کسی منت مدرسه را نگذارد. برخی از مردم بدون واسطه قرار دادن معمان، خود استخاره می‌گیرند. بندعلی می‌گوید که تنها کسانی می‌توانند استخاره کنند که دارای «بار علمی و بار معنوی» هستند. بنابراین کسانی که «تنها به ترجمه قرآن نگاه می‌کنند، نمی‌توانند استخاره کنند.» «استخاره در واقع پاداش نیکوکاران است. کسانی که موهبت دریافت جواب از قرآن را دارند، حتما در معامله‌ای با خدا کار خوبی کرده‌اند و به این امکان رسیده‌اند.»

دانستن این امور علاوه بر این که با چه نیاتی و در چه برهه‌ای از يك تصمیم‌گیری باید به سراغ کلام خدا رفت از اهم چیزهایی است که پیش از استخاره باید به آن پرداخته شود. به همین دلیل مسؤولان بخش استخاره در حرم مطهر امام رضا(ع) به استخاره کنندگان توضیحات کاملی می‌دهند.

آقای خوراکیان، مسؤول بخش فرهنگی آستان قدس رضوی، در این باره می‌گوید: ما قصد داریم پیش از انجام استخاره به مراجع کنندگان درباره نقش عقل در تصمیم‌گیری‌ها توضیح کاملی بدهیم تا با علم کامل از قضیه وارد موضوع شوند. اهل سنت نیز به روش خود به پاسخ گرفتن از کلام

خداوند می‌پردازند. کلیمیان نیز مانند مسلمانان به استخاره که آنها «قبالا» می‌نامندش می‌پردازند. قبالا هم تکنیک خاصی دارد و آن هم غیر از بحث علمی نیاز به تزکیه نفس دارد.

منبع : مجله راه زندگی

<http://vista.ir/?view=article&id=8831>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## استعفاء

به این وسیله من به‌طور رسمی از بزرگسالی استعفاء می‌دهم و مسئولیت‌های یک کودک هشت ساله را قبول می‌کنم.

- می‌خواهم به یک ساندویچ‌فروشی بروم و فکر کنم که آنجا یک رستوران پنج ستاره است.
- می‌خواهم فکر کنم شکلات از پول بهتر است. چون می‌توانم آن را بخورم!
- می‌خواهم زیر درخت بلوط بزرگ بنشینم و با دوستم بستنی بخورم.
- می‌خواهم درون چاله آب بازی کنم و بادبادک خود را در هوا پرواز دهم.
- می‌خواهم به گذشته برگردم، وقتی همه چیز ساده بود، وقتی داشتم رنگ‌ها، جدول ضرب و شعرهای کودکانه را یاد می‌گرفتم، وقتی نمی‌دانستم که چه چیزهایی نمی‌دانم و هیچ اهمیتی هم نمی‌دادم.
- می‌خواهم فکر کنم که دنیا چه قدر زیبا است و همه راستگو و خوب هستند.
- می‌خواهم ایمان داشته باشم که هر چیزی ممکن است و می‌خواهم که از پیچیدگی‌های دنیا بی‌خبر باشم.
- می‌خواهم دوباره به همان زندگی ساده خود برگردم، نمی‌خواهم زندگی من پر شود از کوهی از مدرک‌های اداری، خیرهای ناراحت‌کننده صورت‌حساب، جریمه و ...
- می‌خواهم به نیروی لبخند ایمان داشته باشم، به یک کلمه محبت‌آمیز، به



عدالت، به صلح، به فرشتگان، به باران، و به ...

- این دسته چک من، کلید ماشین، کارت اعتباری و بقیه مدرک‌ها، مال شما.

- من به‌طور رسمی از بزرگسالی استعفاء می‌دهم.

منبع: "نوشته‌های دلنشین"، "جهان‌بخش موسوی رکعتی"

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=80907>



## اسرار دولتمندی

اکثر مردم فکر می‌کنند که اگر شغل پردرآمد، تحصیلات عالی یا میزان موجودی بانکی آنها بالا باشد، می‌توانند پول بیشتری به دست آورند و ثروتمند شوند. ولی بهتر است بدانید که این "وضعیت‌های بیرونی" تا حدی مهم هستند ولی پایدار نیستند و اصل ماجرا را تشکیل نمی‌دهند. این را خوب به خاطر بسپارید، در زندگی هر اتفاقی که برای شما رخ می‌دهد نتیجه بازتاب فکری شماست، در واقع زندگی شما همان خواهد بود که در ذهن خود آن را به تصویر می‌کشید پس اگر می‌خواهید به گونه‌ای دیگر زندگی کنید باید فکرتان را عوض کنید.

البته انسان‌هایی که ظاهراً عقل‌گرا هستند این واقعیت را نمی‌پذیرند و در مقابل آن جبهه می‌گیرند ولی واقعیت نشان داده که همه افراد موفق که در زندگی خود (برخلاف شغل‌شان) کارهای بزرگی انجام داده‌اند به تفکرات عقل‌گرایی توجهی نداشته‌اند البته این بدان معنا نیست که با عقل مخالف باشند، بلکه آنها معتقدند نباید تنها به عقل متوسل شد بلکه باید از عقل همانند یک ابزار استفاده کرد.

در اکثر موارد منطق و عقل هنگام کسب موفقیت‌های بزرگ تبدیل به موانعی می‌شوند که اگر با توجه به آنها گام بردارید هرگز موفق نمی‌شوید. اغلب کسانی که همیشه قهرمان بوده‌اند به قدرت تفکر و ذهن ایمان داشته‌اند این افراد هیچ‌گاه تسلیم اوضاع و شرایط زندگی‌شان نشده‌اند (چه بسا بسیاری از آنها اوضاع دشواری داشته‌اند) و فقط برای دستیابی به نیروی درونشان بیشتر تلاش کرده‌اند. همه آنها موفق شدند زیرا کاملاً معتقدند بودند که می‌توانند موفق شوند و به همین دلیل هم توانستند به موفقیت دست یابند.

حالا بیایید تمرینی را با هم انجام دهیم: سعی کنید بزرگ‌ترین رقم درخواستی خود را بر روی کاغذ بنویسید، اگر این رقم واقعاً رقم بزرگی باشد بدانید که قدم بزرگی برداشته‌اید و به دولتمند شدن نزدیک شده‌اید، زیرا همان‌طور که می‌دانید رم یک شبه ساخته نشده است، درون هر انسانی نیز یک رم وجود دارد. آنچه عجیب است این‌که این شهر هم، همان‌طوری است که شما تصور می‌کنید علاوه بر این کاملاً انعطاف‌پذیر می‌باشد. اندازه شهر درون شما به محدوده‌ای بستگی دارد که آن را تعیین می‌کنید. با نوشتن رقم بیشتر، محدوده شهر خود را گسترش دهید و این تازه شروع کار است. همه متفکران خردمند معتقدند بزرگ‌ترین محدودیت‌ها، محدوده‌ای است که انسان به‌خود تحمیل می‌کند پس حدود مرزهای تصویری ذهن خود را گسترش دهید تا محدودیت‌های زندگیتان کم شود، آنها را از بین ببرید تا محدودیت‌ها از بین بروند، آنگاه اوضاع و شرایط زندگی‌تان چنان دگرگون می‌شود که گوئی با جادو این‌کار را کرده‌اید.

نحوه تشخیص محدودیت ذهنی شما، نوشتن همان رقم بر روی کاغذ است. افراد موفق این اصل را به‌خوبی می‌دانند و تا حد ممکن بهترین تصویر را در ذهن خود می‌پروراند. در ابتدا آسان‌ترین راه برای تقویت تصویر از خود این است که برگه سفیدی بردارید و به‌صورت ممتد روی آن ارقام صعودی بنویسید.

البته شما باید هدفی را شروع کنید که منطقی، معتدل و در عین حال جسورانه باشد شرط رسیدن به هر هدف این است که قابل دسترسی و جاه‌طلبانه باشد، ولی متأسفانه اکثر مردم محتاط‌کارند و برای از بین بردن این مرزهای ذهنی، ترس و واهمه دارند زیرا تاکنون این‌طور زندگی کرده‌اند و به آن عادت کرده‌اند که بیش از این حد و مرز، ذهن خود را گسترش ندهند و فقط به وضعیت بیرونی فکر کنند و بر این باورند که زندگی

همین است.

پس اگر می‌خواهید دولتمند شوید بر روی یک کاغذ سفید بنویسید: "شش سال دیگر در چنین روزی دولتمند می‌شوم و دولتمند خواهم ماند." سپس تاریخ سال، ماه و روز آن را نیز بنویسید و این را در ذهنتان بسپارید: تا زمانی‌که به آرزوی دولتمند شدن پایبند نباشید و این آرزو بخشی از ذهن و زندگی‌تان نباشد، هیچ چیزی نمی‌تواند به شما کمک کند تا دولتمند شوید...

گردآورنده: سحر گلمغانی

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=87269>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## اسکناس مچاله

يك سخنران معروف در مجلسی که دوپست نفر در آن حضور داشتند، يك اسکناس هزار تومانی را از جیبش بیرون آورد و پرسید : چه کسی مایل است این اسکناس را داشته باشد؟ دست همه حاضرین بالا رفت .

سخنران گفت: بسیار خوب ، من این اسکناس را به یکی از شما خواهم داد ولی قبل از آن می خواهم کاری بکنم .و سپس در برابرنگاه های متعجب ، اسکناس را مچاله کرد و پرسید : چه کسی هنوز مایل است این اسکناس را داشته باشد ؟ و باز دست های حاضرین بالا رفت . این بار مرد ، اسکناس مچاله شده را به زمین انداخت و چند بار آن را لگد مال کرد و با کفش خود آن را روی زمین کشید . بعد اسکناس را برداشت و پرسید : خوب ، حالا چه کسی حاضر است صاحب این اسکناس شود ؟ و باز دست همه بالا رفت . سخنران گفت : دوستان ، با این بلاهایی که من سر اسکناس آوردم ، از ارزش اسکناس چیزی کم نشد و همه شما خواهان آن هستید.

و ادامه داد: در زندگی واقعی هم همین طور است ، مادر بسیاری موارد با تصمیماتی که می گیریم یا با مشکلاتی که روبرو می شویم ، خم می

شویم ، مچاله می شویم ، خاک آلود می شویم و احساس می کنیم که دیگر پشیزی ارزش نداریم ، ولی این گونه نیست و صرف نظر از این که چه بلایی سرمان آمده است ، هرگز ارزش خود را از دست نمی دهیم و هنوز هم برای افرادی که دوستان دارند ، آدم با ارزشی هستیم .



منبع : شبکه خبری ورلد نیوز

<http://vista.ir/?view=article&id=14736>

## اصول زندگی و قوانین زیستن



این یکی از بزرگترین موفقیت‌هایی است که تا به حال فرصت تجربه‌ی آن را داشته‌ام. سعی کنید هر روز آن را بخوانید. آن را باور کنید، رفتارتان را برحسب گفته‌های آن تغییر دهید و خواهید دید که زندگیتان کاملاً متحول خواهد شد. اعتراف می‌کنم که هر موقعیت و رابطه‌ی در زندگی من، نتیجه‌ی مستقیم یا غیر مستقیم انتخاب‌های خودم بوده است. من متوجه شده‌ام که خودم خالق زندگی خودم هستم. و این من هستم که هر روز انتخاب می‌کنم که شرایط کنونی خود و رابطه‌هایم را همانطور که هستند، قبول کنم، یا برای تغییر آن دست به تلاش بزنم.

باور دارم که زندگی ما همان شکلی خواهد بود که ما آن را می‌بینیم. همه‌ی آدم‌ها، مکان‌ها و اشیاء می‌توانند، دیدگاهی مثبت یا منفی در ما ایجاد

کنند. ما که بیننده هستیم، انتخاب می‌کنیم که از چه دیدگاهی به آنها بنگریم. و از آنجا که من دوست داشتم همه‌ی زندگی‌م سراسر شادی و لذت باشد، انتخاب کردم که از دریچه‌ی مثبت به همه چیز بنگرم.

سعیم بر این است که هر انتخابم مطابق با بالاترین درجه تصور من از خودم باشد. به جای اینکه سعی کنم دیگران را طوری کنترل کنم که با رفتارها و عادت‌هایم هم‌نواپی کنند، اجازه می‌دهم که همانی باشند که واقعاً هستند، و در عوض سعی می‌کنم که یاد بگیرم چطور عادت‌های خود را تبدیل به اولویت‌ها و برتری‌ها کنم. این تنها راهی است که قادر خواهم بود مزه‌ی واقعی شادی را بچشم.

می‌دانم که زندگی بدون توقع و دلبستگی به نتیجه‌ی کار، بهتر است. با اینکه برای آینده‌ام برنامه‌ریزی می‌کنم، اما چندان دلبستگی به انجام و تکمیل آن برنامه‌ها ندارم. اگر زندگی من را به مسیری متفاوت با آنچه برنامه‌ریزی کرده‌ام بکشاند، باور دارم که به نفع من بوده است.

دوست دارم هر لحظه از هر روز را با همان میزان اشتیاق، عشق و شادی بگذرانم که موقع عشق بازی دارم. همه چیز زندگی، مثل رابطه‌ی جنسی مشروع، تجربه‌ی عالی است که باید با به کار بردن همه‌ی احساس‌م از آن لذت ببرم.

صداقت یکی از اصلی‌ترین اصول زندگی است، و سعی می‌کنم در برخورد با هر انسان، شیء یا موقعیت، با خودم صادق باشم، صادقانه افکار و احساساتم را برای دیگران بیان کنم، هیچوقت دروغ نگویم و کسی را فریب ندهم.

باور دارم که در زندگی باید حساس بود. و در هر موقعیتی و در برخورد با هر کس سعی می‌کنم طوری رفتار کنم که دوست دارم با من رفتار کنند. من قادر نیستم در مورد کسی یا موقعیتی قضاوت کنم، چون همه‌ی حقایق و واقعیت‌های مربوط به آن را نمی‌دانم. تجربه‌ام از هر چیز به اندازه‌ی رابطه‌ی من با آن فرد، آن چیز یا آن موقعیت است و این تصویر کامل نخواهد بود. بنابراین، نمی‌توانم قضاوت کنم که فلان آدم یا فلان چیز خوب است یا بد، درست است یا غلط. همچنین اعتقاد دارم که نباید در مورد خودم هم چندان ناعادلانه و بی‌رحمانه قضاوت کنم، چون من هم انسانی در حال یادگیری هستم که با تجربه‌ها و ضعف‌هایم است که قدرت می‌گیرم.

اعتقادم این است که دنیا را فقط از دریچه‌ی اعتقادات، نظرات و استانداردهای خودم می‌بینم و این‌ها به هیچ وجه کلی و همگانی نیستند و ممکن است حقیقت نداشته باشند.

تشنه ی علم آموزی و یادگیری هستم و اعتقاد دارم که یادگیری و رشد واقعی فقط از طریق تلاش، تجربه و تمایل به پذیرش افکار و ایده های جدید میسر است.

شیفته ی زندگی کردنم و می دانم که بدنی سالم لازمه ی حفظ کیفیت تجارب زندگی است. از اینرو، ورزش می کنم، خوب غذا می خورم، هوای تازه تنفس می کنم، در مواقع خستگی استراحت میکنم و از جسمم تا حد ممکن مراقبت می کنم. با دیگران با لبخند برخورد می کنم، چون مهربانی جزء ذات ماست. و زیاد می خندم.

به خدا و روح اعتقاد دارم. و باور دارم که اگر روح را وارد زندگی خود کنیم، زندگیمان جنبه ی جادویی پیدا می کند و باعث می شود بتوانم انتخاب های بهتری در زندگی داشته باشم چون باعث می شود به زندگی از جنبه ی معنوی و الهی هم بنگرم.

باور دارم که هر کدام از ما می توانیم به طریقی متفاوت و خاص در دنیا زندگی کنیم. به نوبه ی خودم سعی می کنم همه ی اصولی را که آموخته ام در اختیار سایرین قرار دهم تا آنها هم بتوانند مثل من از آنها استفاده کنند. وقتی به دیگران خدمت می کنم، سرشار از احساس شادی و خوشبختی می شوم.

هدف اصلی زندگی، عشق است. عشق جزئی از وجود ماست، آن چیزی است که از آن خلق شده ایم. همه ی تلاشم را می کنم تا هر آنچه که عشق من را مسدود کرده کنار بزنم. یاد گرفته ام که خودم را دوست داشته باشم و آزادانه عشقم را با دیگران قسمت کنم. عشق بزرگترین اولویت زندگی من است. سعی می کنم هر لحظه از زندگیم را سرشار از عشق و محبت کنم.

اینها اصول زندگی من هستند. البته هنوز کاملاً به همه ی آنها دست نیافته ام، اما در صدد رسیدن به آنها هستم. ممکن است قادر نباشم همه ی آنها را به چنگ آورم ولی شاید شما بتوانید. پس شروع کنید! اصولی که من گفتم را سرمنشاء کارتان قرار دهید اما با پاهای خودتان راه بروید. نترسید... با من همگام شوید. ما در کنار هم قدم برخواهیم داشت اما هرکدام در مسیر خودمان خواهیم بود. وقتی کنار هم راه برویم، می توانیم به هم نگاه کنیم، به هم کمک کنیم و با هم رویاهایمان را تحقق بخشیم!

نویسنده: آرمنده

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=87301>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

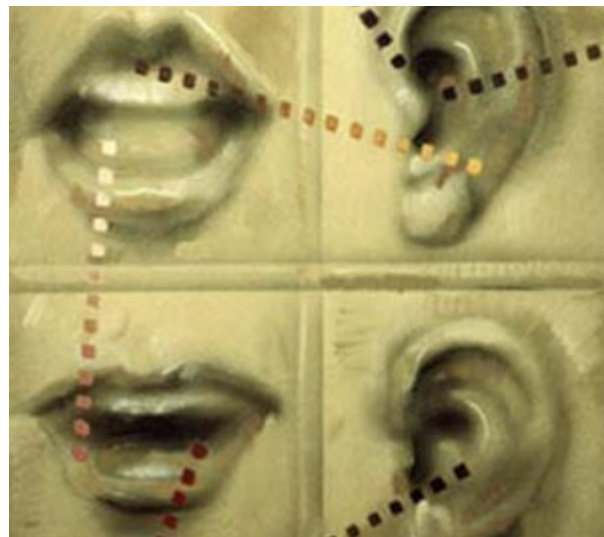
## اطلاع یابی اورژانسی

اصولاً تأخیر در کارها خوب نیست به خصوص کارهایی که تأخیرش آفتزا و ویرانگر است.

خانمهایی که ژنتیکی یا به صورت اتوماتیک همواره نسبت به شوهرانشان «سوءظن» دارند خیلی باید مراقب این حالشون باشند. بدگمانی به همسر اگر سریعاً تبدیل به حسن ظن نشه مشکل ساز است.

راه حلش هم خیلی ساده است تو که شکر خدا قدرت حرف زدن را داری و





می‌تونوی با زیونت مار را از لونه‌اش بیرون بکشی چرا معطلی؟! هرچا سوءظن پیدا کردی فوراً موضوع را با شوهرت در میان بگذار. البته به منظور روشن‌شدن نه فقط به منظور اعتراض و محاکمه و تهمت‌زدن و پرونده‌سازی. خدای ناکرده عصر اطلاع‌رسانی و شفافیت‌سازی است. صریح و روشن ازش توضیح بخواه مطمئن باش همسرت اینقدر هنر داره که قانعت بکنه و کار به جاهای باریک نکشه.

امتحان کن حتماً نتیجه می‌گیری. یادمون نره که همیشه گفتمان سالم در روابط با دیگران بهتر از سرپوشی و کتمان است که مثل آتیش زیر خاکستره.

نویسنده : پیام شعبانی

منبع : ۵ روز

<http://vista.ir/?view=article&id=117214>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### افزایش میزان ظرفیت و تحمل

۱) سعی در جلوگیری از تظاهر؛ دروغ و تظاهر معمولاً دروغ و تظاهر دیگری را می‌طلبد و سیکل معیوب طی می‌شود و در فرد احساس گناه ایجاد می‌کند و انرژی روانی فرد را به هدر می‌دهد.

۲) سعی در جلوگیری از عجله و شتابزدگی در کارها؛ عجله و شتابزدگی در کار معمولاً باعث تضعیف تمرکز فرد شده، سلامت کار را زیر سؤال می‌برد و اطمینان و آرامش را از فرد می‌گیرد.

۳) پرهیز از مقایسه خود با دیگران : هرکدام از ما از نظر هوش، استعداد، تواناییها، جایگاه و موقعیتی که داریم منحصر به فرد هستیم و تواناییهای ما با دیگران فرق می‌کند پس نتیجه مادی و معنوی زندگی ما نیز با دیگران متفاوت خواهد بود. مقایسه تمامی فاکتورها میسر نیست لذا نتیجه را با دیگران مقایسه نکنیم که باعث تضعیف روحیه خود گردیم.

۴) با خود رابطه خوب داشتن: خودمان را بپذیریم و به خودمان احترام بگذاریم.

۵) خودگویی های منفی را کم کردن: ما بدشانسیم، ما محکومیم، سرنوشت غم‌انگیزی داریم، همه درصد تضعیف ما هستند و این جور





جملات را به کار نبریم.

۶) خودگویی های مثبت را زیاد کردن: به خود امیدواری بدهیم، همیشه هم موقعیت به ضرما نبوده، دراکثر مواقع خوب عمل کرده ایم، خود را تشویق کنیم.

۷) برای خود انگیزه فراهم کردن: سعی کنیم به یادگیری های جدید بپردازیم و خود را شکوفا کنیم، به کامپیوتر، اینترنت، به موسیقی، به ورزش ، به گل کاری، به تفریح جدید.

۸) خود را به خلاقیت تشویق کردن: سعی کنیم لحظه به لحظه تازه تر ونوتر عمل کنیم، کارمان را، حرف مان را، حتی کلمات مان را متفاوت اذدفعه قبل ادا کنیم.

۹) سعی در احساس مفید بودن ومددکار بودن: با کمک به دیگران هم عاطفه مثبت آنها را برمی انگیزانیم ودرآنها احساس خوشایند ایجاد می کنیم وهم عزت نفس خود را بالا می بریم ودرکل اجتماع مان را می سازیم.

۱۰) افزایش میزان ظرفیت و تحمل خود: می توان با تکنیک هایی مثل سراب دریایی بدون اینکه در مقابل انتقاد دیگران جبهه بگیریم آنها را پذیرفته از خود عبور دهیم و انرژی خود را صرف جدال با همکاران نسازیم.

منبع : بیا تو جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=102399>



## افسردگی را خودتان درمان کنید

۷ تا ۱۲ درصد مردان در سراسر دنیا از افسردگی های قابل تشخیص رنج می برند و این در حالیست که رقم یاد شده برای خانمها به ۲۰ تا ۲۵ درصد می رسد. هر شخصی ممکن است در طول دوران زندگی خود در برخی مواقع احساس ناراحتی و یا افسردگی کند که این حالت مانند یک سرماخوردگی ساده می تواند به آسانی و با مرور زمان درمان شود. در عین حال ممکن است این حالت در بعضی افراد شدت یابد و مشکلات قابل توجهی را برای آنها به وجود آورد و به آنها اجازه ندهد تا به زندگی عادی خود ادامه دهد. نشانه های این اختلال چیست؟

همانند بسیاری از اختلالات روحی و روانی، افسردگی نیز دارای نشانه های فراوانی است که با شناسایی آنها می تواند شرایط لازم برای درمان افسردگی را تسهیل کرد. این نشانه ها که در اصل بسیار ناخوشایند هستند شامل موارد زیر می شوند:

- خلق و خواهی مختلف که در طول روز بروز می کند. این شرایط معمولا در هنگام صبح به بدترین حالت خود می رسد و با گذر زمان در طول روز بهتر می شود.

- اختلالات خواب، که در زمان بیدار شدن های زود هنگام از خواب ایجاد می شود و فرد نمی تواند دوباره به خواب برود. این امر معمولا به دنبال افکار منفی که در ذهن افراد نقش بسته بروز می کند.

- کندی در تفکر، صحبت کردن و حرکت

- احساس اضطراب و تشویش

- گریه کردن ها بی مورد

- نداشتن انرژی کافی برای انجام فعالیت های روزانه و احساس خستگی شدید

- ناتوانی در لذت بردن از اتفاقات مختلف

- ناتوانی در تمرکز

- بروز مشکل در تصمیم گیری

- بروز احساس فراموشی در فرد و به خاطر نیاوردن موارد مختلف

- بروز افکار منفی در مورد آینده

- احساس تقصیر کردن

- ندید گرفتن هویت شخصی و ...

این نشانه‌ها می‌توانند تصویر روشنی از بروز افسردگی در بین افراد را برای ما نمایان کنند. به هر حال، این امر خیلی مهم است که همواره به خاطر داشته باشیم این نشانه‌ها به طور کامل در هر فردی ظاهر نمی‌شوند و ممکن است در حالتی متفاوت بروز کنند. توجه داشته باشید که بین افسردگی‌های معمولی با افسردگی‌های حاد که در آن فرد مجبور است به پزشک معالج مراجعه کند تفاوت‌های زیادی وجود دارد و پس از گذشت مدت زمان طولانی فرد به این افسردگی‌ها مبتلاء می‌شوند. همچنین باید توجه داشت که افسردگی هر اندازه که حاد باشد قابل درمان است و اگر شما توصیه‌های موجود را رعایت کنید هرگز به عواقب آن مبتلاء نخواهید شد.

طبق آمارهای رسمی اعلام شده، ۷ تا ۱۲ درصد مردان در سراسر دنیا از افسردگی‌های قابل تشخیص رنج می‌برند و این در حالی است که رقم یاد شده برای خانم‌ها به ۲۰ تا ۲۵ درصد می‌رسد. تاکنون فرضیه‌های فراوانی برای کشف علل افزایش بروز افسردگی در بین زنان عرضه شده است. این طور که گفته می‌شود، افسردگی‌های پس از زایمان مهم‌ترین نوع این اختلال است که در زنان بروز می‌کند. عوامل دیگر شامل تحقیر شخصیت زنان در جامعه و یا دشواری شرایط برای رسیدن آنها به اهداف مورد نظرشان می‌شود که می‌تواند افسردگی‌های شدید را در آنها به دنبال داشته باشد. به هر حال گفته می‌شود، چون زنان معمولاً احساساتی‌تر هستند و نسبت به مردان صادقانه‌تر با مشکلات مختلف مواجه می‌شوند آسان‌تر می‌شود بیماری افسردگی را در آنها درمان کرد.

توجه به خلق و خو و تفکرات:

برای آنکه یک فرد از بروز افسردگی در خود جلوگیری کند این نکته بسیار قابل ملاحظه‌ای است که باید به آن توجه داشته باشد. این امر می‌تواند به شما کمک کند تا بخش‌های گوناگون تاثیرگذار در افسردگی‌های خود را قبل از آنکه خیلی دیر شود و نتوان برای درمان آن کاری کرد شناسایی کنید. با استفاده از تکنیک‌ها و روش‌های گوناگونی که برای توجه به افکار، رفتار و خلق و خو در افراد وجود دارد شما به آسانی می‌توانید افکار منفی که منجر به افسردگی در شما می‌شود را شناسایی کنید و آنها را به دست فراموشی بسپارید. سوال کردن از اطرافیان در مورد رفتارهای شخصی هرگز پیش از بروز یک رفتار شما نمی‌تواند نشانه‌های افسردگی را در آن شناسایی کنید، اما در عین حال آنهایی که رابطه نزدیک و صمیمی با شما دارند در بیشتر مواقع می‌توانند نشانه‌های اولیه افسردگی را در شما دریافت کنند. گفتگو با آنها در مورد این مشکل یکی از ارزشمندترین کارهایی محسوب می‌شود که شما می‌توانید انجام دهید. صحبت‌های ساده‌ای که بین شما و اقوام یا اطرافیان رد و بدل می‌شود می‌تواند به شما نشان دهد که به چه میزان نشانه‌هایی از افسردگی در یکی از رفتارهای به خصوص شما وجود داشته است.

باید توجه داشته باشید که انجام فعالیت‌های از پیش تعیین شده برای شناسایی افسردگی از اهمیت بالایی برخوردار است. در برخی مواقع ممکن است شما هیچ‌گونه نقص یا مشکلی را در خود شاهد نباشید، اما اطرافیان نشانه‌هایی در شما می‌بینند که خود از عوامل اصلی در بروز افسردگی به شمار می‌رود.

به گفته بسیاری از پزشکان متخصص، برای فردی که به افسردگی مبتلا شده است هیچ چیز بهتر از صحبت کردن با فردی که پیش از این مبتلا به این اختلال را تجربه کرده مفید نخواهد بود. داشتن گوشی شنوا بزرگ‌ترین کمکی است که شما می‌توانید از مزایای آن بهره‌مند شوید. این افراد که روزگاری افسرده بوده‌اند و هم اکنون درمان شده‌اند ممکن است در نزدیکی شما و در اقوامتان وجود داشته باشند. اگر به دنبال مبتلا به افسردگی شما خلق و خوی بدی پیدا کرده‌اید و اصلاً تمایل نداشته باشید با واقعیت‌های زندگی، خانواده، کار و ... برای مدت زمان طولانی مواجه شوید. در این میان ممکن است شما در حین اینکه از برخی روش‌های درمانی استفاده می‌کنید به فکر خودکوشی نیز افتاده باشید. اما برای آنکه خطر این بیماری از میزان کنونی فراتر نرود همواره به خاطر داشته باشید که مراجعه به یک پزشک متخصص، تحت درمان قرار گرفتن و مراجعه مستمر به کلینیک‌های تخصصی می‌تواند به آسانی کمک کند تا این افکار مخرب از ذهنتان دور شود. در حال حاضر بسیاری از روش‌های علمی

مختلف وجود دارد که می‌تواند بدون هرگونه عوارضی افسردگی‌های مختلف را در شما از بین ببرد.

منبع : پایگاه اطلاع رسانی استان گلستان

<http://vista.ir/?view=article&id=8620>



### اگر زندگی بر وقف مرادتان نیست ...

زندگی سرشار از تغییر است که گاه این تغییر خوشایند و زیباست و گاه متأسفانه ناخوشایند، اما ممکن است بسیاری از این تغییرات ناخوشایند، با اندکی تدبیر و اندیشه و صبر، سرانجامی خوشایند را برایمان رقم زنند.

- اما اگر تغییر ناخوشایندی در زندگی مان رخ داد، چه کاری می‌توانیم انجام دهیم؟



- (۱) به خود مسلط باشیم.
- (۲) آرامش خود را حفظ کنیم و عمیق فکر کنیم.
- (۳) علت تغییر را جویا شویم.
- (۴) آن تغییر را یادداشت کنیم.

- (۵) پیامدهایی که برای این تغییر حدس می‌زنیم یادداشت کنیم.
- (۶) سعی کنیم تا برای هر یک از این پیامدها راهکاری پیدا کنیم.
- (۷) در ابتدای امر تصمیم خاصی نگیریم و فقط پیرامون آن تغییر به بررسی بپردازیم.
- (۸) تمام جوانب کار را در نظر بگیریم.
- (۹) با افرادی که ممکن است چنین تغییری را تجربه کرده باشند، گفتگو کنیم.
- (۱۰) درباره تغییر رخ داده خوب مطالعه کنیم.
- (۱۱) اکنون زمان آن است که با مشاوره متخصص یا افرادی که با موفقیت تغییر رخ داده را در زندگی خود جای داده‌اند، مشورت کنیم و رموز موفقیت آنها را جویا شویم یا از راهنمایی‌هایشان بهره بگیریم.
- (۱۲) در طول راه دلسرد نشویم و به خود انرژی مثبت بدهیم.
- (۱۳) از این تغییر استقبال کنیم.
- (۱۴) تلاش و کوشش را از خاطر نبریم.
- (۱۵) راه‌هایی که پس از مطالعه و مشورت برگزیده‌ایم برای کسب موفقیت امتحان کنیم.
- (۱۶) مطمئن باشیم که موفقیت از آن ما خواهد بود.

منبع : تیان

<http://vista.ir/?view=article&id=73695>

## اگر زندگی را دوباره از سر می‌گرفتم

آیا شما از آنگونه آدم‌هایی هستید که برای دست به کار شدن همیشه در انتظار يك معجزه یا نیروی خارجی هستید؟ آیا در زندگی روزمره به سادگی در برابر حوادث تسلیم می‌شوید و از اهداف خود دست برمی‌دارید؟ یا برعکس با وجود موانعی که زمانه پیش روی شما می‌گذارد محکم و استوار به راه خود ادامه می‌دهید؟ تجربه نشان داده است انسان‌های موفق اکثراً افرادی بوده‌اند که در سختی‌ها رشد کرده‌اند.

ارما بامیک نمونه‌ای از افرادی است که آشنایی با سرگذشت او در این زمینه مفید است. ارما در سال ۱۹۹۶ در اثر عارضه ناشی از پیوند کلیه درگذشت در حالی که سال‌ها از سرطان سینه رنج می‌برد. طی این دوران به نویسندگی روی آورد و مقالات فراوانی درباره مادران، زنان و زندگی‌اش نوشت که در نوشته‌هایش از بیماری و درد و رنجش با خوانندگانش صحبت می‌کرد و در عین حال به شوخ طبعی و بذله‌گویی مشهور بود. وی در مدت اشتغال خود، بیش از ۴۰۰۰ مقاله و ۱۵ کتاب پرفروش منتشر کرد و به یکی از روزنامه نگارهای بسیار موفق در سطح جهان تبدیل گشت.

«اگر زندگی‌ام را دوباره از سر می‌گرفتم» از مشهورترین مقالات او است. در دنیایی که همه صبح تا شب می‌دویم و برای خوشبختی خانواده‌مان از هیچ کوششی فروگذار نمی‌کنیم و اغلب با خطر فراموش کردن خود روبه رو هستیم، خواندن این مقاله خالی از لطف نیست:

اگر می‌توانستم زندگی‌ام را دوباره از سر گیرم

- «دوستانم را برای شام دعوت می‌کردم حتی اگر فرش خانه کثیف و کاناپه‌ام رنگ و رو رفته شده بود.
  - در سالن پذیرایی پاپ کورن می‌خوردم و دیگر نگران کثیف شدن زمین نبودم.
  - يك بار دیگر پای صحبت‌های پدر بزرگم می‌نشستم تا خاطرات جوانی‌اش را برایم تعریف کند.
  - دیگر اصرار نداشتم که شیشه‌های ماشین حتماً بالا باشد تا باد آرایش موهایم را خراب نکند.
  - شمعی به شکل رز صورتی برای فرزندانم روشن می‌کردم، قبل از آنکه در بوفه هرگز ذوب شود.
  - با فرزندانم روی چمن می‌نشستم بدون آنکه نگران لکه‌های سبز چمن بر لباسم باشم.
  - کمتر گریه می‌کردم و با نگاه به زندگی بیشتر می‌خندیدم.
  - هنگام بیماری در بستر استراحت می‌کردم به جای اینکه آرزو کنم هنگامی که نیستم زمین از چرخش بازایستد.
  - هرگز چیزی نمی‌خریدم فقط به خاطر اینکه روزی به درد می‌خورد.
  - به جای اینکه آرزو کنم دوران بارداری‌ام زودتر به سر آید، از لحظه آن لذت می‌بردم زیرا می‌دانستم کودکی که در درون من رشد می‌کند تنها شانس زندگی‌ام است تا بتوانم در خلق يك معجزه وسیله‌ای از طرف خداوند باشم.
  - هنگامی که فرزندانم با شور و حرارت خود را در آغوش من می‌انداختند هرگز نمی‌گفتم: «باشد برای بعد.
- اول دست‌هایتان را بشوید.»
- «دوستت دارم» را بیشتر از «متأسفم» در زندگی به کار می‌بردم.
  - اما به خصوص، اگر شانس دیگری برای زندگی داشتم، هر لحظه را غنیمت می‌شمردم، به آن نگاه می‌کردم برای حقیقتاً دیدن، حقیقتاً زندگی کردن و هرگز آن را با هیچ چیز عوض نمی‌کردم. ارما بامیک»

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=9952>

### اگر عمر دوباره داشتم...

البته آب ریخته را نتوان به کوزه باز گرداند، اما قانونی هم تدوین نشده که فکرش را منع کرده باشد.

دان هرالد (Don Herold) کاریکاتورسیت و طنزنویس آمریکایی در سال ۱۸۸۹ در ایندیانا متولد شد و در سال ۱۹۶۶ از جهان رفت. دان هرالد دارای تالیفات زیادی است اما قطعه کوتاهش «اگر عمر دوباره داشتم...» او را در جهان معروف کرد.

«اگر عمر دوباره داشتم، می‌کوشیدم اشتباهات بیشتری مرتکب شوم. همه چیز را آسان می‌گرفتم. از آنچه در عمر اولم بودم ابله‌تر می‌شدم. فقط شماری اندک از رویدادهای جهان را جدی می‌گرفتم. اهمیت کمتری به



بهداشت می‌دادم. به مسافرت بیشتر می‌رفتم. از کوه‌های بیشتری بالا می‌رفتم و در رودخانه‌های بیشتری شنا می‌کردم. مشکلات واقعی بیشتری می‌داشتم و مشکلات واهی کمتری. آخر، ببینید، من از آن آدم‌هایی بوده‌ام که بسیار محتاطانه و خیلی عاقلانه زندگی کرده‌ام، ساعت به ساعت، روز به روز. اوه، البته من هم لحظات سرخوشی داشتم. اما اگر عمر دوباره داشتم از این لحظات خوشی بیشتر می‌داشتم. من هرگز جایی بدون یک دَماسنج، یک شیشه داروی قرقره، یک پالتوی بارانی و یک چتر نجات نمی‌روم. اگر عمر دوباره داشتم، سبک‌تر سفر می‌کردم.

اگر عمر دوباره داشتم، وقتِ بهار زودتر پابرهنه راه می‌رفتم و وقتِ خزان دیرتر به این لذت خاتمه می‌دادم. دیرتر به رخت‌خواب می‌رفتم و می‌خوابیدم. بیشتر عاشق می‌شدم. به ماهیگیری بیشتر می‌رفتم. در روزگاری که تقریباً همگان وقت و عمرشان را وقف بررسی و خامت اوضاع می‌کنند، من بر پا می‌شدم و به ستایش سهل و آسان‌تر گرفتن اوضاع می‌پرداختم. زیرا من با ویل دورانت موافقم که می‌گوید: «شادی از خرد عاقل‌تر است»...

منبع : iran4me

<http://vista.ir/?view=article&id=102895>

## اگر...



- اگر قصد انجام کاری را داری، دست‌دست نکن!
- اگر فکر می‌کنی فراموش شده‌ای، نماز اول وقت را از یاد نبر!
- اگر فکر می‌کنی گم شده‌ای، در تنهایی به آسمان نگاه کن، و تنها یابنده را یاد کن!
- اگر دری را زدی، فرار نکن. منتظر شو تا جواب بگیری!
- اگر حرفی زدی، پایش بایست!
- اگر کاری را شروع کردی، حتماً تمامش کن!
- اگر در طول روز برای انجام کارهایت وقت کم می‌آوری، صبح‌ها زودتر از خواب بیدار شو!
- اگر فکر می‌کنی کاری در حد توانائی‌های تو نیست، بگو که کار تو نیست!
- اگر بیکار هستی، سریع خودت را سرگرم کن حتی با رنگ زدن به دیوارها و یا رسیدگی به باغچه! بیکاری آغاز هجوم افکار مخرب است!
- اگر کسی به اسم رفاقت موجب ناراحتی و آزار تو می‌شود، حتی به‌طور ناخواسته، از حد او حذر کن!
- اگر دوست خوبی داری، حفظش کن اما به یک دوست خوب اکتفا نکن. ارتباطات خوب را باید گسترش داد!
- اگر حرفی روی دلت مانده، بگو، ولی جوانب را در نظر بگیر!
- اگر کسی هر پیشنهادی به تو کرد، اول به این فکر کن که چه نفعی برای تو دارد!
- اگر روزها احساس ضعف و ناتوانی می‌کنی، به‌جای شکلات و چای و شیرینی، صبحانه کامل بخور!
- اگر احساس می‌کنی که کسی نیاز به کمک تو دارد قبل از آن‌که چیزی بگوید، دست به کار شو!
- اگر خواستی به کسی کمکی بکنی، درست و حسابی این کار را انجام بده تا مبادا کمک تو مشکل او را پیچیده‌تر بکند!
- اگر مدتی است بین تو و همسرت فاصله افتاده، در طی روز زمانی را به برنامه‌های دونفره اختصاص بده: پیاده‌روی، خرید، نظرخواهی و مشورت در موارد مختلف و حتی جزئی، و یا برنامه‌ریزی برای تغییر در دکوراسیون و نحوه زندگی... وقفه‌ها باید پر شوند!
- اگر فکر می‌کنی که حرف فرزندان را متوجه نمی‌شوی و یا او متوجه صحبت‌های تو نمی‌شود، با او روشن و واضح صحبت کن. قاطعیت و لطافت را در مواقع مقتضی مدنظر قرار بده!
- اگر خودت را از همه دانایتر می‌دانی، مطمئن باش که از همه نادان‌تری!
- اگر از نظر روحی، ظاهری و فکری از دیگران عقب‌تر هستی، ورزش را در برنامه روزانه‌ات قرار بده!
- اگر امروز روز تولد دوست، بهترین هدیه را خودت به خودت بده!

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=98547>

## اگر میدانستیم که....

- ۱) نصیحت کردن. آموزش دادن نیست
  - ۲) گفتن مطالب دینی. تربیت دینی نیست
  - ۳) عادت دادن. ایجاد اخلاق درونی نیست
  - ۴) یاد دادن. تعلیم دادن نیست
  - ۵) پاسخ دادن. قانع کردن نیست
  - ۶) نوازش کردن. محبت کردن نیست
  - ۷) ترحم کردن. احترام گذاشتن نیست
  - ۸) تعظیم کردن. تکریم کردن نیست
- اگر میدانستیم....
- ۱) زینت دوستی. زیبایی دوستی نیست
  - ۲) دانش آموختن. دریافت گواهی نامه نیست
  - ۳) آراسته شدن. لباس به رسم روز پوشیدن نیست
  - ۴) پرهیزگار بودن. گریزاز صحنه نیست
  - ۵) منعم بودن. پولدار بودن نیست
  - ۶) دلبسته بودن. برده بودن نیست
  - ۷) پایبند به وظیفه. تسلیم بودن به فرمان دیگری نیست
  - ۸) مردم خواه بودن. مردم داری نیست



- ۹) مصمم بودن. لجوج بودن نیست
  - ۱۰) موقر بودن. تکبر کردن نیست
  - ۱۱) احترام گذاشتن به خود. فایده رساندن به دیگران نیست
  - ۱۲) به عدالت رفتار کردن. تلافی کردن نیست
  - ۱۳) شنیدن. گوش دادن نیست
  - ۱۴) دیدن. بصیرت یافتن نیست
  - ۱۵) ایمن بودن. محفوظ ماندن نیست
  - ۱۶) آسودگی. لمیدگی نیست
- آن وقت به فهم حقیقت تربیت و زیستن حقیقت نزدیکتر میشدیم.

منبع : دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=103060>

## اگرهای زندگی



در بیشتر اوقات انسان وقتی کاری را انجام می دهد و به نتیجه مطلوب نمی رسد، در مورد شرایطی متفاوت فکر می کند که مثلا "اگر...." میشد آیا باز هم همین اتفاق می افتاد؟ یا اگر این کار را نمی کردم بهتر نبود؟ چه خوب میشود اگر، اگرهای زندگیمان را وقتی از خود می پرسیم که هنوز کار از کار نگذشته است. اگرهایی که ما را در تصور کردن شرایطی دیگر کمک کند، آن وقت می توانستیم تصمیم بهتری بگیریم. حتی بعضی وقتها این اگرها ما را به بینشی بالاتر نسبت به خودمان، طرز تفکرمان و احساسمان نسبت به بقیه افراد می رساند. اگرهای زیر را بخوانید و ببینید تا چه اندازه می توانید آنها پاسخ دهید و چقدر آنها شما را به فکر این می اندازد که اگر.....!!

- اگر می توانستی اهالی کره زمین را از شر یک چیز خلاص کنی، آن چیز چه می بود؟
- اگر بخواهی از به یادماندنی ترین شب زندگی ات نام ببری، از کدام شب نام می بری؟
- اگر می توانستی یک سازمان را تعطیل کنی، کدام را تعطیل می کردی؟

- اگر می توانستی جلوی انتشار یک کتاب را بگیری، چه کتابی را انتخاب می کردی؟
  - اگر بخواهی از مهمترین عامل زیبایی چهره نام ببری، به چه چیز اشاره خواهی داشت؟
  - اگر می توانستی ماه سیزدهمی به سال اضافه کنی، آن را به کدام فصل اضافه می کردی؟
  - اگر قرار بود یک تصمیم را در زندگی تغییر دهی، آن چه تصمیمی بود؟
  - اگر قرار باشد از طلای نابچیزی بسازی، آن چیز چه بود؟
  - اگر می توانستی سیاستی را کاملا تغییر دهی، چه سیاستی را انتخاب می کردی؟
  - اگر بخواهی از لحظه ای یاد کنی که در آن حضور فرشته ای را در کنار حس کردی، از کدام لحظه یاد خواهی کرد؟
  - اگر قرار باشد ۱۰ دقیقه دیگر بمیری، چه کاری انجام می دادی تا در آن دنیا آرامش داشته باشی؟
  - اگر می توانستی جایب را با یکی از دوستانت عوض کنی، چه کسی را انتخاب می کردی؟
  - اگر بخواهی از انتخابی در زندگی ات نام ببری که هرگز دوباره آن را انتخاب نمی کنی، از کدام انتخاب نام می بری؟
  - اگر می توانستی به دوره دبیرستان برگردی و حادثه ای را تغییر دهی، چه می کردی؟
  - اگر قرار باشد از خدا معجزه ای بخواهی، چه خواهی خواست؟
- ...

کتاب: اگرهای زندگی ، نوشته: اولین مک فارلین ، ترجمه: سالومه داوودیان

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=117356>



## الفبای زندگی



- A - Accept : پذیرا باشید: دیگران را همانگونه که هستند بپذیرید ، حتی اگر برایتان مشکل باشد که عقاید ، رفتارها و نظرات آنها را درک کنید
- B - Break away : خودتان را جدا سازید: خود را از تمام چیزهایی که مانع رسیدن شما به اهدافتان می شود جدا سازید
- C - Creat : خلق کنید : خانواده ای از دوستان و آشنایان تشکیل دهید و با آنها امیدها ، آرزوها ، ناراحتی ها و شادی هایتان را شریک شوید
- D - Decide : تصمیم بگیرید: تصمیم بگیرید که در زندگی موفق باشید . در آن صورت شادی راهش را به طرف شما پیدا می کند و اتفاقات خوشایند و دلپذیری برای شما رخ خواهد داد
- E - Explore : کاوشگر باشید : جستجو و آزمایش کنید . دنیا چیزهای زیادی برای ارائه کردن دارد و شما هم قادرید چیزهای زیادی را ارائه دهید.

هر زمان که کار جدیدی را آزمایش می کنید خودتان را بیشتر می شناسید

- F - Forgive : ببخشید : ببخشید و فراموش کنید . کینه فقط بارتان را سنگین تر می کند و الهام بخش ناخوشایندی است. از بالا به موضوع نگاه کنید و به خاطر داشته باشید که هر کسی امکان دارد اشتباه کند
- G - Grow : رشد کنید: عادات و احساسات نادرست خود را ترک کنید تا نتوانند مانع و سد راه شما برای رسیدن به اهدافتان شوند
- H - Hope : امیدوار باشید: به بهترین چیزها امید داشته باشید و هرگز فراموش نکنید که هر چیزی امکان پذیر است ، البته اگر در کارهایتان پشتکار داشته باشید و از خدا کمک بخواهید
- I - Ignore : نادیده بگیرید: امواج منفی را نادیده بگیرید . روی اهدافتان تمرکز کنید و موفقیت های گذشته را بخاطر بسپارید . پیروزی های گذشته نشانه و رابطی برای موفقیت های آینده هستند
- J - Journey : سفر کنید: به جاهای جدید سر بزنید و با فکر روشن ، امکانات جدید را آزمایش کنید . سعی کنید هر روز چیزهای جدیدی را بیاموزید ، بدین صورت رشد خواهید کرد و احساس زنده بودن می کنید
- K - Know : بدانید: بدانید که هر مساله ای هر چقدر هم که سخت و دشوار باشد در نهایت حل خواهد شد . همان طور که گرمای مطبوع و دلپذیر بهار پس از سرمای طاقت فرسای زمستان می آید
- L - Love : دوست بدارید : اجازه دهید که عشق به جای نفرت ، قلبتان را پر کند. زمانی که نفرت در قلب شما ساکن است هیچ فضای خالی برای عشق وجود ندارد ، اما موقعی که عشق در قلبتان ساکن است ، تمام خوشبختی و شادی در وجودتان قرار دارد
- M - Manage : مدیر باشید: بر زمان مدیریت داشته باشید ، تا استرس و نگرانی کمتری شما را رنج دهد . استفاده درست از زمان باعث می شود که روی موضوعات مهم بهتر تمرکز کنید
- N - Notice : توجه کنید: هرگز افراد فقیر ، ناامید ، رنج کشیده و ضعیف را نادیده نگیرید و هر نوع کمکی را که قادرید به این افراد ارائه دهید از آنان

دریغ نکنید

- O - Open : باز کنید: چشم هایتان را باز کنید و به تمام زیباییهایی که در اطرافتان وجود دارد نگاه کنید ، حتی در سخت ترین و بدترین شرایط ، چیزهای زیادی برای سپاسگزاری وجود دارد
- P - Play : بازی و تفریح کنید: فراموش نکنید که در زندگیتان تفریح و سرگرمی داشته باشید . بدانید که موفقیت بدون شادی و لذت های مشروع ، مفهومی ندارد
- Q - Question : سوال کنید: چیزهایی را که نمی دانید پرسید ، زیرا که شما برای یاد گرفتن به این کره خاکی آمده اید
- R - Relax : آرامش داشته باشید: اجازه ندهید که نگرانی و استرس بر زندگی شما حاکم شود و به یاد داشته باشید که همه چیز در نهایت درست خواهد شد.
- S - Share : سهیم شوید: استعدادها ، مهارتها ، دانش و تواناییهایتان را با دیگران تقسیم کنید ، زیرا هزاران برابر آن به سمت خودتان برمی گردد
- T - Try : تلاش کنید: حتی زمانی که رویاهایتان غیر ممکن به نظر می رسند تلاشتان را بکنید . با تلاش و مشارکت در انجام کارها ماهر و خیره می شوید
- U - Use : استفاده کنید : از استعدادها و توانایی ها ییتان به عنوان بهترین هدیه استفاده کنید . استعدادهایی که تلف شوند ارزشی ندارند. استفاده صحیح از استعدادها و تواناییهایتان برای شما پاداش های غیرمنتظره ای به دنبال دارد
- V - Value : احترام بگذارید: برای دوستان و اقوامی که شما را حمایت و تشویق کرده اند ، ارزش قایل شوید و هر کاری که از دستتان بر می آید برای آنها انجام دهید
- X - X-Ray : اشعه ایکس: با دقت و شبیه اشعه ایکس به قلب های انسانهای اطراف خود بنگرید در نتیجه شما زیبایی و خوبی را در قلب آنها خواهید دید
- Y - Yield : اجازه دهید: اجازه دهید که صداقت و درستکاری وارد زندگیتان شود. اگر شما در راه درستی حرکت کنید در انتها خوشبختی را خواهید یافت
- Z - Zoom : تمرکز کنید: زمانی که خاطرات تلخ ، ذهنتان را پر کرده است ، به جاهای شاد بروید . اجازه ندهید که تلخی ها مانع رسیدن شما به اهدافتان شود. در عوض روی توانایی ها ، رویاها و فردایی روشن تمرکز کنید.

<http://newmind.mihanblog.com/۱۲۸۷/۰۵/Page-۲.ASPX>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=113715>

 Vista.ir  
Online Classified Service

## الفبای زندگی

روزی که در باغ مدرسه جوانه زدی، الف قامتت آنقدر ظریف و شکننده بود که شاپرک های علم جرات نمی کردند روی شاخه هایش لانه بسازند.





آن روز نمی دانستم، چشمان معصومت که غریبانه کلمات را می نگرد آیا  
روزی به چلچراغ دانش روشن خواهد شد یا نه؟!

اما هر روز که می آمدی من شکفتن جوانه جدیدی را در تو به تماشا می  
نشستم و در دشت سرسبز نگاهت عشق را نظاره می کردم و امروز که  
نیلوفری زیبا در باغ مدرسه ام شده ای امیدوارم که آموخته باشی که :

- با (ا) مثل آسمان آبی باشی
- با (ب) بزرگواری باشی و بخشنده
- با (پ) پرهیزکاری باشی و پاینده
- با (ت) از تاریکی جهل و نادانی دور باشی
- با (ث) در راه حق ثابت قدم باشی
- با (ج) همیشه در راه حق جهاد کنی
- با (چ) چشمانت را از هر چه بدی و زشتی است پاک نگه داری
- با (ح) محبت به دیگران را

- با (خ) خداشناسی را
- با (د) دوستی با دیگران را
- با (ذ) دوری از ذلت را
- با (ر) رفتن در راه خدا را
- با (ز) زندگی با افتخار را
- با (ز) پژمرده نشدن را
- با (س) سرسبزی را
- با (ش) شادی را
- با (ص) صداقت را
- با (ض) رضا بودن به امر خدا را
- با (ط) خاطرات زیبای زندگی را
- با (ظ) مبارزه با ظلم و بدی را
- با (ع) عشق به خدا را
- با (غ) چراغ روشنایی راه بودن را
- با (ف) فداکاری را
- با (ق) قانع بودن را
- با (ک) کمال یافتن را
- با (گ) گمراه نشدن را
- با (ل) لبریز بودن از محبت را
- با (م) محبت مادر را
- با (ن) نام نیک گذاشتن را
- با (و) وحدانیت خدا را
- با (ه) همراه شدن با زیبایی ها را
- با (ی) یکی شدن در راه حق را

و بدان

اولین عددی که به تو آموختم عدد ۲ بود که بدانی خدا دو چشم بینا و دو گوش شنوا و دو دست و دو پای توانا به تو داده تا تمام این ۳۲ حرف الفبا را بیاموزی و به دیگران یاد بدهی. در تمامی مراحل زندگی زیبایت موفق و پیروز باشی تمام شیپنت های زیبای کودکانه ات را می بخشم تا تو هم اگر کوتاهی و تقصیری از من دیدی ببخشی. به امید سبز و زیبا شدنت می نشینم.

نویسنده : معصومه صالحی

منبع : روزنامه مردمسالاری

<http://vista.ir/?view=article&id=126618>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### الفبای زندگی....

الف) اشتیاق برای رسیدن به نهایت آرزوها  
ب) بخشش برای تجلی روح و صیقل جسم  
پ) پویایی برای پیوستن به خروش حیات  
ت) تدبیر برای دیدن افق فرداها  
ث) ثبات برای ایستادن در برابر باز دارنده ها  
ج) جسارت برای ادامه زیستن  
چ) چاره اندیشی برای یافتن راهی در گرداب اشتباه  
ح) حق شناسی برای تزکیه نفس  
خ) خودداری برای تمرین استقامت  
د) دور اندیشی برای تحول تاریخ  
ذ) ذکر گوپی برای اخلاص عمل  
ر) رضایت مندی برای احساس شمع  
ز) زیرکی برای مغتنم شمردن دمرها  
ژ) ژرف بینی برای شکافتن عمق درد ها  
س) سخاوت برای گشایش کارها  
ش) شایستگی برای لبریز شدن در اوج  
ص) صداقت برای بقای دوستی  
ض) ضمانت برای پایندی به عهد



ط) طاقت برای تحمل شکست

- ظ) ظرافت برای دیدن حقیقت پوشیده در صدف
- ع) عطوفت برای غنچه نشکفته باورها
- غ) غیرت برای بقای انسانیت
- ف) فداکاری برای قلب های درد مند
- ق) قدر شناسی برای گفتن ناگفته های دل
- ک) کرامت برای نگاهی از سر عشق
- گ) گذشت برای پالایش احساس
- ل) لیاقت برای تحقق امید ها
- م) محبت برای نگاه معصوم یک کودک
- ن) نکته بینی برای دیدن نادیده ها
- و) واقع گرایی برای دستیابی به کنه هستی
- ه) هدفمندی برای تبلور خواسته ها
- ی) یک رنگی برای گریز از تجربه دردهای مشترک

منبع : بیا تو جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=100298>



### الگوهای کهنه‌تان را کنار بگذارید

نخست که می‌خواستیم به رشد درونم بپردازم، تصمیم گرفتم که هر روز وقت کمتری را در دفترم بگذرانم. سرانجام توانستم کاری را طوری برنامه‌ریزی کنم که به‌جای ساعت هفت شب، پنج بعدازظهر دفترم را ترک کنم.

در نتیجه، بی‌درنگ هر روز دو ساعت اضافی - یعنی هر هفته حدود ده تا دوازده ساعت - در اختیار داشتم که می‌توانستم آن را صرف سایر علائقم کنم. نخست، این فرصت بسیار رهاننده می‌نمود. می‌توانستم غروب‌ها به پیاده‌روی بروم یا آرام بنشینم و به تمرین مراقبه‌ام بپردازم یا حتی دست به هیچ کاری نزنم و فقط بیاسایم و غروب آفتاب را تماشا کنم.

اما پس از چندی متوجه شدم که میل شدیدی دارم که پشت میز تحریرم در دفترم بنشینم و مانند سال‌های گذشته تا هفت شب کار کنم. نمی‌توانستم بفهمم چه پیش آمده است. پیشاپیش تصمیم گرفته بودم که نمی‌خواهم پس از ساعت پنج بعداز ظهر در دفترم بمانم و کار کنم. می‌خواستم به بازی و تفریح و کارهای دیگر بپردازم. ولی مانند در دفترم برایم بسیار آسان می‌نمود. احساس راحتی می‌کردم و می‌دانستم در آن‌جا چه کارهایی را باید انجام بدهم. اگر کارم را زود ترک می‌کردم، نه تنها می‌بایست به کار دیگری بپردازم، بلکه می‌بایست فکر و ذهن و جسمم را جمع و جور و متمرکز می‌کردم تا بتوانم کار جدید را به انجام برسانم.

چندین بار به‌طور جدی درباره این گرایشم اندیشیدم تا توانستم پی ببرم که الگوی کاملاً استقرار یافته‌ام، مرا در دفترم نگاه می‌داشت. کار تا دیر وقت برایم به عادت تبدیل شده بود. و مانند هر عادت دیگر، عوض کردن آن مستلزم اشتیاق و آرزو و انضباط و عزم جزم بود.

در آغاز کشف گنجینه‌های درون، این امر را در خاطر نگاه دارید. اغلب می‌گذاریم هدف‌های نیکویمان - مطالعات معنوی یا فرصت تأمل و تعمق یا لذت سکوت - تحت تأثیر عادات فرسوده یا کارهای غیر ضروری‌مان قرار بگیرد. مادامی که پی نبریم چه امری دارد رخ می‌دهد، و به پا نخیزیم تا الگوهای تازه‌ئی را برقرار سازیم، بسیار آسان می‌توان در دام الگوهای پیشین خود باقی ماند.

گاه هشیاری از این‌که عادت‌های کهنه‌تان دارند در برابر دگرگونی مقاومت می‌ورزند، کافی است تا با اندکی تلاش بیشتر از آنها فرا بروید. اگر به اقدامات اصلاحی افزون‌تری نیاز دارید، می‌توانید به تقویم و جعبه ستاره‌هایتان بپندیشید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=6117>



### امروز چند شنبه است!؟

گاهی اوقات، زندگی برایمان متوقف می‌شود. داستان‌های هر روز زندگی برایمان تکرارست. به جایی می‌رسیم که روزها را به ماه‌ها می‌سپریم و بی‌خیال گذر روزگار می‌شویم. حتی گاهی روزی را که در آن قرارداداریم نمی‌دانیم و از دیگران می‌پرسیم امروز چند شنبه است؟ بیشتر، این حالت زمانی اتفاق می‌افتد که دچار روزمرگی شده ایم یا اینکه مشغله کاریمان زیاد است و می‌خواهیم از زیر فشار کارها خارج شویم. هر کسی علت کسالت مان را می‌پرسد، می‌گوییم: کارم شده است صبح از خواب بیدار شوم و با عجله کوچه‌ها و خیابان‌ها را بپیایم و سرکار بروم، يك ناهار و شام بخورم و بخوابم. اصلاً غرض اصلی از زندگی را نمی‌دانم.



بیشتر ما در این زمان احساس می‌کنیم زندگی برایمان کسالت بار شده است و با طلوع خورشید، روز نو آغاز می‌شود ولی همچنان زندگی مان مانند رودخانه‌ای هرز جریان دارد.

در واقع احساسمان این است که نیاز به يك يك داریم تا ما را مانند ماشین پنچرشده‌ای که میخ‌های مسیر زندگی پنچرش کرده اند از جاپمان بلند کند؛ غافل از اینکه زندگی کسالت بار نیست بلکه این خود ما هستیم که از پشت عینک‌های کثیف و تیره به دنیا نگاه می‌کنیم. این ما هستیم که باید برای تحقق رویاهایمان بکوشیم و اهدافمان را جدی بگیریم و برای روزمره نشدن زندگی تلاش کنیم و سازنده فردای متفاوت زندگی خویش باشیم. به نوعی می‌توان گفت زندگی وقتی بهتر می‌شود که ما بهتر شویم و همه چیز زمانی تغییر می‌کند که ما تغییر کرده باشیم. از این رو با تغییر خویش، روند جریان زندگی را تغییر دهیم و از روزمرگی زندگی جلوگیری کنیم.

آدم‌های موفق و انسان‌های شاد و سرزنده و هزاران آدمی که اکنون در این کره خاکی زندگی می‌کنند، آینه عبرتی هستند برای مایی که زانوی غم به بغل گرفته ایم و از شادی‌ها دوری می‌کنیم و همه چیز را برعهده نمی‌توانم‌ها می‌گذاریم؛ یا به سرزنش خود می‌پردازیم یا دیگران را محکوم می‌کنیم در حالی که این حرف و حدیث‌ها پشیزی نمی‌ارزد و فقط زندگی ما را متوقف می‌سازد.

حال آنکه ما حق انتخاب داریم و این خودمان هستیم که تعیین می‌کنیم می‌خواهیم زندگی واقعی را انجام دهیم یا اینکه صرفاً زنده مانیم.

به هر جهت ما چه بخواهیم و چه نخواهیم، زمین به دور خورشید می گردد و فصل ها از پی یکدیگر می آیند و دنیا به مسیر خود ادامه می دهد و فقط ما هستیم که با تلخ کردن روزگار، روزهایمان را می بازیم و در بازی روزگار همیشه بازنده ایم. در حالی که تمام دارایی ما این لحظه است و بهترین کار این است که به طلوع خورشید با روی باز پاسخ گوئیم و به آنچه داریم و از عهده اش برمی آیم فکر کنیم نه آنچه که از دست داده ایم. زندگی همین اکنون است؛ بشتابیم تا این لحظه را نیز از دست ندهیم.

هانیه ورشوچی منفرد

منبع : همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=69966>

 Vista.ir  
Online Classified Service

### امروز رو به نام من نوشتند!!!

امروز روز منه! بالاخره قرعه به نام من افتاد. باید نهایت استفاده رو از امروز ببرم. امروز می‌خوام زودتر از همیشه از خواب بیدار شم ولی قبل از اینکه از جا بلند شم می‌خوام یه کمی با خودم خلوت کنم، یه قرار مدارائی با خودم بذارم، یه قول‌هائی به خودم بدم. می‌خوام پیش خودم ریش گرو بذارم. پس باید یه کاری کنم که شرمنده خودم نشم!

بعد پرده‌ها رو کامل کنار می‌زنم، پنجره رو باز می‌کنم و به نفس عمیق می‌کشم، طوری که شش‌هام حال بیان و از هر چی آلودگیه پاک بشن. امروز باید وجودم از هر بدی و ناپاکی بری باشه.

امروز می‌خوام یه جور دیگه زندگی کنم، یه جور جدید اون طوری که دوست دارم، البته ضمن در نظر گرفتن قوانین و احترام به حقوق دیگران!

امروز می‌خوام از دریچه قلبم دنیا رو نگاه کنم. می‌خوام خوبی‌هاشو ببینم و از بدی‌هاش دسر بگیرم: بدون دلسردی، پرخاش و غرغر!

امروز می‌خوام توجه‌ام به رنگ‌های خوب دنیا باشه، رنگ‌های روح‌بخش و

جون‌دار. راستی به نظر تو دنیا چه رنگیه؟ خوشبختی چی؟ فرانسوی‌ها می‌گن خوشبختی زوریه. ولی به نظر من هر کسی می‌تونه تو عالم خودش، برای اون یه رنگ انتخاب کنه. من امروز می‌خوام زندگی جدیدی رو به خودم هدیه کنم. امروز می‌خوام یه گیاه همیشه سبز بکارم. می‌خوام عادت‌های بدم رو کنار بذارم. تصمیم‌های جدی بگیرم. می‌خوام با اخلاق خوب همه رو شرمنده کنم. امروز می‌خوام همه رو ببخشم، می‌خوام دست از گله و شکایت بردارم، پشت سر هیچ‌کس حرف نزنم. توی ترافیک بی‌خودی بوق نزنم، حق عابر پیاده رو رعایت کنم. امروز می‌خوام به دوستی که خیلی وقته ازش خبری ندارم یه سری بزنم، می‌خوام برای عزیزم بدون مناسبت گل بخرم، به رفتگر محله‌مون خداقوت بگم، به بچه‌ها لبخند بزنم و به بزرگترها احترام بذارم.

امروز به روز استثنائیه، روز وصله، روز عشقه، روز تعالی و تجلیه، روز تعلیم و یادگیریه، روز بخششه، روز سلامتی، فکرهای خوب، صبر و تحمل، روز



مقاومت و پی‌گیری، روز پیشرفت، پیروزی، روز موفقیت! امروز رو از دست نده! فقط همین امروز رو! امروز می‌خواوم چیزائی رو که بهشون احتیاجی ندارم و جامو تنگ کردن به کسانی بدم که به کارشون می‌آد امروز می‌خواوم به خونه‌تکونی حسابی بکنم. هم اتاقم رو، هم دلم رو! پس فقط همین امروز جزای غیرضروری و مخرب ممنوع! بی‌حوصلگی، افسوس، درد، کینه، غرور، حسادت، دروغ، لجبازی، فضولی و ... ممنوع! سیگار ممنوع! تخمه، نوشابه، شکلات، تنبلی ممنوع!

امروز می‌خواوم بیست بگیرم و به همه بیست بدم. اصلاً امروز روز بیستی‌یه! امروز هیچ چیز کوچک و بی‌ارزشی نمی‌تونه منو ناراحت کنه و یا از کوره در بیره.

امروز رو می‌خواوم برای خودم و خدام زندگی کنم. امروز می‌خواوم بهترین بنده خدا باشم جوری که خودش هم کیف کنه!

امروز می‌خواوم به اولین قاصدکی که می‌بینم یه پیغام بدم تا بیاد و حرف‌هائی رو که همیشه می‌خواستم بهت بگم و نتونستم، برات بگه بعد بسپرمش دست باد. فقط امروز قاصدک رو رد نکن.

امروز خیلی خوب گذشت، جوری که همیشه دلم می‌خواست باشه. حالا دیگه آخر شبه ولی امروز چه فرقی با روزای دیگه داشت؟! خورشید سر ساعت طلوع کرد و سر ساعت غروب! همه چیز سر جای خودش بود، مثل همیشه! هر چی به دور و برم نگاه می‌کنم هیچ تغییری نمی‌بینم! همه چیز مثل سابقه! پس تغییر کجا بود؟! خوب که فکر می‌کنم متوجه می‌شم که امروز هیچ تفاوت و تمایزی با روزای دیگه نداشت و تنها چیزی که فرق کرده بود و مثل روزای قبل نبود، خود من بودم!

امروز اگه روز خاصی شد برای این بود که من آدم خاصی شده بودم. امروز رو من تغییر دادم! من ساختمش! یعنی قبلاً هم می‌تونستم این کارو بکنم؟! چرا تا حالا به این فکر نیفتاده بودم؟ چه روزائی رو از دست دادم، حیفا! ولی هنوزم دیر نشده! هنوز زندگی جریان داره! اگه من امروزم رو تغییر دادم پس حتماً می‌تونم روزای دیگه رو هم تغییر بدم! امروز من تونستم چون خواستم! بنابراین اگه فردا و پس فردا و پسون فردا هم بخوام می‌تونم! پس حالا می‌تونم بگم که هر روز، روز منه! هر روز قرعه به نام من می‌افته! و هر روز رو به نام من می‌نویسن!

ناهد مومن‌خانی

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=16612>



### امکانات کم یا زیاد

انسان‌ها مثبت و موفق همیشه درباره راه‌حل‌ها فکر می‌کنند ولی انسان‌های ناموفق در مورد مشکلات، شما جزء کدام گروه هستید؟ "برایان تریسی"

بیانید از همه امکاناتی که دور و برمون هست، برای حل مشکلات و رسیدن به اهدافمون به بهترین نحو ممکن استفاده کنیم و آنها را دست کم نگیریم. اگر فکر می‌کنید امکانات کمی دارید، این ماجرای واقعی را بخوانید و ببینید که تبحر و اعتماد به نفس بالا چقدر در رسیدن به هدف مهمه.







در سال ۱۹۶۱ در قطب شمال و در ناحیه‌ای به نام "نولازاروسکایا" دوازده

کارشناس هواشناسی اقامت داشتند. بین این افراد دکتری به نام "لئونید روکوزو" وجود داشت که پزشک هیئت علمی بود و خودش به‌طور ناگهانی به آپاندیسیت مبتلا شد و نیاز بود که هر چه زودتر تحت عمل جراحی قرار گیرد. دکتر برای حفظ جاننش تصمیم گرفت خودش آپاندیس خود را بردارد و با شهامت به این کار اقدام کرد و پس از جراحی محل زخم را بخیه زد.

هرکدام از ما راجع به امکات خودمون چه‌طور قضاوت می‌کنیم؟ یادمون باشه که ما در عصر "ارتباطات" زندگی می‌کنیم و خیلی سریع‌تر می‌تونیم به اهدافمون برسیم. پس بیائید چون غواصانی که به اعماق اقیانوس‌ها می‌روند موانع را بشکافیم و با عبور از اونها خودمون رو به عمق دریای زندگی برسونیم، تا در آنجا سنگ‌های درخشانی رو ببینیم که در ساحل نبودند و ما در پی اونها بودیم. موفقیت برای من و تو و همه آدما حالا که در قرن بیست و یکم هستیم به یقین امری بدیهی است. بیائید پس از خواستن حقیقی و توانستن، خوشه‌چین میوه مراد خود باشیم و با لذت بردن از قدرت اراده خویش که به موازاتش کمک خدای مهربان وجود داره، در فواصل زمانی نه چندان دور شاهد آرزوهای تحقق‌یافته خود بوده و این برکات شیرین رو چون جوایزی شادی‌بخش که لایق یک انسان مثبت‌اندیش و کوشا است، به خودمون تقدیم کنیم.

پروین پایدار

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=79850>



## اموخته های من

آموخته ام چیزهای کم اهمیت را تشخیص دهم و سپس آنها را نادیده بگیرم  
آموخته‌ام باخت در یک نبرد کوچک را به فصد برد در یک جنگ بزرگ بپذیرم  
آموخته ام زندگی را از طبیعت بیاموزم چون بید متواضع باشم چون سرو  
راست قامت مثل صنوبر صبور مثل بلوط مقاوم مثل رود روان مثل خورشید با  
سختاوت و مثل ابر با کرامت باشم  
آموخته ام که اگر مایلم پیام عشق را بشنوم خود نیز بایستی آنرا ارسال  
کنم  
آموخته ام ثروتمند کسی نیست که بیشترین ها را دارد بلکه کسی است  
که به کمترین چیزها نیاز دارد  
آموخته ام دو نفر می توانند با هم به یک نقطه اما متفاوت نگاه کنند



آموخته ام کافی نیست فقط دیگران را ببخشیم بلکه گاهی خود را نیز باید ببخشیم  
آموخته ام فقط چند ثانیه طول می کشد تا زخم‌های عمیق در قلب کسانی که دوستشان داریم ایجاد کنیم اما سالها طول می کشد تا آن زخم‌ها  
را التیام بخشیم

آموخته ام که دوستان خوب و واقعی جواهرات گران بهایی هستند که به دست آوردنشان سخت و نگاه داشتنشان سخت تر است  
آموخته ام که همه می خواهند روی قله کوه زندگی کنند اما تمام شادی ها وقتی رخ می دهد که در حال بالا رفتن از کوه هستی

واریت سرکیس

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=116194>



### امید

یک روز که در یک بیمارستان نشسته بودم به طور ناخواسته صدایی شنیدم متوجه شدم دو متخصص غدد با یکدیگر صحبت می کنند و اصطلاحات مختلفی بین آنها رد و بدل می شد یکی از آنها می گفت چطور چنین چیزی ممکن است هر دوی ما از داروهای یکسان استفاده کردیم. و شیوه درمان هم یکی بود. حتی زمانبندی درمان هم مانند هم بود. چگونه است که درصد موفقیت من برای معالجه بیماران ۲۲ درصد است ولی تو ۷۴ درصد موفقیت داشتی آنهم برای چنین سرطانی!



• راز کار تو در چیست؟

همکارش به او پاسخ داد هر دوی ما از داروهای یکسان استفاده کردیم. اما

من به بیمارانم یک چیز دیگر هم می دادم و آن امید بود. با همه آمارهای نگران کننده ای که در مورد این بیماری وجود دارد، من همیشه تأکید می

کنم: «ما یک شانس داریم.»

منبع : یاد بگیر دات کام

<http://vista.ir/?view=article&id=126875>

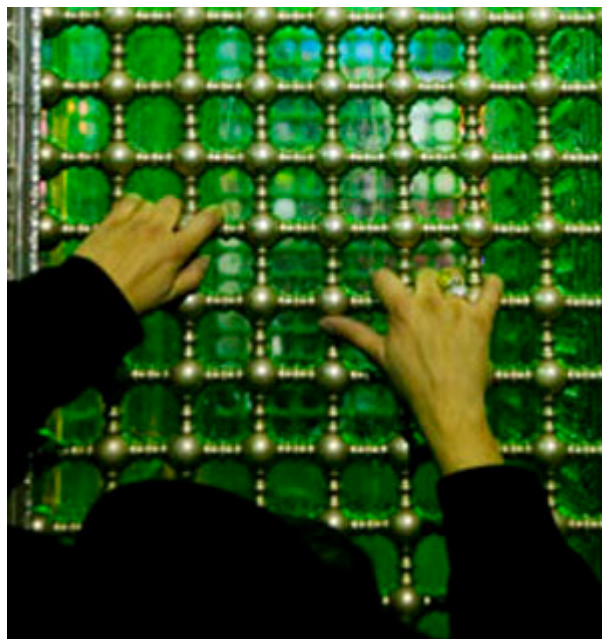


## امید

دلت یک ترانه شاد می خواست اما جغد شوم بر بامت نشست، دلت هوای صاف می خواست اما توفان به آسمان حمله کرد. محصول بیشتر طلب کردی، آفت به باغت زد. دست بر دست گذاشتی و کاری نکردی، اندوه در دلت خانه کرد...

اکنون چه شد خسته و بی رمق آرزویت را از دست داده ای و دیگر شور نداری اما تو هرگز نمی دانی که رسیدن پایان است، زندگی تنها زمانی زیباست که تو در اوج سختی ها، انگیزه رسیدن داشته باشی و شوق بهتر شدن...

اگر بخواهی می توانی فلسفه زندگی را دریابی، زندگی یعنی تلاش و هر چه بیشتر بکوشی و تلاش کنی درهای بیشتری به روی تو باز می شود. آرزوهایت را رها کن و بگذار بر آسمان ذهنت پرواز کنند و از تکرارشان نهراس که هر شکست آغازی برای پیروزی است...



آلاله علیپور

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=130771>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## امید را انتخاب کن!

روزهائی هست که زندگی سخت و طاقت فرسا می شود. روزهائی هست که احساس می کنی دیگر توان پیشروی نداری و باید تسلیم شوی. در این روزهای سخت فقط یک چیز می تواند تو را به آینده ای روشن برساند و آن چیزی نیست جزء ذخیره امیدی که برای خود نگاه داشته ای!

آیا می دانی انسان ها چه وقت تسلیم شرایط می شوند و خود را می بازند؟! جواب بسیار ساده است! وقتی ذخیره امیدشان به پایان برسد و دیگر نتوانند در تاریکی خود روزه ای روشن را پیدا کنند. هر چه خزانه امید شما به زندگی پرتو و غنی تر باشد، موفقیت شما برای غلبه بر مشکلات زندگی حتمی تر است.



زندگی فراز و نشیب‌های فراوانی دارد و هر انسانی فراخور سرنوشتی که دارد باید با مشکلات و سختی‌های بسیاری دست و پنجه نرم کند. میزان مقاومت و ایستادگی هر انسانی بستگی مستقیم به میزان امیدی دارد که برایش باقی مانده است. به همین خاطر انسان باید به‌طور دائم و لحظه به لحظه به ذخیره امید خودش سرکشی کند و هر وقت فرصتی به‌دست آورد مخزن امید خود را پر کند. اما سنووال این است که چگونه می‌توان ذخیره امید را زیاد کرد و جای خالی امیدهای مصرف شده را پر کرد؟! و پاسخ این سنووال یک جمله است: "امید را انتخاب کن!"

ما انسان‌ها، همگی حق انتخاب داریم. در هر لحظه زندگی می‌توانیم ناامیدی و بی‌تفاوتی و افسردگی را برگزینیم یا این‌که امید را انتخاب کنیم. انتخاب امید راه‌حلی آسان و ساده برای حل مشکلات جدی زندگی است. ما با انتخاب‌های خود و با تصمیماتی که هر روز می‌گیریم شکل جهان خود را عوض می‌کنیم و در مسیر ساختن جهانی بهتر، اولین گام، امید داشتن است. هر چند امید داشتن گام اول است اما هرگز نباید فراموش کرد که یک قدم اساسی و بحرانی است. قدمی که به ما انرژی لازم برای پیشروی و حرکت به جلو را می‌دهد و ما را به راه می‌اندازد. پس بیایید از امروز تا آخرین لحظه عمر خودمان به‌صورت پایدار و مستمر در هر لحظه از زندگی خودمان در هر شرایطی که هستیم همواره امید را انتخاب کنیم.

اگر دانش‌آموزی معمولی در مدرسه‌ای عادی هستی امیدوار باش که تا بالاترین درجات علمی صعود کنی و کاربردی‌ترین و مفیدترین دانش‌ها را فرا بگیری.

اگر زنی خانه‌دار هستی در سخت‌ترین شرایط زندگی از بین میلیون‌ها گزینه یأس و افسردگی، امید به آینده‌ای روشن را برگزین و به‌طور مستمر در گوش اهل خانه، آینده‌ای روشن و باشکوه را نوید ببخش. مهم نیست که بقیه براساس شرایط فعلی به تو چه می‌گویند. مهم این است که تسلیم نشوی و در سخت‌ترین شرایط امیدوارانه‌ترین مسیر را انتخاب کنی.

اگر عزیزی گرانقدر را به هر دلیلی از دست داده‌ای و بعد از او دیگر شوق و نشاطی برای ادامه زندگی در خود نمی‌بینی، باز نباید تسلیم شرایط شوی و بی‌تفاوتی و بی‌حرکتی را پیشه کنی! بلکه باید به جست‌وجوی دلیلی امیدبخش برای ادامه زندگی برخیزی و با انتخاب مسیری امیدآفرین زندگی جدید و روشنی را برای خود رقم زنی.

کانال‌های امیدبخش و شوق‌آفرین تلویزیون را نگاه کن. با جوانان و انسان‌های پرشور و نشاط نشست و برخاست کن. داستان‌ها و مطالب شوق‌آفرین را بخوان. دوستان پرامید را برگزین. در مجامعی حاضر شو که از روشنایی و امید در آن‌ها سخن رانده می‌شود و به محض این‌که دیدی شرایط سخت زندگی، تو را در گوشه‌ای به‌دام انداخته و تحت فشار قرار داده است، بلافاصله شرایط را به نفع خود تغییر ده و مسیری امیدبخش و شوق‌آفرین را برای خود برگزین. خواهی دید مادامی‌که ذخیره امید خود را با انتخاب لحظه به لحظه اتفاقات امیدبخش در زندگی خودت پر می‌کنی، یأس و افسردگی هرگز جرأت نزدیک شدن به زندگی تو را پیدا نخواهند کرد.

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=73896>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

اندیشه‌های الهام بخش

• اخلاق، نیروی تفکر را می‌افزاید و بین آدمیان، تخم‌صلح می‌باشد و بیشتر





- از علم و هنر، پایه تمدن حقیقی است.
- برای دفاع در مقابل انتقادی که از تو می‌شود، وقت تلف نکن.
- هرگز از به‌دست آوردن آن چه می‌خواهی، ناامید نشو کسی که آرزوهای بزرگ دارد، بسیار قوی‌تر از کسی است که فقط واقعیت‌ها را در دست دارد.
- یادت نرود بالاترین نیاز عاطفی هرکس، مورد تحسین واقع شدن است.
- چیزهای کم‌اهمیت را تشخیص بده و سپس آن‌ها را نادیده بگیر.
- هر کجا به پیش‌داوری و تبعیض برخوردی، با آن مبارزه کن.
- از هر چه داری، استفاده کن و نگذار در اثر عدم استفاده بیوسد.
- هرگز از کسی که چک حقوقت را امضاء می‌کند، انتقاد نکن. اگر از کارت راضی نیستی، استعفا بده.
- مردم را به اندازه قلب‌شان اندازه بگیر، نه به اندازه حساب بانکی‌شان.
- برای همه موجودات زنده، احترام قائل باش.
- به جز مواردی که مربوط به مرگ و زندگی است، همواره خود را رها کن و آسوده باش. هیچ چیز آنقدر که در ابتدا به نظر می‌رسد، مهم نیست.
- هر کاری که از دستت برمی‌آید، برای کارفرماییت انجام بده. این، یکی از بهترین سرمایه‌گذاری‌های عمرت خواهد بود.
- اشخاص عاقل و با اخلاق انسانی، هرگز کلامی بر زبان نمی‌آورند که احساس‌های دیگران را جریحه‌دار سازند.
- عقیده‌ای که مردم از ترس جان‌شان بپذیرند، پایدار نیست.

منبع: "ماهنامه مدیریت دانش سازمانی"

مینا فتحی کارشناس روان‌شناسی

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=85202>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### اندیشه‌های الهام‌بخش

- شکوه دنیوی، همچون دایره‌ای است بر سطح آب که لحظه به لحظه به بزرگی آن افزوده می‌شود و سپس در نهایت بزرگی، هیچ می‌شود.
- حقیقت، ما را توانگر نمی‌سازد، ولی آزاد بار می‌آورد.
- کسی که می‌خواهد رازی را حفظ کند، باید این واقعیت را که رازی دارد، کتمان کند.
- خداوند، آزادی را آفرید و بشر، زندگی را





- بالاتر از همه چیز، این است که با خودمان صادق باشیم.
- نخستین نشانه فساد، ترک صداقت است.
- فراموش نکنید که شرکت‌های خوبی که بد شده‌اند، آنهایی هستند که برای مدتی دراز، واقعیت فرسودگی را هربرد خود را انکار کرده‌اند.
- سخت کوشیدن برای بهتر کردن کارآئی یک راهبرد کهنه و ناتوان، سرانجام بی‌پوده خواهد بود.
- بیاموزید که متفاوت ببینید، آنگاه متفاوت را می‌یابید.

- آنان که با شمشیر زندگی می‌کنند، به‌دست کسانی که تفنگ در دست دارند، از پای درمی‌آیند.
- بصیرت و درون‌بینی فرد، از راه فرآیند برنامه‌ریزی هدایت شده پدید نمی‌آید، بلکه از درون آینده‌ای از اتفاق‌ها، آرزوها، کنجکاوی‌ها، بلندپروازی‌ها و نیازها برمی‌خیزد.
- اگر می‌خواهید ارتباطی مؤثر برقرار کنید، از درک صحیح آغاز کنید. وقتی ما با نیت درک دیگران و نه با نیت پاسخ به آنان، به سخنانشان گوش می‌کنیم، پایه و اساس ارتباطی راستین را بنا می‌نهم. وقتی طرف مقابل حس می‌کند که شما قبل از هر چیز مایل هستید او را درک کنید، خود را فردی ارزشمند و معتبر احساس می‌کند، در نتیجه از موضع دفاعی خارج می‌شود و درونی‌ترین فکرها و احساس‌های خود را از پرده برون می‌افکند.
- گوش کردن مؤثر، یعنی گوش کردن سرشار از همدلی، یعنی گوش کردن با نیت درک کردن. در گوش کردن همدلانه، تنها از گوش‌های خود استفاده نمی‌کنید، بلکه از قلب و جسامتان نیز مدد می‌جوئید.

منبع: "ماهنامه مدیریت دانش سازمانی".

مینا فتحی

کارشناس روانشناسی

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=80875>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### اندیشه‌های الهام‌بخش

- تمام معلم‌های بزرگ به ما درسی مشابه داده‌اند، با خویشتن خود بنشین، خود برتر نامرئیات را پیدا کن و بدان که خدا، عشقی است که در درون تو جای دارد.
- وقتی درباره نقاط ضعف خود صحبت می‌کنی، آنها را تشدید می‌کنی.
- بیشتر مردم به پشت شیشه خودروهایشان این برچسب را می‌زنند: "امروز، اولین روز از بقیه زندگی من است".





من ترجیح می‌دهم این‌گونه تصور کنم: "امروز آخرین روز زندگی من است و می‌خواهم طوری زندگی کنم که انگار دیگر هیچ فرصتی ندارم."  
▪ تو تنهائی، اگر نزد کسی که تنهاست تروی، تنها می‌مانی.  
▪ خودت را مملو از عشق به همه کن، نشانه‌های پروردگار را در هر کسی از جمله کسانی که یاد گرفته بودی پردازش کنی، ببینی.  
▪ افراد گشاده ذهن نمی‌گویند می‌خواهم همه چیز داشته باشم. آنها می‌گویند: "همه چیز دارم، اما می‌توانم ترقی کنم."  
▪ مراقبه به تو فرصت می‌دهد خود ناپیودهات را بشناسی.  
▪ وقتی مثبت‌اندیشی و افکار نیک و همراه با عشق را به ذهنت راه می‌دهی، در مقایسه با زمانی که افکار تنش‌زای منفی، اندوه‌آور و مایوس

کننده به ذهن راه می‌دهی، فعل و انفعالات شیمیایی متفاوتی صورت می‌گیرد.

- عشق خود را نثار حریفم می‌کنم؛ عشق، هرگونه امر منفی را از بازی من دور می‌کند.
- معجزه در لحظه رخ می‌دهد. آماده باش و بخواه.
- بعضی از رفتارهای مشتمل‌کننده و غیر انسانی تحت لوای "من فقط از قانون پیروی می‌کنم" یا "من فقط کارم را انجام می‌دهم" صورت می‌گیرد.
- حتی یک یاخته از یاخته‌هایی که امروز در بدن توست، هفت سال پیش وجود نداشته، اما با وجود این تو می‌توانی هفت سال پیش خود را به خاطر بیاوری؛ ماجرا از چه قرار است؟!  
▪ سستی در زندگی، ناموجه است، تمام دلایل تو برای دلخواه نبودن زندگی چیزی نیست جزء بهانه‌هایی که خودت می‌تراشی.  
▪ از بزرگی نقل شده است: "هر چه در ذهنت بگذارد، همان پیش می‌آید."  
▪ وقتی می‌دانی که مسئولیت رسیدن به اهداف به‌عهده توست، پس باید بدانی مسئولیت تمام زندگی‌ات به‌عهده توست.

منبع: "روزشمار آرامش" نویسنده: "وبین دایر"  
مهسا رحمانی

منبع: مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=83563>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### انسان‌ها، ایده‌ها و فرصت‌ها را دریابید

(۱) حقیقت را بگویند: منظور این نیست که فقط دروغ نگویند. گفتن حقیقت حد مشخصی دارد، که با در نظر گرفتن آن هم خودتان احساس آزادی و راحتی خواهید کرد و هم دیگران به سمت تان جلب می‌شوند. باید سعی





کنید حقیقت را از موضع عشق بگویید، نه از موضع قدرت یا ترس.  
۲) خودتان باشید: منطقی باشید. خودتان را به همان صورت که هستید قبول کنید. اگر ما این چیزی هستیم که اکنون هستیم، فقط بخاطر انتخاب هایی بوده که در زندگی مان کرده ایم. قبول کردن این مسئله این قدرت را به ما می دهد تا بتوانیم باز انتخاب کنیم. اگر خود را آنطورکه واقعا هستید

به دیگران نشان دهید، ممکن است نتوانید بعضی ها را به سمت خود جذب کنید، اما مطمئن باشید که آنها را هم تحت تاثیر قرار می دهید.  
۳) در زمان حال زندگی کنید: اگر در زمان حال زندگی کنید، می توانید با جریان روز همراه باشید. مراقب آنچه در اطرافتان و به شما می گذرد، باشید. در زمان حال است که می توانید کسی یا چیزی را به خود جذب کنید، نه در گذشته یا آینده.

۴) نگذارید با کمبود انرژی مواجه شوید: اگر امکانات برایتان فراهم باشد، همه کار می توانید انجام دهید. اما باید اول با گسترده کردن مرزهای خود، بالا بردن استانداردها و حل مسائل و مشکلات مربوط به گذشته موانع را از سر راهتان بردارید. تا آماده نباشید، قدرت جذب کردن به سراغتان نمی آید، پس خود را آماده کنید.

۵) بر پیروزی فائق شوید: اکثر ما عقیده داریم که اگر ما پیروز شویم، دنیا به ما باخته است و اگر دنیا پیروز شود، ما باخته ایم. این درست نیست. سعی کنید از جنبه ای به مسائل نگاه کنید که همه امکان پیروز و موفق شدن را داشته باشند.

۶) بخشیدن، گرفتن است: کاملا صحیح است، لذت در بخشیدن است! همه ما چیزی برای بخشیدن و اهدا کردن داریم. پس شما هم ببخشید. اما اگر فکر می کنید چیز زیادی برای عرضه به دیگران ندارید، سعی کنید مهارت های جدید یاد بگیرید. وقتی بتوانید کمی از خودتان و هدایایان را به دیگران اهدا کنید، جذاب تر می شوید.

۷) از خود مراقبت کنید: بسیار از خود مراقبت کنید. تلاش کنید تا نیازهایتان را برآورده کنید. معمولا وقتی به چیزی نیاز دارید، از شما فراری می شود. اما شما دست از تلاش برندارید. تا می توانید پول، عشق، شانس، دوست و... برای خود ذخیره کنید. با اینکار مثل آهن ربایی خواهید توانست آنچه نیاز دارید را به سمت خود جذب کنید.

۸) هوشیاری خود را بالا ببرید: جذابیت پدیده ای بسیار دقیق و ظریف است. تا زمانیکه نتوانسته اید هوشیاری تان را در مورد خودتان، اطرافیانتان و طرز تفکرتان بالا ببرید، قادر نخواهد بود آن را بدست آورید.

۹) مسئولیت پذیر باشید: ما آن چیزی را به سمت خود جذب می کنیم، که آمادگیش را داشته باشیم. با تلاش و کوشش، خود را برای بهترین ها آماده کنید. مسئولیت جذاب کردن خودتان بدون تلاش میسر نیست، اما مطمئن باشید که نتیجه خوبی عایدتان خواهد شد.

۱۰) از انجام دادن به بودن تغییر کنید: با دقت به آنچه انجامش می دهید، بینید به چه کسی تبدیل می شوید. از چه رو اینکار را انجام می دهید، عشق یا ترس؟ چطور می توانید این را بفهمید؟ از نتیجه کار.

- حال، سوال اینست: برای لذت بردن از یک زندگی راحت، ساده، آرام، با برکت، غنی و پرموفقیت، چه کار می کنید؟ آیا برای به دست آوردن زندگی دلخواه خود حاضرید به هر کاری تن دهید، حتی اگر اینکارها با آنچه اکنون می کنید کاملا مغایر باشد؟!

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=106233>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

انواع تصمیم گیری در زندگی





تصمیم‌گیری درست و سنجیده، کسب موفقیت و در نتیجه احساس رضایتمندی هرچه بیشتر را در فرد فراهم می‌آورد. همچنین حس مسئولیت پذیری را در فرد توسعه داده و به او کمک می‌کند تا پیامدهای تصمیم خود را شخصاً برعهده بگیرد. انواع تصمیماتی که هر فرد در طول زندگی خود بنا به شرایط مختلف می‌گیرد، عبارتند از:

- ساده: تصمیم‌گیری‌هایی که در مورد مسائل روزمره و عادی زندگی گرفته می‌شود. مثل انتخاب مسیر خاص برای رفتن به سر کار و...
- اضطراری: تصمیم‌هایی هستند که در شرایط اضطراری، وقتی که بطور ناگهانی با مسئله‌ای مواجه می‌شویم اتخاذ می‌کنیم.
- احساسی: تصمیم‌هایی هستند که بر اساس واکنش‌های هیجانی مثل احساس ترس، نگرانی، غم و... گرفته می‌شود. مانند کمک به

دیگران در شرایط بحرانی و خاص مانند وقوع زلزله یا سیل، مرگ بستگان و...

• آبی: تصمیم‌هایی هستند که در شرایط غیرمترقبه گرفته می‌شود. مثل زمان پدیدار شدن یک اتومبیل در مسیر حرکت اتومبیل ما که اتخاذ بهترین تصمیم و رفتار می‌تواند ما را از صحنه تصادف دور نماید. در این نوع تصمیم‌گیری معمولاً اولین راه حلی که به ذهن خطور می‌کند انتخاب و اجرا می‌شود.

• تاخیری: گاهی فرد برای فرار از تصمیم‌گیری چالش برانگیز، آن را به تاخیر می‌اندازد. مانند کار امروز را به فردا انداختن است.

• منطقی و اساسی: تصمیم‌گیری‌هایی هستند که نیازمند به تعمق و تفکر بیشتری هستند. زیرا اثرات آن تا مدت‌های طولانی زندگی فرد را تحت الشعاع خود قرار می‌دهند. مثل انتخاب همسر، رشته تحصیلی، شغل و... این نوع تصمیم‌گیری عموماً بر اساس واقعیات صورت می‌پذیرد.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=110212>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### اهمیت ایجاد انضباط در خویشتن را دریابید

بی‌تردید بسیاری از گام‌های ساده‌سازی زندگی خویشتن، مستلزم انضباط و تأدیب نفس است. اخیراً که می‌خواستیم بر عادت‌های سخت غلبه کنیم، نظامی را به یاد آوردیم که وقتی هشت ساله بودم برای ترک عادت انگشت می‌کندم آن را ابداع کرده بودم. این شیوه بیش از هر شیوه دیگر برای ایجاد انضباط در خویشتن به من کمک کرد. خالی از تفریح نبود که دیگر بار امتحانش کردم و این بار نیز مؤثر واقع شد. به همین دلیل، در این‌جا آن را با شما در میان می‌گذارم. شاید به درد شما نیز بخورد.

کلاس سوم دبستان که بودم. یک روز صبح بلند شدم و دیدم گویا خودم تنها بچه‌ئی هستم که هنوز انگشتم را می‌مکم. به شدت می‌خواستیم این عادت را ترک کنیم. اما پس از هشت سال تکرار، این عادت عمیقاً در من ریشه گرفته بود. هر کاری که می‌کردم موفق به ترک آن نمی‌شدم. آن وقت این فکر به سرم زد که تا یک ماه قبل از کریسمس به خودم وقت بدهم و یک تقویم دیواری هم برداشتم. از آن تقویم‌هائی که در نیمه بالای

آن عکسی قشنگ دارد و در نیمه پائین آن، روزهای ماه در چهار گوش‌های کوچک نوشته شده و آن را روبه‌روی تختم آویزان کردم تا هر شب نگاهم به آن بیفتد. یک جعبه ستاره طلائی هم خریدم.

به خودم قول داده بودم هر روز که انگشتم را به دهان نبرم، یک ستاره به خودم جایزه بدهم و آن را روی تاریخ روز بچسبانم. یک ماه قبل از کریسمس هم این عادت ترک شد. وانگهی، توانسته بودم در خودم انضباط ایجاد کنم.

بارها در طول سال برای ایجاد نظم به آن شیوه بازگشتم: هم برای ایجاد عادات نیکو، هم برای حذف عادات نکوهیده. و در نقطه‌ئی از را چسباندن ستاره‌های طلائی را رها کردم. اما در طول سال‌ها، مدت یک‌ماهه‌ئی را برای ثبت پیشرفتم درباره هر انضباطی که می‌کوشم آن را ایجاد کنم - در نظر گرفته‌ام.

وقتی سر و کارتان با عادت است، پاداش نقش مؤثری را ایفا می‌کند. اگرچه اگر انگیزه‌تان به اندازه کافی نیرومند باشد، خلاص شدن از شر عادت نکوهیده می‌تواند پاداش خود باشد. مسلماً انگیزه مؤثرترین کلید است. تقویم و ستاره‌های طلائی ابزاری مرئی‌اند که به پیگیری گام به گام پیشرفت و ارزیابی موفقیت‌تان کمک می‌کنند.

شاید بیندیشید که ستاره‌های طلائی در این مرحله از زندگی‌تان پاداش کافی محسوب نمی‌شوند. اگرچه از سایر عادت‌هایتان ارزان‌ترند و احتمالاً خاصیت چاق‌کنندگی کمتری نیز دارند. شاید هم این نظریه به چشمتان بچه‌گانه و بی‌معنا بنماید. اگرچه بسیار مؤثر است. در این مورد تشویقتان می‌کنم که توانائی خنده و بازی را داشته باشید. اندکی از اشتیاق و هیجانی را که در کودکی برای کسب ستاره‌های طلائی داشتید بازیابید. به‌جز بهائی اندک برای خرید یک جعبه ستاره طلائی - و احتمالاً حذف یک عادت ناخوشایند - چه چیز دیگر را از دست می‌دهید؟

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=5870>



## اهمیت در زندگی

استاد مقابل کلاس فلسفه خود ایستاد و چند شیء رو روی میز گذاشت. وقتی کلاس شروع شد، بدون هیچ کلمه‌ای، یک شیشه ی خالی بسیار بزرگ سس مایونز رو برداشت و شروع به پر کردن آن با چند توپ گلف کرد. بعد از شاگردان خود پرسید که آیا این ظرف پر است؟ و همه موافقت کردند. سپس استاد ظرفی از سنگریزه برداشت و آنها رو به داخل شیشه ریخت و شیشه رو به آرامی تکان داد. سنگریزه ها در بین مناطق باز بین تویهای گلف قرار گرفتند؛ و سپس دوباره از دانشجویان پرسید که آیا ظرف پر است؟ و باز همگی موافقت کردند.

بعد دوباره استاد ظرفی از ماسه را برداشت و داخل شیشه ریخت؛ و خوب البته، ماسه ها همه جاهای خالی رو پر کردند. او یکبار دیگر پرسید که آیا



ظرف پر است و دانشجویان یکصدا گفتند: "بله"

استاد دو فنجان پر از قهوه از زیر میز برداشت و روی همه محتویات داخل شیشه خالی کرد. "در حقیقت دارم جاهای خالی بین ماسه ها رو پر می کنم! همه دانشجویان خندیدند.

در حالی که صدای خنده فرو می نشست، استاد گفت: حالا من می خوام که متوجه این مطلب بشین که این شیشه نمادی از زندگی شماست، توپهای گلف مهمترین چیزها در زندگی شما هستند - خدایان، خانواده تان، فرزندانان، سلامتیتان، دوستانتان و مهمترین علایقتان - چیزهایی که اگر همه چیزهای دیگر از بین بروند ولی اینها بمانند، باز زندگیتان پای برجا خواهد بود.

سنگریزه ها سایر چیزهای قابل اهمیت هستند مثل کارتان، خانه تان و ماشینتان. ماسه ها هم سایر چیزها هستند. مسایل خیلی ساده". استاد ادامه داد: اگر اول ماسه ها رو در ظرف قرار بدید، دیگر جایی برای سنگریزه ها و توپهای گلف باقی نمی مونه، درست عین زندگیتان. اگر شما همه زمان و انرژیانتان رو روی چیزهای ساده و پیش پا افتاده صرف کنید، دیگر جایی و زمانی برای مسایلی که برایتان اهمیت داره باقی نمی مونه. به چیزهایی که برای شاد بودن اهمیت داره توجه زیادی کنین، با فرزندانان بازی کنید، زمانی رو برای چک وب دوستان بگذارید. با دوستان و اطرافیان به بیرون بروید و با اونها خوش بگذرونید.

همیشه زمان برای تمیز کردن خانه و تعمیر خرابیها هست. همیشه در دسترس باشید. اول مواظب توپهای گلف باشین، چیزهایی که واقعاً برایتان اهمیت دارند، موارد دارای اهمیت رو مشخص کنین. بقیه چیزها همون ماسه ها هستند".

یکی از دانشجویان دستش را بلند کرد و پرسید: پس دو فنجان قهوه چه معنی داشتند؟ استاد لیخن زد و گفت: خوشحالم که پرسیدی. این فقط برای این بود که به شما نشون بدم که مهم نیست که زندگیتان چقدر شلوغ و پر مشغله است، همیشه در اون جایی برای صرف دو فنجان قهوه برای با یک دوست هست".

<http://www.psychology-student.blogfa.com/۸۶۰۶۲.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=106178>



## ایجاد هیجان با امکانات طبیعی

با تحریک مواد شیمیائی طبیعی بدن خود\* در زندگی خود هیجان ایجاد کنید.

\* این مواد همان انتقال دهنده‌های عصبی هستند که بر رفتار اثر می‌گذارند، مانند آدرنالین و اندروفین که از آنها در مباحث یاد شده.

- پیش‌بینی کنید: احساس عصبی شما در اثر آدرنالین حاصل از پیش‌بینی، ایجاد می‌شود.
- حرکات موزون داشته باشید. این حرکات، آدرنالین را کاهش می‌دهد و آمفتامین طبیعی PEA به شما انرژی می‌دهد.
- رابطه زناشویی خوب داشته باشید. این فعالیت مقدار زیادی هورمون انرژی‌زای آدرنالین آزاد می‌کند و با آزاد شدن آن هورمون اندروفین که ایجاد آرامش می‌کند در بدن آزاد می‌شود.

- بخندید. می‌گویید سه دقیقه خنده، معادل ده دقیقه ورزش سنگین آبرویک است.  
خنده تنفس را عمیق‌تر می‌کند، سطح اندروفین را افزایش می‌دهد و یأس و دلمردگی را از بین می‌برد.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=2632>

 Vista.ir  
Online Classified Service

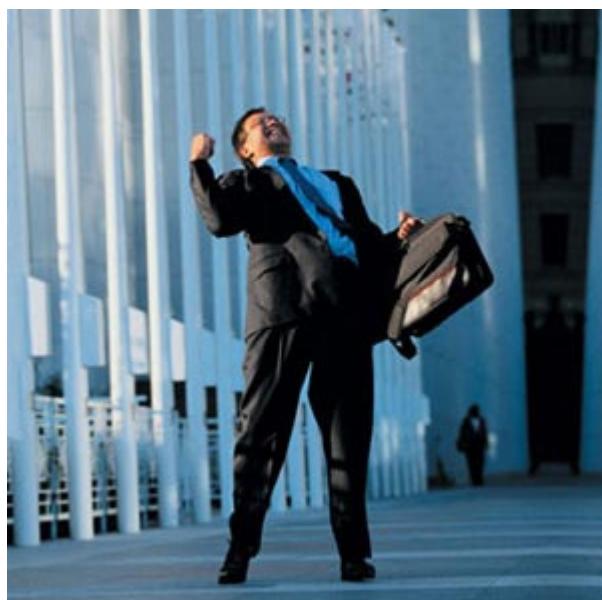
### ایده های ناب برای یک زندگی موفق

دکتر نورمن ویسنت پیل در کتاب هایش تلاش می کند تا انسان را برای تبدیل شدن به یک من بهتر تشویق و ترغیب کند. در این جا ۱۰ ایده که به نظر وی برای برقرار کردن ارتباط موفق با دیگران ضروری است، آورده می شود خود را در هر یک از موارد زیر امتحان کنید و ببینید تا چه حد آنها را رعایت می کرده اید:

(۱) اسامی افراد را از یاد نبرید، زیرا نام افراد برایشان خیلی مهم است. فراموش کردن اسم آنها موجب می شود تا فکر کنند برایشان ارزشی ندارند و علاقه ای به آنها ندارید.

(۲) آرام باشید و اجازه دهید دیگران در کنار شما احساس آرامش و راحتی کنند. سعی کنید جوی ایجاد نکنید که دور و بر شما بودن را مشکل کند. هیچ کس دوست ندارد، با کسی که ناراحت و معذب است ارتباط داشته باشد.

(۳) سعی کنید خونسرد باشید. اجازه ندهید چیزهای کوچک و ناچیز شما را



آزاد دهند.

(۴) خودخواه نباشید و هرگز وانمود نکنید که همه چیز می دانید. تلاش کنید تا از اطرافیانتان چیزهایی یاد بگیرید و برای عقاید دیگران ارزش قائل شوید.

(۵) سعی کنید فردی جالب و جذاب باشید، دیگران را تحت تاثیر قرار دهید و محرک آنها باشید، از خود فردی بسازید که دیگران دوست دارند، دور و بر او باشند.

(۶) خشن یا خشک نباشید. یاد بگیرید چگونه مهربان، خیرخواه و مودب باشید.

(۷) صلح جو و صلح طلب باشید. غم و اندوه را از بین ببرید. از صمیم قلب سعی کنید هر گونه سوءتفاهمی را برطرف کنید.

(۸) از اشتباهات دیگران بگذرید و سعی کنید دیگران را دوست داشته باشید و آنقدر تمرین کند تا به صورت عادی و طبیعی در آید.

(۹) به دیگران کمک کنید تا پیشرفت کنند. تشویق و حمایتشان کنید به آنها تبریک بگوئید و بگذارید بدانند چرا از آنها تقدیر می کنید.

(۱۰) نیرویی معنوی را در خود گسترش دهید تا به دیگران هم نیروی مثبت منتقل کنید و سعی کنید با هر کسی که رویه رو می شوید این نیروی

مثبت را با او شریک شوید.

حالا ببینید آیا در تمام موارد بالا موفق بوده اید؟ با خود صادق باشید. خود دکتز پیل که این ایده ها را پیشنهاد می کند در سن ۹۰ سالگی اعتراف کرده است که خود او نیز باید روی برخی از این موارد کار می کرده است! نکته مهم این است که برای موفق شدن باید همیشه در سعی و تلاش بود.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=113636>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## ایمان، عشق و اخلاق

ایمان بزرگترین مساله‌ی زندگی ماست. ایمان با خودش دو چیز را به همراه می‌آورد؛ عشق و اخلاق و کسی که این دو را داشته باشد، جهان در نگاه او دیگر بدون شعور نیست.

گاهی به این می‌اندیشم که واقعا چه چیزی به زندگی‌ام معنا خواهد داد؟ چه چیزی انسان را می‌تواند از ظلمت و تاریکی که بدان دچار شده نجات بخشد و چه چیزی می‌تواند هستی خاموش را به حرف بیاورد. راستش را بخواهید من با خودم تعارف ندارم. ایمان بزرگترین مساله‌ی زندگی ماست و با خودش دو چیز دیگر را به همراه می‌آورد؛ عشق و اخلاق و کسی که این دو را داشته باشد، جهان در نگاه او دیگر بدون شعور نیست.



نفس کشیدن در هستی بی‌صدا و خاموش عملا افتادن در چاه بیهودگی

است. چنین جهانی برای من نه راضی‌کننده است و نه ارزشی دارد که بشود وقت را بی‌دلیل در آن تلف کنی. راستی تا به حال عریان به این مساله اندیشده‌ای که جهان بدون شعور عجب جای دهشناکی است. به اعماق رفته‌ای و پوچی‌ای که در لابه‌های خاموش چنین جهانی آرمیده است را لمس کنی که هر لحظه ممکن است ما را ببلعد؟ مدام پنهانش می‌کنیم تا آن چشمان گستاخ و بی‌روح را نبینیم.

بعضی وقت‌ها دلم می‌خواهد عمیقا بفهمم اینجا چه خبر است. توی ذهنم تصور می‌کنم توی اقیانوس هستی یک شیرجه، از بلندترین ارتفاع ممکن زده‌ام و مدام پایین و پایین‌تر می‌روم. من فرض گرفته‌ام که حتما هستی گوهری دارد و ما می‌توانیم آن را با جهد کشف کنیم. راستش من عملا چنین اعتقادی دارم و اگر کوششی می‌کنم واقعا خواسته‌ام که چیزی کشف کنم، نه جعل...

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=119904>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## این مجال را به خود بدهید که دست به هیچ کاری نزنید

یادگیری دست به کاری نزدن، وسیله ارزشمند دیگری برای تماس با ضمیر درون است. نخست برای کاهش شتابم، و علاج اشتیاقم به انجام چند کار به طور همزمان، آن را آزمودم. و مؤثر واقع شد. با برنامه‌ریزی مدت زمانی هفتگی برای انجام هیچ کار، تدریجاً دریافتیم که می‌خواهم زندگی حرفه‌ئی‌ام چگونه و در کدام مسیر باشد.

و چون به این تمرین ادامه دادم، توانستم از نظر فهم حیات درونم نیز به سطح تازه‌ئی از ادراک برسم. دلایل زیادی وجود دارد که چرا بسیاری از ما در سال‌های اخیر با سرعتی سرسام‌آور حرکت می‌کنیم. اغلب اوقات این امر به منظور انجام امور بسیار، در مدتی کوتاه نیست. بسیاری از ما به حرکت مداوم ادامه داده‌ایم تا به خود ثابت کنیم که هنوز زنده‌ایم. یا به علت این ترس ناهشیار که اگر مکث کنیم، چه بسا مجبور شویم که ببینیم کیستیم. و این می‌تواند وحشت‌زا باشد!

اما آموختن مکث کامل، بسیار سازنده است. دست به هیچ کاری نزدن، از مراقبه و تجربه خلوت و سکوت و تنهایی متفاوت است. و از بعضی جهات، بسیار دشوارتر. به هر جهت، در فرهنگ ما به آن عادت نداریم و باید آن را بیاموزیم. البته گاه طبیعت نیز به یاری ما می‌شتابد و از طریق یک بیماری آسایش بخش ما را به بستر می‌اندازد تا بالاچار مکث کنیم و دست به هیچ کاری نزنیم. این واقعیت را بپذیرید که دست به کاری نزدن، ایرادی ندارد. اگر تازه کاهش شتاب خویش و ساده‌سازی زندگی‌تان و درون‌نگری را آغاز کرده‌اید، دست به کاری نزدن آسان‌تر خواهد بود.

می‌توانید روزی دو یا سه دقیقه در مواقع مختلف روز، به کاری دست نزنید. هر کاری را که در دست دارید کنار بگذارید. آرام با چشمان باز بنشینید، با ذهنی هشیار ولی بدون فکر آگاهانه، فقط باشید. بودن را تمرین کنید. پرداختن به چند نفس عمیق نیز کمکتان خواهد کرد. تدریجاً بر مدت زمان آن بیفزایید. همچنان که زمان بیشتری را به این امر اختصاص می‌دهید، مراقب مقاومت جسم یا ذهنتان باشید. ناگهان گرسنه یا خواب‌آلود می‌شوید. یاد هزاران چیز می‌افتید که باید آنها را به انجام برسانید، یا ترجیح می‌دهید که انجامشان بدهید. در برابر وسوسه تسلیم شدن به این احساس‌ها مقاومت کنید. به این مدت زمان به چشم زمانی ضروری و ارزشمند بنگرید. زیرا در واقع نیز چنین است. وقتی به طور مداوم به این امر بپردازید و از آن محظوظ شوید، در می‌یابید یکی از سازنده‌ترین خدماتی است که در حق خود کرده‌اید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=6151>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## اینجا و اکنون

«به نام آن که هیچ نامی ندارد»





به هر نامی که خوانی سر بر آرد»

سلام دوستان محترم

من هر وقت مجلات را ورق می زنم با تبلیغاتی از این دست روبرو می شوم :

- روشهای جذب ثروت و پول

- چگونه در زندگی و کار موفق باشیم

- آموزش کاهش استرس و مراقبه

- آموزش مراقبه

- و... و... و...

من را براین داشت که آنچه را که حاصل تحقیقات و تجربه هایم است به رشته تحریر در آورم هرچند که شاید برای افرادی که تجارت و کسب آنها از این راه است خوشایند نباشد .

بعد از گذشت چند سال در کلاسهای متفاوت باز نکاتی چند در باب مراقبه برایم گنگ و نا مفهوم بود احساس می کردم به قول قدیمی ها یک فن استاد را به من نمی گویند .استاد از تمرکز می گفت از اینکه شمعی وسکوتی وشاید موزیک ملایمی و .....

و چقدر سخت؛ هر چه بیشتر تلاش می کردم کمتر به نتیجه می رسیدم. لحظه ای که همه مراقبه می کردند، همه جا بودم به غیر از جایی که باید باشم .جالب بود در نماز هم همین حالت را تجربه کرده بودم !

شباهت این دو مورد مرا به فکر وا داشت تا در مذاهب دیگر بررسی کنم، تمامی ادیان به عبادت همراه با حضور فعال تاکید داشتند .

چرا؟چه تبعاتی دارد؟ چه رمزی در این نکته مشترک در تمامی ادیان و اندیشه بزرگان وجود دارد؟

در بررسی هایی که انجام می دادم کیفیت ذهن از جاذبه خاصی برخوردار بود ،ذهن ماهیتی عجیب داشت، من را به گذشته میبرد، به چیز های که هرگز نمی توانستم تغییرش دهم؛ وقتی خسته می شدم و رهاپش می کردم، این بار به آینده می رفتم، روز هایی که غیر از نگرانی و دلواپسی هیچ با خود ندارد!...این بازی ادامه داشت.

زمانی که نماز می خواندم به فکر کارها و زمانی که کار می کردم به فکر نماز، در محل کار در خانه ودر خانه در محل کار بودم ،چه چیزی عامل این همه سرگردانی است؟

ذهن و ذهن. پاسخ تمام سرگردانی هایم بود؛ ذهن، شیطان مسلم من بود .اختیارم را به دست او داده بودم و او مرا به هر جایی که دوست داشت میبرد .در برخورد با افراد ذهنیتم من را به داور و قضاوت می خواند؛عجب شیطانی است! - بی حق نیستند عرفای هند که به آن چیتا می گویند - مانند کودکی افسار گسیخته می ماند .آرامش ندارد؛ هر لحظه به سوئی مرا با خود کشانده .چه باید کرد؟

من زمان حال را از دست داده بودم . زمانی که در دستهای قدرتمند است ،می توانم با آن دنیا را رقم بزنم فراموشم شده بود باید ذهنم را - این فریکار این کودک شیطان را - کنترل می کردم .اما چگونه؟ کلاس؟ مراقبه؟ و.....

فکر کردم خوب، من قدم اول را برداشته ام یعنی نسبت به ماهیت ذهنم آگاه شده ام، حال باید آن را تحت سلطه خودم در آورم. این مدت این من نبودم؛ او بود که این کارها وطرز فکر هارا برایم رقم می زده است .

تصمیم گرفتم از همین لحظه هوشیار وآگاه باشم ،عین یک ناظرفعال ذهن را کنترل کنم، در اینجا واکنون زندگی کنم. من یک روح بزرگم در یک جسم کوچک .این منم که باید فرمان دهم. در هر لحظه به خودم نهیب میزدم که کجا هستم به خود می گفتم من همین لحظه را دارم همه دنیا وحتى خدا در همین لحظه در کنار من است. این طرز فکر باعث شد که از لحظه لحظه زندگیم لذت ببرم، به تمامی موجودات عشق بورزم و زندگی را تجربه کردم!

به قول سهراب سپهری : زندگی آبتنی در زندگی اکنون است.

تمامی هستی ،محلی برای مراقبه شد. در حال کار کردن با عشق کار می کردم ،با خانواده ام با عشق بیشتری رفتار می کردم؛ لحظه بعدی وجود ندارد ، اگر به شما بگویند این آخرین دیدار شما ست با عزیزان ودوستان وغیره چه احساسی خواهید داشت؟ چقدر با عشق و بدون کینه

ورزی خواهید زیست؟دیگران برایتان بار گرانی نخواهند بود بلکه یارتان خواهند بود و.....

در تجارت چون حضور فعال دارم فرصتها را از دست نمی دهم. هیچوقت از جمله «یادم رفت وحواسم نبود» استفاده نمی کنم. کارم را با دقت و به نحو احسن انجام می دهم و احساس «مسئولیت پذیری» ام بیشتر شده است .  
دوستان عزیز تمرین کنید و ناامید نشوید . در تمام لحظه ها آگاه باشید و هوشیار ، ناظر فعالی باشید بفعالیت های ذهنتان؛ نیازی به صرف وقت و هزینه نیست ، فقط آگاه باشید .مراقبه یعنی آگاه بودن و مراقبت از ذهن .  
هر گونه نظر و نقدی را با دیده منت پذیرا می باشم!

فریبا بدیع نیا

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=113760>



### با آغوش باز به استقبال شادی بروید

خانمی پشت میز کارش نشسته است. او مدیر ارشد شرکت بسیار بزرگی است. روی میز از نامه، قرارداد و کاغذهای مربوط به کارش پر شده است. دو چراغ چشمک زن روی تلفن، حاکی از آنست که دو نفر منتظر صحبت با او هستند. دو نفر ارباب رجوع هم روی میلهای اتاقش نشسته و چای می نوشند و منتظرند که او سرش را از روی نامه ها بلند کند تا با او صحبت کنند. تا نیم ساعت دیگر جلسه مهمی هم دارد. بعد از آن باید با مدیر عامل شرکت راجع به موضوعی صحبت کنند و...



فشار ناشی از این همه کار و گرفتاری اغلب ما را کلافه می کند. شاید بگویید: «نه برای من یکی خیلی زیاد است.» اما برای این خانم زیاد نیست او از کارش لذت می برد. اجازه نمی دهد تصورات باطل روی کارش تأثیر منفی بگذارد، به جای آن به موفقیت هایی که امروز نصیبش خواهد شد فکر

می کند، مؤدبانه با ارباب و رجوعها حرف می زند، صحبت هایشان را به دقت گوش می دهد. تلفن ها را جواب می دهد. این کارها سخت و طاقت فرسا نیست اتفاقی معمولی برای کسانی است که از کارشان لذت می برند و مستقیم و مؤثر به سوی هدفهایشان پیش می روند. این خانم تصورات خود را در راهی مثبت به کار می گیرد، می پذیرد که این حق اوست که احساس رضایت و موفقیت کند. بسیاری از انسانها ذهن خود را با افکار مایوس کننده و ملال انگیز پر کرده و احساس خشنودی و خوشبختی را آنقدر زیر فشار می گذارند تا اثری از آن باقی نماند. نگران اتفاقات ناگوار و فاجعه هایی هستند که هرگز صورت خارجی به خود نمی گیرد و یا به ندرت اتفاق می افتد. احساس رضایت از کارشان را تحمل نمی کنند.  
نه از کارشان لذت می برند و نه از بازی و تفریحشان خشنود می شوند. انسان می تواند به استناد دلیل و منطق حرکت کند و غذای بی مزه بخورد. اما خداوند به ما شوخ طبعی، روی خوش و خنده اعطا کرده تا مأموریت دو روزه عمر را با روح و با نشاط بگذرانیم. می توانید لذت را احساس کنید.



می‌توانید زیر دوش آب سرد بروید و بخندید و بالا و پایین بپرید. می‌توانید شادابی را در عمق وجود خویش احساس کنید. مسئله این است که برای خودتان چه بخواهید. زندگی باید قرین شادی باشد. اما برداشته‌های زندگی امروز از زندگی، اغلب عکس این موقعیت را نشان می‌دهد. مفهومی منفی با تصویر ذهنی زشت.

زندگی باید رسم خوشایندی داشته باشد مردم باید با خود و دیگران مهربان باشند. شادی و شادکامی باید چشم و قلب و جزیی از وجود ما باشد. خوشی‌های دنیا متعلق به ماست. با فراموش کردن اشتباهات گذشته می‌توانید به زندگی شاد برسید. اگر احساس کنید که حق دارید از زندگی لذت ببرید، می‌توانید در کار و زندگی طعم خوش شادی و خوشبختی را بچشید. با سرزنش خویش، لذت و شادمانی را از خودتان دریغ می‌کنید. زندگی خلاق تصمیم گرفتن برای شادمان بودن است. پیروزی نیروهای مثبت فکر و تصور بر نیروهای منفی تفکر و تصور است. با تقویت روزانه تصویر ذهنی خویش، برای زندگی خلاق آماده می‌شوید، خود را شایسته خوشی‌های زندگی می‌دانید و از آن به سود خود استفاده می‌کنید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=72229>



### با امید تاب می‌آورم

استرس و فشارهای روزانه پدیده طبیعی زندگی است که در تمام لحظات با آن مواجه هستیم و پیامد آن کاهش ۷۵ درصد کارایی افراد است. اما اگر بتوانیم آن را کنترل کنیم نه تنها بازدارنده نیست بلکه می‌تواند محرک نیز باشد. بهترین راه کنترل استرس که سبب آرامش درونی و عامل بسیار موثر در پیشرفت ما می‌شود، امید است. انتخاب امید راه حلی آسان و ساده برای حل مشکلات جدی زندگی است. همیشه دوستان پرامید را برگزینیم و در مجامعی حاضر شویم که از روشنایی و امید در آن سخن رانده می‌شود. یاس و ناامیدی را از خود دور کنیم.

همیشه انتظارات معقول از خود داشته باشیم، چون انتظارات نامعقول سبب بروز استرس می‌شود. وقتی بیش از حد توانایی از خود انتظار داشته باشیم همواره در ترس بسر می‌بریم که نکند نتوانیم آن را برآورده سازیم. باید در زندگی هدف داشت و برای رسیدن به آن تلاش کرد. بنابراین توانمندی‌های خود را آزاد کنیم. عامل بسیار مهم دیگر که خیلی به ما کمک



می‌کند یاد خداست که آرامش بخش قلب هاست.

به راستی چه قدرتی عظیم تر از خالق مهربان در این دنیا وجود دارد.

اوست که در تمامی لحظات پشتیبان و نگهدار ماست. تغذیه خوب و مناسب تاثیر زیادی در از بین بردن استرس دارد. همچنین ورزش مرتب آرام

کننده روح و جسم است و حس خوشی را به ارمغان می آورد و آخرین و مهمترین مرحله تنفس عمیق برای کسب آرامش است. با انجام این اعمال برای رسیدن به اهداف خود تلاش می کنید.

منبع : روزنامه کارگزاران

<http://vista.ir/?view=article&id=79313>



### با انرژی باشید

روشنایی جان، علاوه بر حفظ تندرستی مستلزم برخورداری از انرژی بسیار است. سطح انرژی پائین می تواند به مشکلاتی نظیر ناکامی و کلافگی و ملال و رخوت و بیحالی و افسردگی و احساس بیهودگی بینجامد. هر یک از این مشکلات به تنهایی کافی است تا مانع پیشرفت معنوی شود. بکوشید اوضاع و شرایط یا افرادی را که انرژی وجودتان را می مکند بشناسید و کنار بگذارید. به مآخذ سر و صدا - مثلاً رادیو و تلویزیون و پخش صوت و ویدئو و ترافیک و گردهمائی های پرازدحام - بنگرید. این صداها و سایر صداهائی را که مخل سکوت و آرامش است از زندگی تان حذف کنید، تا ببینید چگونه سطح انرژی تان ناگهان بالا می رود.

آیا احساس می کنید وقتی بعضی از افراد شما را ترک می کنند، احساس بیقراری و عدم تعادل می کنید؟ شاید در ظاهر، شخصی که با او وقت می گذرانید کاملاً خوشایند به نظر برسد. ولی وقتی می رود به نحوی احساس فرسودگی می کنید. طوری که انگار نیروی وجودتان را نیز همراه خود برده است. تا حد امکان، از این گونه افراد بپرهیزید.

اگر به خود اجازه بدهید که بیش از اندازه خسته و فرسوده یا گرسنه بشوید یا زیاد در معرض نور آفتاب یا باد قرار بگیرید، انرژی وجودتان از بین می رود. همچنین از این در و آن در گفتن و گپ زدن های غیرضروری و مشاجرات و ستیزه های شخصی و این به اصطلاح گزارش های خبری، جملگی از مکنده های انرژی به شمار می روند.

گاه می بینید بدون هیچ دلیل خاص، کاملاً انرژی خود را از دست داده اید. در چنین مواقعی توجه کنید که به چه کار یا چه گفتار یا چه اندیشه ای سرگرم بوده اید، یا چه خورده و چه آشامیده اید؛ تا بتوانید تا حد امکان نه تنها آنچه را که به طور نامحسوس نیز نیروی وجودتان را می مکد، از زندگی تان حذف کنید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=6103>



با تو می گویم...



- ۱) تجربه، بهترین درس است، هرچه که حق التدریس آن گران باشد.
- ۲) من خودم را محتاج نمی دانم، زیرا طریقه فناعت را یاد گرفته ام.
- ۳) کاری که در راه خدا باشد، مزد خدایی نیز به همراه دارد.
- ۴) نبوغ را می توان بعبارت دیگر، پشتکار و بردباری و شکیبایی گفت.
- ۵) خودکشی واقعی، اتلاف وقت است.
- ۶) پرسش های ما افکار ما را می سازد.
- ۷) پیروزی نصیب کسانی می شود که بیش از همه استقامت دارند.
- ۸) برای تقویت اراده بهترین وقت، ایام جوانی است و اگر اراده کنید، مشکلات در مقابل شما پوچ می شوند.
- ۹) وقت سعادت مند بودن امروز است نه فردا.
- ۱۰) جدیت و پشتکار مقصد را نزدیک تر می کند.
- ۱۱) راز موفقیت در ثبات قدم نهفته است و آن را می توان از زندگی کسانی آموخت که در زندگی موفق شده اند.
- ۱۲) امروز تصمیم بگیرید بجای آن که قربانی تغییر باشید، استاد تغییر باشید.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=106955>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### با چشمانتان لبخند بزنید!

- لبخند زدن ، خود ما و دیگران را دلگرم می کند. با فراگیری نشان دادن یک لبخند دوستانه و گرم که باعث احساس بهتر در وجود ما می شود کسانی را که ما را می بینند شاد می کند ، قادر خواهیم بود بر شادمانی جهان بیفزائیم. جایگزینی یک ظاهر تلخ با لبخند به نفع همه است. پس این تکنیک را بکار ببندید و بطور طبیعی لبخند بزنید. اما چگونه باید این کار را انجام دهید:
- لبخند با چشم آغاز می شود. به بارقه و احساس خوشی در چشمانتان توجه کنید.
  - توجه داشته باشید که چگونه با آمدن لبخند به چشمانتان ، آنها بطور طبیعی حرکت می کنند.
  - به لبخند با دهانتان اکتفا نکنید چرا که تنها نوعی تظاهر است.





- هنگامی که با چشمانتان لبخند می زنید ، این حالت گسترش می یابد و طبیعتاً یک لبخند واقعی بر دهانتان نقش می بندد.  
- پرتو لبخند را با چشمانتان سانس کنید و بقیه صورت را بدون حرکت نگه دارید تا آنگاه که یک لبخند گرم و دوستانه بر آن بنشیند.  
این روش را بیاموزید و تمرین کنید تا دریابید که چگونه شما را در نظر دیگران محبوب تر می سازد.

• زیبایی را جذب کنید! و با چشمانتان لبخند بزنید!

لبخند زدن ، خود ما و دیگران را دلگرم می کند. با فراگیری نشان دادن یک لبخند دوستانه و گرم که باعث احساس بهتر در وجود ما می شود و کسانی را که ما را می بینند شاد می کند ، قادر خواهیم بود بر شادمانی جهان بیفزائیم. جایگزینی یک ظاهر تلخ با لبخند به نفع همه است. پس این تکنیک را بکار ببندید و بطور طبیعی لبخند بزنید.

• اما چگونه باید این کار را انجام دهید:

- لبخند با چشم آغاز می شود. به بارقه و احساس خوشی در چشمانتان توجه کنید.  
- توجه داشته باشید که چگونه با آمدن لبخند به چشمانتان ، آنها بطور طبیعی حرکت می کنند.  
- به لبخند با دهانتان اکتفا نکنید چرا که تنها نوعی تظاهر است. - هنگامی که با چشمانتان لبخند می زنید ، این حالت گسترش می یابد و طبیعتاً یک لبخند واقعی بر دهانتان نقش می بندد.  
- پرتو لبخند را با چشمانتان سانس کنید و بقیه صورت را بدون حرکت نگه دارید تا آنگاه که یک لبخند گرم و دوستانه بر آن بنشیند. این روش را بیاموزید و تمرین کنید تا دریابید که چگونه شما را در نظر دیگران محبوب تر می سازد.  
زیبائی را جذب کنید! و با چشمانتان لبخند بزنید!

• نمایش شگفت انگیز زندگی!

گاهی اوقات (کی گفت همیشه؟) زندگی مانند یک نمایش شگفت انگیز و پر احساس یا یک کمدی است. اما آیا هرگز تصور کرده اید چه چیز آن شبیه به بازی کردن در یک نمایش جالب یا کمدی است؟ بازیگران برای اینکه خنده دار بنظر آیند خود را در موقعیت ها و حالت های اسف باری قرار می دهند. آنها مجبورند این کار را بارها و بارها تکرار کنند تا زمانی که آن را درست ایفا نمایند. آنها خسته ، بد اخلاق و از کار زده می شوند. اما بعداً می توانند در میان تماشاچیان بنشینند و نمایش را تماشا کنند و بخندند.  
شاید این کار در زمان انجام ، خسته کننده و دشوار باشد اما کاری است که در گذشته انجام شده و اکنون آنها جزء بینندگان تلقی می شوند و می توانند بخندند.

حال ممکن است ما آنقدر در زندگی در گیر شده باشیم که فراموش کنیم بعنوان تماشاچی صندلی را بگیریم و سوی دیگر ماجرا یعنی قسمت طنز آمیز آن را ببینیم. شاید شما الآن نخندید اما ارزشش را دارد که به عقب برگردید ، بازی خود و دیگران را در این نمایش خنده دار تماشا کنید. بیاد داشته باشید این نمایش کمدی ، بسیار جدی است!

منبع : بانک اطلاعات گردشگری

<http://vista.ir/?view=article&id=95307>

## با چند تدبیر ساده انرژی مثبت را به زندگی خود بیاورید



شما با تغذیه مناسب مراقب سلامت خود هستید. برای رفع نگرانی از وضعیت جسمی‌تان به پزشک مراجعه می‌کنید اما خوب است بدانید برای داشتن جسم و روح سالم، موارد بسیار دیگری هم دست به دست می‌دهند و به ما برای رسیدن به سلامتی کمک می‌کنند. یکی از عواملی که شاید خیلی هم به آن توجه نمی‌کنیم، نوع دکوراسیون محل کار و زندگی‌مان است.

میزان انرژی موجود در این دو مکان کاملاً می‌تواند بر سلامت جسمی و روحی ما موثر باشد. همان‌طور که می‌دانیم انرژی حیاتی در تمام موجودات، اجسام و در همه جا وجود دارد ولی در بعضی نقاط انتشار انرژی، بیشتر از جاهای دیگر است. اصولاً نقاط مرتفع مثل مناطق کوهستانی و جنگل‌های انبوه که دارای درختان کهنسال بلند هستند و معابد، مساجد، کلیساها یا مکان‌هایی که مقبره بزرگوار است؛ هر جا که انسان در آن به عبادت خدا می‌پردازد و با فکر او تمرکز می‌کند و او را در قلب خود حس میکند، به افزایش انرژی درونی انسان و شفا‌ی او کمک می‌کند.

### • دکوراسیون انرژی

به عقیده چینی‌های باستان، موقعیت و جهت پدیده‌ها در فضا از اهمیت به سزایی برخوردار بوده و محل سکونت، کار، نحوه قرارگیری اشیاء، میز،

مبلان، کتابخانه و سایر مایملک انسان که او را از هر سو احاطه کرده‌اند، قادر به تاثیرگذاری بر سلامت رفتار و روان او هستند. براساس فنگ‌شویی اشکال هندسی، خطوط و استقرار صحیح اشیاء در محیط‌های مناسب موجب همسویی نیروهای آسمانی با انسان و اشیاء شده، سلامتی و موفقیت را به ارمغان می‌آورند. این تاثیرات، رفتار و شخصیت انسان را در جهت مثبت یا منفی و موزون یا ناموزون تعیین میکنند. بدیهی است که اصلی‌ترین عصاره دکوراسیون انرژی یا فنگ‌شویی، توجه به هماهنگی موجود در طبیعت بوده و کشف رموز طبیعت که همواره در حال سخن گفتن با بشر هستند و استفاده از آنها در زندگی شخصی. برای تبدیل محیط اطراف خود به چنین اماکنی چه باید بکنیم؟ راهکار اجرایی برای بهره‌مندی از فضایی مثبت چیست؟

### • پاک کردن انرژی‌های منفی

احتمالاً می‌توانید برخی از این مکان‌ها را در اطراف خود مثال بزنید، اماکنی که ارتعاشات منفی آنها بالاست. بسیاری از ما تجربه کرده‌ایم که هنگام مراجعه به بعضی جاها حال خوب ما، بد می‌شود مثل جاهای گرفته، بدون گردش و تهویه هوا، بدون نور و زندگی. علت اصلی آن بالا بودن ارتعاشات منفی در این اماکن است. راه‌ها و شیوه‌های متعددی وجود دارد که می‌توان با آن فضاها یا اماکن را از ارتعاشات منفی پاک و ارتعاشات مثبت و شفابخش را جایگزین آن کرد. این عمل به خصوص در مکان‌های عمومی مانند هتل‌ها یا کوه‌ها بسیار مفید واقع می‌شود اما می‌توان آن را به منظور پاکسازی و تقدیس منزل، محل کار یا اتومبیل خود نیز استفاده کرد، اغلب افراد پس از این عمل، احساس خوبی را تجربه می‌کنند.

### • راه‌کارهای موثر

فرض کنید که یک درمانگر بخواهد به شفا‌ی بیمار بپردازد. کار کردن درمانگران در اتاقی که از انرژی‌های منفی پاکسازی شده باشد، بسیار اهمیت دارد. بهتر است در صورت امکان اتاقی انتخاب شود که در معرض نور آفتاب بوده و به فضای باز و هوای تازه دسترسی داشته باشد. پس آفتاب یکی از عوامل دفع انرژی‌های منفی است. ۲- علاوه بر این می‌توان با دود کردن مریم‌گلی و سرو آزاد یا هر گیاه خوشبو و صدغفونی‌کننده دیگر، اتاق را پاکیزه نگاه داشت. پیش از برخاستن دود باید یکی از درهای خانه را باز گذاشت تا دود، انرژی مرده و منفی را جذب

کرده، آن را از در اتاق خارج کند. ۳- قرار دادن تکه‌های جواهر مناسب در اتاق نیز انرژی منفی را جذب می‌کند.

• چند توصیه ساده

حالا چند توصیه ساده برای این‌که محیط اطراف خود را سرشار از انرژی مثبت کنید:

- هرگز به طور مداوم در اتاق بدون تهویه یا زیر نور چراغ‌های فلورسنت (مهتابی) کار نکنید. این نور فرکانسی تولید می‌کند که با ارتعاشات هاله تداخل کرده، موجب بروز فرکانس ضربه‌ای در حوزه انرژی می‌شود. دامنه فرکانسی این نورها برای تندرستی زیان‌آور هستند.
- وجود گیاهان، مولد انرژی و شفابخش هستند. می‌توانید در اتاق خود از حضور زنده گیاهان بهره‌مند شوید و زندگی را در کنار گیاهان تجربه کنید.
- استفاده از رنگ‌های شاداب و انرژی‌بخش نیز می‌تواند بسیار موثر باشد.
- پخش موسیقی موزون برای از بین بردن انرژی‌های منفی در فضا و دفع امواج منفی مفید است. کاری کنید که نور و هوای زنده و تازه به زندگی‌تان جاری شود. با خواندن نام خداوند می‌توانید اتاق خود را به مکانی پاکیزه و سرشار از انرژی مثبت تبدیل کنید.

منبع : iran4me

<http://vista.ir/?view=article&id=109411>



### با خلاقیت وجودتان تماس حاصل کنید

همه ما با خلاقیتی ژرف که در اعماق وجود ما است به دنیا می‌آئیم. تنی چند از بختیاران قادرند از همان کودکی به این هسته کانونی وصل شوند. مابقی ما سال‌های سال - غالباً به‌طور ناهشیار - در آرزوی تماس با آن به‌سر می‌بریم. بسیاری از ما با نفی و انکار وجودش زندگی‌مان را به انتها می‌رسانیم. یعنی با این باور زندگی می‌کنیم که خلاق نیستیم.

معمولاً حتی برای توجیه عدم خلاقیتمان توضیحاتی داریم. شاید خلاقیتمان به‌هنگام یکی از مصائب کودکی بند آمد. یا توسط انتقادی واقعی یا خیالی از جانب یکی از مربیان. شاید هم از فقدان تشویقی که دردمندانه به آن نیاز داشتیم.

مانند بسیاری از افراد، خودم هم با این باور بزرگ شدم که خلاق نیستم. دریافتم که این افکار در یکی از سطوح، مرا از تلاش برای خلاق بودن باز می‌دارد. این را نیز دریافتم که به زبان آوردن این‌که خلاق نیستم، نمی‌گذارد خلاق باشم.

از سوی دیگر می‌خواستم امکانات هنری را کشف کنم. در طول سال‌ها در کلاس‌های هنری و طراحی بسیار نام‌نویسی کرده بودم و امیدوار بوده‌ام که طراحی و نقاشی بیاموزم. و بارها پس از چند جلسه، این کلاس‌ها را ترک کرده‌ام. زیرا احساس شرمساری می‌کردم که فقط خودم تنها نفری بودم که هیچ‌گاه نمی‌توانست طراحی کند، یا دست‌کم همیشه این‌گونه به‌نظم می‌رسید. شاید خودتان هم همین‌کار را کرده باشید.

جولیا کامرون در کتاب اعجاب انگیزش راه هنرمند می‌گوید این‌کار مثل این است که کلاس فرانسه را به این دلیل که نتوانسته‌ایم فوری فرانسه صحبت کنیم کنار بگذاریم. اما این چیزی است که برای همه پیش می‌آید. بسیاری از ما بر این باوریم که اگر با استعداد ویژه‌ئی به این جهان گام نهاده‌ایم، هیچ‌گاه قادر به پرورش آن استعداد نخواهیم بود.

یکی از منافع عمده روشنائی جان برایم توانائی تماس با وجه هنرمند وجودم بوده است. چند ماه پس از آغاز و تمرین مراقبه (meditation)، و تقریباً بی‌درنگ پس از تکمیل چند جلسه عفو و بخشایش جدی، توانستم دیگر بار به نقاشی بپردازم.

چون از طریق تمرین مراقبه، بودن محض را آموخته بودم، احساس می‌کردم اشکالی ندارد که نقاشی ناشی باشم. همین روحیه کمکم کرد تا

بدانجا که نقاشی ماهر شدم.

برای بسیاری از ما، توانائی تماس با خلاقیتمان زمانی پیش می‌آید که آنقدر به خود فرصت داده باشیم که بتوانیم آرام بگیریم و متمرکز شویم. آموختن‌بودن محضو آموختن خلاقیت، در واقع دو روی یک سکه است. اکنون که زندگیتان را ساده ساخته‌اید و فرصت دارید، جستجوی رشد درونتان می‌تواند راه‌گشای هر دوی این‌ها باشد.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=4985>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### با کمک NLP مغز خود را اداره کنید!

”زندگی یعنی قدر لحظه‌ها را دانستن.

زندگی بهانه‌ای برای شاد بودن است، زندگی‌تان پر بهانه باد.

زندگی یعنی: لبخندی که محو می‌شود، اشکی که خشک می‌شود و بادی که باقی می‌ماند و فراموش نمی‌شود.”

یادگیری، یک جریان پویاست که انتها ندارد و انسان هوشمند از وقایع زندگی‌اش همیشه درس می‌گیرد. هر واقعه‌ای یک شانس جدید و یک فرصت ارزشمند برای یادگرفتن است.

از روش NLP یاد می‌گیریم چگونه از مغز خود خوب استفاده کنیم. این روش به ما کمک می‌کند که از خاطرات تلخ رهائی پیدا کنیم و از خاطرات شیرین بیشتر لذت ببریم. باعث تغییر عادت‌های نامطلوب و جایگزینی آنها با عادت‌های مطلوب می‌شود، و ما را با کار ذهن و فرایندهای آن آشنا کرده و به ما کمک می‌کند تا مغزمان را مانند برنامه‌های کامپیوتر به تغییر عمل‌وا داریم. به تعبیر درست، زندگی انسان را با روش علمی و عملی می‌توان



تغییر داد.

روش NLP به ما کمک می‌کند تا مغز خود را اداره کنیم، به ما یاد می‌دهد که اگر از احساسات و ادراکات خود ناراضی هستیم آنها را تغییر دهیم و در صورتی‌که از زندگی خود راضی هستیم از آن بیشتر لذت ببریم. همه ما خاطرات تلخ و شیرین در زندگی داریم اما وقتی اتفاقی می‌افتد فقط خاطرات تلخ پررنگ‌تر، نزدیک و بزرگ جلوه می‌کند و خاطرات شیرین کمرنگ‌تر و حتی فراموش می‌شوند.

NLP به ما یاد داده است که چه‌طور خاطرات خوشایند خود را تصویرسازی کرده و در اثر تکرار به آنها عادت کنیم.

• نکات مهمی که از این روش می‌آموزیم عبارتند از:

(۱) سعی کنیم خاطرات خوشایند را به‌صورت خود احساس (از دریچه چشم خود ببینیم) و خاطرات ناخوشایند را به‌صورت دیگر احساس (از دریچه چشم دیگری) ببینیم.

۲) سوء تفاهم را به تفاهم تبدیل کنیم: با توجه به تفاوت‌ها شناخت پیدا کنیم و بدانیم که:

الف) بیش از حد جدی بودن کار خوبی نیست.

ب) اطمینان زیاد و حق به جانب بودن، انسان را از تفکر و توجه باز می‌دارد.

۳) مهم دانستن موضوع: یعنی چیزی که بیش از حد جلوه کند سایر چیزها اهمیت خود را از دست می‌دهند.

۴) تغییر باورها: یعنی باورها قابل تغییرند. انسان با اعتقاداتش به دنیا نمی‌آید. ما در کودکی اعتقاداتی داشتیم شاید الان برایمان دیگر معنی ندارد. و یا اکنون اعتقاداتی پیدا کردیم که قبلاً حتی به ذهن ما نمی‌رسید. برای تغییر باور، اول باید تصویرسازی ذهنی را انجام داد، تا با تکرار و تمرین باورمان را تغییر دهیم، اما اگر به چیزی اعتقاد و ایمان قوی داشته باشیم، تغییر سخت است. باید اول آن باور قبلی را ضعیف کنیم تا جایی برای تغییر داشته باشد.

اما استثنا هم وجود دارد. گاهی اوقات در اثر یک حادثه یا اتفاق در زندگی به کلی باور قبلی تغییر می‌کند. البته تبدیل به باورهای درست و منطقی نه بی‌پایه و اساس.

برای تغییر باور دیگران، زمانی که آن فرد خودش بخواهد می‌تواند تغییر کند. افراد بشر همه قابل تغییرند اما مسئله جالب‌تر این است که اولین تغییر پایه‌ای است. برای تغییرات دیگر هر چه نحوه ایجاد تغییر را بهتر بدانیم نتیجه مثبت‌تر است.

• هیچ‌وقت نگوئید: "نمی‌توانم این کار را بکنم"، بلکه بگوئید "می‌توانم این کار را نکنم". البته تمرین و تکرار لازم است.

باورها عوامل بسیار نیرومندی هستند پس آن‌که یکی را تغییر دادید ممکن است نتایج نیکوئی داشته باشد. اما اگر عقیده غلطی وارد ذهن کسی بشود بسیار خطرناک است. فقط "اعتماد به نفس" کافی نیست. تقویت و شایستگی به داشتن اعتماد به نفس کمک می‌کند. به نوع باور تازه، بسیار دقت کنید و مراقب باشید.

۵) عمل جایگزینی: برای جایگزینی باید مراحل زیر را انجام داد:

پنج مرحله "الگوهای جایگزینی"

الف) موضوع را مشخص کنید. اشکال کار یا عادت نامطلوب را معین کنید. مثلاً کشیدن سیگار، عصبانی شدن، عادت جویدن ناخن و پر خوری.

ب) تصویر اولیه را مشخص کنید. عادت نامطلوب را به صورت ناخوشایندی با چشم بسته مجسم می‌کنیم، هرچه حالت تصویر در ذهنتان ناخوشایندتر باشد، مؤثرتر است.

ج) تصویر حالت مطلوب را مجسم سازید. خود را در حالتی مجسم کنید که به حالت دلخواه رسیده‌اید. این تصویر باید به صورتی واقعاً دلپسند و جذاب درآید تا شما را کاملاً به سوی خود جلب کند.

د) جایگزینی. جای دو تصویر را با یکدیگر عوض کنید. یعنی ابتدا تصویر اول بزرگ و روشن است آن‌گاه تصویر کوچک و تاریکی از حالت مطلوب را که مورد نظر است، در گوشه پائین و راست تصویر اول تشکیل دهید. این تصویر تاریک و کوچک، بزرگ و روشن می‌شود و روی تصویر اول را که رو به تاریکی دارد، می‌پوشاند.

۵) آزمایش پایان رفتار. تصویر اول را مجسم می‌کنیم که ببینیم عمل جایگزینی انجام شده است، در غیر این صورت عمل تصویرسازی را دوباره تکرار می‌کنیم. ۵ بار تکرار پشت سر هم مؤثر است. برای جایگزینی می‌توانیم از دو عامل فاصله "دور یا نزدیک"، اندازه "بزرگ و کوچک" هم در تصویر استفاده کرد. الگوی جایگزینی به ما نمی‌گوید چگونه رفتار کنیم، بلکه ما را در مسیر تازه‌ای قرار می‌دهد.

در مورد یادگیری برای تقویت حافظه و به یاد سپردن، حس لامسه، شنوایی و بینایی باید باهم همراه باشند. مغز فقط یاد می‌گیرد که در جهت و مسیر معینی حرکت کند. پس از آن‌که به مغز خود تسلط یافتید مسئله هدف اهمیت به‌سزائی دارد. هر چیزی را که یاد می‌گیرید آن را به صورت مقدمه‌ای به شمار آورید زیرا همیشه چیزهای خیلی بیشتری هست که باید یاد بگیرید.

اغلب مردم فراموش می‌کنند که چه قدر نمی‌دانند. یاد گرفتن مطلب یک چیز است و کشف این‌که چه مقدار مطالب را یاد نگرفته باقی مانده است، چیزی دیگری است.

هر کاری که انسان قادر به انجامش باشد نوعی دستاورد و باارزش است.

ظرفیت مغز ما خیلی بیشتر از آن است که بتوانیم تصور کنیم در هر فرصتی استثنائی و غیرمنتظره می‌توان نکات تازه‌ای آموخت.

احساس روزافزون کنجکاوی است که ما را به شوق درمی‌آورد.



اگر کنجاوی نباشد زندگی چیزی جز صف انتظار نیست. شما در هر مقامی که باشید مهارت‌ها، شیوه‌ها و ابزارهایی را که با روش NLP به دست آورید، سبب می‌شود تا بتوانید نکات تازه‌ای بیاموزید.

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=96930>

vista.ir  
Online Classified Service

## با لحظه‌ها زندگی کنیم

تصور کنید اگر ما بتوانیم با لحظه لحظه عمرمان واقعا زندگی کنیم، آنها را حس کنیم و جدی بگیریم و هر پیشامدی را فرصتی برای ایجاد تغییر و دگرگونی مثبت در زندگی بدانیم و بپذیریم در برابر هر مشکلی تنها یک راه بیشتر نداریم و آن هم ایستادگی و تلاش برای پیدا کردن راه حل مناسب است؛ چه شور و حالی برای ادامه زندگی نصیب خود می‌کنیم ...

این روش، همان متوقف کردن کامل افکار منفی و در نهایت، مثبت‌اندیشی است. اما نفی افکار منفی به این معنا نیست که با تمرکز بر این موضوع و آن چه نمی‌خواهیم - که همان افکار منفی محسوب می‌شوند - در واقع به



جذب این نوع افکار بپردازیم.

چون مهم این است که بر چه مسایلی تمرکز می‌کنیم اگرچه مرحله نفی و توقف باشد. زیرا موضوع این نیست که می‌خواهیم سعی کنیم افکار منفی را متوقف یا کنترل کنیم و یا اساسا به زور آنها را از خود دور کنیم. به هر حال نتیجه یکسان است چون تمرکز ذهن بر افکار منفی است و بنابر قانون جذب، به این طریق شما در واقع از افکار منفی برای حضور در ذهن‌تان بیشتر دعوت می‌کنید.

این واقعیت خیلی ساده و آسان عمل می‌کند. به عبارت دیگر، توقف افکار منفی درست به معنای پرورش و بکارگیری افکار مثبت است؛ آن هم به شکل عمیق و قوی.

ما با تمرین قدرتانی از هر آن چه در طول روز به ما نیروی بهتر زندگی کردن می‌بخشد، هرچند بسیار محدود و اندک؛ در واقع می‌توانیم افکار مثبت را در ذهن خود شکل دهیم.

قدرتانی برای سلامتی، خانه، شغل، غذا، پوشاک، خانواده، دوستان و هر آن چیزی که به نوعی به ما تعلق دارد و از آنها بهره مند می‌شویم. تشکر برای همه چیز، ریز و درشت.

هر زمان که ما می‌گوییم "متشکرم"، این به مفهوم یک تفکر عمیق خوب و مثبت است. به این ترتیب ما بیشتر و بیشتر افکار مثبت را در ذهن خود می‌پروریم و افکار منفی را پاک می‌کنیم.

زیرا در واقع تمرکز ما دیگر بر افکار مثبت است و قانون جذب، به این طریق، بیشتر برای دعوت از افکار مثبت، عمل می‌کند و هیچ توجهی به افکار منفی ندارد.

هیچ نگران برگشت یا بروز یک فکر منفی جدید نباشید، اگر هر موردی پیش بیاید شما می‌توانید به آنها توجه نکرده و آنها را نپذیرید و در واقع به آنها اجازه دهید که یادآور این نکته باشند که تنها باید هرچه عمیق‌تر به افکار مثبت اندیشید.

هرچه بیشتر بتوانید در طول روز افکار مثبت را در ذهن خود مرور کنید، زندگی شما سریع‌تر به حداکثر تغییرات و دگرگونی‌های خوب در کلیه موارد، دست خواهد یافت.

اگر شما تنها یک روز خود را با گفت و گو در باره چیزهای خوب بگذرانید و از هر فرصتی قدردانی کنید، متوجه می‌شوید که به طور غیرارادی دیگر منتظر فردا نیستید که چه پیش خواهد آمد. چون همه چیز به طور طبیعی، سیر خود را طی می‌کند. به عبارت دیگر، شما به آن اندازه بر افکار و لحظه لحظه زندگی خود مسلط هستید که انتظار مفهومی ندارد.

مرور افکار مثبت به طور عمیق، دقیقا مانند این است که در واقع، بذر این نوع افکار را در ذهن بکاریم. به این گونه شما وقتی به موارد مثبت می‌اندیشید، به درستی در حال کاشتن بذرهای پربارمطمئن و نیروبخش در درون خود هستید که قانون طبیعت و هستی در روند خود، آنها را به باغی سرشار از زندگی، سرسبزی، آرامش و سعادت تبدیل می‌کند.

بنابراین ما می‌توانیم با نوع زندگی و افکاری که انتخاب می‌کنیم و تا جایی که از آنها لبریز می‌شویم؛ بهشتی این چنین را در وجودمان متجلی سازیم. موفق باشید ...

معصومه کیهانی

منبع : همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=90799>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## با مراقبت تعادلی از بالا و پایین صحنه‌های زندگی خود را مستند کنید

تقریباً بین همه علاقه‌مندان به شناخت دنیای آینده یک تفاهم ضمنی یا صریح وجود دارد مبنی بر اینکه فناوری‌های پیشرفته‌تر، ارزان‌تر و ریزتر مفهوم حریم خصوصی را به شدت تهدید خواهند کرد. البته تکنولوژی‌های مرتبط با این موضوع خاص از جمله رایانه‌های پوشیدنی، برجسب‌های رادیویی و دسترسی بی سیم و چالاک به منابع اطلاعاتی به نوعی توان افراد برای مراقبت و نظارت بر محیط اطراف و نیز شفافیت را افزایش می‌دهد.

در سال ۱۹۹۳ تهیه دیسک‌های مغناطیسی لازم برای ذخیره کردن ۸۰ ساعت فیلم (تقریباً ۱۰۰۰ گیگابایت) بیش از یک میلیون دلار هزینه داشت، اما در اواسط دهه آینده برای تهیه همین مقدار فضای ذخیره اطلاعات فقط کافی است دو سه دلار خرج کنید. بر همین اساس می‌توان دریافت که در





دهه‌های آتی اشخاص برای فیلم برداری کل زندگی خود حداقل از لحاظ خرج و زحمت این فیلم برداری مشکلی نخواهند داشت.

استیو مان، فارغ التحصیل ام آی تی و از اساتید برجسته دانشگاه تورنتو، از جمله کسانی است که در این حوزه جزو پیشروان و آینده نگران تلقی می

شود. وی در برابر واژه surveillance که در ریشه فرانسوی به معنی تماشا از بالاست و معمولا در فارسی مراقبت ترجمه می شود اصطلاح جدید sousveillance را مطرح کرده است به معنی مراقبت از بالا و پایین. ایده اصلی او به این صورت است که یک فعالیت خاص از دیدگاه یا چشم انداز همان شخصی که در فعالیت مشارکت دارد ضبط و ذخیره شود. مثلا یک وب کم بی سیم که به گردن شخص آویزان شده و همان تصاویری را که شخص می بیند لحظه به لحظه روی اینترنت پخش کرده یا در جایی ذخیره می کند.

تردیدی نیست که چنین فناوری‌هایی ابعاد و پیامدهای مختلف آموزشی، حقوقی، سیاسی، امنیتی، اخلاقی و اجتماعی متنوع و ناشناخته‌ای دارند. مثلا همانطور که شما می توانید مکالمات تلفنی خود را ضبط کرده و به عنوان سند نگه دارید به زودی قادر می شوید کل صحنه‌های زندگی خود را مستند کنید. در این صورت دیگر کسانی که به هر طریقی یا به هر دلیلی و برای هر کاری با شما ارتباط داشته‌اند نمی توانند به اصطلاح بعدا زیرش بزنند، چون شما از آنها بی هیچ زحمتی فیلم گرفته‌اید. موارد متعدد دیگری نیز را می توان نام برد که در صورت همگانی شدن این فناوری شرایط زیست انسان اساسا تغییر خواهد کرد.

استیو مان علاوه بر مفاهیم بالا روی فناوری‌های مراقبت معکوس نیز کار می کند. بر اساس این مفهوم شهروندان هر جامعه ای باید بتوانند هر کسی را که قصد دارد آنها را تحت مراقبت یا نظارت بگیرد متقابلا تحت مراقبت یا نظارت بگیرند. البته احتمالا کسانی که مراقبت یا نظارت بر دیگران را جزو وظایف یا حقوق خود می دانند در برابر مراقبت معکوس مقاومت خواهند کرد، اگرچه در درازمدت چاره‌ای جز تسلیم نخواهند داشت. برخی از نظریه پردازان بر این باورند که در طی زمان و همزمان با رشد و همگرایی فناوری‌های مورد نیاز و همچنین همگانی شدن آنها بالاخره این دو روند متقابل یعنی مراقبت کردن در برابر مراقبت شدن به یک حالت تعادلی می رسد.

آنچه که روشن است اینکه با توجه به پیشرفت سریع فناوری‌ها، امکان‌هایی متنوع و نوین در اختیار انسان‌ها قرار می گیرد که از بعضی جهات زندگی آنها را کاملا دگرگون خواهد ساخت.

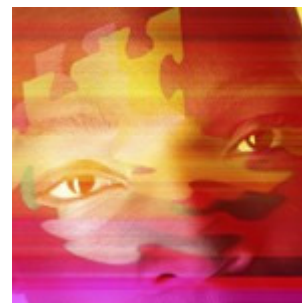
منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=121102>



### با ناخودآگاهتان مهربان باشید!

نیروی ناخودآگاه شما قدرتمند است و اگر به معنای واقعی این نیرو را به خدمت بگیرید، درهای موفقیت یکی پس از دیگری به رویتان باز خواهند شد. بدانید که هیچ‌چیز جز باورهای شما نیروی عظیم درونی شما را به بند نمی‌کشد. حتما داستان آن فیل را شنیده‌اید. این فیل از همان کوچکی در گوشه‌یی به زنجیر کشیده شده بود و سال‌های متوالی به همین وضعیت مانده بود و امکان فرار نداشت. وقتی که در نهایت زنجیر را از او دور کردند، باز هم این فیل درمانده حرکتی نکرد و به همان شکل ماند.



چرا که باور کرده بود که امکان فرار وجود ندارد. مثال دیگری هم وجود دارد: کلاسی بود که دانش‌آموزان آن، بهره‌هوشی کمتر از متوسط داشتند. قرار شده بود که آموزگاری به آنها درس بدهد اما قبل از اینکه کارش را شروع کند، به او گفتند که شاگردانش همگی با استعداد و تیزهوشند. نتیجه این شد که همان شاگردان کم‌هوش تا جایی پیشرفت کردند که وارد دانشگاه شدند. حالا به قصه آن فروشنده می‌پردازیم: مدیر يك فروشگاه بزرگ، یکی از فروشندگانش را مامور کرد که در یکی از شعبات آنها مشغول به کار شود. آن فروشگاه جدید در محلی واقع شده بود که موفقیت در کسب و کار و فروش زیاد «محال» بود. اما مدیر این فروشنده به او گفت که خرید و فروش و هر کسب و کاری در آن محل بسیار رونق دارد. فکر می‌کنید چه شد؟ آن فروشگاه بیش از دیگران سود کرد و موفقیت فزاینده آن، به خاطر ذهنیت و باور فروشنده ما بود. می‌بینید که قدرت روح و فکر انسان چه کار می‌کند! مرسوم است که می‌گویند: «اگر ببینی، باور می‌کنی» اما به واقع همیشه این نیست چرا که «اگر باور کنی، خواهی دید». هر وقت که می‌خواهید به هدفی برسید، آن را در ذهنتان به روشنی «ببینید».

این تصویر در ناخودآگاه شما ثبت می‌شود و بر طبق آن تلاش می‌کنید و سرانجام به هدفتان خواهید رسید. حال ممکن است این سوال پیش بیاید که چطور مطمئن باشیم که این ناخودآگاه، پاسخگوی ما بوده و ما را همراهی خواهد کرد؟ باید با ناخودآگاهتان دوست باشید و با او مثل يك رفیق همدل و صمیمی برخورد کنید. دوستش داشته باشید و برایش احترام قایل شوید. با او صحبت کنید و هرگز یادتان نرود که از او بخاطر حضور همیشگی و دوستانه‌اش تشکر کنید. وقتی که به مشکلی سرسخت بر می‌خورید و نمی‌توانید راه‌حلی بیابید، به او بگویید: «هی دوست من! به من کمک کن تا بتوانم این مشکل را حل کنم.» زمانی که حس می‌کنید سست و تبیل شده اید و حوصله ندارید کارهایتان را سرو سامان دهید، با ناخودآگاه عزیزتان حرف بزنید: «دوست عزیز، کمک کن که بتوانم سرحال شوم. به من انگیزه بده و تحریکم کن که بروم سراغ کارهایم و با قدرت انجامشان دهم.» اگر به این توصیه‌ها عمل نکرده این کارها را انجام ندهید، شکست می‌خورید و به اهدافتان دست نخواهید یافت. آن وقت سرخورده و عصبانی می‌شوید و تمام تقصیرها را گردن ناخودآگاه خواهید انداخت. واضح است که این کار اوضاع را بدتر می‌کند. بنابراین با ناخودآگاهتان مهربان باشید و با مهربانی خواسته‌تان را بگویید وقتی که هدفی را پیش روی خود قرار می‌دهید، باور کنید که الان هم به آن رسیده اید. موفقیت و پیروزی خود را عیناً «ببینید.» (دقت کنید «دیدن» نه «تجسم کردن») و بدانید که میوه‌های موفقیت را با اشتها خواهید خورد.

By: Mich Lee

مترجم: آدین صحابی

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=73687>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### بازنده خوبی باش!

- بازنده خوبی باش!
- هرگز در خشم دست به عمل نزن.
- به دیگران فرصتی دوباره بده اما نه سه بار.
- چیزهای کم اهمیت را تشخیص بده اما آنها را نادیده بگیر.
- وضع و حالت خوبی داشته باش، هدفمند و با اعتماد به نفس وارد اتاق





شو.

▪ بگذار دیگران بدانند در چه موردی ایستادگی می کنی و در چه موردی

ایستادگی نخواهی کرد.

▪ حال و هوای بچگی را رها کن.

▪ پیش از یافتن شغل تازه، از شغلت استعفا نکن.

▪ مردم را به قدر قلبشان اندازه بگیر نه به قدر حساب بانکی شان.

▪ مثل پرشورترین و مثبت ترین کسی شو که می شناسی.

▪ بهترین دوست همسرت باش.

▪ وقتت را به خاطر ماتم گرفتن برای اشتباهات گذشته تلف نکن. از آن درس بگیر و بگذر

▪ به طرزی ارضا نشدنی کنجکاو باش و از کلمه ((چرا)) زیاد استفاده کن.

▪ وقتی از تو تعریف می کنند یک تشکر صمیمانه بهترین پاسخ است.

▪ به کسی حسادت نکن.

▪ کاری را انتخاب کن که با ارزشهای تو هماهنگ باشد.

▪ هرگز در هنگام گرسنگی به خرید مواد غذایی نرو، چرا که اضافه بر احتیاج خرید خواهی کرد.

▪ بازنده خوبی باش.

منبع : رنگین کمان

<http://vista.ir/?view=article&id=105936>



### باورهای دوران کودکی خود را مورد تجدیدنظر قرار دهید

بسیاری از افراد باورهای کودکی خود را کنار نهاده‌اند. بسیاری از افراد قادرند که گذشته را رها کنند و هیچ‌گاه به آن باز نگردند. بسیاری دیگر نیز چنین می‌کنند، اما اغلب از این کار خود دچار احساس گناه هستند.

بعضی از افراد سال‌ها از این‌که عمرشان را صرف غلبه بر تفکر محدودکننده کرده‌اند، احساس خشم و تلخی می‌کنند. بعضی نیز بالعکس - حتی گاه ناآگاهانه - تحت تأثیر آن احکام جزمی و نظام‌های اعتقادی که در کودکی در ذهنشان رسوخ کرده قرار می‌گیرند و نسبت به آن باورها دلبسته به‌جا می‌مانند.

همچنین هستند کسانی که در کودکی باور ویژه‌ای نداشتند تا بخواهند آنرا پشت سر بگذارند، و اساساً همچنان بی‌باور زندگی می‌کنند. و هستند کسانی که اجازه دادند علم کاذبی که می‌گوید #۷۸۲؛ آنچه نتوان آنرا ثابت کرد، وجود ندارد#۷۸۲؛ حکمران شیوه تفکرشان باشد.

اگر می‌خواهید به زندگی خویش بنگرید، شاید بهترین وقت برای آزمون و سنجش هر احساسی باشد که درباره آموزش‌های دوران کودکی‌تان دارید: به‌ویژه تعالیمی که شما را از سئوال‌هایی که واقعاً می‌خواهید به آنها بپردازید باز می‌دارند.

همه فلاسفه و متفکران بزرگ جهان - از افلاطون گرفته تا پیتاکوس - درباره مفهوم حیات در شگفت مانده‌اند. با مطالعه فلسفه می‌بینید که دست

کم معاشر افرادی شایسته بوده‌اید.

وقتی از شتاب خویش می‌کاهید و از سکوت و سکون کام می‌جوئید و در شیوه زندگی و عادیتهایتان تغییراتی ایجاد می‌کنید، این توانائی را می‌یابید تا با حقیقت وجودتان به توازن برسید. در نتیجه، حیات و جهان و جایگاهتان در آن را با نگرش تازه‌ئی تجربه خواهید کرد. شاید پاسخ پرسش‌های کهنه و دیرینه، یک شبه به ذهن نیایند. شاید لازم باشد که چندی در عدم آگاهی به سر ببرید. شاید اگر سال‌ها پنداشته باشید که پاسخ‌ها را می‌دانید یا اگر بر این باور بوده باشید که سئوالی وجود ندارد، این امر آرامشتان را برآشوبد. اما اگر آگاهانه با عدم آگاهی خود به سر برید، زمانی خواهد رسید که پاسخ‌های خود را خواهید یافت: پاسخ به سئوال‌هایی که آدمیان از روز ازل پرسیده‌اند. و این پاسخ‌ها نه بر پایه ایمان و اعتقاد - نه بر اساس احکام جزم - بلکه بر مبنای ادراک ژرف تجربه شخصی خودتان خواهد بود.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=5709>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### باید که دوست‌داشته باشیم

قشنگ‌ترین و ماندگارترین دوستی‌ها اغلب با یک رقابت یا حسادت یا حتی تنفر شروع می‌شود. شاید تو هم یادت باشد که قدیمی‌ترین رفیقت را در مدرسه با یک دعوا به‌دست‌آوری! همه دورتان جمع شده بودند و بعد از یک دعوا جانانه و بعد از اثبات حرفتان با هم دست دادید و شدید رفیق فابریک. من هم همین‌طور و حالا هم سال‌هاست از آن روز می‌گذرد و... . پیش می‌آید که آدم دلش می‌خواهد گاهی با کسی به اصطلاح درد دل کند و به یک مصاحب احتیاج دارد. آدم این‌طور وقت‌ها به دور از چشم‌های شماتت‌بار و چشم‌غره‌های خانوادگی و نه هرکس دیگری که ترس از دست دادنش را داشته‌باشی به یک چیز بیشتر از همه نیاز دارد و آن دوستی است که با همدلی حرف‌هایت را بشنود و بدون نصیحت تو را بفهمد. چقدر دلم می‌خواهد زمان به عقب برمی‌گشت و فرصتی داشتم یک دعوا جانانه می‌کردم تا یک دوست دیگر پیدا کنم. حالا نه اینکه هر وقت بخواهی با کسی دوستی کنی حتما باید دعوا کنی ولی این را هم بدان که برای داشتن و البته نگاه‌داشتن دوستان خوب خواندن کتاب‌های آیین دوست‌یابی به درد نمی‌خورد و تا دوستی را زندگی نکنی نمی‌توانی پیدایش کنی. این روزها داشتن دوستان خوب آنقدر سخت به نظر می‌رسد که آدم خود را برای هر تنهایی‌ای آماده می‌کند. اعتماد کردن سخت شده است؛ آدم برای



تنها بودن جرأت دارد و این خیلی بد است که آدم برای سخت‌ترین چیزها مثل تنها بودن جرأت داشته باشد اما هنوز هم می‌توان دوستانی را دید که به هم یا علی می‌گویند و تا پایان راه با هم باقی بمانند.  
در واقع دوستی یک قرارداد بدون سند است؛ قراری که از اعماق وجود برمی‌خیزد و غیر از این هم اصلاً نمی‌توان نام دوستی را روی آن گذاشت. شاید بهترین دوستانمان را در دوره ابتدایی زندگی‌مان جا گذاشته باشیم؛ همان موقع که خیلی معصوم و نیک‌اندیش بودیم؛ همان موقع که اعتماد به رنگ آب بود و زلال! همان موقع که به سادگی و بی‌تکلف و بدون هیچ چشمداشتی به هم دست دوستی می‌دادیم...

مریم ابراهیمی پرگو

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=119811>

 vista.ir  
Online Classified Service

### بایستیم و قدری به داشته‌هایمان بیندیشیم

گاه بواسطه در گیر شدن با روزمرگی‌های زندگی از خیلی از آن چه داریم و می‌توانیم داشته باشیم غافل می‌شویم.  
گاه ناراحتی‌هایی که از شرایط داریم باعث می‌شود که آن چه داریم را انکار کنیم. گاه چون با پدرمان یا مادرمان لج کرده‌ایم و اختلاف سلیقه‌یی داریم از آن چه برایمان انجام می‌دهند قدردانی نمی‌کنیم و آن چه وظیفه داریم در قبال آن‌ها انجام نمی‌دهیم و فقط متوقع از آن‌ها هستیم. گاه این غفلت بهایی سنگین دارد و این بها در حداقل ممکنش از دست دادن زمان است.  
زمان در گذر است و ما غافل از این سرمایه‌یی که به سرعت آن را از دست می‌دهیم. اگر یک اسکناس صد تومانی از دستمان بیفتد می‌ایستیم و آن را برمی‌داریم. ولی چند بار ایستاده‌ایم و سعی کرده‌ایم زمان‌های از دست رفته‌مان را که همه می‌گوییم طلاست برداریم. بایستیم و قدری به آن چه داریم بیندیشیم.



منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=88983>

 vista.ir  
Online Classified Service

## بپرسید چه رخ داده است

هرگاه می‌بینید شادمان نیستید و در عواطفی نظیر خشم یا کلافگی یا بی‌صبری یا نگرانی یا ناکامی یا هر اندیشه منفی دیگر گرفتار شده‌اید، لحظه‌ای مکث کنید و از خود بپرسید: چه رخ داده است؟ بکوشید دریابید چه چیز شما را از کانون وجودتان دور می‌کند. وقتی بتوانید بگوئید: این اسمش خشم است یا این نگرانی است؛ آن‌گاه می‌دانید با چه چیز سروکار دارید. و این توانائی را پیدا می‌کنید که دریابید از چه چیز خشمگین یا دربارہ چه چیز نگران هستید. اغلب تشخیص این‌که چه چیز رخ داده است برای تسکین تنش و فشار کافی خواهد بود. اگر خشمگین هستید، هرچه سریع‌تر به سراغ بالش‌هایتان بروید. یا خودتان را به هوای آزاد برسانید و نفس‌های عمیق بکشید. یا از نور آفتاب محفوظ شوید. تنفس عمیق را از یاد نبرید. تنفس عمیق چاره بیشتر چیزهایی است که شما را می‌آزارد. شاید فقط خسته یا گرسنه یا تشنه‌اید، و جسم و ذهنتان دارد عکس‌العمل نشان می‌دهد. اگر مکث نکنید تا ببینید چه رخ داده است، بسیار آسان می‌توان به تله خستگی و خشم و کلافگی و ناکامی افتاد. آن‌گاه بی‌آن‌که دلیلش را بدانید احساس بینوائی خواهید کرد. بکوشید با این باور زندگی کنید که حالت طبیعی زندگانی، شادمانی محض است. وقتی حقیقتاً شادمان هستیم، با روح و جانمان در تماسیم. مواقعی که به دلیل هرگونه عواطف یا تجربه منفی درد می‌کشیم و رنج می‌بریم، صرفاً نشان می‌دهد چگونه زندگی نکنیم.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=6000>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## بخش کُند مغز خود آزمایش کنید

بخش کُند مغز شما ابزاری عالی برای یادآوری یک حقیقت و یا پیش کشیدن یک دیدگاه است. هنگامی که شما جز فشار روحی چیزی را حس نمی‌کنید، این بخش ابزاری تقریباً بدون زحمت اما مؤثر جهت استفاده از مغز است. استفاده از بخش کُند مغز به این معنی است که به مغزتان اجازه می‌دهید تا در لحظه حاضر مسئله‌ای را حل کنید، در حالی که مشغول انجام کار دیگری هستید.

بخش کُند مغز شما درست مانند شعله کند اجاق گاز می‌کند. اجاق گاز وقتی که روی درجه حرارت پایین است، فرآیند پخت مواد اولیه غذا را مخلوط می‌کند، در هم می‌آمیزد و با دم آوردن آن را به غذایی خوشمزه





تبدیل می کند. روشی که شما این غذا را آماده کردید ریختن مواد اولیه گوناگون به درون دیگ، مخلوط کردن و رها کردن آن بود. اغلب هر چه دخالت کمتر باشد نتیجه بهتر خواهد بود.

ما در صورتی که بخش کُند مغز خود را با فهرستی از مجهولات ، داده ها ، متغیرها و راه حل های ممکن تغذیه کنیم ، می توانیم با شیوه ای بسیار شبیه روش پخت غذا ، بسیاری از مشکلات زندگی (جدی یا غیرجدی) را حل کنیم. درست مانند وقتی که سوپ یا سس درست می کنیم ، افکار و اندیشه هایی که به بخش کند مغزمان تغذیه می کنیم می بایست تنها گذاشته شوند تا به درستی دم بیایند.

شما چه در تلاش باشید که مسئله ای را حل کنید و چه نتوانید نام شخصی را به یاد آورید، بخش کند مغزتان همیشه برای کمک در دسترس شماست. این ابزار منبع آرامتر، ملایمتر و گاهی باهوش تر فکر را برای ما در موضوعاتی به کار می اندازد که برای آنها پاسخ فوری نداریم. بخش کُند مغز نسخه ای برای انکار یا طفره رفتن نیست. به عبارت دیگر، شما در حالی که قصد دارید مسائل تان را در قسمت کُند مغز قرار دهید، نمی خواهید این شعله کُند را خاموش کنید. در عوض، می خواهید که مسئله را آرام در مغزتان نگهدارید بدون آن که فعالانه آن را تجزیه و تحلیل کنید. این فن ساده به شما کمک خواهد کرد که بسیاری از مسائل را حل کنید و فشار روحی و زحمت را در زندگی تان به مقدار زیاد کاهش دهید

منبع : iran4me

<http://vista.ir/?view=article&id=104877>



## بخشش و گذشت

آیا می خواهی به خودت کمکی فوری برسانی؟ با دیگران بخشنده باش تا ببینی چه احساس بزرگی پیدا می کنی.

آیا با تو رفتار بدی شده است؟ دیگران را ببخش و ببین که با چه سرعتی از آن فکر منفی و مخرب خلاص می شوی.

آیا می خواهی امروز را به روزی واقعاً عالی تبدیل کنی؟ پس سعی کن امروز به پیشرفت دیگران کمک کنی.

تو برای بخشندگی به پول زیاد، وقت اضافی یا مهارت بالا نیاز نداری. برای بخشش صادقانه در هر موقعیت و در تمام روز فرصت وجود دارد.

با گذشت و بخشش، زندگی به سطح بالاتری از زیبایی صعود خواهد کرد. هر لحظه زندگی با بخشش، یک لحظه زندگی با شادی واقعی و بادوام خواهد بود.

این موهبت را به خودت عطا کن و از ارزش واقعی آن شگفت زده شو.

منبع: [www.greatday.com](http://www.greatday.com)



منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=16617>

## بخندید تا دنیا به روی شما بخندد



- خود را دوست داشته باشید تا هرگز گرفتار خشم‌های مخرب نشوید.
- خود را از شر توقعاتی که از دیگران دارید نجات دهید.
- رفتارهای خشم برانگیز را بررسی کنید و راهی صحیح برای ابراز احساسات خود بیابید.
- در هنگام عصبانیت سعی کنید پیش کسی بروید که برای او احترام خاصی قابل هستید و او را دوست دارید.
- لحظات عصبانیت خود را با قید زمان و مکان و واقعه‌ای که باعث عصبانیت شما شده یادداشت کنید.

- از شخصی که دوستش دارید بخواهید تا هنگام عصبانیت، به شما با گفتار یا اشاره‌های توافق شده، هشدار دهد.
- پس از بروز خشم اعلام کنید که خطا کرده‌اید.
- یاد بگیرید که اگر چیزی را دوست ندارید، اما از آن عصبانی هم نشوید.
- یاد بگیرید که هر کس حق دارد چیزی باشد که خودش انتخاب کرده.
- ادای عصبانیت را در نیاورید.
- عصبانیت خود را به تعویق اندازید.
- در لحظه خشم، از افکار خود آگاهی پیدا کنید.
- شوخ طبعی را در خود پرورش دهید.
- عمر خود را با خشم و عصبانیت به هدر ندهید.
- زندگی را سخت نگیرید.
- خود را ارزشمند بدانید و اجازه ندهید دیگران اختیار شما را در دست بگیرند.
- یاد بگیرید تا اعمال و عقاید دیگران شما را پریشان و آشفته نسازد.
- به خاطر داشته باشید که دیگران حق دارند با آن چه دلخواه شماست همراه نباشند.
- به یاد داشته باشید که دیگران نمی‌توانند همیشه مطابق میل شما رفتار کنند.
- اگر فکر می‌کنید که با بلندتر کردن صدایتان طرف مقابل ساکت می‌شود، بیاموزید تا احساس خود را به او نشان دهید، اما کاری نکنید که عصبانی شود.
- یاد بگیرید که در برابر یأس و ناکامی به شکل تازه‌ای از خود واکنش نشان دهید.
- خشم خود را به نحوی که آثار مخرب نداشته باشد، ابراز کنید.
- بیاموزید که دنیا هرگز آن طور که شما می‌خواهید، نخواهد بود.
- بخندید تا دنیا به روی شما بخندد.

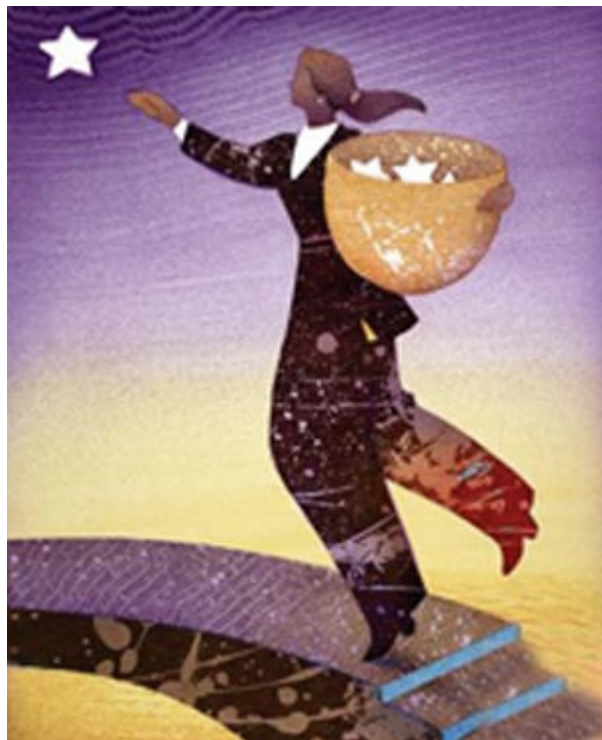
منبع : تبیان

<http://vista.ir/?view=article&id=73658>

### بد نیست متوجه باشید که...

بد نیست متوجه باشید که؛ اگر امروز صبح سالم از خواب برخاسته اید، قدر سلامتی خود را بدانید زیرا یک میلیون نفر تا یک هفته دیگر زنده نخواهند بود. اگر تاکنون از آسیب‌های جنگ، تنهایی در سلول زندان، عذاب شکنجه و یا گرسنگی در امان بوده اید، وضعیت شما از وضعیت پانصد میلیون نفر در دنیا بهتر است. اگر می‌توانید بدون ترس از زندانی شدن یا مرگ، وارد مسجد یا کلیسا بشوید، وضع شما از سه میلیون نفر در دنیا بهتر است. اگر در یخچال شما خوراکی و غذا وجود دارد، اگر کفش و لباس دارید، اگر تخت‌خواب و سرپناهی دارید، در این صورت شما از ۷۵ درصد مردم جهان ثروتمندتر هستید. اگر در بانکی حساب دارید و اگر در جیب تان پول دارید، شما به ۸ درصد مردم دنیا که چنین شرایطی دارند تعلق دارید. اگر شما این نوشته را می‌خوانید، از سه خوشبختی بهره مند هستید:

- (۱) کسی به فکر شما بوده است.
  - (۲) شما به ۲۰۰ میلیون نفری که قادر به خواندن نیستند تعلق ندارید.
  - (۳) شما جزو یک درصد از مردم دنیا هستید، که کامپیوتر دارند.
- پس؛ طوری کار کنید که انگار نیازی به پول ندارید، طوری عشق بورزید که



انگار هرگز آزاده خاطر نشده اید و طوری آواز بخوانید که انگار هیچکس صدای شما را نمی‌شنود.

منبع : روزنامه ابتکار

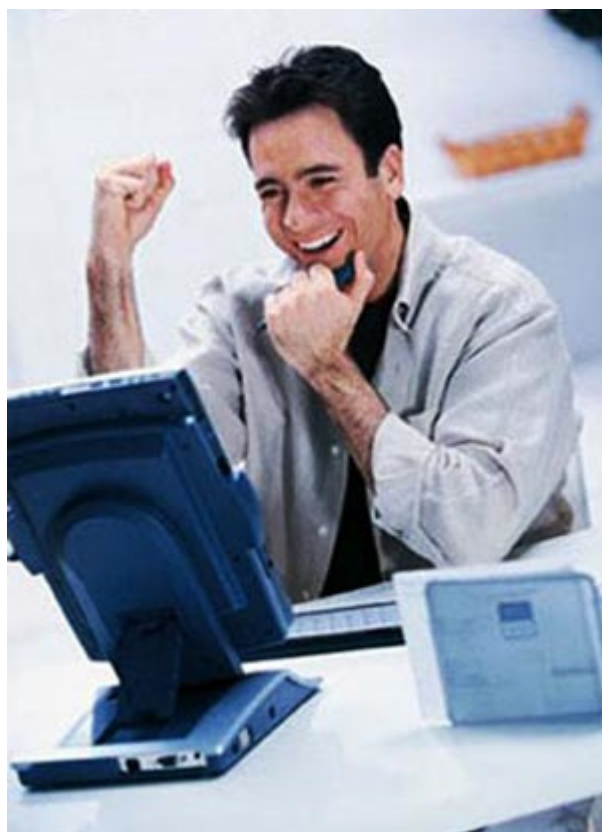
<http://vista.ir/?view=article&id=126063>

## بدون مرزبندی

هر کسی از زندگی بهره ای می برد، در این بین خیلی ها با این تصور که حضور یا وجود دیگری جای آنها را تنگ خواهد کرد، به این فکر می افتند که با انحصار طلبی حق مسلم شان را از دیگران بستانند. دیدن حلزون هایی که این گونه با سادگی دور هم جمع شده اند و با صمیمیت هر کدام سهم خود را از زندگی دریافت می کنند، این باور را ایجاد می کند که این موجودات کوچک به بزرگ ترین اصل خلقت توجه کرده اند و آن این است که در دنیا هر کس به اندازه خود استعداد و توانی که دارد از زندگی بهره مند خواهد شد و هیچ کس جای دیگری را تنگ نخواهد کرد.

این گونه نگرستن به خلقت و زندگی است که درهایی از سعادت و تفاهم را به روی ما خواهد گشود و در این زمان است که نعمت بیشتری نصیبمان خواهد شد.

[فاطمه فیضی]



منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=119669>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## بر پرکاری و اشتغال خود تأکید نکنید

تأکید زیاد بر گرفتار بودن، روشی برای زندگی و تقریباً واکنشی بازتابی است. در حقیقت به نظر می رسد یکی از پاسخ های عادی به «سلام، حالت چطور است؟»، «خیلی گرفتارم» باشد. گویی همه ما به یک اندازه درگیر این گرایش هستیم. ولی با آگاهی از این امر، تأکید کمتری بر پرکاری و





مشغله های خود داریم و در نتیجه احساس خیلی بهتری پیدا می کنیم. به نظر می رسد که ما از ابزار این موضوع به دیگران احساس راحتی می کنیم. دیشب در یک مغازه سبزی فروشی دیدم دو نفر که ظاهراً با هم آشنا بودند به سلام و احوالپرسی مشغول شدند. نفر اول گفت: «سلام، اوضاع چطوره؟» و نفر مقابل آهی کشید و گفت: «سرم خیلی شلوغه. تو چطوره؟» نفر اول گفت: «من هم همین طور، سخت درگیر کارم.»

چند لحظه بعد - مثل این که مشتریان مغازه بدانند که من در این مورد مطلب می نویسم! - دو زن دیگر به این جمع اضافه شدند. یکی از خانم ها

گفت: «از دیدارت خوشحالم. اوضاع چطوره؟» نفر مقابل شانه هایش را بالا انداخت و گفت: «خیلی خوبم، ولی واقعاً گرفتارم.» و مؤدبانه و صادقانه ادامه داد: «تو چطوره؟» و جواب شنید: «مثل همیشه سرم شلوغه.»

انسان وسوسه می شود با بیان این کلمات باب مکالمه را باز کند. حقیقت این است که اکثر ما واقعاً گرفتار هستیم. بسیاری از افراد نیز احساس می کنند که باید مشغول کار باشند وگرنه هیچ ارزشی برای جامعه ندارند. بعضی ها در میزان و مقدار اشتغال خود رقابت دارند. مشکل اینجاست که این روش پاسخگویی و تأکید مضاعف بر میزان اشتغالات، بقیه مسیر مکالمه را معین می نماید و این تأکید، استرس و پیچیدگی زندگی را به طرفین، خاطر نشان می کند.

بنابراین علیرغم این واقعیت که با گپ زدن با دوست و آشنا فرصتی برای نجات از زندگی پر استرس پیدا می کنید، خودتان انتخاب می کنید که وقت آزاد خود را نیز با تأکید و یادآوری میزان گرفتاری خویش بگذرانید.

با وجودی که این پاسخ احتمالاً جنبه هایی صادقانه نیز دارد، ولی تقویت احساس مشغولیت، بر ضد شما و دوست شما عمل می نماید. درست است، سر شما خیلی شلوغ است، اما این امر تمام آن چیزی نیست که شما هستید! شما علاوه بر اشتغالات فراوان، فردی جالب توجه با بسیاری صفات دیگر هستید. تأکید ما بر میزان گرفتاری هایمان، الزامی نیست؛ بلکه عادت است که بسیاری از ما دچار آن هستیم. ما می توانیم این عادت را با درک وجود آن تغییر دهیم و در جستجوی گزینه های دیگر باشیم.

چنانچه مسیر مکالمه را با افرادی که ملاقات کرده اید یا با آنها تماس تلفنی دارید تغییر دهید، احساس آرامشی خواهید کرد که شما را متعجب می سازد. محض امتحان، همه صحبت هایی که راجع به گرفتاری هایتان می کنید را برای یک هفته حذف نمایید. شاید کار سختی باشد اما ارزشش را دارد. در ضمن این آزمایش با وجود آنکه میزان گرفتاری ها و مشغله شما تغییری نکرده است اما احساس خواهید کرد مشغله کمتری داشته اید و متوجه می شوید، وقتی خود شما بر گرفتاری خود تأکید نمی کنید، طرف های مقابل شما در صحبت نیز از سوی شما کمتر اجازه تأکید بر اشتغالات خود را خواهند داشت. بدین ترتیب آنها را یاری می دهید که قدری کمتر استرس داشته باشند. احتمالاً کل مسیر مکالمه شما پرورشی و آرام بخش خواهد شد.

پس دفعه بعد که کسی حال شما را پرسید، حرفی بغیر از «واقعاً سرم شلوغه» مطرح کنید. نتیجه خوشحال کننده ای عاید شما خواهد شد.

منبع : بیا تو جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=100730>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

بر روی خویش و روی بودنی ها کار کنید



▪ توانایی دادن قول به خویش و انجام آن برای گسترش ویژگی‌های اساسی موفقیت یک ضرورت است.

▪ یک روش برای تعیین چرخه دل‌بستگی‌مان تمایز بین داشتنی‌ها و بودن‌هاست. چرخه دل‌بستگی تشکیل یافته از داشتنی‌هاست. چرخه نفوذ تشکیل یافته از بودن‌هاست. اصولی وجود دارد که بر رفتار ما مستولی است که اگر در زندگی هماهنگ با آن‌ها گام برداریم پیامدهای مثبتی در پی خواهد داشت و تخلف از آن‌ها پیامدهای منفی در پی دارد. پاسخ و واکنش ما به هر اشتباهی بر کیفیت لحظه بعد تاثیر می‌گذارد.

▪ بسیار مهم است که اشتباهات خود را بپذیریم و آن را تصحیح کنیم،

به‌گونه‌ای که آن اشتباهات هیچ قدرت و نفوذی بر لحظه بعد آن (زمان پس از بروز اشتباه) نداشته باشد و از این طریق توانی دوباره کسب کنیم.

▪ در مرکز چرخه نفوذ توانایی ما عمل به قول و تعهدات خویش قرار دارد. این یک ضرورت است که قول‌ها را محترم شمرده تا از این ویژگی برخوردار شویم.

▪ قولی بدهیم و به آن عمل کنیم. هدفی برگزینیم و در راه رسیدن به آن تلاش کنیم.

▪ همچنانکه به این کار ادامه می‌دهیم در درون خود نوعی یکپارچگی را ایجاد می‌کنیم که به ما خبر از اعتماد به نفس، شهامت و قدرت پذیرش بیشتر مسئولیت در زندگی را می‌دهد.

▪ بر روی مسائلی کار کنید که به آن کنترل دارید؛ بر روی خویش و بر روی بودن‌ها.

▪ به ضعف دیگران با حالتی دلسوزانه نه اتهام انگیز نگاه کنید.

▪ بدانید که ما در قبال بیشتر موقعیت‌ها از جمله موفقیت، شادی، کارآیی و غیره مسوولیم.

▪ مفهوم از آخر شروع کردن به معنی آغاز کردن از مقصد با درکی روشن است. یعنی که بدانید کجا می‌روید و از این راه بهتر می‌فهمید که در حال حاضر کجا هستید و گام‌هایی که برمی‌دارید همیشه در مسیر درست است.

▪ هر چیز دو بار خلق می‌شود. از آخر شروع کردن بر این اصل استوار است که هر چیز دوبار خلق می‌شود. نخست مخلوق ذهنی و سپس مخلوق خارجی و فیزیکی. برای حرکت و سفر نخست مقصد خود را مشخص می‌کنید و سپس بهترین مسیر را انتخاب می‌کنید.

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=121031>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

برای رسیدن به موفقیت یاد بگیرید بزرگ فکر کنید

شاید در نگاه اول دستیابی به آرزویی همچون موفقیت و کامیابی، فرآیندی سخت و پیچیده باشد اما يك نکته را باید به عنوان اصل غیرقابل انکار پذیرفت و به آن ایمان داشت، رسیدن به موفقیت نیاز به فکرهای بزرگ و





ایده‌های فراتر از چارچوب‌های عادی فکری دارد.

با نگاهی متکی به زندگی چهره‌های موفق و برجسته تاریخ در می‌پاییم که اکثر آنها ایده‌های بزرگ و متفاوت از انسان‌های عادی در ذهن می‌پرورانده‌اند. در حقیقت بزرگ فکر کردن و راضی نبودن به چارچوب‌های کوچک و کم ارزش در زندگی روزمره نخستین و البته مهم‌ترین سنگ بنای موفقیت در زندگی است. البته نباید این ایدئولوژی موجب شود که اهداف میان‌مدت و کوتاه‌مدت نادیده گرفته شود چون آنها در شکل‌گیری اساس اصلی سنگ بنای موفقیت موثر هستند اما اگر بزرگ فکر کنید مطمئن باشید که زودتر و موثرتر به اهداف کوتاه‌مدت و میان‌مدت دست یافته و با

پشت سر گذاشتن آنها به کامیابی اصلی دست خواهیم یافت.

به‌عنوان مثالی روشن و ملموس اگر تا انتهای زندگی خود همواره به اهدافی کوچک همچون خرید يك خودرو آن هم به رغم برخورداری از توانایی‌های فکری و فیزیکی و مالی فکر کنید، بی‌درنگ مطمئن باشید که حتی در دستیابی به چنین هدفی هم چندان کامیاب و پیروز نخواهید بود. پیروزمندان ایده‌های بزرگ با در نظر گرفتن دورنمایی منطقی از آن چه می‌خواهید، موجب پرورش و تقویت خلاقیت‌های فکری‌تان خواهد شد. یاد خواهید گرفت که مثلاً چطور از فکر و آنچه که در دوروبر خود دارید به بهترین وجه ممکن برای رسیدن به موفقیت مورد نظر استفاده عالی کنید.

منبع : تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=78910>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### برای زندگی بهتر این نکات را یادآوری کنید

هنگامی که در زندگی با مانعی رو به رو می‌شویم، اگر تقصیر این مانع را به گردن دیگران بیندازیم، احساس رنجش و خشم می‌کنیم. اگر عامل ایجاد این مانع را خود بدانیم، احساس تقصیر کرده، خود را ملامت می‌کنیم. اگر این مانع را تهدیدی علیه خویش بشناسیم، احساس ترس و اضطراب می‌کنیم. پس در بسیاری از موارد احساس، مولود بینش و نگرش ماست. همه احساسات مفید و بجا به ما انگیزه می‌دهند. مثلاً اگر احساس ترس نداشته باشیم، از خود محافظت نمی‌کنیم. همچنین خشم، عامل دفاع در مقابل تعریض دیگران است. البته این احساسات مفید، بجا و به اندازه، از نگرش درست نشات می‌گیرد. هر چقدر نگرش ماندارست و دور از واقعیت باشد، احساسات و رفتار ما هم به همان نسبت نادرست و نابجا خواهد بود.



اگر کسی در جنگل مورد حمله خرسی قرار گیرد، چه می‌کند؟

بی شك فرار یا به نحوی دفاع می‌کند. حال اگر اوشخص گریم شده‌ای را شبیه خرس ببیند، مشروطبر این که او را واقعا خرس تصور کند، چه عکس‌العملی از خود نشان می‌دهد؟

باز هم بدون شك، همان عکس‌العملی را که درمواجهه با خرس واقعی از خود نشان داده بود، تکرار می‌کند. حال ببینید اگر تفسیر و تصور ما ازخود، دیگران و جهان نادرست باشد، احساس و رفتار ما چقدر نابه‌هنجار خواهد بود؟

و تمام این موارد آرامش زندگی ما را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. حال ما باید برای آرامش‌دادن به زندگی خود، مواردی را رعایت کنیم که در این‌باره دکتر «لی مک گیون» استاد دانشگاه‌ادینبورگ به مواردی اشاره کرده است:

- در طول کار هر وقت احساس خستگی کردید، قدری استراحت کنید.
- احساسات‌تان را با دوست یا همسر و شریک‌زندگی خود در میان بگذارید.
- بر روی کارهای مثبت تاکید بوزید اما بیش ازاندازه حساسیت به خرج ندهید.
- قسمتی از وقت خود را صرف برنامه ریزی کنید.
- گاه گاهی به فکر تزکیه نفس خود باشید.
- مراقب تندرستی خود باشید.
- فضای کار و زندگی‌تان را منظم نگهدارید.
- هدفی را که برای خود دارید، مورد بازنگری قراردهید.
- گاه گاه به تماشای يك فیلم یا تئاتر کمدی بروید. گل‌ها را بو کنید.
- به دیگران کمک کنید.
- نعمت‌هایی را که خداوند به شما داده، بشمارید.
- محیط زیست خود را تغییر دهید.
- همیشه واقعیت را بگویید.
- از پند و اندرز دیگران بهره بگیرید.
- با پدر و مادر خود صحبت و با آنان درد دل کنید.
- پیاده‌روی کنید.
- صبور باشید.
- کارهای خود را نیمه تمام نگذارید.
- به سهم، قسمت و نظم و ترتیب خداوند ایمان‌داشته باشید.
- این را بپذیرید که حق، همواره با شما نیست.
- خطاها را ببخشید و چشم خود را در برابر اشتباهات دیگران ببندید.
- قدر هر لحظه از زندگی را بدانید و توجهتان را به آن معطوف کنید.
- گاهی اوقات رو در بایستی را با دیگران کنار بگذارید و پاسخ منفی بدهید.
- ابتدا بیشترین تلاش خود را به عمل بیاورید و اگر موفق نشدید، از کار دست بکشید.

منبع : مجله خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=74891>



## برای کشف کردن باید کند و کاو کرد

باستان شناسی کار تمیزی نیست، اما یک نفر باید آن را انجام دهد. آیا تاکنون یک باستان شناس را دیده اید که بدون حفر کردن و کندن، چیزی پیدا کرده باشد؟ اکتشاف های بزرگ باستان شناسی از آسمان فرود نیامده اند، بلکه یک نفر آن ها را کندوکاو کرده است. آن ها تشخیص می دادند که گنج های پنهان کجا هستند و سپس خود را متعهد می کردند که آن را کشف کنند. بدون این که کندوکاو کنید، کمی فکر کنید! باستان شناسان به دنبال کاوش های مداوم و پیگیر توانستند کشف چشمگیری را انجام دهند و مقبره ای را پیدا کنند.



شما می توانید برای زندگی خود نیز کاوش های مستمری انجام دهید. چیزهایی مربوط به شما وجود دارد که هرگز آن ها را کشف نخواهید کرد،

مگر این که حفر کردن را شروع کنید. برای مثال، ممکن است استعدادها و قابلیت های نهفته ای داشته باشید. ممکن است مستعد باشید که موسیقیدان بزرگی شوید، قابلیت دارید که نویسنده ای پرطرفدار شوید، یا علاقه و مهارت دارید تا یک برنامه نویس مشهور کامپیوتر شوید. ممکن است این استعدادها را داشته باشید و خودتان هم ندانید. با آزمایش چیزهای جدید، تمرین کارهایی که می توانید انجام دهید و استفاده از توانایی هایتان کاوش را شروع کنید.

استعدادهایی که کشف می کنید ممکن است متعلق به خودتان باشد.

[/http://tntmoney.wordpress.com](http://tntmoney.wordpress.com)

منبع : مطالب ارسال شده

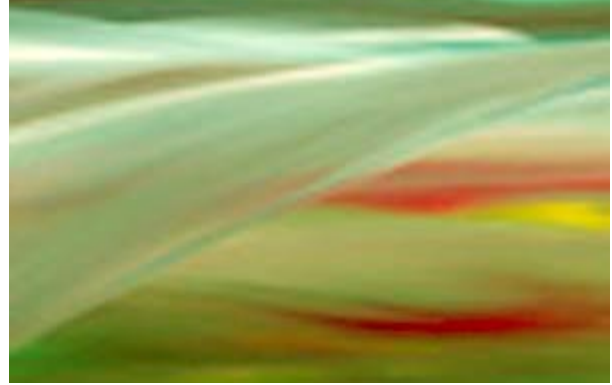
<http://vista.ir/?view=article&id=102347>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## برای من و تو

۱ ) یک انسان بدون شخصیت مثل یک ظرف سوراخ سوراخ است که نمی شود در آن مایعات ذخیره کرد. یک مغز تمیز و پاک بدون آلودگی مثل یک گل رز باز شده عطرافشان است، تازه می کند، به نشاط می آورد و می تواند اوج گرفته و در بهشت به پیش پای خداوند برسد.





«کیستی»؟!

۲) دنیا، مشکل تو نیست ، مشکل تو ناآگاهی است. از ناآگاهی خود را رها کن و دغدغه دنیا را نداشته باش.

۳) به بال هایی نیازمندیم ، بال های عشق و نه بال های عقل. عقل به پایین می کشدت. قائم به قانون جاذبه است. عشق سوی ستارگان می بردت. عرفان را در تو جاری می سازد و آنگاه می یابی آنچه را که ارزش یافتن داشته است.

۴) زندگی باید یک جستجو باشد. زندگی آرزو نیست ، تلاش است. زندگی جاه طلبی مقام نیست، بلکه جستجویی مداوم است تا دریابی که

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=103526>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### برای هر روز از قبل برنامه ریزی کنید

شما برای هدفهای مختلف نیاز به لیستهای متفاوتی دارید. برای تمامی کارها و اهداف کوتاه مدت و بلند مدت خود باید لیستی تهیه کنید و بر اساس زمان آنها را مرتب نمائید و در هر زمان که نیاز باشد اهداف جدید را به آن اضافه نمائید.

اولین و مهمترین کاری که باید برای انجام هر کار بزرگ انجام دهیم این است که آن هدف مشخص را به قسمتهای مختلف ( اهداف کوچکتر ) تقسیم کنیم تا بتوانیم با برنامه ریزی صحیح به آن هدف نهایی برسیم. باید توجه داشت که : فکر کردن و برنامه ریزی کردن به خودی خود توانایی های ذهنی شما را شکوفا می کند و انرژی های جسمی شما را افزایش میدهد یکی از بزرگان می گوید : وارد عمل شدن بدون برنامه ریزی باعث همه



شکستهاست. اساسی ترین اهداف شما در کار : در برابر نیروهای جسمی ، عاطفی و ذهنی که به کار می گیرید بیشترین بازده ها را بدست آورید.

• خبر خوب:

هر دقیقه وقتی که صرف برنامه ریزی می کنید معادل ۱۰ دقیقه وقت در حین انجام کار صرفه جویی می شود.

هر روز برنامه ریزی روزانه ۱۰-۱۲ دقیقه وقت می خواهد و با این فرمول ۱۰۰-۱۲۰ دقیقه صرفه جویی در وقت می شود.

فرمول معروفی به نام ۶ پی می گوید:

- برنامه ریزی قبلی مناسب مانع عملکرد ضعیف می شود.

- برنامه ریزی در کردن در زمان خیلی ساده است تنها به دو چیز نیاز دارد : کاغذ و خودکار

- اولین اقدام برای این کار : لیست کردن تمام کارها بر اساس لیست انجام شود وقتی کار جدیدی پیش می آید قبل از - انجام آن به لیست اضافه کنید.

- از همان روز اول که انجام کارها بر اساس لیست انجام می دهید (البته برای همیشه ) بازدهی شما ۲۵ درصد افزایش پیدا می کند. لیست کارهای روز بعد را شب قبل تهیه کنید و لبت بعد از اتمام کارهای روزانه تهیه کنید.

• ترتیب نوشتن کارها :

- ابتدا کارهای عقب مانده روز قبل و سپس کارهایی که باید روز بعد انجام دهید وارد کنید.

نوشتن کارهای روز بعد از شب قبل = فعال شدن ذهن ناخودآگاه شما در هنگام خواب . اغلب مواقع هنگامی که از خواب بیدار می شوید ایده هایی دارید که با استفاده از آنها می توانید کارهایتان را بهتر و سریعتر انجام دهید.

- دوم: شما به یک لیست ماهیانه نیاز دارید که در آن اهدافی که باید در طول یک ماه به آها برآید را یادداشت کنید.

- سوم :یک لیست هفتگی هم باید داشته باشید که در آن تمامی کارها و اهداف هفته آینده در آن ثبت شده باشد و آن کارها را باید از لیست ماهیانه برداشت نمائید.

این شیوه زمتنبندی به دلیل اینکه نظام مند است به شما کمک می کند که بهروری شما در انجام کارها به صورت چشمگیری افزایش یابد.

در آخر کارها و وظایف روزانه را تنظیم می کنیم که از لیستهای ماهیانه و هفتگی ما برداشته می شود.

در کنار هر کاری که در طول روز و بر طبق لیست انجام می دهید یک علامت تیک بگذارید با این کار و با دیدن کارهایی که انجام شده است اعتماد به نفس و عزت به نفس شما افزایش می یابد و شما تمام کارها را با اعتماد به نفس قویتری پیش خواهید رفت.

• و حالا تمرین عملی:

از همین امروز تهیه برنامه روزانه ، هفتگی و ماهیانه را شروع کنید. یک دفترچه یا یک برگ کاغذ بردارید و همه کارهایی را که باید در بیست و چهار

ساعت آینده انجام دهید یادداشت کنید. اگر ایده جدیدی در آینده به ذهنتان می رسد ، آنها را هم به لیست اضافه کنید یادتان باشد که تمام پروژه

ها را بنویسید و زمان را برای آنها تعیین کنید و آنها را اولویت بندب نمائید.

روی کاغذ فکر کنید ! همیشه از روی لیست کار کنید. به این ترتیب حتی خودتان نیز متحیر خواهید شد که چقدر کارایی شما افزایش یافته است

منبع : جنوبی ها

<http://vista.ir/?view=article&id=112044>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## برایان تریسی

برایان تریسی در سال ۱۹۹۴ میلادی متولد شد و دوران نوجوانی را در شهر پومونا کالیفرنیا گذراند، در خانه‌ای که هرگز پول کافی وجود نداشت. او می‌گوید: در آن‌زمان، آرزوی من این بود که قبل از سن ۳۰ سالگی میلیونر شوم مطمئناً خیلی‌ها همین آرزو را دارند. با این‌حال،





هنگامی که به سن ۳۰ سالگی رسیدم، وضعیت من با سن ۲۰ سالگی تفاوتی نداشت. ولی ناگهان کاری کردم که زندگی‌ام را دگرگون کرد. من این سنوالم را از خودم پرسیدم که چرا بعضی‌ها موفق‌تر از دیگران هستند؟ مخصوصاً می‌خواستم بدانم چگونه است که بعضی‌ها با دست خالی شروع می‌کنند و نهایتاً میلیونر می‌شوند؟ این سنوالم من را به جستجوی پاسخ‌هایی واداشت. من میلیونرهای خودساخته را محور اصلی زندگی‌ام قرار دادم زیرا این

افراد صفات و رفتاری را بروز می‌دهند که قابل مشاهده و سنجش است. آنها با انجام مکرر کارهایی مشخص، به نحوی خاص، از مرز جادویی یک میلیون دلار می‌گذرند. من یاد گرفتم که برای به دست آوردن موفقیت‌های بزرگ در زندگی، باید به شخصی خاص تبدیل شد. برای پیش افتادن از اکثریت، باید صفات و نظم و انضباطی را داشت که افراد متوسط فاقد آن هستند.

مهم‌ترین عامل در کسب موفقیت‌های بزرگ مالی، پول نیست بلکه تبدیل شدن به کسی است که می‌تواند چنین ثروتی را به دست آورد و از آن به خوبی بهره بگیرد و آن ثروت را افزایش دهد. نکته دیگر این‌که این اصول به قدری توانمند است که می‌توانید آن را برای به دست آوردن هر چیزی که واقعاً بخواهید به کار بگیرید. بسیاری از این روش‌ها برایتان آشنا خواهد بود زیرا آنها طی صدها سال به کار گرفته شده و پس از فراموشی، دوباره کشف شده‌اند. من خود را بیشتر از یک شاگرد موفق، یک خواننده، محقق، تحلیل‌گر و معلم این ایده‌های بزرگ می‌دانم تا مبتکر یک فکر نو و معتقدم "در زیر آسمان، هیچ چیز جدیدی وجود ندارد."

اولین رمز میلیونرهای خودساخته این است: رؤیاهای بزرگ در سر بپرورانید! به خودتان اجازه دهید برای یک زندگی دلخواه، تصورات و رویاهایی داشته باشید و در مورد میزان درآمد و حساب بانکی دلخواهتان فکر کنید. همه انسان‌های بزرگ با رویاهای دلخواه و متفاوت از آنچه امروز دارند، شروع می‌کنند. ترانه‌ای است که می‌گوید: برای اینکه روایت به حقیقت پیوندند باید روایی داشته باشی. این در مورد شما و هرکس دیگر نیز صادق است.

تصور کنید برای آنچه که می‌توانید باشید و آنچه که می‌توانید داشته باشید یا انجام دهید، هیچ محدودیتی وجود نداشته باشد. فقط یک لحظه فکر کنید که شما دارای وقت، پول، تحصیلات، تجربه، دوستان، روابط، منابع لازم و هر چیز دیگری که نیاز دارید، هستید تا به تمام خواسته‌هایتان در زندگی دست پیدا کنید. اگر توانایی‌های شما کاملاً نامحدود باشد، چه نوع زندگی برای خود و خانواده‌تان فراهم خواهید کرد؟

تفکر "برگشت از آینده" را تمرین کنید. این روش بسیار قدرتمند است و دائماً توسط آدم‌های موفق به کار گرفته می‌شود. این نحوه تفکر اثر شگفت‌انگیزی بر ذهن و رفتار شما خواهد گذاشت. شما هم حتماً امتحان کنید. روش کار چنین است: خود را ۵ سال به جلو ببرید سپس مجسم کنید که ۵ سال گذشته یعنی اکنون زندگی شما از هر جهت کامل است. زندگی‌تان چگونه به نظر می‌رسد؟ چه می‌کنید؟ کجا کار می‌کنید؟ درآمدتان چقدر است؟ نقدینگی حساب بانکی‌تان چقدر است؟ به چه سبکی زندگی می‌کنید؟ تصویری از آینده بلندمدت خود خلق کنید. هر چه تصویر مربوط به تندرستی، خوشحالی و کامیابی شما واضح‌تر باشد، پیشرفت‌تان به سوی آنها و حرکت آنها به سوی شما سریع‌تر خواهد بود.

هنگامی که تصویر ذهنی روشنی از وضعیت آینده خود خلق می‌کنید، برای تبدیل آن به واقعیت، مثبت‌تر، بانگیزه‌تر و مصمم‌تر خواهید شد. به این ترتیب، استعداد ذاتی خود را تحریک کرده و ایده‌های فراوانی از ذهنتان تراوش می‌کند که همگی به تحقق تصویر ذهنی‌تان کمک می‌کند.

منبع : ماهنامه طمطراق

<http://vista.ir/?view=article&id=74864>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

برخورد ما احساس ما را می‌سازد



من امروز صبح زود از خواب بیدار شدم. از کارهایی که باید انجام دهم هیجان زده هستم. مسئولیت هایی دارم که باید تمام تلاش خود را برای انجام آن به کار بندم. من مهم هستم. شغل انتخاب است. انتخاب اینکه امروز چگونه روزی باشد.

امروز می توانم از بارانی بودن هوا نالان باشم. یا اینکه بخاطر آبیاری باغچه کوچکم و تمیز شدن هوا سپاسگزار باشم.

امروز بخاطر اینکه جیمم خالی است، می توانم غمگین و ناامید باشم یا اینکه از سرمایه گذاری که انجام داده ام خوشحال و امیدوار باشم. و این را فراموش نمی کنم که بزرگترین سرمایه من سلامتی من است.

امروز بخاطر کسالتی که دارم می توانم شاکی باشم یا اینکه از زنده بودنم خوشحال باشم. و برای بهبودی بجنگم.

امروز می توانم بخاطر همه آن چیزهایی که پدر و مادرم در اختیار من قرار ندادند شاکی باشم یا اینکه بخاطر فرصت زندگی که به من دادند قدردان آنها باشم.

امروز بخاطر تنهایی و نداشتن دوستان خوب می توانم ماتم بگیرم یا اینکه می توانم از فرصتی که برای پیدا کردن یک دوست خوب دارم هیجان زده باشم.

امروز می توانم بخاطر سر کار رفتن غرغر کنم یا اینکه فریادی از شادی بکشم چون دارای یک شغل هستم. و می توانم برای پیشرفت شغلی یا پیدا کردن شغل بهتر با فراغ خاطر تلاش کنم.

من می توانم بخاطر مدرسه رفتن شاکی باشم یا اینکه ذهن خود را آماده کنم تا دانش کافی بدست آورم. و برای آینده سرمایه سازم.

امروز می توانم بخاطر انجام کارهای خانه بی حوصله باشم یا اینکه بخاطر داشتن پناهگاهی از خداوند سپاسگزار باشم.

امروز گل من آماده است و انتظار مرا می کشد تا به آن شکل دهم. و من مجسمه سازی هستم که می خواهم بهترین تندیس خود را بسازم.

اینکه امروز چگونه روز باشد بستگی به من دارد. و من می خواهم روزی بسازم که آن را دوست دارم.

منبع : یاد بگیر دات کام

<http://vista.ir/?view=article&id=126966>

 Vista.ir  
Online Classified Service

### برگ سبزی ، تحفه درویش

- اگر می خواهید معنای تازه ای برای زندگی خود بیابید، دقایقی آرام بنشینید و از خود بپرسید: چگونه می توانم به مردم خوبم کمک کنم؟ چه کاری از دست من برای پیشرفت ایران عزیز برمی آید؟
- باید کاری کرد، فرصت کوتاه است و زمان از دست می رود.





- شکست وجود ندارد. فقط نتیجه کار است که گاهی به دل شما نمی نشیند. آن قدر راه را عوض کنید تا به مقصد خود برسید.
- به مشکل هایتان بختید، تا همیشه موضوعی برای خندیدن داشته باشید.
- همیشه نسبت به مهر و عشق همراهتان سپاسگزار باشید و حرمت آن را حفظ کنید.
- زندگی کابوس نه، که لذت است. لذت از دیدار یک درخت، یک نور تابیده شده از سقف آسمان، یک نگاه پرتاب شده به بیرون پنجره.
- دست به عمل بزنید، همین حالا. دقت کنید، همین حالا.
- وارد مسیر فکری جدید شدن خیلی ساده است. به سادگی بالا بردن دست ها و بر هم زدن آن ها و با تمام قوا گفتن: حال من عالی! به همین

سادگی چشم انداز جدیدی را فرا راه ضمیر و جسمتان قرار می دهید.

- خودتان را باور کنید و از خود توقع بیشتری داشته باشید.
- بزرگ ترین پشتوانه و دلگرمی یک زن یا مرد این است که همسرش حامی او باشد.
- ما بیشتر در مورد کسانی صحبت می کنیم که بیشتر در موردشان فکر می کنیم.
- به چیزهای زیادی در زندگی تان فکر کنید که باید به خاطرشان سپاسگزار باشید.
- لیاقت خود را افزایش دهید. هر کس به اندازه ی ظرفیتی که دارد، از برکات الهی بهره مند می شود.
- به خودت افتخار کن که برای دیگران منشا خیر و برکت هستی.

منبع:

بر گرفته از کتاب ۲۲۲ پیام موفقیت، نوشته ی احمد حلت

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=89964>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### برنامه دوست داشتنی من!

دقیقاً همان طور که خیلی از کارها را بدون چون و چرا انجام می دهیم. بستن دکمه های پیراهن، مسواک زدن، برای خانمها شستن ظرفها، پختن غذا، طرز فکرهای کلیشه ای را بدون آن که عمدی در کار باشد و یا فکری در مورد آن داشته باشیم می پذیریم و انجام می دهیم.





در مورد بسیاری از کارهای مهم زندگی نیز به این روش عادت می‌کنیم و بسیاری از طرز فکریهایی را می‌پذیریم که اصلاً ارزش و معنی ندارد. در مورد یک زندگی ارزشمند و با هدف، به نظر خیلی‌ها صرف وقت درباره این که چه کار کنیم تا به زندگی پویا برسیم، احمقانه است.

به نظر این گروه، زندگی انسان یا پویاست و یا زندگی بی‌تحركی دارد و کاری از کسی و یا برنامه‌ریزی بر نمی‌آید. در صورتی که این طرز فکر کاملاً اشتباه است. برنامه ریزی حساب شده برای زندگی همانند کاشتن بذرها می‌توانند و پویایی است. انسان در جریان زندگی واقعی و برای آن که از

وضعیت نباتی فاصله بگیرد، بیش از هر چیز باید از یک برنامه ریزی حساب شده برای رسیدن به هدفهای ارزشمند استفاده کند. یک پزشک ۴۲ ساله که از درآمد خوبی برخوردار است. از سالهای جوانی‌اش برای این زندگی راحت و بی‌دردسر برنامه‌ریزی کرده است. سالهای زندگی مفید باید از قبل پیش‌بینی شود، مهم نیست که چندسال از عمر خود را پشت سر گذاشته‌اید در جوانی و میانسالی و هر سنی که هستید، برنامه‌ای برای زندگی خود بریزید، مهم این است که همین حالا دست به کار شوید.

نکته مهم این است که باید در برنامه ریزی خود به عنوان انسانی که در این جهان زندگی می‌کنید، در نظر بگیرید هر روز عمر را به مفهوم واقعی کلمه زندگی کنید، از اوقات‌تان لذت ببرید و از گرفتاری‌های زندگی ترسی به دل راه ندهید. همه مردم باید امروز را به مفهوم واقعی آن زندگی کنند. باید حالا زندگی کنید و باید بدانید که اشتباهات دیروز تنها به درد سطل آشغال می‌خورند. حرف من این است که هر چه زودتر و هر چه جوانتر بهتر. به قدری نسبت به خودتان احساس خوب و دوست داشتنی داشته باشید که لزومی به فرار از زندگی احساس نکنید. اگر در دبیرستان یا دانشگاه هستید، اگر می‌خواهید نخستین شغل زندگی‌تان را انتخاب کنید، اگر بچه‌های کوچکی دارید، اگر در حال کاسبی هستید، اگر با نوه‌هایتان بازی می‌کنید، در هر موقعیتی و در هر سنی که هستید، ساعات عمر خود را از زندگی سرشار سازید.

منبع : ایران سهراب

<http://vista.ir/?view=article&id=105770>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### برنامه روزانه منظمی داشته باشید

تنظیم برنامه برای رشد درونم را بسیار مؤثر نیافته‌ام. اکنون که زندگی را ساده ساخته‌ام، می‌بینم به آسانی می‌توانم به هنگام طلوع آفتاب - یا حتی پیش از آن - بیدار شوم. در آن سکوت دلپذیر می‌توانم به یوگا یا تمرین‌های ورزشی بپردازم. می‌توانم صفحات صبحگاهی‌ام را بنویسم یا به تنفس عمیق بنشینم، یا عبارتهای تأکیدی‌ام را بنویسم و به تجسم خلاق بپردازم، یا مراقبه کنم. می‌توانم فرصتی برای سکوت و تفکر و تأمل داشته باشم. آن‌گاه معمولاً همراه همسر و سگ کوچکم به یک پیاده‌روی سریع می‌روم. سپس به سراغ صبحانه و شروع کار روزانه‌ام. بسته به نوع کاری که در دست دارم، مراقبه کوتاه ظهرانه را برای شفافیت ذهن و تنظیم افکارم سودمند یافته‌ام. شاید نیز به چند تمرین ورزشی و تنفس عمیق بپردازم.

همچنین در نیمه روز، با خوردن ناهارم در فضای باز یا روی نیمکت یک پارک یا گردش کوتاه در پارک پس از صرف ناهار، دیگر بار به طبیعت می پیوندم.

پیش از خواب شبانه نیز دیگر بار به مراقبه می نشینم. اگرچه اغلب در نیمه مراقبه ام به خواب می روم. دریافته ام مراقبه پس از کار روزانه ام و پیش از شام، بسیار مؤثرتر است. علاوه بر اثرات درونی اش، افکارم را منظم و ذهنم را برای غروبی آسوده آماده می کند. آن گاه چند دقیقه پیش از خواب، روزی را که پشت سر گذاشته ام مرور می کنم.

این برنامه ئی انعطاف پذیر است. یعنی همگام با تغییر الگوهای ذهنی ام، آن هم عوض می شود. تنظیم برنامه، تماس با درونم را آسان تر می کند. آن گاه می بینم می توانم با جریان برنامه ام همگام باشم. مثلاً در پایان کار روزانه ام، هم ذهن و هم جسمم به مراقبه خود گرفته اند. و آسان و بی تلاش، گوئی به سوی مراقبه می غلتم.

به هنگام گسترش آگاهی و روشنائی جان، به تنظیم برنامه ئی بیندیشید که رشد درونتان را آسان تر می کند.

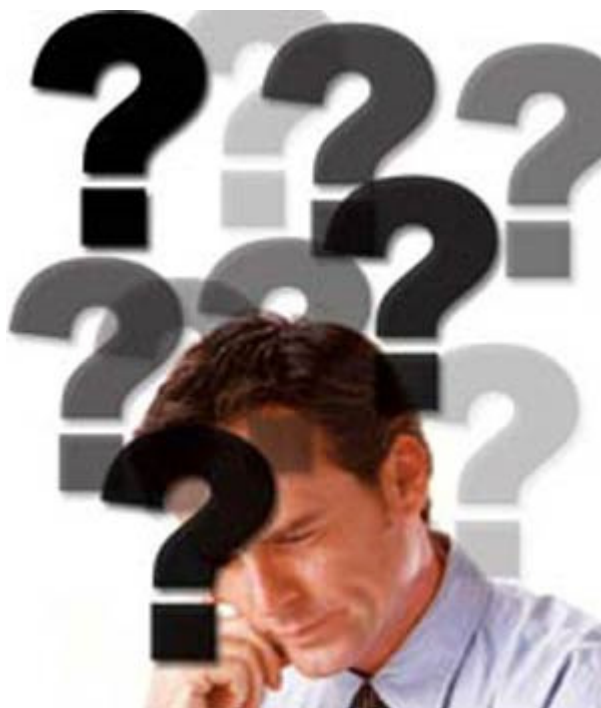
منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=5628>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### برنامه ریزی کنیم تا زندگی هدفمند داشته باشیم «

وقت، در حقیقت همان عمر انسانی است که لحظات و دقائق آن به صورت های مختلف سپری می شود. بدیهی است عمر و بهتر بهره گرفتن از آن ، تنها سرمایه ای است که در اختیار انسان قرار گرفته و آنچه ارزش واقعی یک انسان کامل را تعیین می کند ، صرف کردن به موقع این سرمایه ی مهم است . و همین لحظات و دقائق زودگذر ارزشمند است که سرنوشت انسان را تعیین می سازند. وقت همان عمر انسان است که نه برگشت پذیر است و نه چیزی جانشین آن می شود. آدمی که بر اساس هر چه پیش می آید وقت می گذراند ، تصور مبهم و گنگی از هدفش در ذهن دارد و حتی ممکن است کاملاً هدفش را گم کند. ولی وقت شناس و طراح خوب وقت ، جنبه های مختلفی از راه های رسیدن به هدف را در نظرمی گیرد. سودمند کردن وقت معنی اش آن است که از تمام امکانات موجودی که در اختیار داریم ، بهترین شان را انتخاب کرده و آن را در زمان مشخص به نیکوترین نحو به کار اندازیم. انتخاب امور مهم زندگی و برنامه ریزی برای آنها غالباً کار مشکلی است . این کارها نیاز به فکر و اندیشه دقیق و قدرت تصمیم گیری دارد و هم چنین نیازمند آگاهی به این امر است که چه معیار و محکی را برای



انتخاب کارهای مقدم تر خود در نظر می گیریم. به نظر می رسد بسیاری از مردم فقط از آن جهت در برنامه ریزی دچار اشکال می شوند که آن را



در ذهن و خیال خود تنظیم می کنند درحالیکه آنان به روشی نیاز دارند که بیشتر به اهمیت برنامه ریزی آگاهشان کند و آن را جدی تر در نظر بگیرند. تجربیات نشان داده که بهتر است به جای آنکه در ذهن و خیال خود برنامه ریزی کنیم آن را به قلم آورده و در کاغذ بنویسیم .

• تسلط بر وقت با برنامه ریزی

در هر برنامه ریزی اعم از اینکه برای مدت طولانی ، متوسط و یا کوتاه باشد مراعات دو اصل ضروری است :

(۱) تنظیم لیست کارهای مورد نظر

(۲) تنظیم حق تقدم هر کار، بر دیگری .

وقتی لیست کارها را تنظیم کردید . ببینید کارهایی که بیشترین اهمیت را در حال حاضر برای شما دارند ، کدامند . برای این کار از سیستم «الفیا» کمک بگیرید. حرف «الف» در کنار آن کارهایی از لیست که برای ما مهم ترین است ، بگذارید . حرف «ب» را برای کارهایی با ارزش متوسط و «پ» را برای کارهای کم ارزش در نظر بگیرید . مواردی که با حرف «الف» مشخص شده ، باید آن دسته از اموری باشند که برای شما در درجه اول اهمیت هستند و با انجام این امور در اولین فرصت ، بهترین استفاده را از وقت خود می کنید . در این حال انجام امور «ب» و «پ» را به بعد موکول می کنید .

داشتن هدف ، جزئی از طبیعت انسان بوده و بشر بدون آن قادر به ادامه زندگی نیست بنابراین تنظیم هدفهای زندگی به شما کمک می کند تا با تجسم روشن تر آنچه می خواهید در آینده داشته باشید از هم اکنون به ساختن آینده شروع کنید .

دومین قدم اساسی را برای کنترل وقت و زندگی موقعی می توان برداشت که صورت هدفهای زندگی تنظیم شده و آماده ، در دسترس باشد . یکی از رموز اصلی انجام کار بیشتر در روز این است که وقتی لیست کارهای روزانه را تهیه کردید آن را در معرض دید خود قرار دهید و همچنان که روز را سپری می سازید یک به یک آن را به صورت دستورالعملی به کار ببندید ، به مجردی که کاری را انجام دادید در لیست روی آن خط بکشید . در آخر روز آنچه از لیست باقی مانده در ورقه دیگر یادداشت کنید.

بعضی از مردم وقت گرانبهای خود را به علت ترس از انجام کارهای غلط ، صرف رفتارهای وسواسی می نمایند . بررسیها نشان داده ، اشخاصی که خوش بینانه به موفقیت می اندیشند و در این راه تلاش می کنند بیش از کسانی که ترس و واهمه دارند ( به انتظار شکست هستند) ، شادند و در کار خود موفق می شوند . از اشتباه کردن ترسید . اشتباه و شکست جزء امور طبیعی و عادی انسانهاست. به این فکر کنید که هر اشتباه شما را به توفیق نهایی نزدیکتر می سازد .

بنابراین ، اولین و اساسی ترین سرمایه هر کس دوران عمر اوست . عمر یعنی دقائق ، ساعات ، روزها و سالهایی که زنده هستیم ، فقط در چارچوب این اوقات است که برنامه ریزی خوب و مفید امکان پذیر می باشد و این برنامه ریزی را با مشخص کردن اهداف اصولی زندگیتان شروع کنید .

منبع : پی سی وب

<http://vista.ir/?view=article&id=107807>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

برنامه های خود را کنار بگذارید

مسلماً انجام این روش دشوار است. اما اگر آن را امتحان کنید متوجه می





شودید که ارزش تلاش را دارد. اگر توجه کرده باشید وقتی در خانه برنامه ای نداشته باشید ( یا برنامه کمتری داشته باشید ) معمولاً روز بهتری دارید و برعکس هنگامی که برای انجام برنامه ای عزم خود را جزم کنید، روزتان اغلب سخت به نظر می رسد . هنگامی که از لحاظ عاطفی به سختی مقید به اجرای تصمیمات خود باشید، تقریباً همیشه از بابت ناتمام ماندن برنامه های خود ناامید می شوید و چنانچه آن را به اتمام رسانده باشید، از دشواری انجام کل آن کاملاً خسته و شاید قدری عصبانی هستید.

قطعاً گاهی برنامه یا تصمیمی برای اجرا و یا وظایفی برای اتمام و یا اهدافی که بدان توجه نمایید، دارید. اما این پیشنهاد مفیدترین مطلب است. توجه کنید که تا چه حد سخت گیری و مقیدات ذهنی در مورد این تفکر، شما را به سوی استرس سوق می دهد. علاوه بر این، احتمالاً در خواهید یافت که هر چه وابستگی شما به برنامه طرح شده بیشتر باشد، به این دلیل که روحیه ای سختگیر تغییر جهت جریان و هماهنگی آن را، دشوار یا غیر ممکن می سازد کمتر موفق به اجرای آن می گردید. وقتی فرزندانانی دارید که باید از آنها مراقبت نمایید، غیر ممکن است بدانید دقیقاً هر روز چه اتفاقی در شرف وقوع است. با جریان تغییرات و امور نامعلوم پیش رفتن ، به توانایی انعطاف و قابلیت انطباق نیاز دارد. اغلب عاقلانه تر است که به برنامه های خود اولویت ندهید. یعنی از لحاظ فکری بدانید که دوست دارید چه چیز را به اتمام برسانید اما خود را از وابستگی انجام آن رها سازید. سپس به آرامی فرصت ها را برای دستیابی به آن هدف غنیمت بشمارید. مثلاً ممکن است قصد داشته باشید با سه نفر که در غیاب شما زنگ زده اند ، تماس بگیرید، یا ماشین تان را به تعمیرگاه ببرید و یا از سبزی فروشی خرید کنید، به جای آنکه از این موضوع که برای انجام این کارها لحظه ای وقت ندارید مستاصل شوید ، تا آنجا که می توانید تصور باشید ؛ آرام بگیرید. مرتب این مطلب را که "در خانه حبس شده اید" یا " زیر فشار خرد شده اید" در ذهن خود تکرار نکنید. تا حد امکان توجه خود را به زمان حال معطوف نمایید. اگر به جای مضطرب و شتابزده بودن، آرام و سنجیده باشید، حس می کنید در فرصت مقتضی به برنامه های خود جامه عمل می پوشانید. چون از لحاظ ذهنی تحت تأثیر این موضوع هستید، از هر فرصتی بهره خواهید گرفت و به مسئولیت های خود به طریقی عاقلانه و در زمان مقتضی رسیدگی خواهید کرد. حتی چنانچه فرصتی ( که هر روز در انتظار آن هستید ) پیش نیاید، در درازمدت این دید را خواهید داشت و به یاد خواهید آورد که همه اینها "مسائل بی اهمیتی" هستند.

منبع : تیان

<http://vista.ir/?view=article&id=101891>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### بزرگترین مسأله خود را دریابید

به هنگام تعمق و تأمل در می یابید که همه ما مسأله‌ئی عمده - و احتمالاً چند مسأله کوچک‌تر - داریم که در این زندگی باید به حل آن بپردازیم. بعضی از ما بهتر از دیگران می توانیم مسأله خود را در کف اختیار بگیریم. ولی هر اندازه نیز که بخواهیم آنها را - حتی نزد خودمان - انکار کنیم، مسائل ما در جای خود منتظر هستند تا به حل آنها بپردازیم. به تجربه دریافته‌ام پس از تشخیص بزرگترین مسأله خویش، استقرار در روشنائی جان آسان‌تر خواهد بود. هرچه زودتر پرداختن به مسأله خود را

آغاز کنید و سرانجام، آنرا به طور کامل از زندگی‌تان بزدائید.

بزرگ‌ترین مسأله خودم خشم بوده است. در کودکی به اندازه‌نی برای خشمگین بودن از دست برادرم وقت صرف کردم که برایم به صورت عادتی آسایش‌بخش درآمد.

وقتی بزرگ‌تر شدم اوضاع و شرایطم تغییر کرد. اما همچنان واکنش من نسبت به اوضاع و شرایط، خشم بود. زیرا خشم را می‌شناختم و برایم جایگاهی آشنا بود. در طول سال‌ها چند نفر این نکته را به من خاطر نشان کرده بودند، ولی به آن پی نبرده بودم. زیرا مادامی که به ساده‌سازی زندگی من پرداخته بودم، هیچ‌گاه فرصت لازم را پیدا نکرده بودم تا با مسأله‌ام مواجه شوم.

کسانی که به امور مابعدالطبیعه گرایش دارند می‌گویند که برای تجربه و حل مسائل بزرگ زندگی‌مان، به این جهان می‌آئیم. پرداختن به این مسائل، امکان پیشرفت ما را به وجود می‌آورد. شاید این امر حقیقت داشته باشد. دست‌کم، آموختن کنار آمدن با آنچه که بزرگ‌ترین مسأله زندگی من به نظر می‌رسد، برای خودم بسیار رهاننده بوده است. توانائی فرارفتن از آن برایم فضای شادمانی فراوان آفریده، و قطعاً در تجربه روشنائی جانم مؤثر بوده است.

اگر هنوز از بزرگ‌ترین مسأله خود بی‌خبرید، چندی وقت صرف کنید تا آن را دریابید. اگر به تنهائی قادر به انجام آن نیستید، از نزدیکانتان بخواهید تا در این امر کمکتان کنند. (اغلب اوقات آنها از انجام این کار بسیار خوشحال می‌شوند!) پاسخ‌هایی که دریافت می‌کنید شاید شما را به حیرت درآورد. شاید هم نخواهید آنچه را که می‌شنوید باور کنید. شاید نظر آنها اشتباه باشد. تنها کسی که می‌تواند اطمینان داشته باشد، خودتانید. شاید پیش از کنار آمدن با مسأله‌تان ناگزیر به جستجوهای درونی بسیار و مراجعه به مشاور باشید. ولی اگر مسأله مهم حل نشده‌ئی دارید که حاکم زندگی‌تان شده است - مانند نقش قربانی را بازی کردن، در حال نفی و انکار بودن، ضعف، پرخاشگری، حسادت، بدگمانی، یا هر چیز دیگر - بیش از این صبر نکنید. پرداختن هرچه سریع‌تر به آنها، شما را سبک‌بال و خوشدل و رها خواهد ساخت.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=6038>

 Vista.ir  
Online Classified Service

## بزرگترین نکته

صداقت داشتن و روراست بودن در زندگی خیلی مؤثر است. هر کس اگر بتواند در طول زندگی اش با اطرافیان خود رابطه ای براساس صداقت و یکرنگی ایجاد کند آن وقت است که می تواند زندگی خوبی را برای خود رقم زند. یکرنگی بیانگر آغازی زیبا و سرشار از انرژی است. باید بدانیم که اگر نتوانیم این احساس را در خود به وجود آوریم اولین کسی که در زندگی ضربه خواهد خورد خودمان خواهیم بود، زیرا همواره در میان نگرانی ها دست و پا خواهیم زد و باور نخواهیم کرد که در آسایش می توان زیست. برای ایجاد لحظاتی در آرامش از همان آغاز زندگی مشترک و یا دوستی به دیگران دروغ نگفته و پنهانکاری نکنید و با آنها با راستی و





ریحانه محمدی

درستی رفتار کرده و روش خوبی را در پیش بگیرید.  
تنها در این صورت است که در آینده نه تنها در مورد ارتباط خودتان با  
همسران نگرانی نخواهید داشت، بلکه نگران تربیت فرزندانان نیز نخواهید  
بود زیرا آنها بزرگترین نکته را در زندگی شاهد بوده و از شما فرا گرفته اند.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=124981>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### بستگی داره دست کی باشه

یک توپ بسکتبال تو دست من تقریباً ۱۹ دلار می ارزه، اما یک توپ بسکتبال  
در دستان «مایکل جردن» تقریباً ۳۳ میلیون دلار می ارزه. بستگی داره توپ  
تو دست کی باشه. یک توپ بیس بال تو دست من شاید ۶ دلار بیارزه، اما  
یک توپ بیس بال تو دست های «راجر کلمن ۷۵» ۴/ میلیون دلار می ارزه.  
بستگی داره توپ تو دست کی باشه. یک راکت تنیس تو دست من بدون  
استفاده است، اما یک راکت تنیس تو دست «آندره آقاسی» میلیون ها می  
ارزه. بستگی راکت داره تو دست کی باشه. یک عصا تو دست من می تونه  
یه سگ هار رو دور کنه، اما یک عصا تو دست موسی دریای بزرگ رو می  
شکافه. بستگی داره تو دست کی باشه. یک تیرکمون تو دست من یک  
اسباب بازی بچگانه است، اما یک تیرکمون تو دست «آرش کمانگیر» یک  
اسلحه قدرتمنده. بستگی داره تو دست کی باشه. دوتا ماهی و پنج تیکه  
نون تو دست من دوتا ساندویچ ماهی میشه، اما دوتا ماهی و پنج تیکه نون  
تو دستای عیسی هزاران نفر رو سیر میکنه. بستگی داره تو دست کی  
باشه. حالا که اینطوره: تمام دلواپسی ها، نگرانی ها، ترس ها، امیدها،  
روباها، خانواده ها و نزدیکانت رو به دستان خدا بسپار چون، بستگی داره تو  
دست کی باشه.



منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=105192>

## بگذارید حوصله تان سر برود

زندگی بسیاری از ما، آن چنان سرشار از محرکها و نیز مسئولیتهاست که تقریباً غیر ممکن است بتوانیم بی حرکت باشیم و کاری نکنیم و حتی چند دقیقه ای استراحت داشته باشیم. یکی از دوستانم به من می گفت انسانها دیگر موجود بشری (HUMAN-BEINGS) نیستند. ما را باید کاربری (HUMAN- DOINGS) نامید.

من اول بار هنگامیکه نزد روان درمانگر تحقیق می کردم به این فکر افتادم که گاهی بی حوصلگی واقعاً می تواند برایم خوب باشد. پس از سپری کردن اولین روز، از استاد خود پرسیدم اینجا شبها چه کاری هست که بتوان انجام داد؟ او پاسخ داد آنچه که میل دارم شما انجام بدهید این است که بگذارید حوصله تان سر برود. کاری انجام ندهید! این بخشی از آموزش شماست. ابتدا فکر می کردم شوخی می کند! پرسیدم آخر چرا باید بگذارم که حوصله



ام سر برود؟ او ادامه داد که اگر بگذارید حوصله تان سر برود، حتی برای یک ساعت- یا کمتر- و با آن مبارزه نکنید، احساس آرامش جایگزین احساس بی حوصلگی خواهد شد. و پس از کمی تمرین یاد خواهید گرفت که استراحت کنید. با کمال تعجب، کاملاً حق با او بود. اول نمی توانستم ایستادگی کنم. آن چنان هر لحظه به انجام کاری عادت داشتم که واقعاً تلاش می کردم استراحت کنم. اما پس از مدتی به آن عادت کردم و مدتهاست که یاد گرفته ام از استراحت کردن لذت ببرم. من از ساعتها وقت بیهوده یا تبدیلی حرف نمی زنم، بلکه تنها در باره یاد گیری هنر استراحت کردن، و فقط از موجود BEING به جای کار- DOING آن هم برای چند دقیقه در روز حرف می زنم. هیچ فن مشخصی جز کاری را آگاهانه انجام ندادن وجود ندارد. فقط آرام بنشینید، شاید از پنجره به بیرون نگاه کنید و به افکار و احساسات خود توجه کنید. ممکن است در آغاز کمی مضطرب شوید، اما هر روز کار کمی آسانتر خواهد شد. بازه کار فوق العاده است.

بیشتر اضطراب و مبارزه درونی ما از مغزهای فعال و پر مشغله مان ناشی می شوند که به چیزی برای سرگرم کردن این مغزها و به چیزی برای تمرکز روی آن نیازمندیم و همه وقت نگران این هستیم که اتفاق بعدی چه خواهد بود؟ در حالی که شام می خوریم در این فکرم که دسر چیست، وقتی که دسر می خوریم، در این اندیشه ایم که بعد باید چه کار بکنیم. پس از گذراندن آن شب، نوبت می رسد به این تعطیلات آخر هفته باید چه کار بکنیم؟ پس از این که از بیرون برگشتیم، وارد خانه می شویم و بی درنگ تلویزیون را روشن می کنیم، گوشی تلفن را بر می داریم، کتابی را باز می کنیم و یا به نظافت کردن می پردازیم. تقریباً مثل این است که در هراسیم مبادا کاری برای انجام دادن، حتی برای یک دقیقه نداشته باشیم.

زیبایی کاری انجام ندادن در آن است که به شما می آموزد که مغزتان را پاک کرده و استراحت کنید. این کار برای مدت زمان کوتاهی به مغزتان اجازه آزادی به ندانستن می دهد. گاهی مغزتان هم، درست مانند بدنتان نیاز به استراحت از روان پرتکاپوی خود دارد. هنگامی که به مغزتان اجازه استراحت می دهید، مغز پس از استراحت فوی تر، تیزتر، متمرکزتر و خلاق تر به کار بر می گردد.

وقتی که می گذارید حوصله تان سر برود، این بی حوصلگی مقدار زیادی فشار روحی را از دوش شما بر می دارد که هر لحظه، هر روز در حال اجرا

و انجام چیزی هستید. اکنون هر گاه می گوید حوصله ام سر رفته است پاسخ می دهم عالی است، مدتی بی حوصله باشید. برای خوب است. وقتی که این حرف را می زنم، آنها همیشه تسلیم نظر من می شوند و این تسلیم شدن مشکل آنها را حل می کند. احتمالاً هیچ گاه فکر نکرده اید که کسی واقعاً به شما پیشنهاد کند که اجازه دهید حوصله تان سر برود. تصور می کنم برای انجام هر چیزی یک نفر باید نفر اول باشد.

منبع : iran4me

<http://vista.ir/?view=article&id=105651>



### بگذارید دنیا بایستد می‌توانید از آن فاصله بگیرید

گاه وقتی فشارهای دنیا به اوج خود می‌رسد، جهان را ترک کنید. یعنی هر جا که هستید، آرام بنشینید. چشمانتان را ببندید و چند دقیقه نفس عمیق بکشید، تا به کانون وجودتان برسید.

آنگاه مجسم کنید که روی سقف هستید، یا چند متر از سرتان فاصله گرفته‌اید. ببینید خودتان آرام آن پائین نشسته‌اید. آن وقت ببینید اگر لحظه‌ای از زندگی‌تان گامی فرانهید، چه احساسی خواهید داشت. آنگاه بالاتر بروید، بالای بام، و پیرامون شهر و اطراف را بنگرید. از این دیدگاه تازه، از چشم اندازتان لذت ببرید.

باز هم بالاتر بروید تا انحنای افق را ببینید. اکنون به‌جز ابرها، همه چیز پائین شما است. می‌توانید مجسم کنید آدم‌ها و ماشین‌ها و سر و صدای آنها که از دور به گوش می‌رسد، آن پائین است. ولی در این لحظه خودتان جزئی از آن نیستید.

باز هم بالاتر و بالاتر بروید، تا آنجا که زمین یک توپ کوچک و آنگاه نقطه‌ئی ریز به نظر برسد. اکنون و رای همه چیز قرار دارید: آزاد و رها! تا جایی که می‌توانید از این آزادی محفوظ شوید. آنگاه هرگاه آماده‌اید، تدریجاً به زمین و به خودتان بازگردید. توجه کنید که چه احساسی دارید، و آیا امور متفاوت به نظر می‌رسند؟ حتی تغییری اندک می‌تواند برایتان حائز اهمیت باشد. هرچه بیشتر این تغییرات کوچک را در آگاهی‌تان به‌وجود آورید، بیشتر خواهید توانست که تغییرات بزرگ را ایجاد کنید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=6138>



به حکم خدا راضی باش

به حکم خدا راضی باش. در جواب تعجیل منما و ناپرسیده مگوی. از دوست به یک جور و جفا کناره مگیر. بر زاهد جاهل اعتماد مکن. دوست را به تواضع بنده کن و دشمن را به احسان و گذشت دوست کن. بنده حرص مباحش و خفته غفلت مشو. نفس را از برای مال پایمال نکن. اگر صلح بر مراد برود جنگ مکن. در آن کوش تا زنده شوی و دست می جنبان تا کاهل نشوی و روزی از خدای تعالی دان تا کافر نشوی. به حقارت در هیچکس منگر. وفا از مردم اصیل جو که اصیل هرگز خطا نکند. بیاموز و بیاموزان. کم گوی و کم خور و کم بخواب. با مردان جنگ دوستی کن که در وقت محنت با تو می مانند. کسی را به سخن رنجه مکن. از مردم نو کیسه وام مخواه. مردم را در غیبت همان گوی که به روی توانی گفت.



منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=97264>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### به خودتان مجال اندیشیدن بدهید

از بسیاری از افراد این را شنیده‌ام که: اگر مجال می‌کردم گوشه‌ای بنشینم و فکر کنم، طبیعتاً رشد درون هم به دنبالش می‌آمد. کاملاً حق با آنها است. تغییراتی که باید در زندگی‌مان به وجود آوریم بدهی و آشکار است. اما اغلب اوقات پر مشغله‌تر از آنیم که لحظه‌ای توقف کنیم تا به اعمالی بیندیشیم که برای ایجاد آن تغییرات باید به انجام برسانیم. چنان در فشار تنش‌ها و نیازهای روزانه‌مان گرفتار شده‌ایم که عادت اندیشیدن به زندگیمان را وا نهاده‌ایم.

وقتی زندگی‌مان را ساده می‌سازید و به روشنایی جان می‌پردازید، یقین حاصل کنید که مجالی منظم و روزانه را به اندیشیدن اختصاص می‌دهید. این عادت را در خود پرورش دهید که هر روز صبح پیش از آغاز کارتان، چند دقیقه فکر کنید که در کارتان و در رابطه با افرادی که سر راهتان قرار می‌گیرند می‌خواهید چگونه باشید.

آن‌گاه در پایان روز، چند دقیقه‌ای وقت صرف کنید تا ببینید در رابطه با آنچه که می‌خواستید باشید، چگونه بودید. به چیزهایی بیندیشید که نگذاشتند از روزتان لذت ببرید، یا آن‌گونه که می‌خواستید روزتان را به سر آورید. آن‌گاه ببینید که فردا چگونه می‌توانید امور را به شیوه‌ای متفاوت به انجام برسانید.

علاوه بر ارزیابی‌های روزانه، به مدت زمان‌های بیشتری برای اندیشیدن درباره تصویر بزرگ‌تر نیاز داریم. به این منظور می‌توانید از برنامه منظم خلوت و سکوتتان سود جوئید تا بتوانید درباره حیات درونی و زندگی بیرونی خویش بیندیشید. و دریابید که برای هر یک از آنها چه هدفی دارید و برای رسیدن به آن هدف، کدام مسیر را می‌خواهید در پیش گیرید.

می‌توانید تعطیلات آخر هفته را به این امر اختصاص دهید، یا حتی در صورت لزوم زمان بیشتری را برای این کار در نظر بگیرید. و فرضیات یا باورهای دیرینه‌تان را زیر سؤال ببرید. هیچ‌چیز رهاننده‌تر از این نیست که خود انسان برای مسائل خود راه‌حل پیدا کند. همه اطلاعاتی که درباره زندگی‌مان و چگونه زیستن آن نیاز داریم، در اختیار ما است. اندیشیدن یکی از ابزار است که ما را به آن اطلاعات می‌رساند. آرام‌جان به‌ندرت خودبه‌خود ایجاد می‌شود. آرام‌جان مستلزم تلاش است و اندیشیدن، یکی از ابزار قدرتمند آن.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=6136>



### به خورشید بپیوندید

همه ادیان باستانی و بسیاری از حکمای امروز، نقش خورشید را در تماس با روح و جانمان دریافته‌اند. می‌دانیم که جسممان برای حداکثر استفاده از ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در غذا، به آفتاب نیاز دارد. با این حال، نزدیک ۹۰ درصد از وقتمان را در نور مصنوعی می‌گذرانیم. بررسی‌های بسیار نشان داده‌اند که فقدان نور کافی آفتاب، از نیروی انسان می‌کاهد. علم پزشکی نیز اخیراً اختلالات ناشی از فصول و نیاز به نور آفتاب (بالاخص برای بعضی از طبایع) را مورد اذعان قرار داده است. یکی از ساده‌ترین راه‌های آفرینش شادمانی، گام نهادن در نور آفتاب است. مسلماً نباید زیاد در معرض نور آفتاب قرار گرفت. نور آفتاب علاوه بر تأثیر بر سلامت جسمانی و ذهنی و عاطفی، موجب استعلاک آگاهی می‌شود و در نتیجه به رشد درون نیز کمک می‌کند. هرگاه می‌توانید - ده تا پانزده دقیقه صبح زود یا غروب - به‌طور کامل در برابر خورشید قرار گیرید. در زمستان، جلوی پنجره‌ئی رو به آفتاب بنشینید تا از اندکی حمام آفتاب بهره‌مند شوید. در طول چند هفته بعد، این را بیازمائید. هر روز به خورشید بپیوندید تا تأثیرش را در گسترش هوشیاری‌تان مشاهده کنید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=4697>





## به زندگی و آینده اعتماد داشته باشید!

دنیای ما زیبایی‌های فراوان دارد. درختان، پرنده‌ها، چهره‌ها هیچ چیز به يك شکل وجود ندارد و همه چیز در حال تغییر است. به نظر می‌رسد بعضی اوقات ثابت ماندن در همان جا که قرار داریم، بی خطرتر و سالم‌تر از موقعیت‌های ناشناخته و جدید و یا پذیرفتن تغییرات باشد. اما در حقیقت آرامش واقعی از تلاش برای جلوگیری کردن از جریان طبیعی زندگی به دست نمی‌آید بلکه از تسلیم شدن در برابر این که در مسیر جریان قرار بگیریم و ترسی از آینده و یا دل‌تنگی از گذشته نداشته باشیم، به وجود می‌آید. «هلن کلر» می‌گوید: «هنگامی که دری از خوشبختی به روی ما بسته می‌شود، دری دیگر باز می‌شود ولی ما اغلب آن چنان به در بسته چشم می‌دوزیم که درهای باز را نمی‌بینیم». باید به این نکته توجه داشته باشیم که خالق ما، کسی که ما را با عشق آفریده و عاشق ماست، به جز خوبی و نیکی چیز دیگری برای ما نمی‌خواهد و اگر او را بهرستیم و از او کمک بخواهیم، تمام حوادث و مسایل باعث زیباتر شدن و پاک‌تر شدن روح ما می‌شوند. خداوند معجزات خود را به دست افرادی دور از انتظار، در مکان‌هایی باور نکردنی و در زمان‌هایی غیرقابل تصور به انجام می‌رساند. از آنجا که قوانین طبیعت بر همه موجودات حکومت دارند ما باید واقف باشیم که زندگی ما هم يك الگوی طبیعی دارد. اگر شما مشکلی در رسیدن به نتایج مطلوب در اهداف و آرزوهایتان دارید، شاید به این سبب است که شما سعی می‌کنید، آنها را با زور به دست آورید. در عوض، این شجاعت را داشته باشید که آن را رها کرده و به جریان طبیعی زندگی‌تان اعتماد کنید. به این خاطر که هر آن چه حق الهی شما باشد، آن را به دست می‌آورد. هیچ چیزی قبل از زمان تعیین شده اتفاق نمی‌افتد، تصور کنید که از پنجره‌ی حال به بیرون نگاه می‌کنید و در مقابل شما يك منظره آرام و زیبا قرار دارد. این صحنه همان فراداهای ماست. با چشم ذهن‌تان پنجره را باز کنید و اجازه دهید، نسیم ملایم تغییرات بوزد. سعی کنید نسیم ملایم را روی گونه‌هایتان احساس کنید و آن را با اعتماد در آغوش بگیرید. گذشته‌ها را رها کنید و ترسی هم از آینده نداشته باشید. اگر انتظار آینده‌ای زیبا و پربار داشته باشید، به طور مسلم آن را به دست می‌آورید. موفقیت فعلی شما نتیجه افکار گذشته شماست.

منبع : مجله راه زندگی

<http://vista.ir/?view=article&id=11776>



## به شیوه تنفس‌تان توجه کنید

تعالیم یوگی‌های باستان می‌گوید اگر بتوانید تنفس‌تان را کنترل کنید، می‌توانید زندگی‌تان را در اختیار بگیرید. تنفس درست می‌تواند وسیله مهمی برای رشد درون و شفافیت ذهن و نیروی جسمانی و شادابی و طراوت روح و استعلاک آگاهی باشد. به شیوه تنفس خود توجه کنید تا ببینید که تنفس درست تا چه اندازه می‌تواند در کیفیت زندگی روزمره‌تان مؤثر باشد. تنفس یوگانی به تنفس از ناحیه شکم و همچنین دیافراگم‌ها مربوط می‌شود. اگر درست نفس بکشید، در هر دم ریه‌ها پر و در هر بازدم کاملاً خالی می‌شوند، به طوری که هیچ هوایی در آن نمی‌ماند تا کهنه و فاسد شود. نخستین کار، پرورش عادت صاف نشستن و صاف ایستادن است. شانه‌ها باید راحت و آسوده باشند و شکم به‌سوی داخل نگاه داشته باشد. با سر خمیده و بدن دولا نمی‌توان به سوی ۷۸۲#&نیروانا#۷۸۲# - اوج آرامش - گام برداشت. این امر به معنای هشپاری از سطح آگاهی خویشتن نیز هست. اگر بی‌حال و کم‌رمق و رخوتناک و خسته و خواب‌آلود یا عصبی و تحریک‌پذیر

هستید، کافی است به شیوه تنفس خود توجه کنید. دستتان را روی شکم بگذارید. دهانتان را کاملاً ببندید. با بینی خود دم را فرو دهید، در این هنگام شکم بزرگ می‌شود.

آن‌گاه برای بیرون فرستادن بازدم، عضلات شکم را به درون می‌کشید. در تنفس درست و طبیعی، تنفس صدا ندارد و شنیده نمی‌شود. بگذارید در سراسر روز دم و بازدمتان را احساس کنید، تا بتوانید سطح آگاهیتان را در کف اختیار بگیرید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=6153>



### به مراقبه بنشینید

مراقبه یکی از قدرتمندترین ابزار برای رشد درون و گسترش خویشتن و شفافیت ذهن و همانا دروازه‌ئی به سوی روح و روان است. مراقبه راه‌ها و شیوه‌های بسیار دارد. می‌توانید بر روی دم و بازدمتان تمرکز کنید. یا کلمه یا عبارتی مقدس را به‌کار ببرید. می‌توانید بر شعله شمع یا نور درون یا مرکز پیشانی‌تان متمرکز شوید.

می‌توانید بر آرمان عشق یا حکمت الهی یا جاودانگی یا هر اندیشه‌ئی که دوست دارید تمرکز کنید. یا فقط ناظر اندیشه‌هائی باشید که از سرتان می‌گذرند. مراقبه شیوه‌های گوناگون دارد: ایستاده و نشسته و در حال گام برداشتن و خندیدن و گریستن و آوازهای ربانی. همچنین می‌توانید هر لحظه از زندگی‌تان را به‌صورت مراقبه بنگرید و به سر آورید. البته این شیوه برای مبتدیان سودمندتر است. بعداً باید بتوانید که نشینید و مدتی را به‌طور جدی به این امر اختصاص دهید.

نخستیم بار که به مراقبه نشستیم و سی دقیقه بعد چشمانم را گشودم، خودم را محاط در احساس ژرف آرامش و سکونی یافتم که هیچ‌گاه پیش از آن تجربه نکرده بودم. در آن لحظه احساس کردم که هدیه‌ئی به من پیشکش شده است. و به دلیل تلاش‌های ناکام مانده قبلی‌ام برای مراقبه، این را نیز دریافتم که هر روز مراقبه به این سهولت انجام نمی‌پذیرد. ثمراتش نیز همواره محسوس نیست.

ماه‌های بسیار با تمرین‌ها و انضباط‌های منظم و مداوم گذشت تا بتوانم دیگر بار ثابتهائی گذرا نظیر تجربه آن نشست مراقبه را به‌دست آورم. اما آن روز سبب شد که هر روز به مراقبه بنشینم. و این بود آن هدیه بزرگ!

مسلماً شیوه آشنائی شما با مراقبه، کاملاً از شیوه من - و هر کس دیگر - متفاوت است. هر یک از ما آمیزه بی‌همتائی از جسم و ذهن و جان را به‌ماجرای اتصال با ضمیر خویشتن پیشکش می‌کنیم.

اگر هنوز از طریق مراقبه، به کشف خویشتن نپرداخته‌اید، اصرار می‌ورزم که به مراقبه بنشینید. اگر مراقبه را بخش منظمی از زندگی‌تان سازید، به روی امکاناتی هیجان‌انگیز و رشد درون خویش می‌گشاید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=6155>



## به مساعدت زمان توجه کنید

همه ما روزهایی داشته‌ایم که به‌نظرمان همه چیز همواره پیش رفته است. در لحظه مناسب به چراغ راهنما رسیده‌ایم و بی‌هیچ تأخیری سرکارمان حاضر شده‌ایم. همین که به پارکینگ رسیده‌ایم، فضائی خالی در انتظارمان بوده است. همه افرادی که می‌خواستیم در طول هفته با آنها تماس بگیریم، ناگه‌ام خودشان تلفن می‌کردند یا از راه می‌رسیدند. و بدون کوچک‌ترین مسأله، کسب و کارمان را با سهولتی غیرعادی به سرانجام می‌رساندیم. روزهایی که شربت ما خنک است و سوپ ما داغ. برای شروع کاری که در نظر داریم، پول از هر سو به سراغمان می‌آید. همه چیز منطبق و هماهنگ است.

چون هم از نظر بیرونی و هم از نظر درونی به ساده‌سازی زندگی‌مان پرداخته‌ام، دریافت‌ام که مساعدت یا انطباق زمانی در همه زمینه‌های زندگی سرگرم کار است. و به مراتب، افزون‌تر از زمانی که به ساده‌سازی زندگی‌مان پرداخته بودم. بارها و بارها، همین‌که به‌روشنی دانسته‌ام که چه می‌خواهم، اوضاع و شرایطی که برای کسب خواسته‌ام نیاز داشته‌ام به طرزی اعجاز‌آمیز در اختیارم قرار گرفته است. وقتی به پس می‌نگرم، می‌بینم که در گذشته - پیش از این‌که آرام بگیرم - نیز پیام‌ها و امکانات این انطباق‌های زمانی همواره وجود داشتند. منتها خودم پر مشغله‌تر از آن بودم که به آنها توجه کنم. یا حتی اگر آنها را حس می‌کردم یا می‌شنیدم، باورشان نمی‌کردم. منظور، این نیست که اکنون همه چیز برایم عالی و بی‌نقص پیش می‌رود. اما آموخته‌ام که اگر امور، آرام و عالی پیش نمی‌روند، بهتر است خودم آرام بگیرم و گوش بسپارم. هرگاه به انطباق و هماهنگی باز می‌گردم، امور نیز جریان سیال خود را در پیش می‌گیرند. کاستن از شتاب خویشتن و درون‌نگری، کمکتان می‌کند تا زندگی‌تان شکل دلخواهتان را به‌خود بگیرید. همچنین مجال و نیروی بیشتری در اختیارتان می‌گذارد تا مساعدت زمان، بخش طبیعی و شادمانه زندگی‌تان گردد. اگر توسل به مساعدت زمان را دلبذیر می‌یابید، شاید زمانش فرا رسیده که رسماً به خودتان و کائنات، اعلام کنید که طالب آنید. زیرا هنگامی که در این بازی، خود را اعلام می‌کنیم، رویدادهائی حیرت‌انگیز رخ می‌دهند.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=4986>



## به مشاور مراجعه کنید

از بسیاری جهات جای خوشوقتی است که در زمانه خانواده‌های ناهنجار به‌سر می‌بریم. تا همین چند سال پیش، اگر در جستجوی مشاوره حرفه‌ای بر می‌آمدید، نا‌متعارف به‌نظر می‌رسید. امروزه اگر نزد درمان‌گر نروید، افراد می‌پندارند که در پی نفی و انکار برآمده‌اید. فرصت را غنیمت بشمارید. یعنی اگر مسأله‌ئی دارید که خودتان - یا دوستان و اعضاء گروه پشتیبانی‌تان - قادر به حل آن نبوده‌اند، حتی یک ثانیه از وقتتان را به هدر

ندهید. و کمک حرفه‌بی بطلبید.

خود را برای این امکان آماده کنید که شاید نخستین شخصی که به او مراجعه می‌کنید، همه پاسخ‌ها را نداند. چند سال پیش که نزد مشاور رفتم، در ابتدا نزد چند درمان‌گر نامناسب - اگرچه خوش نیت - رفتم. خوش اقبال بودم زیرا سومین درمان‌گری که به او مراجعه کردم، بسیار مناسب و کاردان بود. به جستجو ادامه دهید تا درمان‌گر مناسب خود را بیابید. بدون زیر بنای اعتماد نمی‌توانید به حل مسائل هسته‌ئی و اساسی بپردازید.

نباید فقط قابلیت سازگاری و انطباق را در نظر بگیرید. این شخص باید کارآمد و آزموده نیز باشد. اگر پیدا کردن درمان‌گر مناسب را دشوار می‌یابید، از دوستان و همکارانتان بپرسید که آیا بر اساس تجربه شخصی خودشان درمان‌گر کاردان و مناسبی را می‌شناسند؟ پیش از اتخاذ تصمیم، برای یک جلسه امتحانی نزد چند نفر از آنها بروید. در انتخاب مشاور مناسب خویش، به شهودتن اعتماد کنید.

از شوخی‌های مربوط به روانکاو که می‌گوید مابقی عمرتان را باید روی کاناپه روانکاو دراز بکشید، دلسرد نشوید. اگر درمان‌گری کارآمد یافته‌اید، باید پس از چند جلسه بتوانید به هسته و کانون مسائل اصلی خویش برسید.

اگر پس از یکی دو جلسه نتوانستید به تجربه &#x2122;782؛ آهان، حالا متوجه شدم!&#x2122;782؛ برسید، جداً به این فکر بیفتید که درمان‌گر دیگری را بیازمائید. به محض این‌که متوجه بشوید که به کدام مسائل باید بپردازد، کار اصلی آغاز می‌شود. و نامعقول نیست که این کار در کنار مشاوره کاردان و مناسب، شش ماه تا یک سال طول بکشد.

همه ما گره‌هایی داریم که با کمک مشاوره حرفه‌ئی سریع‌تر گشوده می‌شود. اگرچه شاید نخست وحشت‌زا بنماید، کارکردن با مشاوره آزموده برای پرداختن به زخم‌ها و حالات تدافعی‌مان، راه حلی مؤثر برای از بین بردن الگوهای کهنه‌ئی است که دیگر سودمند واقع نمی‌شوند.

مراجعه منظم به مشاوره کاردان، یکی از شیوه‌های مؤثری است که امروزه می‌تواند شناختی را که از خویشتن داریم سرعت بخشد. اگر احساس می‌کنید که نیاز به جلسات مشاوره دارید. این کار را به تعویق نیندازید. این امر می‌تواند به رهائی و رشد درونتان - که از بهر آن به این جهان آمده‌اید - کمک فراوان کند.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=5783>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### به همین سادگی

با کمترین‌ها، بزرگ‌ترین کارها را انجام دهید  
با بریدن شاخ و برگ‌های اضافی، درخت، انرژی لازم را به دست می‌آورد تا شکوفه‌های زیبا و میوه‌های سالم بدهد. زندگی شما هم این‌چنین است. اگر همیشه قسمت‌هایی را که حاصلی در بر ندارد، هرس کنید، قادر خواهید شد تا انرژی لازم خود را بیشتر بر روی مسائلی بگذارید که از اهمیت بیشتری برخوردارند.

ساده‌تر کردن زندگی، معانی متفاوتی برای هر کس دارد. شاید به معنی زمان بیشتر، استرس کمتر، به هم ریختگی کمتر، هزینه‌های کمتر و آرامش



ذهنی بیشتر باشد. شاید انتظار شما از سادگی، یکی از این موارد باشد.

برای زندگی ساده تر به این پیشنهادها توجه کنید:

▪ چشم و همچشمی نکنید:

جست‌وجوی نشانه‌های موفقیت، کاری وقت‌گیر و بیهوده است که انتهای ندارد. خواست شما برای زندگی در خانه‌ای بزرگ، سوار شدن در ماشین بی‌سوار لوکس، عضو شدن گروه دلخواه و پوشیدن لباس‌های شیک و مد روز، وقتی که آرامش ذهنی شما را بر هم زند، حاصلی در بر نخواهد داشت. دفعه‌ی بعد که برای خرید بیرون می‌روید، از خود، این سوال‌های ساده را بپرسید: «آیا من در واقع به این چیز احتیاج دارم؟ بدون آن می‌توانم کار کنم؟ آیا با آن تاثیر مثبتی بر زندگی من می‌گذارد؟»

▪ با قانون ۲۰-۸۰ زندگی کنید:

در کسب و کار، قانون ساده‌ای وجود دارد که می‌گوید: «۲۰ درصد از مشتریان، عامل ۸۰ درصد از فروش هستند و ۲۰ درصد از مشتریان، باعث ۸۰ درصد از مشکل‌های شما می‌شوند.» هر دوی اینها درست هستند. من پیشنهاد می‌کنم که این قانون را در زندگی شخصی خود نیز به اجرا در آورید. اول، ۲۰ درصد از مشکل‌ها را پیدا کنید که باعث ۸۰ درصد از استرس‌های شما در زندگی هستند، سپس برای حل آنها، ۲۰ درصد اقدام کنید. وقتی ببینید که چه قدر در این مسائل مهم، پیشرفت کرده‌اید، از احساس خود، حیرت خواهید کرد. حتی فکر می‌کنم لیست کردن آنها نیز انگیزه و نگرش شما را بالا ببرد.

تنفر، عصبانیت و دلخوری می‌تواند سایه‌ی شومی بر روی زندگی شما بیفکند. این گفته را با خود تکرار کنید: «بخشایش، تنها کلیدی است که می‌تواند دستبندهای تنفر را از دستانتان بگشاید.»

منبع : مجله موفقیت و شادکامی - باتغییر

منبع : تبیان

<http://vista.ir/?view=article&id=113149>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## بهار را دریابیم

بهار، آیتی از آیات صنع الهی است. طبیعت، با چهره شاداب آرام آرام به استقبال دل‌های باصفا و پر از معرفت و محبت می‌آید و سال که نو می‌شود صفحه‌ای جدید در دفتر عمر ما گشوده می‌شود.

اگر اهل دل باشیم و بتوانیم «خط خدا» را بخوانیم، برگ برگ درختان هم اوراق سبز کتاب معرفت و شاهدهی بر حیات پس از مرگ و برهانی بر رستاخیز است. به قول شاعر:

گل، دفتر اسرار خداوند، گشوده است  
صحرا ورق تازه‌ای از بند گشوده است



تقریر ادیبانه برهان معاد است

فصلی که نسیم از پی اسفند گشوده است

با شاداب شدن طبیعت و نو شدن سال، به ما پیام می رسد: سال تحویل شد، شما هم متحول شوید. درختان از خواب زمستانه بیدار شدند، شما هم بیدار شوید. طبیعت تازه شد، شما هم نو شوید.

بهار آمد، شما هم بهاری شوید، مبدا از بهار و طبیعت عقب بمانید. مبدا تقویم ها که عوض می شود، شما عوض نشوید!

چه زیباست که در کنار «تحویل سال» شاهد «تحول حال» هم باشید، حیث نیست که «سال» عوض شود ولی «حال» ما عوض نشود.

چه خوب است با کنار گذاشتن «تقویم کهنه» رفتار ناپسند گذشته را هم کنار بگذاریم.

آلودگی، تنها در لباس و فرش و پنجره و لوازم زندگی نیست، دل هم گاهی آلوده می شود، زندگی هم گاهی احتیاج به تمیز کردن دارد.

سال که نو می شود خانه تکانی می کنیم، چه بهتر که دل را هم گردگیری و از غبار کینه و حسد و قهر و جدایی تمیز کنیم و در دید و بازدیدهای

ایام عید، شادی و صفا به یکدیگر هدیه کنیم و این یعنی «خانه تکانی دل». بهار را دریابیم؛

وقتی به دامن صحرا می رویم و وقتی به گردش و سفر می پردازیم، با آیات الهی روبه رو شویم.

«صله رحم» مایه تقویت پیوندها و الفت هاست. دیدار بستگان و دوستان، نشاط و امید می بخشد و چشم گشودن به طبیعت زیبا و تماشای

جاذبه های طبیعت، درس پویایی و امید می دهد.

باری... وقتی در بهار، همه چیز «نو» می شود ما چرا «نو» نشویم؟ مثل گل بروییم، مثل باران بباریم، گل بیفشانیم و زمین دل و مزرعه زندگی را

طراوت بخشیم.

بکوشیم که امروزمان بهتر از دیروز شود و ... فردایمان، روشن تر از امروز!

بهین

منبع : روزنامه خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=132701>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## بهار؛ فرصتی برای رهایی از تلخی‌های گزنده

بهار طبیعت به زودی مهمان ما خواهد شد، اما در دل‌های شما چه

می‌گذرد؟ نکند، زمستان باشد.

یادم هست زمانی، من خیلی منتظر ورود دوست عزیزی بودم که ظاهراً

برای او امکان سفر نبود چرا که در زمستان سختی گیر کرده بود. اما من از

او انتظار داشتم حرکت کند. زیرا معتقد بودم مهم چیزی است که در دل و

احساسش می‌گذرد و اگر او برای آمدن مصمم باشد، از هر فرصتی برای

حرکت استفاده خواهد کرد.





حالا هم دقیقاً موضوع همین است. صدای پای بهار می‌آید؛ درخت‌های پر بار از شکوفه چشم‌ها را می‌نوازد و برای لحظاتی هم شده، شکوفه‌های دل را آبیاری می‌کنند. اما هوای دل شما تناسبی با این خوش‌نوازی‌ها دارد یا در حال وهوای دیگری است.

با غم‌ها و دردهای مزمن چندین ساله که قلب‌تان را همچنان می‌فشارد چه می‌کنید؟ واقعیت این است در بهار، طبیعت به آن اندازه تازه و متحول می‌شود که انسان را نیز به تغییری عمیق و قابل توجه فرا می‌خواند.

تغییر از نوع تحول، فراموشی ناملایمات و ناکامی‌ها برای رسیدن به

چشم‌اندازهای نو و رویایی از نوع واقعی‌اش... سایش دلخوری‌های سفت و سخت‌شده تیغ مانند که از درون، روح و روان شما را می‌سوزاند و زخم می‌آفریند و آب از چشمان‌تان جاری می‌سازد. آبی که گاه پایانی نمی‌پذیرد و شوری آن صورت‌تان را می‌آزارد. اما با این سایش قدرت برندگی‌اش کاهش می‌یابد.

بهار در واقع شما را به بازگشت به طبیعت وجودیتان که به دور از هر نوع پیرایش و نازیبایی است فرا می‌خواند و تغییر شاید به این معنا باشد. می‌توان همچون بهار که بدون هیچ چشم‌داشتی، همه زیبایی‌ها، طراوت‌ها، یکرنگی و صفا را به دامن شما می‌ریزد؛ تصمیم بگیرید بدون هیچ انتظاری از دیگران، خالصانه و با محبت به آنها نگاه کنید؛ فکر کنید و مثبت عمل کنید.

خودتان خوب می‌دانید که همه بلاها از این انتظار برمی‌خیزد. اگر کسی وظیفه‌اش را نمی‌شناسد و یا می‌داند و عمل نمی‌کند و یا افرادی هستند که در جایگاه‌های مختلف؛ خانواده، فامیل، محل کار و دیگر جمع‌های گوناگون، شما را به شکل‌های متفاوت می‌آزارند، قطعاً مشکل روحی دارند که به این گونه ارضا می‌شوند. و یا کسانی پیدا می‌شوند، و یا به عبارت دقیق‌تر، این جور افراد به وفور وجود دارند که همه چیز را برای خود می‌خواهند و در این مسیر شما را به هیچ می‌انگارند و ابتدایی‌ترین حقوق شما را زیر پا می‌گذارند... ته قضیه این است که بی‌تردید آنها هم از مشکلی روانی رنج می‌برند که این گونه رفتار می‌کنند.

بنابراین می‌بینید که انتظار شما کاملاً بی‌جاست، به این ترتیب تنها خود را دو چندان آزار می‌دهید. به بیان دیگر، شما تنها از خودتان می‌توانید انتظار داشته باشید. آن هم انتظار از نوع تشویق به مثبت بودن، نه از نوع سرزنش و طلبکاری از خود که قدرت بالندگی، رشد، شور و حرکت و نوازی را از شما سلب کند.

پس چه خوب است بهار را به عنوان تجلی زیباترین شکل طبیعت فرصتی برای رهایی از تلخی‌های گزنده زندگی- که می‌توانند بسیار باشند- بیابیم و دل‌ها و قلب‌هایمان را از نگاه‌های سرسبز و حیات‌بخش و حس‌های مثبت و گرم سرشار سازیم.

معصومه کیهانی

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=132910>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

بهای نه گفتن را ارزیابی کنید

سالها این باور را به خود قبولانده بودم که هفته‌ئی یک بار پذیرفتن دعوت شام دوستان، چند ساعت بیشتر وقت نمی‌گیرد. در نتیجه، چندان ایرادی ندارد. اما اگر واقعاً میل به انجامش نداشته باشید، آنوقت خیلی ایراد دارد.

زیرا تنها مسأله، آن چهار یا پنج ساعت وقت از دست رفته نیست. مسأله اصلی، فائق آمدن و برخاستن از آن، یعنی زمان و نیروئی است که باید برای بهبود یافتن از آن وقت از دست رفته صرف کنید.

مثلاً فرض می‌کنیم هفته خود را چنان ساده کرده‌اید که می‌توانید تعطیل آخر هفته فقط بنشینید و در سکوت و خلوت خویش به تفکر و تأمل و نقاشی بپردازید.

تعطیل آخر هفته فرا می‌رسد و بوم را روی سه پایه می‌گذارید و به دعوت شامی می‌اندیشید که واقعاً تمایلی به رفتن به آنجا احساس نمی‌کنید. حتی فکر کردن درباره‌اش را آزارنده می‌یابید. آنوقت می‌بینید برای تهیه سالادی که دوستان خواسته با خود بیاورید، هیچ‌چیز در خانه ندارید. پس چاره‌ئی نیست جز این‌که در نقطه‌ئی از کار، نقاشی را متوقف کنید و وسائل کار را جمع کنید و دنبال خرید مواد لازم برای سالاد بروید. بعد از آن هم که باید بنشینید و سالاد را تهیه کنید.

آنوقت باید تصمیم بگیرید که چه بپوشید.

آنوقت باید حاضر شوید. بعد از آن باید راه بیفتید و بروید. پیشاپیش دست کم چندین ساعت وقت صرف کرده‌اید و هنوز به آنجا نرسیده‌اید. در پایان شام، اندکی پرخوری کرده‌اید و زیادی آشامیده‌اید. در نتیجه، فوهه‌ئی می‌نوشید تا سرحال بیابید و بتوانید در راه بازگشت به خانه رانندگی کنید. و تمام شب تعطیل آخر هفته را به علت کافتین موجود در فوهه نمی‌توانید درست بخوابید.

روز بعد به علت کمبود خواب، با احساس رخوت و سردرد بیدار می‌شوید و تمام روز بی‌حال‌تر و کم‌رمق‌تر از آنید که بتوانید نقاشی کنید. تمام تعطیل آخر هفته را به هدر داده‌اید و به بطالت گذرانده‌اید، صرفاً به این دلیل که به چیزی که از همان وهله نخست نیز تمایلی به انجامش نداشته‌اید نه نگفته‌اید.

وقتی به سوی روشنائی جان خویش گام بر می‌دارید، به بشماری از چیزهائی پی می‌برید که بی آن‌که بخواهید به آنها می‌پردازید. در می‌یابید انجام این امر تا چه اندازه وقتی را که می‌خواهید صرف رشد درونتان کنید به باد می‌دهد. شاید نتوانید از همه کارهائی که تمایل به انجامشان ندارید دست بکشید. اما به نقطه‌ئی می‌رسید که دفعه بعد که دوستان شما را برای شام دعوت کرد بتوانید نه بگوئید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=5849>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## بهرتر زندگی کنیم

انسان های موفق افرادی هستند که از لحظه های اکنون استفاده میکنند. همین امروز راهی دیگر در پیش بگیریم که از نظر فکری، عاطفی یا بدنی چالشی بیشتر داشته باشد. چالشها انسان را آبدیده تر میکنند. اگر میخواهیم که در راه رشد گام برداریم، هر روز بدنیاال چالشی جدید برویم . آبنده از آن کسانی است که امکانات را پیش از آنکه آشکار شوند، می بینند.







اگر آینده نگر نیستیم، باید به درون خود نگاه کنیم. بر علایق و استعدادهای ذاتی خود تکیه کنیم و به دنبال انگیزه در وجود خود باشیم. چرا که آینده بینی از درون سرچشمه می گیرد. و قدرت اجرایی را بالا میبرد. برای رسیدن به صفت های بایسته ی یک انسان موفق اولین اصل پی ریزی یک هدف است و بعد بررسی راهکارهای به فعل رساندن آن. از هم اکنون آغاز کنیم .

منبع : جنوبی ها

<http://vista.ir/?view=article&id=106030>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## بهترین دوران زندگی

دو روز مانده بود سیمین سالروز تولدم. آماده ورود به دهه چهارم زندگی بودم و می ترسیدم که تمام دوران خوشی زندگی را پشت سرگذاشته ام. طبق عادت همیشگی اول صبح برای ورزش به پارک رفتم و مثل هر روز دوست کهنسال را دیدم که برای ورزش به پارک آمده بود. او هفتاد و نه سال داشت و با علاقه خاصی نرمش می کرد. به او سلام کردم. او متوجه شد که من مثل هر روز نیستم و پرسید که آیا مشکلی برایم پیش آمده. با خود فکری کردم که اگر به سن او برسم چگونه خواهم شد. برای همین از او پرسیدم بهترین دوران زندگی تو چه زمانی بوده؟



نگاهی به من کرد و گفت: برای این سوال فیلسوفانه تو جوابی طولانی دارم. وقتی که بچه بودم خانواده ام مراقبم بودند و همه گونه وسایل آرامش را برایم فراهم می کردند و همه چیز عالی بود. آن زمان بهترین دوران زندگی بود. وقتی به مدرسه می رفتم و چیزهایی یاد می گرفتم، هر روز با آموختن چیزهای جدید احساس لذت می کردم، آن زمان بهترین دوران زندگی بود.

وقتی که برای اولین بار شغلی پیدا کردم و مسوولیتی به من محول شد و در قبال کاری که انجام می دادم حقوق دریافت کردم، آن زمان بهترین دوران زندگی بود.

وقتی که عاشق شدم و با همسر آینده ام آشنا شدم، آن زمان بهترین دوران زندگی بود.

زمانی که اولین فرزندم به دنیا آمد و خانواده کوچک ما کامل تر شد و احساس پدر بودن پیدا کردم، آن زمان بهترین دوران زندگی بود.

وقتی که بزرگ شدن فرزندانم را دیدم و ناظر به سامان رسیدن آنها بودم، لذت سرشاری در خود احساس می کردم، آن زمان بهترین دوران زندگی بود و حالا، من هفتاد و نه سال دارم، بدنم سالم است.

احساس خوبی دارم، هنوز هم عاشق همسرم هستم و فرزندانم موفق هستند. اکنون بهترین دوران زندگی من است.

منبع : روزنامه مردمسالاری

<http://vista.ir/?view=article&id=127559>



## بهترین لحظات زندگی



- عاشق شدن
- انقدر بخندید که دلتون درد بگیره
- وقتی از سفر برگشتید ببینید هزار تا ایمیل براتون رسیده
- برای مسافرت به یک جای خوشگل بروید
- به آهنگ مورد علاقه تون از رادیو گوش بدین
- به رختخواب بروید و به صدای بارش باران گوش بدین
- از حمام که بیرون اومدین ببینید حوله تون گرمه
- آخرین امتحانتون را خوب بدین
- یک دوستی که زیاد نمی بینیدش ولی دلتون می خواد او را ببینید بهتون تلفن کنه
- توی جیب شلوار که سال پیش پوشیده بودید پول پیدا کنید
- برای خودتون توی آینه شکلک در بیارین و بهش بخندین
- بدون دلیل بخندین
- به طور تصادفی بشنوید که یک نفر داره از شما تعریف می کنه
- از خواب بیدار بشین و ببینید که چند ساعت دیگه هم می تونید بخوابید

- آهنگی را گوش کنید که شما را به یاد شخص خاصی بیاندازه
- عضو یک تیم باشید
- از بالای تپه به غروب خورشید نگاه کنید
- دوستان جدید پیدا کنید
- هر وقت اونو می بینید دلتون هرکی بریزه پائین
- لحظات را با بهترین دوستانتون بگذرانید
- کسانی که دوستشون دارید را خوشحال ببینین
- یک دوست قدیمی را ملاقات کنید و ببینید که فرقی نکرده
- یک روز بعد از ظهر کنار ساحل قدم بزنید

- یکی را داشته باشید که بهتون بگه دوستتون داره
  - بخندید ... بخندید ... بخندید ... و کارهای احمقانه‌ای که با دوستانتون کردید را به یاد آورید
- این‌ها بهترین لحظه‌های زندگی هستند  
 قدرشون را بدانیم  
 زندگی یک مشکل نیست که باید حل کرد بلکه یک هدیه است که باید ازش لذت برد

منبع : کارگاه آموزشی روان یار

<http://vista.ir/?view=article&id=95920>



### به سوی موفقیت

شما برای کنترل کامل زندگی خویش امکاناتی در اختیار دارید و می‌توانید تصورات درونی خویش را به‌طور مطلوب شکل دهید و حالت‌هایی را به‌وجود آورید که به قدرت و موفقیت منتهی گردد. اما همیشه داشتن توانایی به معنای استفاده از آن نیست. تجربه‌های خاصی وجود دارند که موجب ایجاد حالت‌های غیرفعال در افراد شده و مانع می‌شوند که آنها از همه توانایی‌های خود استفاده کنند. در مسیر زندگی، پیچ و خم‌هایی وجود دارد که همواره افراد را گرفتار می‌سازد اما شما باید هوشیار باشید و بدانید که خطرات زندگی در کجا به کمین نشسته‌اند و برای چیره شدن بر آنها چه راه‌کارهایی را باید به‌کار گیرید.

در ابتدا داشتن اندیشه‌های مثبت و قاطع شروع خوب یاست اما کامل و کافی نیست زیرا اندیشه‌های مثبت بدون نظم و هماهنگی، آغاز یک توهم است و تنها با وجود نظم و هماهنگی است که می‌توانند نتایج معجزه‌آسایی را به‌وجود آورند.

نکته مهم دیگر اینکه شما باید بیاموزید که چگونه با یأس و ناامیدی مبارزه کنید. ناامیدی، آرزوها را به یاد می‌دهد و حالت و رفتارهای مثبت را به منفی تبدیل می‌سازد. عمده‌ترین عملکرد یک حالت منفی، از بین بردن نظم و هماهنگی درونی است. و همان‌طور که می‌دانید وقتی نظم نباشد، هدف‌های دلخواه نیز وجود نخواهد داشت.



در کل انسان‌ها بر دو دسته‌اند:

(۱) افرادی که بر یأس و ناامیدی خود غلبه می‌کنند.

۲) اشخاصی که در حسرت غلبه کردن بر ناامیدی‌های خویشتن به سر می‌برند.

شما می‌توانید چیزهایی که موجب ناراحتی و یأس شما می‌شود را به‌صورتی درآورید که موجب ایجاد شور و هیجان و شادی در شما شود، کار چندان سختی نیست فقط باید همیشه دو جمله را دقیقاً به یاد داشته باشید:

۱) از مسائل کوچک و جزئی ناراحت و نگران نشوید.

۲) تمام مسائل زندگی کوچک و جزئی هستند.

معمولاً همه افراد موفق می‌دانند که موفقیت در آن سوی ناامیدی نهفته است اما متأسفانه افراد ناموفق به آن سوی دیگر ناامیدی نمی‌رسند و اغلب از دستیابی به اهدافشان باز می‌مانند در واقع به‌وسیله ناامیدی متوقف می‌شوند. این افراد اجازه می‌دهند که ناامیدی، آنها را از انجام عملکردهائی باز دارد که برای حمایت از آنان در دستیابی به آرزوهایشان ضروری است. شما باید با مهار کردن ناامیدی از این موقع بگذرید، از هر شکستی درس بیاموزید و همچنان به حرکت خویش به‌سوی موفقیت ادامه دهید (شک دارم افراد موفق را بیابید که این شکست‌ها را تجربه نکرده باشند). پس با روحیه شاد و دید مثبت وارد عمل شوید و با خود بگویید: هیچ نیروئی نمی‌تواند مرا از رسیدن به اهدافم باز دارد، من حتماً موفق خواهم شد.

میترا حبیبی

منبع : ماهنامه طمطراق

<http://vista.ir/?view=article&id=80025>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### بهشت را نقاشی کنید

اغلب مردم تقریباً به همان اندازه ای شاد هستند که انتظارش را دارند. در برابر يك موقعیت یکسان یکی بدبختی و فلاکت را می بیند و دیگری موقعیت ها و فرصت های تازه را.

شاد بودن همیشه آسان نیست. شاد بودن می تواند یکی از بزرگترین مبارزات ما در صحنه زندگی باشد. لازمه شاد زیستن، جستجوی زیبایی ها و خوبی هاست.

قلم و رنگ در اختیار شماست. بهشت را نقاشی کنید و بعد، وارد آن شوید. علت غمگینی انسان آن است که زندگی بدان گونه ای که او می خواسته نیست. زندگی با آرمان های او جور در نمی آید و در نتیجه او را غمگین و افسرده می سازد.

شاد زیستن، يك تصمیم است. خیلی ها چنان زندگی می کنند که گویی يك روز در مسیر عمر عاقبت به «شادی» خواهند رسید، مثل کسی که به





ایستگاهی می رسد. انسان باید احساس کند که برای شادتر بودن و برای بهره برداری بیشتر از زندگی نباید دنیا را تغییر دهد، بلکه باید خودش تغییر کند.

دنیا بی عیب و نقص نیست. میزان ناخشنودی ما در واقع فاصله میان واقعیت و آرمان است؛ اگر ما توقع کمال نداشته باشیم، شادی آسان تر به

دست می آید.

ممکن است نگاهی به زندگی خود بیاندازیم و بگوییم: اگر مجبور نبودم با این دوستان کم خرد و همسر تنبل و بچه های آتش پاره سر کنم، می توانستم وقتی برای رشد فردی ام انتخاب کنم. یا اگر دوستان، والدین، موقعیت، محیط و خیلی چیزهای دیگر برایم در سطحی بالاتر قرار می داشت آنوقت می توانستم مراحل کمال را طی کنم... این اشتباه است!

رشد فردی ما سر کردن با همین آدمهاست. آدمهای زندگی ما، معلم های ما هستند. دوستانی که بد قول اند، شوهرهایی که در خواب خرناسه می کشند، بچه های ناسپاس و همسایه هایی که زباله های خود را جلوی منزل ما می ریزند. همه و همه، تا زمانی اینگونه هستند که به خود می گوئیم: اگر این آدم ها در رفتارشان تجدیدنظر می کردند، می توانستم خوشبخت تر زندگی کنم. اگر شخصی در زندگی وجود دارد که شما را عصبی می کند پروژه شما باید مقابله مؤثر با خشم باشد و برای این کار هم یک حریف تمرینی ایده آل در زندگی تان وجود دارد، عجب سعادتی...! شاید بگوئید رهایش می کنم، این طوری همه کارها رو به راه می شود، اما مشکل شما با این کار حل نمی شود، کافی است شخصیت دیگری وارد زندگی شما شود و او هم به همان اندازه شما را عصبی کند. هر انسانی که در سر راه زندگی ما قرار می گیرد چیزی برای آموختن و فراگرفتن دارد. کفایت ورودی هایمان را باز بگذاریم، نشانه ها را تشخیص دهیم و قدر لحظه لحظه زندگی را بدانیم. اگر امروز از خداوند شفیقی برای زندگی می طلبید یا پرسشی برای سؤال های بی انتهایمان می خواهید، جای هیچ تعجیبی ندارد که فردا روز انسانی جدید در سر راه زندگی شما قرار بگیرد و جواب بسیاری از خواسته های شما را در خود داشته باشد.

منبع : روزنامه کیهان

<http://vista.ir/?view=article&id=74670>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### به عبارتهای تأکیدی تان پردازید

عبارت تأکیدی یعنی اعلامی ذهنی یا شفاهی به خودتان و کائنات، درباره این که می خواهید زندگی تان چگونه باشد. واژه ها و اندیشه ها عناصری قدرتمندند. شکل کنونی زندگیتان، تجلی جسمانی جملگی اندیشه های مثبت و منفی خودتان است.

عبارتهای تأکیدی مثبت، ابزاری قدرتمند برای پاک کردن باورهای منفی از ذهن و زندگیمان، و به ثمر رساندن تلاش هایمان برای آفرینش زندگی دلخواه مان است.

خودم سالها عبارتهای تأکیدی را در زندگی شخصی و حرفه ای ام به کار برده ام. هرکس که به طور پیوسته آنها را به کار گرفته، از تأثیر آنها در رسیدن به خواسته های خود باخبر است. مدتی بود که فرایند رشد درونم را آغاز کرده بودم، که با عبارتهای تأکیدی آشنا شدم.

در خلال روزهای بعد، با استفاده از کتاب های مناسب، بنشینید و عبارتی را که مهمترین خواسته این لحظه تان را بیان می کند انتخاب کنید. مثلاً:

آرامش، صلح و صفا، سادگی، فرزانه‌گی، دانش، روشن‌بینی، رشد معنوی یا هر چیز دیگر بگذارید عبارت تأکیدی‌تان جمله‌ئی مثبت باشد که به خودتان و کائنات اعلام می‌کند که هم‌اکنون در زندگیتان صاحب کیفیت دلخواهتان هستید. مثلاً: من از زندگی آرام و ساده‌ام خرسندم. اشکالی ندارد اگر عبارت‌های تأکیدی‌تان هنوز به‌وقوع نپیوسته است. تکرار عبارت تأکیدی اگر با اعتقاد و تخیل همراه باشد، بر توانائی ذهن ناهشیارتان می‌افزاید تا واقعیتی را که مورد تأکید قرار می‌دهید متجلی سازید. بخشی از دفتر یادداشت‌های روزانه‌تان را به ثبت آن عبارت‌های تأکیدی اختصاص دهید که می‌خواهید هر روز به کار ببرید. عادت تجسم خلاق و تکرار عبارت‌های تأکیدی برگزیده‌تان را در خود پرورش دهید. (کتاب راهنمای تجسم خلاق که توس نشر پیکان منتشر شده است، بخشی درباره کاربرد عبارت‌های تأکیدی دارد) آنها را بر روی یادداشت‌های چسب‌دار بنویسید و به هر جا که می‌توانید بچسبانید، تا مدام آنها را به‌خاطر آورید. آن‌گاه آماده باشید تا همگام با دگرگونی‌هایی که در زندگی‌تان ایجاد می‌شود، در آنها نیز تغییرات لازم را ایجاد کنید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=5333>



### به‌یاد آورید که رشد همواره امری خانوادگی نیست

به‌محض آغاز درون‌نگری و تجربه بینش‌های نو درباره جهان و جایگاهتان در آن، کاملاً طبیعی است که بخواهید اعضاء خانواده‌تان را در این کشف سهیم کنید.

شاید بخت و اقبال یاری کند و در همان هنگام که شما آماده‌اید، اعضاء خانواده‌تان نیز آمادگی کشف حیطه‌های درونی را داشته باشند. اما احتمال زیادتر این است که خودتان آماده باشید، اما همسر و فرزندان‌تان آمادگی نداشته باشند. آماده پذیرش این امکان باشید و آن را بزرگ نکنید. آنها نیز به موعده خود، رهسپار این راه خواهند شد. شاید هم رهسپار نشوند.

اگر خود را در چنین موقعیتی می‌بینید، مدتی صمیمانه به ندای درونتان گوش بسپارید. دریابید چگونه می‌توانید بی‌آن‌که از خانواده‌تان جدا و بیگانه شوید، به راهنان ادامه دهید. وظیفه یا رسالت‌تان این است که زندگی‌تان را به شکلی تنظیم کنید که بتوانید به کشفیات درونی‌تان ادامه دهید، بی‌آن‌که هیچ‌یک از اطرافیان‌تان احساس نأسودگی یا تهدید کند.

چگونگی پیشروی‌تان به‌میزان ارتباط مؤثری بستگی دارد که پیشاپیش برقرار کرده‌اید. آرام و بی‌شتاب در راهنان گام بردارید. از آنها نیز نخواهید که همگام شما شوند و به شما بپیوندند. فقط امیدوار باشید که آن‌قدر تفاهم داشته باشند که پذیرای راهنان برای خودتان باشند. تنها امیدی که می‌توانید داشته باشید تفاهم و پذیرش آنها است.

اگر در این لحظه تفاهم و پذیرش آنها را نیز نمی‌توانید داشته باشید، بیاموزید خودتان مشاور خویشتن باشید. و هیچ‌کس دیگر را در این روند، خطاکار قلمداد ننمائید. آموختن کنار آمدن با واکنش‌های نزدیکان‌تان می‌تواند بخش مهمی از فرایند رشدتان باشد. شاید بزرگترین توان آزمائی‌تان پذیرش موقعیت - به‌همان صورتی‌که هست - و ادامه راهنان در آن وضعیت باشد.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=5295>

## بیاموزید که در صورت نیاز کمک بطلبید

در دشت‌های کانزاس بزرگ شدم. از همان کودکی لبریز از اعتقادی نیرومند به فردیت‌گرایی بودم. با این روحیه که در هر کاری پیشگام باشم. پس از ناکامی در نخستین ازدوایم، حتی این فکر به ذهنم خطور نکرد که از کسی کمک بطلبم. فکر می‌کردم با دست‌های خودم به این ورطه هولناک افتاده‌ام. پس باید با دست‌های خودم از این وضعیت آشفته برهم. عاقبت نیز چنین کردم. اما اگر آن زمان درباره طلب کمک آگاهی داشتم، شاید بسیار زودتر از آن موقعیت ناخوشایند می‌رهیدم، و بسیار آسان‌تر. اصلاً اگر درباره طلب کمک می‌دانستم، شاید از همان نخست به این دام نمی‌افتادم!

یکی از دوستانم با حس نیرومند شایستگی یا واجد شرایط بودن بزرگ شده است. شیوه تربیتی دوران کودکی کاملاً متضاد شیوه بار آمدن خودم بوده، به این معنا که هیچ‌گاه در طلب کمک تردیدی به خود راه نمی‌دهد. و شگفتا که همین که کمک بخواهد، در اختیارش قرار می‌گیرد. در طول سال‌هایی که شاهد رفتارش بوده‌ام، درس‌هایی ارزنده از او آموخته‌ام. نخست این‌که نیاز به کمک، کوچکترین ایرادی ندارد و نباید از این بابت احساس شرمساری کرد. دوم این‌که مردم مشتاقند به کسی کمک کنند که کمک بطلبد.

وانگهی، آموخته‌ام محتاط باشم که از چه کسی کمک می‌طلبم. مثلاً کسی که ناراحتی قلب دارد نباید نزد تعمیرکار اتومبیل برود. این را نیز آموخته‌ام که میان مسائل یا مشکلات روزمره‌ئی که می‌توان آنها را با یک دوست یا اعضاء گروه پشتیبانی در میان گذاشت. با نکته‌ئی که نیاز به مشاوره تخصصی دارد تمایز قائل شوم.

همچنین از شخصی که مصرانه می‌خواهد کمک کند - خواه کمک طلبیده باشم و خواه نه - می‌پرهیزم. خودم پیش از ساده‌سازی زندگی‌م به آن سنخ تعلق داشتم. در نتیجه با آن نوع انرژی کاملاً آشنا هستم!

اگر شما نیز یکی از اشخاص هستید که طلب کمک برایتان آسان نبوده است، شاید زمانش فرا رسیده که در نگرش خود تجدیدنظر به‌عمل آورید. پرورش این توانائی که به‌هنگام نیاز کمک بطلبید، اغلب برای زندگیتان وضوح و روشنی می‌آورد. و کمکتان می‌کند تا درس‌های زندگی را به‌سرعت بیاموزید و از آنها فرا روید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=5617>

بیاموزید که صبر پیشه کنید



صبر چیزی نیست که مانند قاب عکس عتیقه از جد مادری خود به ارث ببرید. صبر چیزی است که بر اثر کار بر روی آن به دست می آورید. شما می آموزید که صبور باشید و گاهی این درس ها می توانند واقعاً عذاب آور باشند! بهترین دوست تان رازی را برملا می کند. در روز فارغ التحصیلی آنفلونزا می گیرید. ماشین تان در حین سفر خراب می شود!

این درس های عذاب آور به شما می آموزند که چگونه با آن ها کنار بیایید. آن ها هم چنین به شما می آموزند که دفعه های بعد از چه چیزهایی اجتناب کنید و چگونه هنگام ضرر و زیان دوباره تامین سرمایه کنید.

آموزش دیدن برای صبر یعنی پیاموزید که چگونه محکم بایستید. یعنی با

عزمی راسخ یا شرایط دشوار مواجه شوید. یعنی از مغلوب شدن با اعمال یا رفتارهایی که بر علیه شماست، خودداری کنید. انسان صبور آموخته است که چگونه با کسانی که با او مخالف اند، موافق باشد، صبر به روش هایی فکر می کند که رفتارهای ناشی از بی دقتی و نامهربانی را اصلاح کند و به آن ها توجه نشان دهد.

صبر ارزش صبر کردن را دارد!

انگیزه های یک دقیقه ای - استان تولر

منبع : زندگی دوست داشتنی

<http://vista.ir/?view=article&id=121712>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### بیاموزیم چگونه زندگی را ساده تر کنیم

بسیاری از افراد در زندگی خود با پستی و بلندی هایی روبرو می شوند و با ناامیدی متوقف می شوند و کار خاصی نمی کنند. آنها فکر می کنند که این

آسانترین راه است؟! آیا آنها یک تکان کوچک به خود داده اند؟

یکی از واجبتین ویژگیهای شخصیتی که باید رشد داده شود خود اعتباری است. این کار خیلی سخت نیست ولی بسیار مفید است. برای اقدام درست در مورد شخصیت خود باید اعمال غیر طبیعی و غیر خالص را از زندگی خود حذف کنید رل بازی نکنید. دیگر لازم نیست خود را برای آنچه شما را کسل می کند هیجان زده نشان دهید. دیگر نگران اینکه دیگران درباره شما چه فکری می کنند نباشید. آیا اگر اینگونه باشد زندگی ساده تر

نیست؟ آیا زندگی شما زیباتر نمی شود؟







دنیای مدرن بار زیادی را به ما تحمیل می کند. اکثر مردم از انجام بسیاری اعمال خودداری می کنند. میلیونها تصمیم کوچک می گیریم و انرژی زیادی را هدر می دهیم آیا بهتر نیست چند تصمیم بزرگ بگیریم؟

حقیقت اینست که ما نمی توانیم مراقب افراد زیادی یا مسائل زیاد که در

اطرافمان وجود دارد باشیم. و نمی توانیم خود را فدای افراد زیادی که اطراف ما هستند بکنیم البته نباید این سخن با خودخواهی اشتباه گرفته شود یا اینکه فکر کنیم نباید به اطرافیان کمک کرد بلکه مفهوم این سخن آن است که نباید فکر و زندگی و اعمال خود را تحت تأثیر افکار و سخنان اطرافیان قرار داد مانند آن حکایتی معروف که پیرمرد و نوه اش با الاغی در راهی می رفتند و هر بار مردم به آنها چیزی می گفتند یکی می گفت چرا سوار الاغ نمی شوید در ادامه راه با شخصی برخورد می کردند که می گفت عجب مردم سنگدلی هستند که با این بار دو نفری سوار الاغ می شود خلاصه آن دو آنقدر سوار پیاده شدند که الاغ آنها سر پلی به رودخانه افتاد و توشه و مرکب خود را از دست دادند. این حکایت در عین سادگی حرف بزرگی را دارد بسیاری از ما در کودکی آنها شنیده یا خوانده ایم ولی کمتر کسی به مفهوم آن عمل می کند بسیاری از ما موقعیتهای زندگی خود را فدای قضاوتهای مردم می کنیم همانند آن پیرمرد و نوه اش که سرمایه خود را فدای قضاوت مردم کردند.

اگر چند تصمیم بزرگ بگیریم زندگی بسیار ساده تر است:

- بیشتر مراقب چه کسی هستید؟
  - چه نوع آدمی هستید و دوست دارید چگونه باشید؟
  - خواسته ها و تواناییهای شما چیست؟
  - آیا می خواهید برای خودتان کار کنید؟ چه کاری؟
  - آیا می خواهید چیزهایی خلق کنید که مورد توجه دیگران باشد و از آن لذت ببرند؟
  - آیا می خواهید که یک ویلای کوچک با حوض و فواره داشته باشید؟
  - آیا آنچه که روی آن انرژی صرف می کنید برای شادی شما واجب نیست؟
- همه این موارد نادیده گرفته می شوند. آنها زندگی را ساده می سازند. راههای شما را مشخص می کنند. و انرژی شما روی یک انتخاب متمرکز می شود.

وقتی سعی در پاسخ دادن به سؤالات مانند اینها دارید، از کمک خواستن از افراد خیره و موفق نترسید. از این افراد برای توسعه افکار خود استفاده کنید بیشتر ما برای کشف اینکه چه چیزی برای ما بهترین است احتیاج به کمک دیگران داریم. اگر باور داشته باشید که کاری را می توانید انجام دهید یا باور داشته باشید که نمی توانید همان گونه خواهد شد. تمرکز باعث کم شدن شک و تردید می شود و قدرت و اطمینان شما را تقویت می کند.

شک های ما خائنانه به ما هستند، و با ترس مانع تلاش می شوند. در شرایطی که می توانستیم بسیار عالی باشیم باعث باخت می شوند. بخش اعظمی از قدرت ناخودآگاه مغز و هیجانات ما در حال استفاده است و مرتباً هرز می رود. این ناخودآگاه می تواند مسائل مشکلی را حل کند، نقشه های فوق العاده ای طرح کند و برای ما خوشی آرامش به ارمغان بیاورد. ناخودآگاه شما با انرژی کم، خروجی زیادی می دهد.

حتماً برای شما هم بسیار پیش آمده که در حین مسواک زدن، آفتاب گرفتن، شستن اتومبیل ناگهان چیزی را کشف کرده باشید! در این حالت بخش خود آگاه مغز کار نمی کند ولی قسمت ناخودآگاه جوابی را که شما نیاز دارید پیدا می کند چون در این لحظات آرامش دارید. این بخش ناخودآگاه انتخابی است. وقتی شما عمیقاً روی موضوعی تمرکز می کنید این موضوع مورد توجه بخش ناخودآگاه شما قرار می گیرد. این قسمت از مغز پیغامهای ضعیف یا درهم را پردازش نمی کند. قسمت ناخودآگاه زمانی بهترین عملکرد را دارد که روی یک موضوع تمرکز دارید کمترین

بیشترین است!

منبع : یاد بگیر دات کام

<http://vista.ir/?view=article&id=126758>

## بیاموزیم که...

- انسان های کوچک توانائی بخشیدن دیگران و محبت کردن به آن ها را ندارند.
- رنگ خدا قشنگ ترین رنگ زندگی است.
- بیاموزیم که هستی و کائنات برای ما و تحقق آرزوهای ما خلق شده اند.
- شایستگی ما به وسعت همنشینی با خداست.
- با داشتن گنج قناعت، کمتر احساس نیازمندی می کنیم.
- با از دست دادن فرصت ها، تنها پشیمان و اندوهگین می شویم.
- گاهی سکوت، بهترین پاسخ است.
- تک تک ما بخشی از وجود خداوند هستیم، این نکته را هیچگاه در مواجهه با انسان ها فراموش نکنیم.
- با تنبلی کردن هیچ آرزویی تحقق پیدا نمی کند.
- بدون داشتن آگاهی و انگیزه قوی کارهایمان بی نتیجه می ماند.
- منتظر نمایم که دیگران حتما اول به ما سلام دهند.



منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=126904>



- تنها یک روز در سراسر حیات کافی است. نگاه از گذشته برگیر و بر آن غبطه مخور، چرا که از دست رفته است، در غم آینده نیز مباح، چرا که هنوز فرا نرسیده است، زندگی را در همین لحظه بگذران، و آن را چنان زیبا بیافرین که ارزش به یاد ماندن را داشته باشد.

- همواره در پیوند با رؤیایها باش، چرا که با مرگ رؤیایها، زندگی چون پرنده بال شکسته‌ای است، که یارای پروازش نیست.

- این زندگی از آن توست! برای امری که قصد انجامش را کرده‌ای به پا خیز! و با شایستگی آن را به انجام رسان. برای آنکه عاشق آنچه می‌خواهی باشی، به پا خیز! و عاشقی صمیمی باش، برای آنکه در جنگل گام برداری، و ذره‌ای از طبیعت باشی، به پا خیز!

- به پا خیز! تا مهار زندگی‌ات را در دست گیری، هیچ‌کس دیگر را یارای آن نیست که این مهم را برای تو به انجام رساند. به پا خیز! تا زندگی‌ات را شادمانه سازی.

- مبارزه هر قدر صعب، صعود را ادامه بده، شاید؛ قله تنها در یک قدمی تو باشد.

- آنانکه آفتاب را به زندگی دیگران ارزانی می‌دارند، نمی‌توانند خود از آن بی‌بهره باشند.

- بسیاری خوبی‌هایی که روزی قصد انجامشان را داری، و منتظر می‌مانی تا روز مناسب فرا رسد، اما تنها فرصتی که یقیناً از آن توست؛ همین لحظه است. همین لحظه باید ترنم، تحسین و همدردی را بر زبان جاری سازی، همین لحظه است که باید سخاوت پیشه کنی، از لغزش دوستی سهل‌انگاری در گذری و در برابر دیگران قدری بیشتر ایثار کنی، امروز، روزی است که باید گرانبهاترین اندوخته‌های قلب و روح را ابراز داری، تا دست کم، امری را که دیرزمانی است به تأخیر انداخته‌ای، به انجام رسانی. امروز، قدری که زندگی‌ات را پرشکوه و در خور بنا نهی، این لحظه از آن توست تا بدانگونه می‌خواهی معمار آن باشی.

- برای آن کس که ایمان دارد، ناممکن وجود ندارد.

- برخی به پدیده‌ها آنچنان که هستند، می‌نگرند و می‌پرسند، چرا؟ من به پدیده‌هایی که هرگز نبرده‌اند، می‌اندیشم و می‌پرسم: "چرا نه؟"

- رسم غریبی است؛ اگر در زندگی، جز به بهترین راضی نشوی؛ اغلب آن را به چنگ خواهی آورد.

- همیشه به یاد داشته باش تا به فراموشی بسیاری آنچه را که اندوهگینت می‌سازد؛ اما هرگز فراموش کن به یاد داشته باشی آنچه را که شادمانت می‌سازد.

- زندگی، گره‌ای نیست که در جستجو گشودن آن باشیم. زندگی، واقعیتی است که باید آن را تجربه کرد.

- مهم این نیست که در کجای این جهان ایستاده‌ایم؛ مهم این است که در چه راستائی گام برمی‌داریم.

- آرزومند آن باش که چیزی غیر از آنچه هستی باشی، اما همیشه بکوش در کمال آن چه هستی، باشی.

- همیشه می‌توانی خورشید را در درون خود بیابی، کافی است در تکاپوی یافتن آن باشی.

- هر آنچه که در پشت سر داریم و هر آنچه که در پیش رو داریم، در قیاس با آنچه در درون ما نهفته است، حقیر و ناچیز است.

- آن زمان که آفتاب روز، آرامش شب را در هم می‌شکند، در مه صبحگاهی بال گشا، و روزی نو را به هم‌آوردی فراخوان، دست جهان را در دست‌هایت بفشار، و گل لبخند بر لبان خود بنشان. به‌راستی که چه باشکوه است زنده بودن.

- گرمای‌ترین و زیباترین‌ها در جهان نه دیده می‌شوند و نه حتی لمس می‌شوند، آنها را تنها باید در دل احساس کرد.

- آینده را بنگر، و از گذشته درگذر، تا بتوانی هر آنچه را که می‌خواهی در نهایت بنا نهی، به‌دست آوری.

- تنها معنای زندگی، معنائی است که انسان، با شکوفا ساختن نیروهای نهفته در درونش به زندگی می‌بخشد.

- امروز، نخستین روز آینده توست.

- اگر نمی‌توانی خورشید باشی، ستاره باش، کمیت، نشانگر پیروزی و یا ناکامی تو نیست، هر آنچه هستی باش.

منبع: دل به رؤیاها بسپار

(Reach out for your Dreams)

منبع: روزنامه آفتاب یزد

<http://vista.ir/?view=article&id=81497>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## بیایید خوشحال زندگی کنیم

خوشحالی یک وضعیت خاص ذهنی است. هر فردی در زندگی خود روزهایی را تجربه کرده که برایش خوشایند نبوده است. اما ناخشنودی مزمن می‌تواند سلامتی، شغل و روابط شما را تحت تاثیر قرار دهد. در این قسمت نکته‌های وجود دارند که شما را در این کار یاری می‌کنند:



۱- خوش بین باشید: به زندگی با دیدی مثبت نگاه کنید تا خود را به دلیل احساس انرژی و خوشحالی بسیار زیادی که نصیبتان خواهد شد، متعجب سازید.

۲- دید وسیعی داشته باشید: اجازه ندهید مسائل کوچک شما را آشفته نماید.

۳- سپاسگزار باشید: از دیگران قدردانی کنید. از همکار خود به خاطر کمکش تشکر کرده و به دلیل موفقیت در انجام کارش به او تبریک بگویید.

۴- به کارهایی مبادرت ورزید که از انجام دادن آنها لذت می‌برید: اتومبیلتان را بشوید، به برخی تعمیرات جزئی در منزل بپردازید، تلویزیون تماشا کنید، خرید بروید.

۵- از جسم خود مراقبت کنید: خوب بخورید و ورزش کنید. به باشگاه رفته و کمی بدوید یا در یک بازی ورزشی شرکت کنید.

۶- برنامه‌های خود را تغییر دهید: برنامه‌های روزانه خود را عوض کرده تا انرژی جدیدی پیدا کنید.

۷- با مردم در تماس باشید: آیا به خاطر می‌آورید زمانی که یک دوست قدیمی به طور غیرمنتظره با شما تماس گرفت چه احساسی داشتید؟ با افراد فامیل و یا دوستان قدیمی خود تماس گرفته و از حال آنها باخبر شوید.

۸- خلاق باشید: روزانه‌ای برای انرژی خلاق خود بیابید. این ممکن است شامل کاردستی، بازسازی، نقاشی، ترسیم کاریکاتور، نویسندگی و یا حتی باغداری باشد. مهم نیست که چقدر مشغله داشته باشید و یا تا چه اندازه در آخر هفته احساس بی‌حالی می‌کنید، اگر زمانی را برای انجام فعالیت‌های خلاق اختصاص دهید، احساسی شادتر و سالم‌تر خواهید کرد.

۹- تخیل کنید: آرزوها و بلندپروازی‌های خود را یادداشت کرده و به تدریج آنها را واقعیت بخشید آنگاه همیشه چیزهایی برای انتظار کشیدن، و جایی برای متمرکز کردن انرژی خود خواهید داشت.

۱۰- بخشنده باشید: شاید زمان آن فرا رسیده باشد که کسی (یا خودتان) را به خاطر چیزی که اتفاق افتاده و یا گفته شده مورد بخشایش قرار

دهید. اتفاقات و اشتباهات گذشته را پذیرفته و فراموش کنید. بدانید که نمی‌توانید زمان را به عقب برگردانید. شادمانی خود را با از یاد بردن ناامیدی‌ها و شکست‌های گذشته دوباره به دست آورید.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=13262>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### بیایید زندگی را از امروز آغاز کنیم

- مرگ تدریجی ما آغاز خواهد شد
- اگر سفر نکنیم.
- اگر مطالعه نکنیم .
- اگر به صدای زندگی گوش فرا ندهیم .
- اگر به خودمان بها ندهیم.
- مرگ تدریجی ما آغاز خواهد شد.
- هنگامی که عزت نفس را در خود بکشیم.
- هنگامی که دست یاری دیگران را رد بکنیم.
- مرگ تدریجی ما آغاز خواهد شد.
- اگر بنده ی عاداتهای خویش بشویم و هر روز یک مسیر را بپیماییم.
- اگر دچار روزمرگی شویم.
- اگر تغییری در رنگ لباس خویش ندهیم.
- یا با کسانی که نمی شناسیم سر صحبت را باز نکنیم.
- مرگ تدریجی ما آغاز خواهد شد.
- اگر تحولی در زندگی خویش ایجاد نکنیم.
- اگر به دنبال آرزوهایمان نباشیم.
- بیایید زندگی را امروز آغاز کنیم !
- بیایید امروز خطر کنیم !
- همین امروز کاری بکنیم !



اجازه ندهیم که دچار مرگ تدریجی شویم !  
شاد بودن را فراموش نکنیم !

<http://jalilkhani.blogfa.com/۸۶۰۵.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=94911>



### بیشتر بخنید

همه روزهای هفته آینده، در آغاز روز پنج یا ده دقیقه را به خندیدن بگذرانید. این کار را در خلوتگاه یا پشت میز آشپزخانه یا در هر جا که برایتان موثرتر است انجام بدهید. اگرچه کار آسانی نیست. زیرا در فرهنگ ما زیاد خندیدن ترویج نشده است. اما اگر زیاد بخندید، از بینش‌های زائیده از آن حیرت خواهید کرد.

شاید نخست ادای خندیدن را در آورید. شاید ناگزیر تا انتهای این فرایند به‌طور تصنعی بخندید. اشکالی ندارد. وانمود کنید که بازیگر هستید و نقش‌تان را اجرا می‌کنید. اگر بایستید یا لبه صندلی بنشینید، آسان‌تر می‌شود. پس از چند دقیقه نخست، عضلات شکم‌تان کمی درد می‌گیرد. نگران نشوید. به خندیدن ادامه دهید.

پس از خاتمه خندیدن، آرام بنشینید تا جسم و جانتان ثمراتش را دریافت و جذب کند. آن‌گاه روزتان را آغاز کنید. انجام این کار همراه با یک نفر دیگر که به این کار علاقمند باشد، بسیار سودمند است. در میان خندیدن، زیر گریه نزنید. بعداً درباره مسأله گریستن نیز به‌طور جداگانه گفتگو خواهیم کرد.

در پایان هفته - یا حتی شاید زودتر - می‌بینید که می‌توانید از همه چیز بخندید. این انتخابی قدرتمند است که به هنگام پرداختن به امور دشوارتر کمکتان می‌کند.

به‌هنگام طی راهتان، وقتی با اوضاع و شرایطی به ظاهر دشوار مواجه می‌شوید، استفاده از این ابزار را از یاد نبرید. زندگی‌تان را دگرگون خواهید ساخت.

همچنین چندی از وقتتان را با افرادی صرف کنید که شما را به خنده می‌اندازند. به تماشای فیلم‌های خنده‌دار بنشینید. کتاب‌های خنده‌دار بخوانید. خندیدن به روح و جان خوراک می‌رساند.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=5854>



### بی‌هیچ واژه‌ای زندگی کن

پیام اصلی من این است  
زندگیات را بر مبنای ترس بنا نکن.  
بی هیچ واژه‌های زندگی کن  
تنها در این صورت است که به معنای واقعی کلمه، زندگی کرده‌ای.  
ترس تو را بسته نگه می‌دارد و مانع باز شدن و شکوفائی تو می‌شود  
ترس موجب می‌شود که پیش از اقدام به هر کاری  
هزار و یک نگرانی و دغدغه راه تو را سد کند؛  
آیا این درست است یا نادرست؟  
اخلاقی است یا غیراخلاقی؟  
عرفی است یا خلاف عرف؟  
فکر کردن به اینها تو را سردرگم‌تر می‌کند  
اینها سیاه‌چاله‌های کپکشان روح تو هستند  
رہیافت من به‌طور کامل متفاوت است.  
خطا کردن، لامة انسان بودن و نیز انسان شدن است



فقط یک چیز را در خاطر داشته باش:  
سعی کن خطاهای خود را تکرار نکنی.  
تکرار خطاها، نشانه حماقت است.  
انسان، کاشف زندگی است.  
در کشف زندگی،  
در خطا کردن، گریز و گریزی نیست.  
اگر بیش از حد از خطاها بترسی،  
از کشف زندگی، درمی‌مانی  
و بدین‌سان،  
از هیجان شرکت در ماجرای پر از شگفتی زندگی،  
کنار گذاشته می‌شوی.  
تمامی تلاش من آن است که  
در تو روح شور و سرمستی بدم.  
دل‌م می‌خواهد میل به زسیتن،  
زنده بودن و بالیدن را در تو برانگیزم.  
می‌خواهم شجاعت بودن و جانانه بودن را در تو ببینم.  
دوست دارم گام‌هایت به پیمودن بلندی‌قله‌ها باشد.  
تو باید همه امکانات زندگی خود را تحقق ببخشی.  
تو هنوز از پنج درصد امکانات خویش نیز استفاده نکرده‌ای.  
نود و پنج درصد توانائی‌های تو راکد مانده است.  
ترس، تو را می‌بندد و زندانی خوشی می‌سازد.  
نترس.  
گشوده باش

گشوده به روی بیکران

نترس،

زیرا خداوند است که درباره تو داوری می‌کند.

او طبیعت بشری تو را به خوبی می‌شناسد.

در روز داوری به او خواهی گفت:

”آری ای خدای همه‌دان و دوست‌داشتنی!“

خطا کرده‌ام، می‌دانم و می‌دانم که می‌دانی

خطا کرده‌ام و بعضی از کارهای نادرست دیگر.

ورود ممنوع رفته‌ام

و چند چراغ قرمز دیگر را هم رد کرده‌ام.“

و خداوند تو را درک خواهد کرد.

تو را در ردای لطف خویش خواهد پیچید

و تو را دوست خواهد داشت.

پس نگران نباش!

منبع: ”عشق پرنده‌ای آزاد و رها“ - ”آشو“، مترجم: ”مسیحا برزگر“

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=84320>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## پادزهری برای مصائب زندگی

آیا می‌خواهید جهان جای بهتری برای زندگی باشد؟ در اینجا سه راه رسیدن به جهانی برتر را می‌خوانید:.

(۱) برای فقرای جهان کاری انجام دهید. مقداری از درآمدها را برای آنان که شدیداً نیازمندند اختصاص دهید. در این راستا سازمان‌های معتمد را پیدا و برنامه منظمی برای همکاری با آنها طراحی کنید و یا حتی اگر وقت و بودجه کافی ندارید خودتان می‌توانید سازمانی را به این منظور راه‌اندازی کنید.

(۲) برای حیوانات کاری انجام دهید. سیستم نادرست تولید حیوانات پرورشی به شکل آزاردهنده‌ای رو به افزایش است. همین الان میلیون‌ها حیوان در قفس‌های کوچک زندانی شده‌اند. به شکلی که حتی نمی‌توانند







اعضای بدنشان را از هم باز کنند و یا چرخ می‌زنند. گاه می‌بینیم ده‌ها هزار حیوان را در یک طویله جمع می‌کنند به طوری که هوای کافی برای تنفس و یا بهره کافی از نور خورشید ندارند. باید جلوی این سیستم‌های غیرانسانی تولید حیوانات گرفته شود. گوشت، تخم‌مرغ و یا محصولات لبنی حیوانات پرورشی را نخرید. شاید حتی بهتر باشد که به مصرف سبزیجات و محصولات گیاهی روی آورید.

۳) برای حیات زیستی، زمین کاری انجام دهید. انتشارات گاز گلخانه‌ای را کاهش دهید. از وسایل نقلیه عمومی استفاده کنید. پیاده‌روی و یا

دوچرخه‌سواری کنید. اگر مجبورید ماشین خود را سوار شوید از سوخت مناسب‌تری استفاده کنید.

رعایت این سه نکته در زندگی نشان‌دهنده مسوولیت‌پذیری اخلاقی ماست. امتحان کنید و ببینید که زندگی‌تان معنای تازه‌ای خواهد یافت. این پادزهر خوبی بر ملالت‌های زندگی زورمهره است.

\*فیلسوف اخلاق زیستی دانشگاه ملیورن

منبع: سایت اینترنتی پیتر سینگر، فوریه ۲۰۰۷

منبع: تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=79427>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### پاسخی به شیرینی پیروزی

فکر می‌کنم دوازده ساله بودم که این سؤال را از مادر بزرگم پرسیدم. او آن وقت هشتاد سالگی داشت و سالم و سرزنده بود. از آشنایان دیگری هم که فکر می‌کردم می‌دانند پرسیده بودم. مرشد زورخانه، عطار محله، نقال قهوه‌خانه. ولی جواب‌های تقریباً یکسانشان کافی و قانع کننده نبود. حتی جواب پدر بزرگ ایرج، دوست و هم‌کلاسی‌ام، که عنوان قاضی غیر رسمی مردم محله را داشت و همه داوری‌اش را قبول داشتند، شبیه دیگران بود. انگار همه دست به یکی کرده بودند تا مرا در ابهام نگه دارند. شاید هم من از جوابشان چیزی دستگیر نمی‌شدم. آرزو می‌کردم که قبل از مرگ حکیم‌باشی محل، از او هم پرسیده بودم راستی این را بگویم که من از گروه جوانان قدیمم. در آن دوران رسانه‌های گروهی گسترده نبود و اینترنتی وجود نداشت که هر چه بخواهی بتوانی پیدا کنی.

به هر حال دو سالگی گذشت و من به پرسش خود ادامه می‌دادم ولی جواب‌ها همان بود که بود. تا اینکه خانه سمت راست خانه ما را به پزشکی که تازه به محله ما آمده بود کرایه دادند. پزشک، پسری به سن و سال من و ایرج داشت به نام افشین. چون افشین هم‌کلاسمان هم بود به زودی با هم دوست شدیم و به خانه‌های هم رفت و آمد می‌کردیم. افشین پدر بزرگ خوشرو، تمیز و منظمی داشت که بعدها فهمیدم خیلی هم داناست. او را که آقای قویدل صدا می‌کردند جامعه‌شناس بازنشسته بود و بیشتر اوقات در خانه با کتاب‌هایش مشغول بود و یا در باغچه خانه با گل‌های زیبایش ور می‌رفت. هر وقت من و ایرج به دیدار افشین می‌رفتیم آقای قویدل با ما گرم می‌گرفت و از چیزهای مختلف از جمله درس و

مدرسه و دبیران می‌پرسید. یکی از این روزها از فرصت استفاده کردم و از آقای قویدل پرسیدم: آیا شما می‌دانید جوان خوبی بودن یعنی چه؟ قبل از آنکه جوابی بدهد اضافه کردم که هر کس به زبانی به من می‌گوید جوان خوبی باش. اما هیچ کس نمی‌گوید خوب بودن یعنی چه؟ جوان چه کار باید بکند تا خوب شناخته شود؟

آقای قویدل نگاهی به ما کرد و دید همه منتظر جوابیم. مدتی سکوت کرد و سپس گفت: درست است همه از جوانان می‌خواهند که خوب باشند ولی معمولاً خوب بودن را شرح نمی‌دهند.

سپس در ادامه گفت: زندگی ما انسان‌ها به صحنه‌های یک فیلم دنباله‌دار شبیه است. اگر از اول کسی جریان فیلم را برایمان تعریف نکرده باشد دقیقاً نمی‌دانیم چه حادثی در پیش است و ماجرا به کجا می‌انجامد. در جریان زندگی هم مثل یک فیلم، هرچه زمان می‌گذرد، بیشتر می‌بینیم و بیشتر می‌دانیم.

مثل این است که در هر روز و ماه و سال پرده‌های بیشتری کنار می‌روند و آگاهی ما از زندگی افزایش می‌یابد. بزرگسالان که قسمت اعظمی از فیلم زندگی را دیده‌اند نمی‌خواهند جوانانشان دچار گرفتاری شوند و تجربه‌های تلخ را تکرار کنند. وقتی به جوانان می‌گویند خوب باشید در واقع از آنها می‌خواهند که یادگرفتنی‌های با ارزش را یاد بگیرند. و انجام دادنی‌های سودمند را انجام دهند تا سلامت بوده و برای خود و دیگران مفید واقع شوند. خلاصه این که بزرگسالان سعی بسیار دارند که جوانانشان با رمز و رازهای موفقیت آشنا شوند.

آقای قویدل در جواب سؤال من که رمز و رازهای موفقیت چه چیزهایی هستند گفت:

به نظر من پنج راز اساسی ولی ساده وجود دارد. اگر فکر کنید خودتان هم می‌توانید آنها را پیدا کنید، فقط باید دنبال عوامل، دانش و مهارت‌هایی بگردید که مهم‌ترین و پایدارترین نقش‌ها را در سراسر زندگی شما بازی کرده و می‌کنند.

ایرج گفت: من نمی‌دانم جوابم درست باشد یا نه. اما پدر و مادرم مهم‌ترین و پایدارترین نقش‌ها را در زندگی من داشته‌اند. البته خوب که فکر می‌کنم معلمان، دبیران، مشاوران مدرسه، مدیر مدرسه و اقوام هم در زندگی‌ام خیلی اثر دارند.

افشین گفت: راست می‌گویید علاوه بر آنها که نام بردی همه مردمی که برای ما کار می‌کنند در زندگی‌مان نقش مهمی دارند. کفاش، خیاط، پزشک، بنا، راننده، بفال، نانوا، آسفالت‌کار، برق‌کش، پستچی و ... تصور فقدان هر کدامشان در زندگی می‌تواند اهمیت کارشان را معلوم کند.

من که از گفته‌های ایرج و افشین در فکر فرو رفته بودم گفتم: من هم با شما موافقم و یقین دارم که حتی انسان‌های هزاران سال پیش هم در زندگی امروز ما نقشی بزرگ دارند. اگر گذشتگان چرخ جاده، ماشین بخار، برق، تلفن، قانون‌های اجتماعی، علت بیماری‌ها و بسیاری چیزهای دیگر را کشف نکرده بودند، ما آسایشی را که امروز داریم، نداشتیم.

آقای قویدل گفت: خوشحالم که همه شما فکر کردید و راز اول موفقیت یعنی آگاهی از عظمت انسان و پذیرفتن وابستگی شدید و اجتناب‌ناپذیر آنها را به یکدیگر پیدا نمودید فکر می‌کنید راز دوم چه باشد.

ایرج گفت: من هنوز به راز اول می‌اندیشم. برای من تاکنون روشن نبود که هرچه روی زمین داریم. آسایشم، و حتی هستی‌ام از انسان است. اکنون در این فکرم که این همه یاری و محبت انسان را نمی‌توان بی‌جواب گذاشت. حداقل می‌خواهم طوری رفتار کنم که انسان‌ها از من آزرده نشوند، با آنها همکاری کنم و در جمعشان پذیرفته شوم.

آقای قویدل گفت: حق با شماست. شما با بروز احساسات خود راز دوم را بیان کردید. به دست آوردن مهارت‌های زیستن با انسان‌ها که به سلامت روح و روان و پیشرفت فرد و جامعه می‌انجامد. راز دوم موفقیت است. اکنون باید به دنبال راز سوم بود.

افشین در ادامه گفت: آنچه که گفته شد باعث می‌شود که بدانم چرا هنگامی که انسان محبوبی، قومی و یا آشنائی از دست می‌رود غمگین می‌شوم. از دست رفتن آنها علاوه بر اینکه افسرده‌ام می‌کند. موجب می‌شود که به کوتاهی عمر بیندیشم. این تفکر مرا به این حقیقت می‌رساند که مدت بودن همه ما در دنیا کوتاه است و ناگزیریم که تمام یادگرفتنی‌ها و انجام دادنی‌ها را در همین زمان محدود بیاموزیم و انجام دهیم. چون نه قبل از آن وقت داشته‌امی و نه بعد از آن فرصت انجام کاری خواهیم داشت.

آقای قویدل حرف افشین را قطع کرد و گفت بله این درست نیست که می‌گویند وقت طلاست. وقت از طلا، خیلی با ارزش‌تر است. اگر همه طلاهای دنیا را بدهید نمی‌توانید سال و ماه، و روز و ساعتی را که از دست رفته برگردانید. بنابراین درک ارزش وقت و به کارگیری راه‌های استفاده مؤثر از آن برای رشد خویش و بازدهی بیشتر به جامعه، راز سوم پیروزی است.

وجود افرادی مثل بوعلی سینا، ادیسون، گراهام بل، موتزارت، میکال آنژ، فورد ... که با کشف و پرورش استعدادها و علایق خویش به خود و بشریت

خدمت کرده‌اند باعث می‌شود که بدانیم شناختن و پرورش دادن استعدادها و علاقه برای ایجاد رضایت و شکوفایی فرد و خدمت مؤثر به جامعه، راز چهارم موفقیت است. وقتی کسی استعداد و علاقه‌هایش را پرورش می‌دهد. کار کردن برایش مثل بازی کردن دلبخند می‌شود. زود از کار خسته نشده و هر روز به مهارتش می‌افزاید. با مردم خوشروانه زندگی می‌کند، و چون در کارش نوآور است باعث پیشرفت جامعه انسانی می‌شود و برای خود شهرت و افتخار می‌آفریند.

اکنون فکر می‌کنید که راز پنجم چیست؟

من به آقای قویدل گفتم: پس از توضیح شما در مورد راز چهارم دارم آرزو می‌کنم که می‌توانستم استعدادهایم را کشف کرده و پرورش دهم تا به مردم کشورم و دنیا خدمت کنم.

آقای قویدل گفت: شما فقط همین آرزو را دارید؟

جواب دادم: نه، آرزوهایم بسیارند. اغلب وقتی تنها می‌شوم آرزوهایی در سرم پیدا می‌شوند.

او گفت: شما با ذکر آرزوهایتان به راز پنجم نزدیک شده‌اید. امید و آرزو از جمله چیزهایی هستند که همه عمر با انسان‌ها هستند. امید و آرزو عامل دلخوشی، حرکت و پیشرفت فرد و جامعه می‌شود. اما آرزو، همیشه آرزو و دور از دسترس باقی می‌ماند اگر فرد نداند که چگونه آن را به هدف و برنامه سالانه، ماهانه، هفتگی و روزانه تبدیل کند. آنها که این مهارت را بدانند و به آن عمل کنند، به همه خواسته‌هایشان دست می‌یابند. مردم جامعه نیز از حاصل آرزوهای آنها بهره‌مند می‌شوند. بنابراین راز پنجم پیروزی به کارگیری راه‌های درست هدف‌سازی و دستیابی به هدف برای رضایت فرد و جامعه است. برای ساختن هدف، هفت قدم به قرار زیر برداشته شود:

ذکر فایده‌های هدف، بیان روشن هدف، کسب مهارت‌ها و دانش لازم برای دستیابی به هدف، تعیین موانع رسیدن به هدف، تعیین تاریخ سررسید، تهیه نقشه‌ای برای اجرای هدف. سپس آقای قویدل در ادامه گفت: اکنون شما رازهای پیروزی را می‌دانید. اما این را هم می‌دانید که دانستن و عمل نکردن شبیه ندانستن است. مهم این است که دانسته‌های خود را به عمل تبدیل کنید. در غیر این صورت بر آنها که نمی‌دانند امتیاز چندانی ندارید.

پس از پایان حرف‌های آقای قویدل احساس سبکی و شادی بسیاری کردم. بالاخره پاسخم را دریافت کرده بودم. پاسخی به شیرینی پیروزی، از خانه که بیرون آمدیم می‌خواستیم با نگاه و رفتارم، سپاسگزاری‌ام را به همه مردم که اکنون برایم عزیزتر شده بودند، نشان دهم. این اولین قدم بود برای به کارگیری دانش ارزشمند جدیدم.

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=13825>

 Vista.ir  
Online Classified Service

## پول

وقتی زندگینامه و تجربه‌های صاحبان اندیشه‌ی توانگر را می‌خوانید، می‌بینید که آنها نسبت به پول گرایش دستانه دارند. حال آن که گرایش عمومی نیست به پول به گونه‌ای است که انگار پول ایرادی دارد و توانگر بودن کار درستی نیست. اگر با دقت به صحبت اطرافیان گوش کنید می‌بینید که





بیشتر مردم گرایش بی‌سایر غلط نسبت به پول داشتن دارند، آن را چیزی بی‌بهره می‌دانند. از یک طرف می‌گویند پول برایشان اهمیتی ندارد و از طرف دیگر می‌گویند برای پول در آوردن باید از صبح تا شب تلاش کنند و زحمت بکشند. آنها نمی‌دانند که این عدم هماهنگی در اندیشه، تلاش‌هایشان را

خنثی و بی‌ثمر می‌کند. چنین تفکر ناهماهنگی درباره پول، آنها را وا می‌دارد که برای هدف‌هایی متضاد بکوشند در نتیجه ثمره‌اش نیز ناهماهنگ و متضاد خواهد بود. اگر از پول درست استفاده شود عالی و اعجاب‌انگیز است زیرا دارای جوهر الهی است. پول نعمت آسمانی است زیرا تجلی برکت خدا در زمین است. همه ما به چنین تفکر عمیقی نیاز داریم تا دیگر پول را چیز بدی ندانیم. یکی از اصول معنوی و ذهنی توانگر شدن این است که ما به حقیقت نیک خدا پی ببریم و بدانیم که توانگری نعمت خدادادی است، برای نجات دادن همه مردم از فقر و شکست و همه گناهان ناشی از فقر باید قدر این نعمت الهی را بدانیم.

بیشتر مردم نسبت به گنجایش خود درباره پول در آوردن حساس هستند. در بیشتر موارد اگر شخص بتواند نسبت به پول گرایش مثبت و دوستانه داشته باشد، گنجایش پول در آوردنش بیشتر می‌شود. فقر یک تصور و قالب فکری است. ما همواره باید به خودمان یادآوری کنیم که خدا منشأ روزی آدمی است و به این باور عمیق ایمان قلبی داشته باشیم که «توکل ما به خداست». پس یکبار دیگر این مسئله را روشن کنیم که پول یا خواستن پول کوچکترین ایرادی ندارد. پول وسیله‌ای برای مبادله و معاوضه خدمات است و هیچ چیز پلیدی در آن نیست. به محض این که آرمان‌های اشتباهی را که از سالها پیش به ما آموخته‌اند رها کنیم عقایدی از این دست که «پول پلید و کثیف است و...» بی‌درنگ متوجه می‌شویم که پول چقدر آسان‌تر و رضایت بخش‌تر در امور مالی‌مان به گردش در می‌آید. پس، پول در برابر گرایش‌هایی که نسبت به آن داریم واکنش نشان می‌دهد. زیرا این قانون ذهن است که هر چه را مورد ق‌ردانی قرار بدهید به سوی خود جذب می‌کنید و هر آنچه را مورد ق‌ردانی قرار ندهید، دفع می‌کنید. پس اگر به طرز دلپذیری درباره پول بیندیشید، آن را چندین برابر می‌کنید. حال آن که اگر به هر شکل، پول خودتان یا دیگری را مورد انتقاد و ملامت قرار دهید، آن را متلاشی و دفع می‌کنید.

شاید در ارتباط با حالات خودتان متوجه کارکرد این قانون شده باشید، وقتی حالتان خوب است چقدر قدرت خرید پولتان بالا می‌رود. اما اگر موقعی که عجله دارید یا حالتان بد است خرید کنید، انگار همه چیز به راه غلط می‌رود و خراب از کار در می‌آید، از جمله قدرت خرید پولتان. چون اندیشه‌هایتان جهان را می‌سازند، اندیشه‌هایتان درباره پول باید سرشار از حق‌شناسی باشد تا پول نیز قدرت‌تان را بداند و به سویتان کشیده شود. بسیاری از مردم هر گاه پول کافی برای تأمین مخارجشان ندارند به این دلیل بوده است که در امور مالی خودشان یا دیگران پول را مورد سرزنش و یا تحقیر قرار داده‌اند

منبع : بیا تو جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=102380>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## پیدا کردن نردبان زندگی

راه‌های رسیدن به خدا بسیار است. این جمله را شخصیت اول فیلم مارمولک تا آخر فیلم تکرار کرد. درواقع بیان او متضمن این نکته مهم بود که





هر کسی از راهی به خدا می‌رسد و بنا نیست که راه من با شما یکسان باشد. مولانا نیز در دفتر پنجم مثنوی معنوی خود این نکته را به‌خوبی بیان می‌کند (البته این تعبیر من است):

نردبان‌های پنهانی که مولانا به آن اشاره داشته است، به تعبیر من همان راه‌های رسیدن به خدا هستند. یعنی خداوند در این جهان نردبان‌هایی را برای صعود ما انسان‌ها قرار داده است و وظیفه ما تنها کشف این نردبان‌ها

است. باید نردبان خود را بیابیم و به آسمانی که رهنمونمان می‌سازد، برویم. واقعاً اگر کمی هشیار باشیم، می‌توانیم این نردبان‌ها را بیابیم. چشم سوم نمی‌خواهد با همین چشم‌ها می‌توان دید، فقط باید نیتمان را خالص کنیم و از صمیم دل، پی حقیقت باشیم.

نکته بسیار ظریف و جالبی که در بیت دوم شعر دیده می‌شود. این است که مولانا عقیده دارد که هر گروهی نردبانی دارد و با نردبان دیگران متفاوت است و در نهایت جایی که با این نردبان می‌توان رفت نیز متفاوت است. نردبانی که من از آن بالا می‌روم مرا به آسمانی رهنمون است و نردبانی که دیگری بالا می‌رود، آسمانی دیگر. اما اگر توجه کنیم می‌بینیم که همه دارند به سمت بالارفتن و تعالی به سمت آسمان تلاش می‌کنند. حالا بسته به این‌که اندازه این نردبان چقدر باشد؛ مسافتی که ما از زمین دور شده و به آسمان نزدیک می‌شویم متفاوت است.

تقابلی که بعضی از ادیان برای دین خود و دین دیگران قائل‌اند. از این‌جا نشئت می‌گیرد که معتقدند که تنها آن‌ها هستند که حق می‌گویند و مجرد نزد آن‌هاست. دیگران به خطا می‌روند و یکتا راه خدا را آن‌ها یافته‌اند. درحالی که مولانا با این شعر خط بطلانی بر عقیده این گروه می‌کشد (به تعبیر من). همه ادیان (الهی) به خدا، معاد و زندگی اخروی ایمان دارند. پس با یک نتیجه‌گیری می‌توان گفت که همه آن‌ها در تلاش‌اند تا با کسب رضای الهی به قرب او دست یابند. بنابراین این سخن خبط به‌نظر می‌رسد که فکر کنیم که تنها ما ایم که خدا را می‌جوئیم و به او می‌رسیم. همه یک‌چیز را می‌خواهند، اما با زبان‌ها و روش‌های مختلف آن را می‌جویند.

"هر روش را آسمانی دیگر است"، همان‌طور که قبلاً نیز گفتم، منظورش این است که همه این ادیان آدمی را به آسمان رهنمون‌اند. اما کیفیت این آسمان متفاوت است. آسمان یکی ممکن است ابرآلود باشد. دیگری آفتابی و دیگری... پس ما با وسیله‌ای که انتخاب می‌کنیم آسمان خود را می‌یابیم. حقیقت هنگامی جلوه‌گر می‌شود که پرده‌ها کنار بروند و فرق میان واقعیت و حقیقت صفر شود. کسانی را جمع کرده و گفته بودند در بین این چند ستون حاضر، یکی از آن‌ها طلاست (در صورتی که همه طلا بودند). هر کس ستونی را چسپیده بود و ادعای زر بودن آن را داشت. در حقیقت همه آن‌ها در جست‌وجوی زر با ایمان کامل ستون خود را چسپیده بودند. مهم نبود که کدامین آن‌ها طلا بود. مهم ایمان ایشان بود. در بحث ادیان هم این‌گونه می‌توان تصور کرد. شاید فردا روزی باشد که خداوند عزیز پرده از پرده‌ی ما بدرد و حقیقت چون روز نمایان گردد.

بباید در یافتن نردبان زندگیمان دقت کنیم. اگر نردبانمان کوتاه باشد قطعاً به مرحله کم‌تری صعود خواهیم کرد و اگر نردبانمان بلندتر باشد به آسمانی بلندتر خواهیم رسید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=87105>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

پیشنهادهای برای زندگی بهتر



- به خاطر داشته باش هر یک دقیقه عصبانیت مساوی با از دست دادن یک دقیقه شادی است.
- به فرزندان خود این فرصت را بده تا در تصمیم‌گیری‌های خانوادگی شرکت کنند؛ شیوه نگرش و اطلاعات آنها موجب تعجب شما خواهد شد.
- اول گردگیری کن، بعد جارو بزن.
- هرگاه به یکی از عزیزانت نامه می‌نویسی عکس خانوادگی جدیدی را نیز همراه با آن پست کن.
- از پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها بخواه خاطراتی از دوره کودکی و نوجوانی پدر و مادرت برایت تعریف کنند.
- به اعضاء خانواده‌ات، قبل از آنکه حتی برای چند روزی از تو دور شوند بگو که دوستشان داری.
- هرگز فرصت مسافرت به همراه مادرت را از دست نده.
- قبل از آنکه کارمند جدید را زیر انتقاد ببری، نخستین روز کاری خودت را به یاد بیاور.
- در سفر، برای صرف ناهار یا شام در رستوران‌های محلی توقف کن.

- هنگام گذر از عرض خیابان دست کودکان را بگیر.
- وقتی سوار اتومبیل کسی هستی پیشنهاد کن که عوارض راه و حق توقف در پارکینگ را تو پرداخت کنی.
- هرگز این فرصت را که کسی در حق تو کار نیکویی انجام دهد از او دریغ نکن.
- در گلف و تنیس، سعی کن غالباً همبازی‌ای انتخاب کنی که بازی‌اش بهتر از تو باشد.
- از غیرمنتظره‌ها استقبال کن! فرصت‌ها به ندرت شسته و رفته و پیش‌بینی‌شده در برابرت حاضر می‌شوند.
- یک کپی از اطلاعات دفترچه تلفن شخصی‌ات بگیر و به‌عنوان فایل پشتیبان نگه دار.
- فرم‌های نظرخواهی از مشتریان را پر کن.
- هرگز فرصت ماهیگیری به همراه پدرت را از دست نده.
- هر روز برای حفظ سلامتی‌ات کاری انجام بده.
- هرگز به هیچ خانمی نگو که موهایت قبل از کوتاه کردن قشنگ‌تر بود.

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=16695>

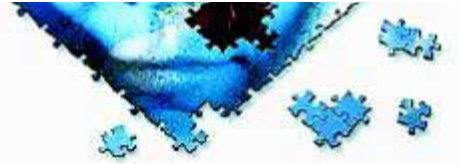
 **vista.ir**  
Online Classified Service

### پیشنهادهای کتاب جیبی

- نقشه جدیدی از اتوبان‌های شهر و استان خود را همیشه در داشبورد اتومبیلت داشته باش.
- قاب عکس، راکت تنیس و کلاه کاسکت ارزان قیمت نخر.
- هیچ‌وقت با خود فکر کرده‌ای که چه‌طور می‌توان فضاورد شد؟ برای این منظور نامه‌ای به سازمان فضائی ناسا بنویس تا بسته مربوط به متقاضی را



- برایت بفرستند.
- از ساحل دریا گوش‌ماهی جمع کن.
- اگر با مادرخانمت در یک شهر زندگی می‌کنی، گاهی اتومبیلش را بشوی و حصار خانه‌اش را در صورت نیاز تعمیر کن.



- در مسافرت، همیشه یک پیراهن سفید به‌همراه داشته باش.
- فهرست غذای رستوران‌های مورد علاقه‌ات را جمع‌آوری کن.
- در سفر، شماره تلفن و آدرس مقصد را یادداشت کن و در کیف پولت بگذار.
- نامه تشویق‌آمیزی به رئیس جمهور بنویس، حتی اگر منتخب تو نباشد.
- در سفرهای جاده‌ای طولانی، از بیدار ماندن کمک راننده در کنار شوfer مطمئن شو.
- به خاطر داشته باش بدشانسی هم مثل خوش‌شانسی دوام‌چندانی ندارد.
- حداقل یک‌بار در ماه، بگذار کاملاً عرق کنی و کثیف شوی.
- تعمیر اتومبیل خود را به یک تعمیرکار زنده واگذار کن.
- یک گل‌فروش خلاق پیدا کن و همه سفارش‌های خود را او بده.
- یک دوربین پولاروید ارزان بخر. گاهی اوقات دلت می‌خواهد حتی یک‌ساعت هم برای دیدن عکس‌ها منتظر نمایی.
- در آخر هر نامه‌ای پس از امضاء عبارتی اضافه کن. عبارتی شیرین و سرشار از لطف.
- طرز تهیه یک نوع شیرینی را یاد بگیر.

نیلوفر مؤمن‌خانی

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=78837>



### پیشنهادهای کتاب جیبی

- هرگز زمان را برای استفاده از گردش‌های بدون هزینه از دست نده.
- اگر از کسی خواستی کاری برایت انجام دهد، بگذار به‌شيوه خود آن را انجام دهد.
- گه‌گاهی در قبرستان قدیمی قدم بزن و نوشته‌های روی سنگ قبرها را بخوان.
- شور و شوق‌هایت را در برابر منفی‌بافی‌های دیگران حفظ کن.
- همیشه آمادگی آن را داشته باش تا اگر کسی در مورد مکان‌های دیدنی





زادگاہت از تو پرس و جو کرد، بتوانی سه یا چهار جای بسیار دیدنی را به او معرفی کنی.

- به محض این‌که از سفری طولانی بازگشتی به والدینت تلفن کن.
- اگر کسی را می‌شناسی که ورشکسته شده و تنها مانده است، هر مبلغی که می‌توانی در پاکت بگذار و بدون نام و امضاء برایش پست کن.

- وقتی چیزی را از طرفی به طرف دیگر می‌ریزی، این‌کار را روی ظرفشویی انجام بده.
- یک‌بار در سال رئیس‌ت را به ناهار دعوت کن.
- برای لوکوموتیوران‌ها دست تکان بده.
- پارو زدن و هدایت قایق‌های پاروئی را یاد بگیر.
- تا آنجا که می‌توانی کمترین زمان را با زن و شوهرهائی که دائماً از یکدیگر انتقاد می‌کنند، بگذران.

نیلوفر مؤمن‌خانی

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=82372>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### پیشنهادهای کتاب جیبی سوم

به خاطر بسپار که هر موفقیتی به قیمتی به‌دست آمده است. هرگز در حضور فرزندان چیز ناخوشایندی در مورد همسرت بر زبان نیاور. هر شب موقع خواب به فرزندان شب‌به‌خیر بگو و آنها را ببوس، حتی اگر به خواب رفته باشند. هرگاه کودک مؤدب و خوش‌رفتاری دیدی، به والدینش تبریک بگو. به هیچ‌وجه در مورد وزن هیچ‌کس نظر نده، مگر آن‌که مطمئن باشی او خواهان شنیدن است. در سفر، همیشه موقع خواب کیف پول، سوئیچ اتومبیل، کلید اتاق، عینک و کفش‌هایت را در نزدیکی‌ات قرار بده. چنانچه در فیلم یا سریالی حرکات یا صحبت‌هائی وجود دارد که نمی‌خواهی فرزندان از آن تقلید کنند، آنها را به تنهائی تماشا کن. وقتی کسی روی تو را زمین می‌اندازد دلسرد و مأیوس نشو. سرمایه شرکت را همان‌گونه خرج کن که پول خودت را خرج می‌کنی. به خاطر داشته باش که اغلب تغییرات بزرگ زندگی بدون هشدار قبلی بوده است. به فرزندان یاد بده که افراد معلول را دست کم نگیرند. آنچه را که باید انجام دهی با تمام وجود انجام بده. شغلی را برگزین که عاشق آن باشی.



سعی کن سابقه مالی درخشانی داشته باشی.  
فهرستی از لوازم ضروری سفر تهیه کن و آنرا در چمدان خود نگه‌دار.  
به‌جای تجملات، کیفیت را مدنظر داشته باش.  
به منظور رهایی از غم و افسردگی، ورزش کن.  
دو برابر آنچه انتقاد می‌کنی تعریف و تحسین کن.  
موفقیت‌هایت را در سایه خدمت به خلق کسب کن، نه به خرج آنها.  
به‌جای محبوبیت، در جست‌وجوی احترام باش.

مترجم: نیلوفر مؤمن‌خانی

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=11934>

 Vista.ir  
Online Classified Service

### پیشنهادهای کتاب جیبی سوم

- قبل از آنکه از خانه یا آپارتمانی نقل مکان کنی، برای آنکه بعدها حسرت گذشته را نخوری، از هر اتاق پیش از جمع‌آوری اثاثیه عکسی بپنداز.
- دور از ازدحام جمعیت بایست.
- در تمامی زندگی‌ات برای یک‌بار هم که شده، عکسی را نقاشی کن.
- فراموش نکن که وظیفه تو این نیست که دیگران را وادار به دوست داشتن خود کنی، بلکه وظیفه تو آن است که دیگران را دوست بداری.
- هرگاه کسی چیزی به تو هدیه داد، هرگز نگو: "نباید این‌کار را می‌کردی".
- عکس کودکان گمشده در آگهی روزنامه را به‌دقت نگاه کن.
- زندگی‌نامه زنان و مردان موفق را بخوان.
- به یاد داشته باش تنها سئوال احمقانه آن است که به ذهنت بیاید، اما بر



زیانت جاری نشود.

- به همراه خانواده‌ات فیلمی با موضوع کمک‌های اولیه تماشا کن.
- از خودت بپرس آیا آنچه امروز انجام می‌دهی تو را به آن‌جایی که فردا می‌خواهی باشی نزدیک‌تر می‌سازد.
- اگر سکه‌ای روی زمین افتاده بود آن را بردار و به اولین فقیری که دیدی بده.

مترجم: نیلوفر مؤمن‌خانی

### پیشنهادهایی برای موفقیت

- اگر با بچه‌ها سروکار داری، لباسی بپوش که روی آن عکس شخصیت‌های کارتونی باشد.
- به خاطر بسپار که انجام هر چیزی که ارزش انجام دادن داشته باشد، بیش از آن چه فکر می‌کنی به زمان نیاز دارد.
- هر سال قد فرزندان خود را در سالروز تولدشان در چارچوب در آشپزخانه علامتگذاری کن؛ به هیچ وجه آن قسمت را رنگ نزن.
- از بزرگتری که برای او احترام زیادی قائلی بخواه تا از باشکوه‌ترین لحظه عمرش و بزرگترین دریغ و افسوس زندگی‌اش برایت تعریف کند.
- دوستان فرزندان را بشناس
- هر از چندگاهی اجازه بده فرزندان زیر باران بازی کنند.
- در گردهم‌آئی‌ها خانوادگی شرکت کن.
- با همسرت به پیاده‌روی طولانی برو و در تمام طول مسیر دست او را در دست بگیر.
- به یاد داشته باش، که هر سنی فرصت‌های جدیدی را به همراه دارد.
- قبل از سخنرانی، غذای سبکی تناول کن و یا هیچ چیز نخور



- خانه‌ای پر از صلح و صفا و آرامش بساز و آن را حفظ کن
- از باغبانان اماکن عمومی به خاطر زیبایی که برای شهر به ارمغان می‌آورند قدردانی کن.
- هر چه قدر هم که از دست همسرت عصبانی هستی در خانه از او فاصله بگیر.

نیلوفر مؤمن‌خانی

## پیکارهای خود را عاقلانه انتخاب کنید



"پیکارهای خوب را عاقلانه انتخاب کنید" در تعلیم و تربیت عبارت مشهوری است اما در شاد و خرسند زندگی کردن هم به همان اندازه اهمیت دارد. این عبارت حکایت از آن دارد که زندگی پر از موقعیت‌هایی است که چیزی را خیلی مهم کنیم و یا این که به راحتی از کنار آن بگذریم و بفهمیم که مسئله واقعاً اهمیت ندارد. اگر پیکارهای خود را عاقلانه انتخاب کنید در پیروز شدن بر آنهایی که واقعاً مهم هستند بسیار کارآمدتر خواهید بود. قطعاً مواقعی وجود دارند که شما می‌خواهید یا لازم می‌بینید بحث کنید، بر خورد کنید و یا حتی به خاطر چیزی که به آن ایمان دارید بجنگید. با این حال، بسیاری از مردم روی چیزهایی بحث، بر خورد و پیکار می‌کنند که عملاً هیچ هستند و زندگی خود را به یک رشته پیکار بر سر چیزهایی تبدیل می‌کنند که نسبتاً "کم اهمیت" هستند. در این گونه زندگی سرخوردگی و نومیدی آن قدر زیاد است که شما خط سیر چیزهایی را که واقعاً به هم

مرتبط هستند گم می‌کنید.

اگر هدفتان ( آگاهانه یا ناآگاهانه ) این باشد که همه چیز به نفع شما تمام شود، پس کوچکترین عدم موافقت یا نقص در طرح‌هایتان می‌تواند به مسئله‌ای مهم تبدیل شود. اما در واقع، این کار چیزی جز پیچیدن نسخه برای ناکامی و نومیدی نیست. حقیقت آن است که زندگی دقیقاً آن طور نیست که ما می‌خواهیم باشد و دیگران اغلب مطابق میل ما رفتار نمی‌کنند. در هر لحظه از زندگی جنبه‌هایی هست که ما آنها را دوست داریم و جنبه‌های دیگری که دوست نداریم. همیشه اشخاصی هستند که با شما مخالفت می‌کنند، افرادی که کارها را طور دیگری انجام می‌دهند و کارهایی که درست از آب در نمی‌آیند. اگر شما علیه این اصل زندگی مبارزه کنید، بیشتر عمر خود را صرف مبارزه و پیکار خواهید کرد.

راه آرامتر برای زندگی کردن آن است که آگاهانه تصمیم بگیریم کدام پیکار ارزش مبارزه را دارد و کدام یک بهتر است رها شود. اگر هدف اصلی شما این نیست که همه چیز به طور کامل درست از آب در آید، بلکه در عوض یک زندگی نسبتاً بدون فشار روحی داشته باشید، آنگاه خواهید فهمید که بیشتر پیکارها شما را از آرامترین احساساتان دور می‌کنند. آیا واقعاً مهم است که به همسران ثابت کنید که حق با شماست و او اشتباه می‌کند، یا این که شما به این خاطر با کسی برخورد می‌کنید که به نظر می‌رسد او مرتکب اشتباهی کوچک شده است؟ آیا رستوران یا سینمایی که شما ترجیح می‌دهید بروید آن قدر اهمیت دارد که درباره آن بحث کنید؟ آیا خط کوچکی روی اتومبیل‌تان واقعاً ایجاب می‌کند که در دادگاه ادعای خسارت جزئی بکنید؟ آیا این که همسایه شما اتومبیل خود را در قسمت دیگر خیابان پارک نمی‌کند باید سر میز شام خانوادگی مورد بحث قرار گیرد؟ اینها و هزاران مسئله کوچک دیگر چیزهایی هستند که بسیاری از مردم زندگی خود را صرف مبارزه با آنها می‌کنند. نگاهی به فهرست مسائل خودتان بیندازید. اگر این فهرست مانند فهرستی است که پیش از این داشته‌اید، بهتر است اولویت‌های خود را دوباره ارزیابی کنید. اگر نمی‌خواهید "برای چیزهای کم اهمیت حرص بخورید" ارزش آن را دارد که پیکارهای خود را عاقلانه انتخاب کنید. اگر این کار را بکنید، روزی خواهد رسید که دیگر مجبور نخواهید بود که اصلاً پیکار کنید.

## تا بحال به این چیزها فکر کردید؟

بسیاری از مردم برای این نمی توانند با هم مهربان باشند، چون از هم می ترسند. و برای این از هم می ترسند، چون همدیگر را نمی شناسند. و برای این همدیگر را نمی شناسند، چون روابط صمیمانه اجتماعی از بین رفته است.

### • شریکی برای زندگی

شریکی برای زندگی ات انتخاب کن که در موفقیت ها و سختی های راه همراهت باشد تا همراه هم زندگی را بسازید. نه این که چشم به داشته هایت بدوزد و تنها مصرف کننده آن باشد.

- تو نمی توانی از چیزی که نمی توانی آن را فراموش کنی، چشم پبوشی.  
- بسیاری از مردم برای این نمی توانند با هم مهربان باشند، چون از هم می ترسند. و برای این از هم می ترسند، چون همدیگر را نمی شناسند. و برای این همدیگر را نمی شناسند، چون روابط صمیمانه اجتماعی از بین رفته است.

- در محیط کاری ای که صمیمیت و مهربانی حکمفرما است، ایده های نو کارساز خواهد بود.

- فرمول یک تجارت موفق این است که با مشتری مثل یک مهمان گرانقدر رفتار کنیم.

- بیماری ای که بیش از هر بیماری دیگر به سلامت آدمی آسیب می رساند و هیچ علاجی هم برای آن کشف نشده، افکار منفی است. افکار منفی

اهداف، آرزوها، روابط و تلاش و کوشش را نابود می کند. اما تنها خودتان راه علاجش هستید و می توانید از آن پیشگیری کرده، درمانش کنید و مانع پیشرفت این بیماری شوید. تنها افکار مثبت شما.

- هر روز، روز خوبی برای شماست چراکه فرصتی است تا تجربه دیگری در زندگی تان کسب کنید.

- اگر دو خرگوش را دنبال کنید، هر دویشان فرار خواهند کرد. اگر در خلاف جهت باد حرکت کنید، هرگز موفق به گرفتن آن نمی شوید.

• پس: بدانید که برای موفقیت باید بر هدف خود تمرکز کنید چراکه تقسیم تمرکز به تقسیم موفقیت می انجامد. و برای کسب موفقیت، راهش را بشناسید و اگر می خواهید به نتیجه مطلوب نائل آید، با شناخت کافی پیش بروید.

- اگر زندگی یک پرتقال در دستتان نهاد، آن را پوست بکنید و به دنبال دوستی باشید تا با او قسمت کنید.



## تازه فهمیده ام که...

- به تازگی فهمیده ام که؛ بهترین کلاس درس دنیا کلاسی است که زیر پای پیرترین فرد دنیا است.
- به تازگی فهمیده ام که؛ وقتی که عاشق هستی عشق شما در ظاهر نیز نمایان می شود.
- به تازگی فهمیده ام که؛ تنها کسی که مرا در زندگی شاد می کند کسی است که به من می گوید: «تو مرا، شاد کردی.»
- به تازگی فهمیده ام که؛ داشتن کودکی که در آغوش شما به خواب رفته زیباترین حسی است که در دنیا وجود دارد.
- به تازگی فهمیده ام که؛ که هرگز نباید به هدیه ای از طرف کودکی «نه» گفت.
- به تازگی فهمیده ام که؛ که همیشه برای کسی که به هیچ عنوان قادر به کمک کردنش نیستم دعا کنم.
- به تازگی فهمیده ام که؛ 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.
- به تازگی فهمیده ام که؛ زندگی مثل یک دستمال لوله ای است هر چه به انتهایش نزدیک تر می شویم سریع تر حرکت می کند.



- به تازگی فهمیده ام که؛ پول شخصیت نمی خرد.
- به تازگی فهمیده ام که؛ تنها اتفاقات کوچک روزانه است که زندگی را تماشایی می کند.
- به تازگی فهمیده ام که؛ چشم پوشی از حقایق آنها را تغییر نمی دهد.
- به تازگی فهمیده ام که؛ این عشق است که زخم ها را شفا می دهد نه زمان.
- به تازگی فهمیده ام که؛ وقتی با کسی روبرو می شویم انتظار لبخندی از سوی ما را دارد.
- به تازگی فهمیده ام که؛ هیچ کس در نظر ما کامل نیست تا زمانی که عاشق بشویم.
- به تازگی فهمیده ام که؛ زندگی دشوار است اما من از او سخت ترم.
- به تازگی فهمیده ام که؛ فرصت ها هیچگاه از بین نمی روند، بلکه شخص دیگری فرصت از دست داده ما را تصاحب خواهد کرد.
- به تازگی فهمیده ام که؛ لبخند ارزانترین راهی است که می شود با آن نگاه را وسعت داد.
- به تازگی فهمیده ام که؛ نمی توانم احساسم را انتخاب کنم اما می توانم نحوه برخورد با آن را انتخاب کنم.

- به تازگی فهمیده ام که؛ همه می خواهند روی قله کوه زندگی کنند، اما تمام شادی ها و پیشرفت ها وقتی رخ می دهد که در حال بالا رفتن از کوه هستید.
- به تازگی فهمیده ام که؛ بهترین موقعیت برای نصیحت در دو زمان است: وقتی که از شما خواسته می شود، و زمانی که درس زندگی دادن فرا می رسد.
- به تازگی فهمیده ام که؛ گاهی تمام چیزهایی که یک نفر می خواهد فقط دستی است برای گرفتن دست اوست و قلبی است برای فهمیدن وی.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=105991>



### تاکتیک های راهبردی برای یک زندگی موفق

• همیشه شکرگزار باشیم انسانهایی که به داشته‌هایشان فکر می‌کنند، آرامش و نشاطی نصیب‌شان خواهد شد که پیوسته باعث افزایش این نعمت‌ها در زندگی‌شان می‌شود. اما در مقابل افرادی که همواره به نداشته‌هایشان می‌اندیشند آنچنان اضطراب و استرس به همراه دارند که هر روز وضعیت‌شان نسبت به روز قبل بدتر خواهد شد. شکرگزاری به درگاه خدای مهربان نه تنها از دیدگاه اعتقادی قابل تحسین است بلکه از نظر علمی نیز اثبات شده که انسان‌های شاکر زندگی آرام و موفق‌تری دارند چرا که انسان جذب‌کننده بیشترین و شایع‌ترین افکار خویش است و اگر به زیبایی‌ها و نعمت‌های اطرافش بیندیشد، نعمت‌های بیشتری را جذب خود می‌کند؛ پس با شکرگزاری به درگاه خدای مهربان و تفکر درباره داشته‌های خود، موجی از نعمت‌ها و برکات را به زندگی خود هدیه کنیم.



• از مشکلات استقبال کنیم مشکلات، سازه‌های یک زندگی موفق هستند به شرطی که نحوه رویکرد ما به آن نگرش حل مساله باشد و در مقابل

مسائل و مشکلاتی که در زندگی ما پیش می‌آید همواره این سوال را مطرح می‌کنیم که «این رویداد برای ما چه پیام مثبتی داشته است؟» با چنین نگرشی، زندگی با مسائل و مشکلاتش معنای زیبایی پیدا می‌کند و در واقع موفقیت و پیروزی ما در صحنه زندگی، حل مشکلات اطرافمان می‌شود. بعضی از انسان‌ها در هر فرصتی به دنبال مشکل می‌گردند، ولی انسان‌های موفق در هر مشکلی به دنبال فرصت هستند و به قول دیل کارنگی اگر تقدیر زندگی در مسیر آنها یک لیموترش هم قرار داد از آن شیرین‌ترین شربت زندگی را تهیه می‌کنند و با عشق می‌نوشند. یادمان باشد که مشکلات دامنه ذهن ما را وسعت می‌بخشد و توانایی‌های ما را برای رسیدن به پیروزی‌های بزرگتر افزایش می‌دهد. \*کارشناس خانواده

منبع : روزنامه تهران امروز

### تجسم کنید...

خط فکر و دورنمای بزرگ تری را در ذهن خود مجسم کنید. همیشه با این دید زندگی کنید که ممکن است موقعیتی پیش بیاید که همه چیز را از دست بدهید. سپس از خود سوال کنید که اگر یک چنین ترازدی پیش بیاید، باید چه کاری انجام دهید؟ چه کسی در کنارتان باقی خواهد ماند و چه چیز برایتان می ماند؟ بی توجهی نسبت به افرادی که از شما پشتیبانی می کنند، باعث می شود در زمان بروز مشکلات بی کس، نامطمئن و پرمخاطره باقی بمانید. نکته دیگری که باید به آن توجه داشته باشید سلامت جسمی و تناسب اندام است. ورزش کردن باعث می شود میزان استرس کاهش پیدا کرده، انرژی لازم برای سیری کردن ساعات طولانی کاری مهیا شود. رفتن به سینما برای تماشای یک فیلم خوب و خندیدن از جمله مواردی



هستند که می توانند شما را برای مدت زمانی هرچند کوتاه، از مشکلات و مسائل زندگی دور کنند.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=105607>

### تحسین

تحسین، کلید شادمانی است. ما به شدت درگیر زندگی هستیم، به قدری که اغلب فراموش می کنیم، زمانی را در زندگی به این اختصاص دهیم که بایستیم و به دیگران نگاه کنیم. ما هنر بودن و تحسین زندگی خود را فراموش کرده ایم. از خود شروع کنید. از بدن خود و از تمام کارهایی که برای شما انجام می دهد، تحسین کنید.

بیشتر به چیزهایی که دارید، نگاه کنید تا به آنهایی که ندارید. به راستی مزهٔ روزی آینده خود را بچشید و از روزی امروز خود تعریف کنید. به دوستان خود فکر کنید و برای دوستی آنها ارزش قائل شوید. به زیبایی‌های زندگی نگاه کنید. زندگی شما به تجربهٔ زیبایی منجر خواهد شد.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=2621>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## تحول نو زندگی نو

در زندگی هر کسی تربیت و آموزه های مختص به خود مکانیزم رفتاری و عادت‌های در شکل گیری شخصیت بنیان نهاده شده. که این تربیت خاصه به عواملی همچون خود شخص خانواده و اجتماع مرتبط و عجین شده است. فرد در زندگی همراه با رشد و بلوغ بسیاری از نهفته ها را در می یابد و بسیاری از عادات را خواسته و یا ناخواسته در درون خود بعنوان یاد گرفته می گنجاند.

از طرف دیگر همچون که خانواده اولین گروه اجتماعی و کانون برای ورود فرد در مشارکت و جکع گرایبی هست. بر اساس الگوهای رفتاری از پدر و مادر و سایر اعضا فرد نیز به تبع دیگر شرایط و بعد های فرهنگی و اقتصادی از آنان یاد می گیرد که در برابر شرایط چگونه رفتار کند و چطور واکنش نشان دهد موفقیت خانواده و چگونگی سرمایه گذاری در مورد تربیت فرزندان چگونگی خروجی رفتاریست که فرزندان از خود نشان خواهند داد. این مطلب از تاثیر گروه دوستان و محیط در تاثیر گذاری دیگر بر رفتار کم نمی کند در ترسیم این سه مورد تاثیر گزار و پر اهمیت بر یادگیری و رفتار یک مثلث را تشکیل می شود که قبول یکی نفی دیگری را در بر ندارد و قبول یکی از یاد



بر دیگری را پی ندارد.

البته عوامل دیگری نیز هستند که بتوان گفت فرد باورها و القاعاتی از آنها در یافتن رفتار و تربیت و نوعی زندگی دارای جریان شکل دهی می باشند که آنها نیز قابل توجه است. ولی آنچه در این میان حایز اهمیت است جریان نعمتی و وجود زندگی باری ما یک ارزش است و نعمت الهی که بی توجهی با هان می تواند مضرات فراوانی داشته باشد. زندگی حقی است که خداوند سبحان به واسطه عشق الهی در افرینش انسان نصیب او کرده و در برابر لحظات و ایام هم به خود و هم به دیگران و دروای بالتر به خداوند حسابگر پاسخگو ست زندگی جریان سپری تحولاتی شگرف است و انسان به واسطه قدرت تفکر و اراده می تواند بنیان بهترین حرکات را در مسیر حرکتی خود برای خود و دیگران بر دارد. و حال در این میان می توان گفته زندگی در حال حرکت و ایام در مسیر سپری گشتن. حل خود و من و تو شاید محاسنی در رفتار مان باشد شاید نقاطی در آن



بوده و در شرایطی که آنطور که شایسته و بایسته است نتوانستیم از زندگی حداکثر استفاده و بهره‌برداری احسن و در خورمان را بکنیم. از جایی دیگر نگاه به عمر جاویدان و اثر گذار انسان و فکر و تاثیر آن در زندگی می‌تواند موید بهترین یا بدترین انتخابها باشد. و قبل از هر نگاهی باید نگاه به فکر مورد توجه قرار گیرد. هرآنچه ما در باوری داریم و هرآنچه می‌پروانیم همان را در دنیا می‌بینیم و در امورآتمان همان فکر و ذهنیت شکل می‌گیرد. ذهنیت باز و شاد منجر به پدیده و زندگی شاد می‌باشد و ذهن نوامید و افسرده احوالات خموده و پریشان و امور شکست پذیر برای ما به دنبال دارد. در یک تعبیر ساده می‌توان گفت کتفکر شما و دید شما از احوال و زندگی مشخص کننده امور و شرایطتان است اگر خوب فکر کنید و مثبت نگاه کنید خوب و خوشایند باریتان مقدر و مهیا می‌شود و بالعکس.

پس خواهان خوبی باشید و تفکرات خوب. هرکسی بعد از یک ایام و زندگی باید یک بازرسی و واریسی به خود و احوال و یک نگاه به زندگی و یک ارزیابی صحیح داشته باشد. یک سرویس درست جریان فکری برای هر انسان لازم است. پس بیائید بواسطه مصداق ایه شریفه که می‌گوید ما انسان را به بهترین و برترین احوال آفریدیم فیه سوی احوال و دگرگونی نو رویم و از خداوند عاشق انسان و بندگانش بخواهیم با مقلب قلوب و ابصار یا مدبر لیل و النهار یا محول حول و الحوال حول حالنا الی احسن حال

انسان می‌طلب خوبی را و حقیقت خوبی و خوشی و گذران خب زندگی است پس بیائیم با یک تغییر نگاه خوب و احست تغییر حال کنیم

• مدیریت زندگی جز نگاه صحیح و حال خوب نیست

مدیریت تغییرات خوش را می‌طلبد و ادامه رو است پس بیائید بعد از یک واریسی و سرویس مناسب فکر و دیدگاهمان تغییری نو را در زندگی در تفکرمان ایجاد کنیم.

موفقیت را دورنمایی قابل دسترسی نیابیم و آن را خالی از خود موفقیت دورن خود ماست و فکر ما دنیایی است که بیرون و جهان اطرافمان را می‌سازد. پس بیائید زیبا تفکر کنیم و خوب ببینیم و یک مدیریت تحول و دگرگونی حول حالنا الی احسن حال برای خود مهیا و پایه ریزی کنید. موفق سبزو شادکام باشید.

کیوان رئیسی پور

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=103240>

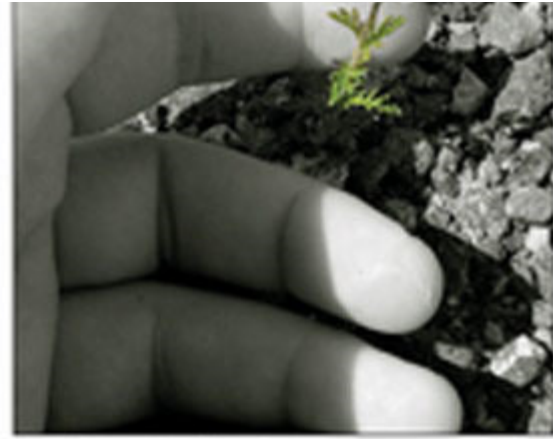
 **vista.ir**  
Online Classified Service

## ترانه زندگی

امروز یک ترانه تازه به گوش رسید. یک ترانه که مضمون آن، جان تازه ای به روح خسته ام بخشید. آهنگی دل نواز که شوق زندگی را به خاطر تشویب و نگرانی ام یادآور شد.

روزهای زندگی ام مثل کابوسی بدون بیداری بودند، غرق در روزمرگی ها بودم و این ترانه تلنگری به روزهای مکرر و بی وقفه ام زد. وقتی از این کابوس بیدار شدم خود را میان گردابی دیدم که من را در خود فرو برده بود و





bahane83.persianblog.ir

همه چیز عذاب آور و وحشتناک بود.

ترانه لیریز از شادی بود، شادی لحظه هایی که من در اندوه چگونه گذراندن زندگی به سادگی از آن عبور کرده بودم... ترانه می خواند همه چیز تا وقتی زیبا هست که برای زندگی من باشد باید کار کرد برای زندگی و نه زندگی کرد برای کار...

زندگی کردن من و تو فلسفه آفرینش است و نباید آن را فراموش کرد... ترانه به من آموخت چگونه زندگی کنم و از زندگی کردن لذت ببرم... داشتن همه چیز و همه کس لذت بخش تر از رها کردن همه چیز برای به دست آوردن یک چیز است...

آلاله علیپور

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=132161>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### ترس هایتان را با یک نفر در میان بگذارید

گفتم لزومی ندارد کسی فهرست ترس هایتان را ببیند. اگرچه در واقع، نشان دادن این فهرست به دیگران می تواند بسیار رهننده باشد. سالها دو ترس عمده بر زندگی سلطه داشتند: یکی ترس از سخنرانی در جمع، و دیگری ترس از عنکبوت. گاه از فکر این ترسها، چه کارهای زیادی را که در زندگی به انجام نرساندم، به خود می لرزم. همچنین از همه کارهایی که به انجام رساندم تا ناگزیر نباشم نزد دیگران به این ترسها اعتراف کنم نیز به خود می لرزم.

چند سال پیش در موقعیت رویارویی با ترس سخنرانی در جمع قرار گرفتم. ناشر کتابم به من اطلاع داد که سخنرانی های رسانه های جمعی ترتیب داده اند. در نتیجه، لازم است که در برابر میلیون ها تن تماشاگر تلویزیونی و شنونده رادیویی، درباره کتابم صحبت کنم. دریافتم که یا باید به ترس از سخنرانی در جمع اقرار کنم (که حتی قادر به تصورش نبودم)، یا با ترسم مواجه می شوم (که آن نیز برایم غیر ممکن می نمود). اما عملاً هر دو کار را به انجام رساندم.

خوشبختانه در آن هنگام، به گروه پشتیبانی بسیار حمایتگری نعلق داشتم. چون انتخاب دیگری نداشتم، در برابر گروه به ترسم اقرار کردم و کمک خواستم. در آن موقع در نیافتم که با این اعتراف، نیمی از راه را پیموده بودم. اعتراف به ترسم در برابر این یاران، این امکان را برایم به وجود آورد که دست به کاری بزنم تا بر آن فائق آیم.

به کمک اعضا گروه پشتیبانی ام، مورد هدایت و حمایت و آزمون قرار گرفتم. به هر نقطه ای از شهر که گردهمایی وجود داشت می رفتم و در برابر جمع صحبت می کردم.

در نتیجه، به هنگام سخنرانی های رسانه های جمعی کاملاً آماده بودم. در سخنرانی ها شرکت کردم و کاملاً از فرایند آن لذت بردم. آمیزه غلبه بر

ترسم و به انجام رساندن سخنرانی‌ها، یکی از باور نکردنی‌ترین تجربه‌های زندگی‌م بود. می‌توان گفت موهبتی عظیم از جانب کائنات! جالب توجه این‌که در طول سفر و سخنرانی در این‌جا و آن‌جا، دریافتم که بر ترسم از عنکبوت نیز غلبه کرده‌ام. توصیه‌آم این است که حتماً فهرست ترس‌هایتان را به این و آن نشان دهید. چه کسی می‌داند که چه پیش خواهد آمد.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=5808>



### ترفند هایی برای شاد زیستن

آنچه در اینجا مشاهده می‌کنید راه‌هایی برای افزایش میزان شادی شماست فقط هر چند روز آنها را مرور کنید یا آنها را به خاطر بسپارید تا اثر بخشی آنها را دریابید.

- خوشحالی و غمگینی را می‌توانید خود انتخاب کنید. پس خوشحالی را انتخاب کنید.
- هر روز سه انسان را ستایش کنید.
- در صورت امکان طلوع خورشید را تماشا کنید.
- اولین نفری باشید که سلام می‌کنید.
- اگر افرادی را دوست دارید، برای گفتن آن وقت را تلف نکنید.
- با همه به گونه‌ای رفتار کنید، که دوست دارید با شما رفتار کنند.



- هیچگاه تسلیم کسی نشوید و آنگاه است که معجزه رخ می‌دهد.
- سعی کنید هر روز اسم افرادی را به خاطر بیاورید.
- از نظر فکری خشن و از نظر احساسی نازک دل باشید.
- از آنچه باید مهربانتر باشید.
- بدانید یکی از بزرگترین نیازهای محیطی نیاز به قدر دانی است.
- به قول خود وفا کنید.
- یاد بگیرید حتی زمانکه احساس خوبی ندارید، خود را بشاش نشان دهید.
- هر چیز بهتری را که پیدا می‌کنید رها کنید.
- به خاطر داشته باشید برنده‌ها کارهایی را انجام می‌دهند که بازنده‌ها می‌خواهند آن کار را انجام دهند.
- وقتی به سر کار خود می‌رسید، اجازه دهید اولین چیزی که به زبان می‌آورد باعث افزایش روحیه همکارانتان شود.
- تحت تاثیر اهدافتان زندگی کنید.
- کلنجار رفتن با گذشته را متوقف کنید.

## 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، وسابلی 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 ماند. دندان قروچه و گره کردن مشمت ، 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 تبلی 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 کوچک آغاز کرد. مثلاً، هنگام شستن ظروف ، جایز الخطا بودن انسان را با انداختن و شکستن یک 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 یک پذیرش با محبت در قبال حقیقت موجود؛ یک 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 عادت 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. یک لحظه فکر کردم کارها رو به مشکل شدن است و یادم آمد که نفس عمیقی بکشم و بروم. در آن اوضاع شلوغ، بهترین کاری که می توانستم انجام دهم تجربه کردن تسلیم با متانت و سپس آرام گرفتن بود. مسئله جالب این است که همیشه در چنین مواردی، به محض آنکه آرام گرفتم و از تقلاهای بیهوده دست کشیدم، همه چیز آرام شد.

اگر این روش را امتحان کنید از نتایج آن متحیر خواهید شد. به مرور که آرام تر می شوید، زندگی شما آسان تر می گردد، به جای تشدید حوادث منفی و استنباط بدترین جنبه های هر فرد، منفی بافی را پیش از آنکه فرصتی برای پیچیده شدن بیشتر پیدا کند، متوقف خواهید کرد. در آن لحظه و با فدری تمرین هرج و مرج را از دریچه ای کاملاً جدید تجربه خواهید کرد و قصه های غم انگیز بسیار کمتری در زندگی خواهید داشت. پس از امروز شروع کنید، و سعی کنید با تجربه کردن تسلیم با متانت، سختی ها را آسان نمایید.

منبع : iran4me

<http://vista.ir/?view=article&id=104872>



## تصمیم گیری

بدون شک، تفاوت بین موفقیت و شکست، اغلب در میان توانمندیهای ما برای خوب تصمیم گرفتن قرار دارد که بیشتر اوقات چنین نیست، انسانهای عاقل و بالغ خوب تصمیم می گیرند، و مردم نابالغ این گونه نیستند. دختر چهارساله ای دارم که به آرامی یاد می گیرد تا تصمیماتش را خودش بگیرد. معیارهایی که او همواره برای تصمیم گیری در نظر دارد کدامند؟ 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 منفعتی را داشته باشم؟

اگر این طرزتلفی 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 کمک 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 طور طبیعی در اخذ مشورت مقاومت می کنیم. زیرا این عمل یعنی دریافت مشورت را با ضعف خودمان برابر می دانیم. از اتهام نادانی در مشورت ترسید. 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 ادراک 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 در نظر بگیر:

وقتی که در وضعیت احساسی خیلی شدید و یا بسیار اندک 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 توجه دارد و خود 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 خواهید کرد، 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 مورد نیاز را برای یک تصمیم گیری در اختیار 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. اینها همه آن شش مرحله ساده تصمیم گیری است، بیایید تصمیم بگیریم که این تجربه ها را امتحان کنیم.

منبع: ایران سهراب

<http://vista.ir/?view=article&id=105990>

## تصمیم‌گیری درست در زندگی

تصمیم‌گیری درست و سنجیده، کسب موفقیت و در نتیجه احساس رضایت‌مندی هر چه بیشتر را در فرد فراهم می‌آورد و حس مسوولیت‌پذیری را در فرد توسعه داده، به او کمک می‌کند تا پیامدهای تصمیم خود را شخصاً بر عهده بگیرد.

- ساده : تصمیم‌گیری‌هایی که در مورد مسائل روزمره و عادی زندگی گرفته می‌شود. مثل انتخاب مسیر خاص برای رفتن به سر کار.

- اضطراری : تصمیم‌هایی هستند که در شرایط اضطراری، وقتی که به طور ناگهانی با مساله‌ای مواجه می‌شویم اتخاذ می‌کنیم.

- احساسی : تصمیم‌های هستند که بر اساس واکنش‌های هیجانی مثل احساس ترس، نگرانی، غم و ... گرفته می‌شود. مانند کمک به دیگران در شرایط بحرانی و خاص مانند وقوع زلزله یا سیل، مرگ بستگان و ...

- آنی : تصمیم‌هایی هستند که در شرایط غیرمترقبه گرفته می‌شود. مثل زمان پدیدار شدن یک اتومبیل در مسیر حرکت اتومبیل ما که اتخاذ بهترین

تصمیم و رفتار می‌تواند ما را از صحنه‌ی تصادف دور نماید. در این نوع تصمیم‌گیری معمولاً اولین راه حلی که به ذهن‌خطور می‌کند انتخاب و اجرا می‌شود.

- تقدیری : زمانی که فرد از قدرت و مهارت تصمیم‌گیری کم بهره باشد. تصمیم را به شانس وا می‌گذارد مانند فردی که پاسخ صحیح سؤال چهار گزینه‌ای را نمی‌داند ولی یکی از گزینه‌ها را علامت می‌زند.

- تأخیری : گاهی فرد برای فرار از تصمیم‌گیری چالش برانگیز آن را به تأخیر می‌اندازد، مانند کار امروز را به فردا انداختن است.

- تصمیم‌گیری منطقی و اساسی : تصمیم‌گیری‌هایی هستند که نیازمند به تعمق و تفکر بیشتری هستند. زیرا اثرات آن تا مدت‌های طولانی زندگی فرد را تحت الشعاع خود قرار می‌دهند. مثل انتخاب همسر، رشته تحصیلی، شغل و ... این نوع تصمیم‌گیری عموماً بر اساس واقعیات صورت می‌پذیرد.



منبع : بیا تو جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=101096>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

تطبیق کار و قول

افراد زیادی هستند که صرف‌نظر از کارهای رقابتی، کارهایی را قبول می‌کنند که واقعاً برای آنها ارزش فائل هستند. بعضی‌ها از حومه شهر و از روستا به شهر می‌آیند و کار کوچکی را در شهر به‌عهده می‌گیرند. بعضی‌ها حقوق کمی می‌گیرند، در حالی‌که کار باارزشی انجام می‌دهند. اگر شما به دنبال یافتن معنای زندگی هستید و مایلید که راه خود را تغییر دهید، موقعیت خود را مشخص کنید و این سؤال‌ها را از خود پرسید:

- چگونه می‌توانم به هدفم برسم؟

- چگونه می‌توانم، به قول خود عمل کنم؟

- چگونه می‌توانم بین کار و قول خود تعادل برقرار کنم؟

فکر کنید و فکر خود را روی یک صفحه بزرگ کاغذ بنویسید. بگذارید فکرای گوناگون به ذهن شما روان شوند. خلاق باشید و به دنبال راه‌حل‌ها بگردید.

امکان تغییر در زندگی هست. دیگران این کار را کرده‌اند.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=2624>



## تعریف مهارت‌های زندگی

امروزه علی‌رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی در شیوه‌های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی‌های لازم و اساسی‌اند. همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب‌پذیر نموده است.

مهارت‌های زندگی، توانایی‌های روانی، اجتماعی برای رفتار انطباقی و موثر هستند که افراد را قادر می‌سازند تا به‌طور موثرتری با مقتضیات و چالش‌های زندگی روزمره مقابله کنند.

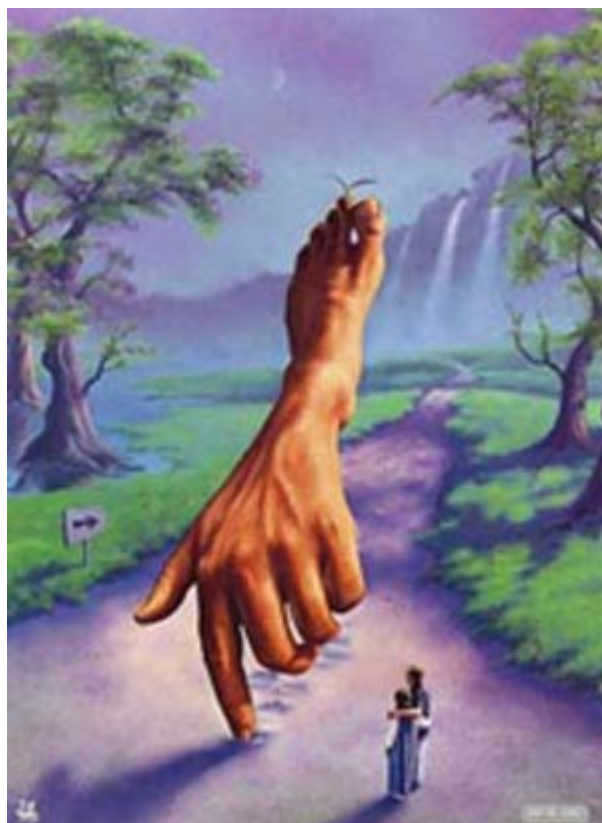
مهارت‌های زندگی شامل ده مهارت اصلی و اساسی هستند که غالباً بصورت جفت‌جفت طبقه‌بندی می‌شوند، زیرا بین هر جفت ارتباط طبیعی وجود داشته و در حقیقت به‌منزله دو روی سکه هستند. و این مهارت‌ها عبارتند از:

- خودآگاهی / همدلی

- ارتباط / روابط بین فردی

- تصمیم‌گیری / حل مساله

- تفکر خلاق / تفکر انتقادی







منبع : سایت کانون قلم

<http://vista.ir/?view=article&id=84730>



## تعطیل آخز هفته را در خانه بگذرانید

اگر می‌خواهید روشنایی جانتان استقرار یابد، هیچ‌چیز بیش از یک مرخصی تنها و طولانی نمی‌تواند کمکتان کند. اما اگر هنوز آمادگی‌اش را ندارید که بخواهید روشنایی جان در وجودتان استقرار یابد، یا اکنون مجالش را ندارید، می‌توانید در خانه خودتان به مرخصی دو روزه بروید. مسلماً اگر مجرد باشید یا همسر و فرزندان در خانه نباشند یا اگر این فکر را بپذیرند که تعطیل آخر هفته مدت زمانی را تنها باشید، مرخصی در خانه آسان‌تر خواهد شد.

روش معمول آخر هفته‌تان را کنار بگذارید. سکوت خود را از شب پیش از شروع آخر هفته آغاز کنید. (در ایران از چهارشنبه غروب) و این سکوت را تا پایان آخر هفته (جمعه شب) حفظ کنید. تلفن را از پرز بکشید، و به خوشاوندان و دوستانان بگوئید که تا شنبه صبح با شما تماس نگیرند. طوری برنامه‌ریزی کنید که لازم نباشد در خانه را باز کنید.

تلویزیون و رادیو و هرگونه وسیله صوتی را خاموش کنید. روزنامه و مجلات را در جایی غیرقابل دسترس بگذارید. اما خود را میان مطالب و کتاب‌های مناسب محاط کنید. ساعت خود را باز کنید تا نگران زمان نباشید. لباس راحت و گشاد بپوشید. از مصرف غذا یا نوشابه یا موادی که سطح انرژی‌تان را پائین می‌آورد خودداری کنید.

هرآنچه را که لازم است تا فضایتان دلپذیرتر و آرامش‌بخش شود به انجام برسانید. پنجره‌ها را باز کنید تا هوای اتاق عوض شود. در اتاقان گل‌های تازه بگذارید. در اتاقان شمع و عود روشن کنید. هر آنچه را که نیاز دارید در دسترس قرار دهید، تا ناگزیر نشوید که برای تهیه آنها از خانه بیرون بروید.

وقتتان را با تجربه سکوت و سکون درون بگذرانید. مراقبه کنید می‌توانید به تمرین‌های یوگا یا ورزش‌های آرام‌کنش عضلات بپردازید. نفس عمیق را تمرین کنید. در دفتر خاطراتان بنویسید. (می‌توانید از کتاب من و روزهای من به این منظور استفاده کنید.) عبارتهای تأکیدی خود را بیافرینید. به تجسم خلاق بنشینید، و برنامه‌ریزی کنید تا درباره آنچه به نظرتان می‌رسد دست به عمل بزنید. به تماشای طلوع و غروب آفتاب بروید. برای تعالی ذهن و جانتان اندکی حمام آفتاب بگیرید. زمانی را در طبیعت بگذرانید. صبح زود یا غروب به پیاده‌روی بروید، به مکانی که از مردم و ترافیک دور باشد. آرام بنشینید و به هیچ‌چیز فکر نکنید. فقط در لحظه رها باشید. هدایت بطلبید و در برابر هر پیامی که از جانب کائنات به شما می‌رسد گشوده باشید.

شب زود بخوابید و صبح به‌هنگام طلوع آفتاب بیدار شوید، یا حتی زودتر. اگر ندرتاً شادمانی تولد روزی تازه را تجربه می‌کنید، اکنون زمان این تجربه فرا رسیده است.

غذایان را با عشق و آگاهی تهیه کنید. در سکوت غذا بخورید، بدون مطالعه یا سایر چیزهایی که حواس را پرت می‌کنند. بگذارید از هر لقمه‌ای که به دهان می‌گذارید نهایت لذت را ببرید.

متعهد شوید که در طول این زمان هیچ‌گونه نگرانی یا اندیشه منفی به خود راه ندهید. اگر احساس وحشت و تنهایی کردید، درباره‌اش در دفتر

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=5293>

## تعلقات ، مانع سلامتی روان

تعلقات، یعنی مظاهر دنیوی را اصل و مقصد گرفتن، و دل را به آنها گره زدن. در تعلقات، درک واقعی انسان گرفته می شود و یک درک وهمی و مجازی به وجود می آید و درجه ادراک حقیقت بسته می شود. از طرف دیگر، می دانیم که تعلق به غیر خدا، یعنی تعلق به فرع ، که او خود وابسته به اصل وکلّ است.

باید فرع را اصل نگیریم و پادمان باشد که فرع، وسیله رسیدن به اصل است و فرع ، یک روزی از دست ما گرفته می شود، و ارزش فرع، در میزان رسانیدن ما به اصل است. اما اگر به آن فرع دل ببندیم و آن را هدف کنیم و از اصل غافل شویم، آن فرع، ممکن است مدتی ما را سرگرم و دلخوش کند، اما به هر حال ما را از اصل بازدارد و لذا خیر کامل به ما نرسد.

(ما جعل الله لرجل من قلبین فی جوفه)

خداوند برای هیچ مردی در درونش ، دو دل ننهادهاست.

و به عبارت دیگر، یک قلب است و یک مطلوب.

نتایج زیانبار تعلقات

(۱) ارتباط وهمی:

تعلقات، وضعیت عجیبی در سازمان فکری انسان به وجود می آورد و آن عبارت از این است که ارتباط و توجه و درک واقعی را از او میگیرد و توجه و درکی وهمی جایگزین آن می کند.

(۲) حرص و هراس:

هر چیزی که از تعلقات انسان است تا زمانی که آن را به دست نیاورده، حرص عجیبی دارد، و هر وقت آن را به دست آورد، دغدغه خاطر و هراس نگهداری آن را دارد .

(۳) غم:

تعلقات را روزی از دست ما میگیرند و لذا چون قلب خود را با آنها گره زده ایم، گرفتن آنها از ما یا ترک ما از آنها (با مرگ یا از دست دادن مقام) سخت ما را غمناک میکند.



۴ ( عشق مجازی:

تعلق به فرع و جزء، یک عشق مجازی است.

در این عشق، انسان نسبت آن چیز یا مقام و مانند آن، عشق پیدا میکند و در این عشق عیوب آن را نمی بیند و خود را کور و کر در اختیار آن میگذارد.

از این رو، چون عاشق است، بدی معشوق را نمی بیند.

۵ ( نداشتن آخرت:

چون چنین کسانی به معبودهای خیالی توجه میکنند و آنها را سرمایه های خود میسازند، در آن دنیا چیزی ندارند.

جریان زندگی انسان، چون کشتی است که در دریا حرکت میکند. حال، اگر طوفانی درگیرد و کشتی، تهدید به غرق شود، باید برای نجات کشتیان، مقداری از بارهای درون کشتی را به آب ریخت تا نجات یافت .

تعلقات ما هم همین است؛ هرچه کمتر باشند، بار کشتی زندگی سبکتر و کشتی سالمتر به ساحل خواهد رسید و در این جا به ویژه از تعلقات زاید سخن میگوییم که بار سنگین آنها بر دوش ماست و باید مواظب باشیم که کمر ما زیر آن نشکند.

مواظب باشیم که در مقابل هر گرفتگی، از دست دادنی هست، و در مقابل هر عدم تعلقی، رسیدنی.

این امر شبیه به ماجرای مسافری است که بناست به مقصدی برسد، اما در راه فریب نقاط خوش آب و هوا را می خورد و در آن جا می آرامد و مفتون میشود و از مقصد بازمی ماند.

باید مواظب باشیم که در این بده و بستانها و تعلقات، چه چیز را می آوریم و چه چیز را از دست می دهیم و همه نیروی خود را صرف فرع و جزء نکنیم و از اصل غافل نشویم و هدف اصلی حیات را فراموش نکنیم و خود را به سرمایه های موقتی و سراب مانند فریب ندهیم.

منبع : تیان

<http://vista.ir/?view=article&id=109293>



## تغییر اولین گام برای موفقیت

عامل اصلی، که از تغییرات در زندگی انسان جلوگیری می کند ترس (ترس از شکست) است.

ترس از تغییرات همواره مانع از پیشرفت انسان شده است. حتماً شما این جمله معروف را شنیده اید اگر نمی ترسیدی چه میکردی؟ که اغلب اینگونه به این سوال پاسخ می دهند «به جلو حرکت می کردم(به سوی موفقیت)».



به همین دلیل است که عده اندکی به دلیل اختراع و یا کشف چیزی و یا

موفقیت در کاری معروف شده اند. شجاعت، جسارت و پشتکار آنها، باعث شد تا به موفقیت دست یابند نه نامشان و یا موقعیت اجتماعیشان. آنها به موقع تغییرات را پذیرفتند و هرگز از شکست نترسیدند.

روزی با دوستم در مورد پشتکار و موفقیت در کار صحبت می کردیم من از ادیسون گفتم. به او گفتم: «ادیسون دوهزار نوع فلز و آلیاژ را مورد آزمایش قرار داد تا بالاخره موفق شد لامپ را بسازد.» می خواهید بدانید او چه جوابی داد او گفت: «او ادیسون بود.»

ادیسون فقط به یک دلیل موفق شد او خود را باور داشت.

برای تغییرات در زندگی ابتدا باید خود را تغییر دهیم:

۱- شیوه ی تفکر خود را عوض کنیم .

۲- رفتار خود را تغییر دهیم.

۳- شیوه زندگی خود را تغییر دهیم.

برخی از عادات و رفتارهای شخصی خود را تغییر دهیم. مثلاً مصرف سیگار و یا الکل خود را ترک کنیم. سر ساعت در محل کار و قرارها حاضر شویم

• اما چگونه این اعمال را انجام دهیم:

الف- اندیشه و تفکر مثبت داشته باشیم.(با تمرین وتکرار مثبت اندیشی را فرا بگیریم.)

ب- مسیر سرنوشت خود را مشخص کنیم. باید بدانیم که با هر اقدامی هر چند کوچک بخشی از زندگی ما ساخته می شود.

• برای رسیدن به موفقیت چهار عنصر لازم است:

۱- مشخص بودن سر آغاز مسیر (بدانیم چه می خواهیم)

۲- عمل (حرکت، دست به کار شوید)

۳- مبارزه با عکس العمل های منفی

۴- نتیجه (نتایج کارهای خود را زیر نظر بگیرید)

همواره این سئوالات را از خود بپرسید و به آنها با دقت پاسخ دهید

۱- می خواهید زندگیتان چگونه باشد؟

۲- می خواهید چه آینده ای برایتان رقم بخورد؟

۳- می خواهید مقصدتان کجا باشد؟

پس برای اینکه زندگی مان تغییر کند لازم است بدانیم

۱- باید چه باورهایی داشته باشیم.

۲- چگونه فکر کنیم .

۳- هر روز چه اعمالی انجام دهیم. (برنامه ریزی)

« زمان طراحی ده سال آینده همین الان است نه ده سال آینده.»

• دوستان بدانید موفقیت ما در گرو دو اصل است:

الف- واقعاً بخواهیم که زندگیمان تغییر کند.

ب- خود را در قبال وظایفی که داریم مسئول بدانیم.

اغلب مردم نمی دانند چه می خواهند اما بدتر از آنها کسانی هستند که می دانند چه می خواهند ولی در جهت رسیدن به آن تلاشی نمی کنند. آنها می نشینند و امیدوارند روزی به آرزوهای خود برسند آن « روزی » همین امروز است همین حال است. تنها افرادی که شجاعت وجسارت بالایی دارند به موفقیت می رسند. هرگز از شکست نترسید. افراد موفق اغلب افرادی هستند که شکست می خورند اما از هر شکستی برای خود پله ای برای صعود و رسیدن به موفقیت می سازند.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=71825>

## تغییر برنامه‌ریزی مغز با هیپنوتیزم

در شرایط عادی در متن جامعه افرادی وجود دارند که در برخی از زمینه‌ها میل، احساس یا اشتیاق آنها در مقایسه با دیگران خیلی کمتر و یا بسیار زیادتر است. از آنجایی که این وضعیت غیرطبیعی بر روی سطح سلامتی و یا در ارتباط‌های آنان یا دیگران اشکال‌هایی به وجود می‌آورد، آنها برای رسیدن به شرایط طبیعی به دنبال درمان می‌گردند که یکی از راه‌های پر قدرت و کم عارضه برای رسیدن آنها به وضع طبیعی "هیپنوتیزم درمانی" است. زمانی که فردی برای کنترل اشتیاق خود (کم بودن یا زیاد بودن)، تعدیل میل یا قدرت جنسی خویش (کمتر کردن یا زیادتر شدن) و یا تغییر بسیاری از شرایط غیرطبیعی دیگر خویش به "هیپنوتیزم درمان‌گر" مراجعه می‌کند، بسیاری از افراد جامعه انتظار دارند که درمان‌گر تنها با تلقین‌های لفظی و با چند (بکن و نکن) برای طبیعی شدن وضعیت آنها اقدام کند، ولی در عمل در "هیپنوتیزم درمانی" جدید که تا اندازه‌ی زیادی از عقاید "دکتر میلتون اریکسون" تأثیر می‌پذیرد، ممکن است بیشتر از تلقین‌های لفظی، از استعاره و تصویرپردازی‌های ذهنی استفاده شود.

یک برنامه هیپنوتیزم درمانی

تصور کنید که به علت وجود یک بیماری، الگوی رفتاری نامناسب، یک ناتوانی و یا تمایل به ایجاد تغییر یا تحولی در وجودتان، تصمیم گرفته‌اید به یک "هیپنوتیزم درمان‌گر" مراجعه کنید.

در این شرایط شما بایستی درمان‌گری را انتخاب کنید که:

۱. اجازه یا پروانه‌ی درمان‌گری یا پزشکی داشته باشد.

۲. گواهی یا پروانه‌ی "هیپنوتیزم درمان‌گری" هم داشته باشد.

پس از تلفن به مطلب درمان‌گر، شما وقت می‌گیرید تا با "هیپنوتیزم درمان‌گر" یک جلسه‌ی مشاوره داشته باشید. در این جلسه، درمان‌گر با شنیدن مطالبی که شما بیان می‌کنید، به شما این جواب را می‌دهد که آیا ناراحتی شما برای "هیپنوتیزم درمانی" مناسب هست یا نه؟

یک دوره‌ی "هیپنوتیزم درمانی" به‌طور معمول، کمتر از ۶ جلسه نیست. در این جلسه‌ها پس از آشنائی بیمار یا مراجعه‌کننده با اصول هیپنوتیزم و برطرف شدن ترس‌ها و تردیدهای وی، در جلسه، کارهای زیر برای او انجام می‌گیرد:

۱. القای جلسه یا قرار گرفتن فرد در جلسه‌ی هیپنوتیزمی

۲. عمیق‌تر کردن جلسه‌ی هیپنوتیزمی

۳. استفاده از تصویرپردازی ذهنی که در ادامه به شرح آن می‌پردازیم.

۴. خارج کردن فرد از جلسه یا به اصطلاح بیدار کردن او

پس از این‌که بیمار به عمق مناسبی از جلسه‌ی هیپنوتیزمی رسید که به‌طور معمول در جلسه‌های دوم تا چهارم حاصل می‌شود، برای تغییر در

برنامه‌ریزی ذهنی یا فکری او از این تکنیک می‌توان استفاده کرد:

اتاق مرکز کنترل بدن

تصور کنید الان به اتاق کوچکی وارد شده‌اید که یک دیواره‌ی آن شبیه به اتاق یا کابین هواپیما است. به این معنی که در برابر شما تعداد زیادی

صفحه‌های مدرج وجود دارند که بر روی هر یک از این صفحه‌ها، عقربه‌ای قرار دارد که می‌تواند بین اعداد صفر تا ۱۰ نوسان یا حرکت کند.

پس از مدتی شما متوجه می‌شوید که این فضا در حقیقت اتاق مرکزی هدایت و کنترل تمام احساس‌ها و تمایل‌های بدن شما است. این اتاق،

تنظیم و کنترل اعمال و امیال بدن شما در مغز می‌باشد یا به‌صورت دقیق‌تر در هیپوتالاموس شما قرار دارد. برای مثال هر یک از این صفحه‌های

مدرج و عقربه‌ها، وضعیت حالتی از تمایل‌ها و احساس‌های شما را نشان می‌دهد. در زمانی که احساسی مانند گرسنگی، میل جنسی، اشتیاق

به کشیدن سیگار، علاقه به تحصیل یا فراگیری و ... به هیچوجه وجود نداشته باشند، عقربه‌ی مربوطه بر روی عدد صفر قرار می‌گیرد. زمانی که اشتیاق یا تمایل به یکی از این موارد یا موارد مشابه در اوج باشد، عقربه بر روی عدد ۱۰ قرار می‌گیرد. در افراد و شرایط عادی عقربه ۴ تا ۶ را نشان می‌دهد.

در این لحظه که وزن شما زیاد است، همانطور که مشاهده می‌کنید، عقربه‌ی اشتها بر روی عدد ۸ قرار دارد. شما به کمک پیچی که در کنار این صفحه وجود دارد، عقربه را بر روی عدد ۲ قرار می‌دهید. در روزهای آینده، اشتها‌ی شما خیلی کمتر می‌شود.

در این لحظه که میل یا قدرت جنسی شما کم است، عقربه یا درجه بر روی عدد ۱ است. شما به کمک پیچی که در کنار این صفحه است، می‌توانید آن را بر روی عدد ۹ تنظیم کنید تا قدرت و میل جنسی شما خیلی بیشتر شود.

این روش را در زمینه‌های متعددی برای درمان یا تغییر الگوهای رفتاری و عادت‌ی به‌کار ببرید.

دکتر سیدرضا جمالیان

هیپنوتیزم درمان‌گر

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=6041>



## تغییر زندگی

انسان برای رسیدن به موفقیت باید ریسک کند و با این کار گاهی زندگی اش را تغییر دهد. این تغییرات هستند که فرد را متحول کرده و در شرایطی قرار می‌دهند که احساس خمودگی و رکود نکرده و بتواند به تقویت استعدادها‌ی خود بپردازد.

ترس باعث می‌شود فرد از حرکت بایستد و هیچ گامی به جلو برندارد یعنی به گونه‌ای ترس باعث می‌شود تا فرد به داشته‌هایش قناعت کند و همین مسئله باعث می‌شود زندگی یکنواخت و خسته‌کننده‌ای را پیش روی داشته باشد.

برای این که زندگی تان را دستخوش تغییرات زیبایی کنید و از آن بهره‌مند شوید باید ریسک‌های کوچکی را در زندگی داشته باشید.

به جای این که حتماً برای خرید کردن یا سر زدن به اقوام، همسران شما را همراهی کند، می‌توانید گاهی به تنهایی گاهی این کار را انجام دهید.

با انجام این تمرینات ساده ترس در شما از بین خواهد رفت و اعتمادبه‌نفس



بیشتری نسبت به اطرافیان پیدا خواهید کرد.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=126316>



### تغییر عادات

گوش کردن به برنامه های رادیو وقتی در ماشین در ترافیک مانده اید و یا دیدن برنامه های تلویزیون هر روز در ساعاتی که خسته به خانه پناه برده اید.

نه تنها کمکی در رفع خستگی های روحی شما نمی کند بلکه باعث می شود تا احساس خستگی و دلزدگی بیشتری کنید.

این عادت را باید هر از چندگاهی از خود دور کنید. به جای دیدن دائمی این برنامه و شنیدن آنها، چند روزی رادیو و تلویزیون را خاموش نگه دارید و دقایقی را به خود فرصت بدهید تا در سکوت به سر ببرید.



این سکوت و یا انجام تمرینات سبک ورزشی، تنفس در هوای آزاد و حتی نگاه کردن به آسمان در ایجاد آرامش برای شما مؤثر است.

[ریحانه محمدی]

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=122062>



### تغییر کنید و تغییر دهید



بیشتر افراد در مقابل تغییر، آن هم یک تحول سازنده جبهه‌گیری می‌کنند و معتقدند که امکان ندارد بشود کسی را عوض کرد. هر کس سیستم فکری خودش را دارد. اما این یک واقعیت است که هر کس در هر سنی می‌تواند خود را تغییر دهد. تنها تفاوت بین مردم در زمانی است که به آن نیاز دارند تا بتوانند خودشان را تغییر دهند. برای عده‌ای این مدت بسیار طولانی است و سال‌های زیادی از عمرشان می‌گذرد تا دریابند باید باورش‌شان را تغییر دهند، اما عده‌ای هم در یک لحظه به این نقطه مهم زندگیشان می‌رسند.

باید یاد بگیرید که تغییر کنید و تغییر دهید. این کار شاید به راحتی نشستن پشت کامپیوتر و شروع یک بازی مهیج است، باور کنید به همین سادگی. اما اگر روش تغییر کردن را پیدا نکنید مجبورید که سال‌های سال با باورهای اشتباه زندگی کنید که مانع رشد شما هستند.

بسیاری از مردم از تغییر می‌ترسند. آن‌ها می‌گویند: من سال‌هاست به همین روش زندگی کرده‌ام. این جمله تلاشی را روی یک کاغذ بنویسید و در جلوی چشمتان قرار دهید: معادله زندگی گذشته با آینده برابر نیست.

جریان زندگی مثل رودخانه به جلو حرکت می‌کند. هرگز نباید آنچه را

در گذشته انجام داده‌اید و از آن نتیجه‌ای نگرفته‌اید را به فراموشی بسپارید. بازهم امتحان کنید، حتما با روش دیگری به نتیجه خواهید رسید. اگر انعطاف‌پذیر باشید می‌توانید شیوه خود را تغییر دهید. اگر روشی غیر از برخورد دوستانه با عادت‌های خود پیش بگیرید همواره مأیوس می‌شوید. هیچ وقت مشکل روزهای گذشته حتما در آینده هم اتفاق نمی‌افتد. گذشته تنها مثل یک منبع اطلاعاتی است. باید عقاید را تغییر داد و باورهای جدیدی در ذهن کاشت.

از بهترین باورها این است که همیشه راهی برای حل مشکلات وجود دارد. همیشه و در هر موقعیتی می‌توان به نتیجه رسید. اصلا مهم نیست تا به حال چه بر سرتان آمده است. اگر باور کنید که هر مشکلی راه حلی دارد. پس حتما راه‌حل آن را پیدا می‌کنید. فکر انسان بر همان موضوعاتی متمرکز می‌شود که درباره‌اش سوال داریم. چشمان خود را ببندید و یک نفس عمیق بکشید. یک باور قدیمی که مثل زنجیرهای سنگینی دور مچ پایتان چسبیده است را پیش رو مجسم کنید، با خودتان روراست باشید و فکر کنید که این زنجیرهای کهنه تا به حال چه مشکلات و سختی‌هایی برایتان به وجود آورده‌اند. از کم تا زیاد مشکلات را بررسی کنید. کم‌کم خود را به آینده بسپارید و در رویا ببینید که این باور نادرست چه محدودیت‌ها و ضررهایی را همچنان برایتان به ارمغان می‌آورد.

سال‌هاست که با این عقاید مخرب زندگی کرده‌اید و آنها را تغییر نداده‌اید، به راستی چه بهایی بابت حفظ آنها پرداخته‌اید. اگر داشتن چنین سرنوشتی برایتان ناراحت‌کننده است پس نباید دست روی دست بگذارید، چشم‌هایتان را باز کنید، خدا را شکر هنوز هیچ اتفاقی نیفتاده است. اگر دست به کار نشوید دیگر دیر می‌شود.

اگر باورهای جدیدتان را انتخاب کرده‌اید دوباره شروع می‌کنیم. حالا تصور کنید در پنج سال بعد فرار دارید، چقدر پیشرفت کرده‌اید؟ از اوضاع راضی هستید.

به آینده که نگاه می‌کنید، می‌خندید و پر انرژی و سرزنده هستید. احساس جوانی می‌کنید. تصور کنید که اگر باقی عمرتان را به همین خوبی زندگی کنید چه احساسی دارید؟ خوب فکر کنید، شما در مرحله تصمیم‌گیری هستید، به راستی کدام سرنوشت را انتخاب می‌کنید. از قدرت، انرژی، موفقیت، خوشحالی و امنیت استقبال کنید.

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=126559>



## تغییر نگرش



- امروز کی هستیم؟ پی آمد گزینش دیروز است.
- فردا چه کسی خواهیم بود؟ به گزینش امروز بستگی دارد.
- تغییر کردن یعنی انتخاب و میل به تغییر
- نگرش، همیشگی، ثابت و همواره پایدار نیست اگر نگرش‌های شما خوب نیستند می‌توانید آن را عوض کنید (اگر چه کاری دشوار است) به شرطی که از صمیم قلب خواستار تحول باشید.
- فرآیند تغییر نگرش :
- شناخت وضع کنونی
- ایمان داشته باشید که می‌توانید
- برای خود منشور هدف بنویسید : مخصوص، مکتوب، امضاءدار، داشتن مهلت زمانی، در جلو دید باشد.
- مشتاق تغییر باشید : هیچ گزینشی بیشتر از شوق به تغییر سبب موفقیت در تغییر نگرش نمی‌شود.
- امروز را دریابید پشیمانی دیروز و ترس از پیشامدهای احتمالی فردا را رها کنید فقط یک روز را دریابید نه دیروز نه فردا بلکه فقط امروز
- الگوهای فکری خود را تغییر دهید آنچه باعث موفقیت شما تا کنون شده

تضمینی برای موفقیت شما در آینده نیست سطح فکری خود را توسعه دهید.

- عادت‌های نیک را در خود پرورش دهید نگرش چیزی جز نوعی عادت فکری نیست عادات غریزی نیستند بلکه اکتسابی هستند.
- همواره در فکر حفظ نگرش درست باشید خواستن توانستن است. نگرش‌های انسان میل به بازگشت دارند مگر آنکه مراقبت کنید مثل کشی است که کشیده شده است رها کنید به حال اولش باز می‌گردد.
- انسان موفق کسی است که شکست می‌خورد اما خود را شکست خورده نمی‌داند.
- موفقیت چیست؟ خیلی‌ها موفقیت را " مثل دیگران شدن " و " از قالب خود بیرون آمدن " می‌دانند.
- این نگرش درست نیست و راه به جایی نمی‌برد. اگر انسان تلاش کند شبیه دیگران شود در زندگانی موفق نمی‌شود بلکه به بدل غیرواقعی تبدیل می‌شود کلاگی خو است راه رفتن کبک بیاموزد راه رفتن خودش را فراموش کرد سعی کنیم خودمان باشیم استعدادها خود را شناسایی کنیم همینگونه که هستیم موفق شویم نه مثل دیگران شویم.

وبلاگ بهرام جلیل‌خانی

## تغییر و تحول

رنگ های مختلف وقتی کنار هم می نشینند بر زیبایی حیات گذشته برگ های خشک حکایت دارند. شاید این تفاوت تلنگری باشد بر این که در هر دوره ای از زندگی باید متفاوت تر و زیباتر از گذشته زیست. برگ خشک تک رنگی که روی زمین افتاده است، هیچ عابری را متوقف نخواهد کرد و نگاه او را خیره نخواهد ساخت اما برگ خشکیده چند رنگی که بر سر راهی قرار گرفته است نوازشگر چشمان هر عابری است که آن را برای همیشه می خواهد در کنار آلبوم خود داشته باشد. چه خوب است در طول زندگی به گونه ای حرکت کنیم که در آلبوم خاطرات باقی بمانیم، چون تفاوت و تغییرات مثبت می توانند به زندگی ما گرما و حرارت ببخشند.



سینا نیمایی

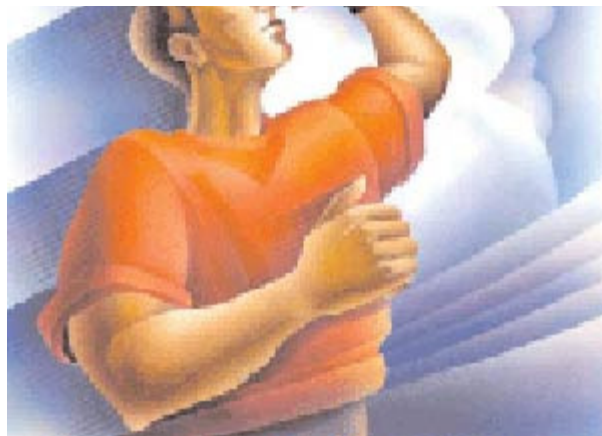
منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=127166>

## تفکر مثبت، مقدمه زندگی مثبت

تا به حال متوجه این مساله شده اید که شما حتی يك لحظه هم نیست که فکر نکنید؟ آنچه در دنیا اتفاق می افتد، با يك فکر شروع می شود. افکار ما هستند که ما را در مسیر زندگی هدایت می کنند. این مساله که افکار مثبت دریچه های امید را به سمت زندگی ما باز می کنند و افکار منفی ما را از ادامه راه بازداشته و تلاش ما را به شکست می کشانند، امروزه ثابت شده





است. بنابراین باید یاد بگیریم که افکار خود را در جهت دست‌یابی به اهدافمان در زندگی هدایت کنیم. چگونه؟ با طی کردن مراحل زیر این توانایی در ما ایجاد خواهد شد، امتحان کنید:

برای شروع به فکرهايتان بیشتر توجه کنید، بدون اینکه بخواهید آنها را شناسایی کنید. در واقع شما باید به عنوان فردی جدا از خودتان به توجه به افکارتان ادامه دهید. ممکن است در این میان گاهی این افکار شما را با خودش به رویا بکشاند، به خصوص اگر مبتدی باشید. هیچ اشکالی ندارد. سعی کنید هر چه سریع‌تر این حالت را از خود دور کنید و دوباره به عنوان يك ناظر به فکرهايي که از سرتان می‌گذرد، توجه کنید.

نگذارید افکارتان مزاحم شما شوند. آنها را قضاوت یا سرزنش نکنید. سعی نکنید آنها را کنترل کنید. بعد از مدتی شما می‌توانید یاد بگیرید که افکار منفی شما درباره چه چیزهایی است. حالا سعی کنید افکار مثبتی را که می‌تواند جایگزین این افکار منفی باشد، شناسایی کنید تا به دنبال آن رفتارهای مثبتی را در خود به وجود آورید. تلاش ما باید در این راستا باشد که مقدار افکار منفی و غیرضروری را هر چه کمتر کنیم و کیفیت و چگونگی افکار مثبت و ضروری را در ذهن خود تقویت کنیم. خودتان را مشغول کنید. يك غذای ساده، يك نفس عمیق و انجام تمرینات آرام کننده به سادگی به توانایی شما در مدیریت افکارتان كمك می‌کنند. از کارهای دیگر انتظار زیادی برای این كمك نداشته باشید.

#### • افکار منفی خود را شناسایی کنید

يك دفترچه یادداشت کوچک با خود داشته باشید. یادداشتی از افکار خود تهیه کنید. لحظه‌هایی از روز را که طی آن شاد بوده‌اید، در دفترچه بنویسید. آیا آنها مثبت، کارآمد و کافی بوده‌اند یا اینکه افکاری گیج کننده، اغراق‌آمیز و منفی داشته‌اید؟ آیا به رابطه میان آنچه اتفاق افتاده و عکس‌العمل‌هایی که شما در برابر آن نشان داده‌اید، توجه کرده‌اید؟ اگر جواب مثبت است، آیا شما نتایج افکار منفی را تجربه کردید؟ آیا تفاوتی میان کلمات و افکارتان وجود داشت؟ اگر این تفاوت وجود داشت، توجیه آن منطقی و درست بود یا خیر؟ آیا می‌توانستید راه بهتری برای ایجاد هماهنگی میان افکار و کلماتتان پیدا کنید؟

#### • آیا پاسخ لفظی ضروری، مناسب و کافی بود؟

بعضی وقت‌ها ما با دیگران و یا به سادگی با خودمان حرف می‌زنیم یا اینکه به چیزی شبیه این فکر می‌کنیم. از خودتان سوال کنید چه انگیزه‌ای باعث می‌شود برای شروع يك گفتگو پیش‌قدم شوید. آیا این کار ضرورت دارد؟ هدف از آن چه بوده آیا به هدف خود دست یافته‌اید؟ اگر نه، چرا نتوانستید این کار را انجام دهید؟ آیا علت این نبود که شما از کلماتی نامناسب و غیرضروری و پر از احساسات منفی استفاده کرده‌اید؟ آیا کلماتی که برای فکر کردن، گفتگوی درونی با خودتان یا صحبت با دیگران استفاده کرده‌اید، مناسب، مثبت، درخور و کافی بوده است؟ آیا در پایان کار شما از این گفتگو با خود یا دیگران شاد و راضی بوده‌اید؟ آیا می‌توانید راه‌هایی پیدا کنید که بتواند شما را برای اینکه يك متفکر یا گوینده بهتر باشید، كمك کند؟ به خاطر داشته باشید که دفترچه یادداشت وسیله‌ای است که به شما برای شروع کار كمك می‌کند و شما را قادر می‌سازد که افکار منفی خود را بشناسید. این مساله اهمیت دارد که نسبت به این افکار درست هنگام به وجود آمدن‌شان آگاه شوید و آنها را برای تجزیه و تحلیل بعدی رها نکنید.

#### • افکار منفی

يك خورشید قدرتمند را که نور قوی دارد، مجسم کنید. از این شعاع نورانی درخشان برای نابودی افکار منفی، فکرهاي ناخواسته، تصورات و حس‌های نامطلوب که شناسایی می‌کنید، استفاده کنید. این خورشید را مانند يك اسلحه که تمام وقت آماده شلیک است و به طور اتوماتیک افکار منفی را هدف قرار داده و آنها را می‌کشد، در ذهن خود داشته باشید. یادتان نرود که این خورشید را به عنوان دوست صمیمی و خیلی مهربان در تصور خود داشته باشید. به خاطر داشته باشید که چند بار در روز ناچار به استفاده از این خورشید شده‌اید. این کار باعث پیشرفت تدریجی هوشیاری شما می‌شود و افکارتان از این طریق رشد می‌کنند. علت افت شدید افکار منفی این است که هر گاه ما از چیزی استفاده نکنیم، به تدریج آن را از یاد می‌بریم و به عبارتی گم می‌کنیم.

#### • افکار مثبت را جایگزین کنید

یکی از گام‌های حیاتی در این فرآیند، جایگزینی سریع افکار مثبت به جای افکار منفی از بین رفته است. هر چه مدت این جایگزینی کوتاه‌تر باشد، بهتر است. طولانی شدن زمان جابه‌جایی میان افکار منفی و مثبت باعث می‌شود که قدرت افکار شب کاهش پیدا کند. موفقیت و آرامش ما به شناخت کامل اهدافمان و پیگیری موثر برای دست‌یافتن به آنها است که هر دوی این عوامل به چگونگی مدیریت افکار ما بستگی دارد. کیفیت افکار ما است که کیفیت بروندهی خود را که عمل ما است، تعیین خواهد کرد. افکار ما قدرت جامه عمل پوشاندن به خود را دارند زیرا آنها وسیله‌ای هستند که انرژی درونی ما را به سمت فعالیت‌های جسمی یا ذهنی هدایت و کانالیزه می‌کنند. شرایط بیرونی و سایر تبعات آن فقط در صورتی می‌توانند به ما آسیب برسانند که ما این اجازه را از طریق افکارمان به آنها بدهیم. مثبت سخن بگویید، سخنان مثبت بزرگان را بخوانید، در محیط زندگی خود پوسترها و کارت‌هایی که پیام‌های مثبت بر آنها نوشته شده بر در و دیوار بچسبانید. آنها را روی میز کار و جلوی چشم‌تان بگذارید، به دیوار آویزان کنید، به آینه حمام بچسبانید، روی یخچال، روی داشبورد ماشین، داخل کیف دستی و جاهایی که هر روز با آنها سر و کار دارید، از این عبارات استفاده کنید. به یاد داشته باشید که با گذشت زمان این پوسترها و عبارات آن کهنه می‌شوند و خاصیت خود را از دست می‌دهند. پس باید آنها را در فواصل زمانی عوض کنید. نگذارید گذشت زمان باعث ضعیف شدن این پیام‌ها شود. از آنها به طور اختصاصی برای پاسخ به افکار منفی خاص استفاده کنید. این جایگزینی باید در هر شرایط احساسی مثبت باشد. صرف‌نظر از مشوق و مطمئن بودن این افکار، باید پیشنهادهایی هم به همراه داشته باشند. برای مثال، اگر شما در برابر فکر منفی <من نمی‌توانم هیچ‌وقت موفق شوم> قرار گرفته‌اید، فقط این کافی نیست که شما به خودتان بگویید: <خورشید، حمله کن! من موفق می‌شوم.>

چنین جایگزینی به اندازه کافی موثر نیست. این بیشتر به تن دادن به رویا شبیه است و فاقد عمق لازم برای مطمئن کردن ماست. بهتر است این فکر را به بخش‌های آشناتر و یا مراحل که بر اساس آنها بتوان عمل کرد، تبدیل کنید. به طور مثال، در این باره شما می‌توانید چنین افکاری را جایگزین کنید:

<من می‌توانم موفق شوم. با هر شکست، تجربه من بیشتر می‌شود و می‌توانم افق‌های تازه‌تری را پیدا کنم. این افق‌های جدید نیاز به دقت نظر بیشتر من دارد. این دقت‌نظر به من کمک می‌کند که به طور منظم به راه‌هایی فکر کنم که باعث پیشرفتم می‌شود. من برنامه‌ریزی خواهم کرد و بر اساس آن اقدام می‌کنم. هیچ دلیلی وجود ندارد که من نتوانم موفق شوم. من بررسی می‌کنم، برنامه‌ریزی می‌کنم، بیشتر به مسایل توجه می‌کنم، مشکلات برنامه‌ام را می‌شناسم و در نهایت موفق خواهم شد. در واقع آن موفقیت الان به دست آمده است و تنها زمان مرا از تحقق واقعی آن دور نگه داشته است. من با تلاش تمام ابزارهایی را که برای رسیدن به موفقیت به آن نیاز دارم، فراهم می‌کنم. من مانند رودخانه‌ای هستم که پشت هیچ مشکلی گرفتار نخواهم شد. من راهم را به هر ترتیب پیدا می‌کنم و اگر این راه وجود نداشته باشد، آن را می‌سازم.>

#### • امدادگران

چنین افکاری می‌توانند اضافه شدن تصورات مثبت و احساسات را به دنبال داشته باشند. تمام این مراحل ممکن است بیشتر از یک جایگزینی ساده افکار مثبت به جای افکار منفی زمان ببرد اما اگر شما توانسته باشید اهداف ذهنی خود را به بخش‌های قابل عمل کردن تبدیل کنید، تصورات و احساسات هم به کمک شما می‌آیند. روی یک اتفاق خوشایند که در گذشته اتفاق افتاده تمرکز کنید. از این طریق است که تبدیل افکار شما به افکاری مثبت و امداد تصورات و احساسات شما به همدیگر، به یک رفتار مثبت همه جانبه منجر خواهد شد.

محمد رضا کیا

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=86371>

## تقسیم کار

اگر احساس می کنید آنقدر خسته و کم توان شده اید که نمی توانید از عهده امور و کارهای مهم و بزرگ زندگی برآید، بی جهت به خود فشار نیاورید، زیرا این فشار مضاعف مشکلات بزرگتری برای شما بوجود خواهد آورد. اگر قدرت آشپزی ندارید، بد نیست برای یک روز هم که شده از بیرون غذا تهیه کنید، اگر این امکان وجود ندارد باز هم به خودتان سخت نگیرید. یک شام ساده در کنار خانواده بخورید.

زنان برای حفظ روحیه و توان خود باید حساسیت بیشتری نشان دهند، آنان باید متوجه باشند که اگر صبح پس از بیدار شدن از خواب احساس کسالت و سستی کردند به جای پرداختن به امور مهم، کارهایی را انجام دهند که نیاز به توان و انرژی زیادی ندارد و آنها می توانند به سادگی از پس آن برآیند. این مسئله باعث می شود که پس از چند ساعت با انجام کارهای ساده اعتماد به نفس خود را دوباره به دست آورید و بتوانید کارهای دشوارتر و سخت تر را نیز به انجام برسانید.



ثریا مطلبی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=130661>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## تقلید بینایانه یا کورکورانه؟!؟

مامان وقتی شروع به فلسفه بافی می کند شمر هم جلو دارش نیست. خیابان که می رود، به بعضی آدمها که انگار از توی ماهواره پریده اند بیرون! نگاه می کند و می گوید: "حالا عیبی نداره که دلشون بخواد جدید باشن و مد روز، لباس های مارک دار بپوشن و مثل هالیوودی ها تیپ بزنن! ولی دلم می خواد ببینم برای مخشون چی کار می کنن؟! آیا اینا در لباس های آخرین مد، آخرین اطلاعات علمی رو هم دارن؟" می گویم: "مامان جونم حرص نخور! حالا گیرم که داشته باشن، چه دردی از دنیا درمون می شه؟" آنوقت مامان آنقدر درد دل می کند که از خودم پشیمان می شوم.





وقتی مامان در خارجکستان بوده می‌بیند که هر کس هر چیز از دیگری می‌پرسد می‌گوید: "امتحانش کن try it!" و به این نتیجه می‌رسد که این‌ها در اثر این‌همه تجربه کردن به این‌همه چیز رسیده‌اند (نمی‌دونم خودش تنهائی اینو فهمید یا کسی کمکش کرد؟!)

بعد حرص می‌خورد از این شعر:

به علی گفت مادرش روزی

که بترس و کنار حوض مرو

رفت و افتاد ناگهان در حوض

بچه جان حرف مادرت بشنو

خوب چرا مادر با بچه کنار حوض نمی‌رود و به او "رفتار با آب" را یاد نمی‌دهد. می‌گوید: "حالا این بهتره یا سهراب که می‌گوید: زندگی تر شدن پی در پی / زندگی آب‌تنی کردن در حوضچه اکنون است/ رخت‌ها را بکنیم/ آب در یک قدمی است." و ادامه می‌دهد: "وقتی قرار باشه مرتب به بچه بگیرم نکن، نرو، دست نزن، بیا کنار، نیفتی، نسوزی خوب بچه منگول می‌شه!"

یا وقتی که آنجا بوده، چون نمی‌خواستند مثل بچه‌های خارجی دیگر صندوقدار شود یا توی همبرگرفروشی کار کند، مدتی برگه‌های امتحانی را در دانشکده خودشان تصحیح می‌کرده یا به فول معروف grader بوده! بعد که پیشرفت می‌کند استادیار یا T.A شده.

به من می‌گوید: "عزیزم باور کن اونجا من همون کارهائی رو می‌کردم که تو ایران می‌کردم ولی وقتی از استادم خواستم برام توصیه‌نامه بنویسد چنان نوشتند که منو تو دانشگاه شیراز که با دانشگاه پنسیلوانیا مبادله دانشجو داشت و همه درس‌هاش به زبان انگلیسی بود استخدام کردن، تازه حاضر شدن پول هواپیمای برگشت رو هم بهم بدن!"

بعد سری تکان می‌دهد و می‌گوید: "به خاطر همون استادیار بودم بهم کارت مخصوص پارکینگ اساتید داده بودن که توی دانشکده پارک کنم نه توی پارکینگ دانشجویها که خیلی با دانشکده فاصله داشت. جالب این بود که پسرعموی بابات به من گفت یکی از این کارتا هم برای ما بگیر! علاوه بر کارت پارکینگ مامان در آنجا اجازه داشت که حتی کتاب‌های مرجع را از کتابخانه دانشگاه امانت بگیرد!"

مامان می‌گوید: "همین کارا رو می‌کنن که شاگرد اولای همه دنیا رو جذب می‌کنن. این قدر بهت پر و بال می‌دن که پرواز کنی! بچه‌های ما که اینجا دانشگاه قبول نمی‌شن اونجا می‌رن شاگرد اول می‌شن!"

تازگی مامانم از یکی از دوستانش شنیده که رؤسای هر ۲۷ بخش بیمارستان معروفی در سانفرانسیسکو ایرانی هستند (حالا هی جلز و ولز می‌کنه!)

وقتی که مامان مدرک کارشناسی ارشدش را می‌گیرد و می‌خواهد که تقاضای فارغ‌التحصیلی کند، رئیس دانشکده که هندی است! به او می‌گوید ما فعلاً به شما احتیاج داریم ولی مامان جواب می‌دهد: "نه، من باید به کشورم برگردم."

مامان مدتی در آنجا معلم جانشین می‌شود. ساعت ۶ صبح به او زنگ می‌زنند و می‌گویند معلم فلان کلاس در فلان مدرسه امروز نمی‌آید و شما به جای او بروید. بعد چنان آدرس دقیقی می‌دهند که مامان به راحتی محل مدرسه را پیدا می‌کند. حالا توی ایران یک انجمن علمی که اسمش را نمی‌برم آدرس می‌دهد: خیابان انقلاب کوچه محمدی! در مدرسه مامان می‌بیند معلم در دفتر "طرح درس" دقیقاً نوشته که در آن روز چه کارهائی باید انجام شود و مامان طبق آنها عمل می‌کند. تازه برنامه داشته‌اند که هر روز چندتا از مادرها بیایند و دیکته‌ها را صحیح کنند. لطفاً از این یک قلم تقلید نکنید، چون آن وقت مادرها به بچه‌های خودشان، فک و فامیل و در و همسایه نخوانده بیست می‌دهند!

همه این‌ها به کنار، مامان از یک مسئله بیشتر از همه رنج می‌برد. او می‌گوید: "هر اداره‌ای که بری و بررسی که چرا کارت انجام نمی‌شه از رئیس گرفته تا دربون می‌گن "این مشکل شماس، مشکل ما نیست" که دقیقاً ترجمه جمله خارجی اونه."

بعد با دلخوری ادامه می‌دهد: "این اصلاً با فرهنگ ما همخوانی نداره که نسبت هب مسائل همدیگه بی‌تفاوت باشیم. آخه چرا ما فقط چیزای بد رو یاد می‌گیریم پس چیزای خوب اونا رو هم برداشت کنیم. اکثر فرنگیا به محض این‌که به مطب دکتر می‌رسن یا توی مترو، اتوبوس و قطار، فوراً کتابی در می‌آرن و شروع می‌کنن به مطالعه، این همون مدیریت زمانه!"

مامان می‌گوید: "وقتی تازه رفته بودم اونجا و می‌دیدم که مادرها با شدت به بچه‌هایشان "نه" می‌گویند ناراحت می‌شدم و پیش خودم می‌گفتم

واقعاً که این‌ها بی‌عاطفه هستن ولی بعد از مدتی خودم هم مثل اونا شدم چون این‌جوری بچه حساب کار خودشو می‌کنه!“ بعد یک جوک تعریف می‌کند: ”دو تا بچه داشتن با هم بازی می‌کردن یکی‌شون گفت: ”من دیگه باید برم چون دو ساعت دیگه مامان و بابام می‌رن سینما. منم می‌خوام باهاشون برم.“ دومی گفت: ”حالا که زوده!“ اولی گفت: ”آخه باید یک ساعت و نیم گریه کنم تا منو هم همراهشون ببرن!“ مطمئن باشید که این جوک کاملاً ایرانیه!

در آنجا منزل مامان و بابا نزدیک یک کتابخانه بزرگ بوده، هر وقت که آنجا می‌رفتند برادرم را می‌گذاشتند در سالنی که مرتب برای بچه‌ها کارتون نشان می‌داده تا پدر و مادرها به کارشان برسند. این کتابخانه اتاق‌های شیشه‌ای داشته مخصوص آنهایی که باید در سکوت کامل مطالعه کنند! در این کتابخانه قسمتی بوده برای نوار کاست سمفونی‌های آهنگسازان بزرگ دنیا که می‌توانستند قرض بگیرند و گوش بدهند. مامان تعریف می‌کند که هر وقت ما میهمان داشتیم علاوه‌بر کاست مناسب یک تابلو نقاشی بزرگ و قشنگ هم از این کتابخانه قرض می‌کردم و به دیوار پذیرائی می‌زدم تا ۱۵ روز!

برای میهمانی دیگر، تابلوی دیگر! و خیلی خدمات دیگر کتابخانه‌ای!

مامان تعریف می‌کند تا وقتی که آنجا بودم همه‌اش غصه می‌خوردم که چرا ما فقط از بعضی کارهای خارجی‌ها مثل مد تقلید کورکورانه می‌کنیم پس لااقل بقیه‌اش را هم یاد بگیریم. البته الان مامان تا آنجا که می‌تواند کارهایی را یادگرفته است انجام دهد: خوش‌قول است، سر وقت است، وقتی نمی‌خواهد کاری را انجام دهد آدم را نمی‌پیچاند و طوری‌که طرف ناراحت نشود رک و راست به او می‌گوید، امانتدار است، میهمانی که می‌رود حتماً فردای آن روز زنگ می‌زند و تشکر می‌کند و خیلی کارهای به ظاهر کوچک که البته خیلی هم مهم هستند چون همه این چیزهای کوچک هستند که باعث مشکلات بزرگ می‌شوند.

بی‌زحمت اگر شما راه‌حلی برای جا انداختن رسم و سوم خوب خارجی‌ها بلدید به مامان من گزارش دهید تا او را از نگرانی و ناراحتی بیرون آورد. عاجزانه تقاضا دارم!

در آخر باید بگویم در اصل ما از فرهنگ اصیل خودمان دورافتاده‌ایم وگرنه به مصداق

سال‌ها دل طلب جام جم از ما می‌کرد

آنچه خود داشت ز بیگانه تمنا می‌کرد

هیچ لزومی به تقلید نداریم چه کورکورانه باشد چه بینایانه!

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=102650>

 Vista.ir  
Online Classified Service

### تقویت نیروی اراده و تادیب نفس

مردم همواره افراد توانمندی را که در زندگی به موفقیت‌های بزرگی نایل گشته اند و نیروی اراده و تادیب نفس از خود بنمایش گذارده اند را مورد ستایش و احترام قرار می‌دهند. افرادی که در تمام عرصه های زندگی تنها با نیروی اراده، تادیب نفس و بلند همتی زندگی خود را بهبود بخشیده، مهارت‌های





جدیدی را فراگرفته و بر مشکلات فایق آمده اند.

واقعیت آن است که این نیروهای باطنی مختص افراد بخصوصی نبوده و هر فردی قادر میباشد توسط آموزشهای عملی بدرجات رفیعی از نیروی اراده و تادیب نفس دست یابد. نیروی اراده و تادیب نفس مهمترین و سودمندترین عناصر برای دستیابی به موفقیت میباشند.

• نیروی اراده چیست؟

نیروی باطنی برای اتخاذ تصمیمات، اقدام به کار، اداره و انجام اهداف و وظایف تا زمان تحقق یافتن آنها علیرغم تمام موانع، دشواریها، مشکلات و رنجهای درونی و خارجی. نیروی اراده توانایی غلبه بر تنبلی، وسوسه ها و عادات منفی و دستیابی به اهداف ولو آنکه آن اهداف دشوار، خسته کننده و مغایر عادات و خلق و خوی شما باشند.

• تادیب نفس چیست؟

صرف نظر کردن از یک لذت و خوشی زود گذر و آنی به نفع یک هدف والاتر و بهتر. تادیب نفس توانایی تداوم عمل، افکار و رفتاری می باشد که به

موفقیت و پیشرفت منتهی میگردند. تادیب نفس نوعی کنترل نفس میباشد که سبب نظم بخشیدن به جنبه های روحی-روانی، احساسی، فیزیکی و معنوی شخص می گردد. هدف از آن داشتن یک زندگی محدود و معین نبوده و مقصود ما نیز زندگی درویش گونه نمیشد. تادیب نفس تنها یکی از ستونهای موفقیت و قدرت است. به شما قدرتی عطا میکند که تمام انرژی خودتان را بروی یک هدف متمرکز کرده و با پشتکار و سخت کوشی تا محقق گشتن آن از پای نایستید.

• راهکارها

یکی از شیوه های کارآمد برای پرورش نیروی اراده و تادیب نفس امتناع از ارضاء و افتناع آرزوهای بی اهمیت و غیرضروری میباشد. هر فردی در زندگی دائما با آرزوها و وسوسه های بی حدی مواجه است که اغلب آنها به واقع بی اهمیت میباشند. شما با خودداری ورزیدن از ارضاء تک تک آنها خودتان را قدرتمند خواهید ساخت. با امتناع از آرزوهای بی ثمر، مضر و غیر ضروری بر خلاف عاداتتان رفتار کرده و نیروی درونی خود را تقویت کنید.

(۱) برای ۱ یا ۲ روز روزنامه مطالعه نکنید.

(۲) هنگامیکه احساس تشنگی کردید آب بنوشید، برغم میلان برای نوشیدن نوشابه.

(۳) بجای استفاده از آسانسور از راه پله بالا و پایین بروید.

(۴) از اتوبوس یک ایستگاه بعد ویا قبل از مقصد اصلی خود پیاده گردید و باقیمانده مسیر را پیاده طی کنید.

(۵) برای یک هفته یک ساعت زودتر از موعد معمول به رختخواب روید.

(۶) هنگامی که وسوسه شدید که بستنی بخورید مقابل میل خود مقاومت کنید.

اینها تنها نمونه های معدودی از راهکارهایی میباشند که به تقویت نیروی اراده و تادیب نفس شما کمک می کنند. با نیروی اراده و تادیب نفس قادر خواهید بود تا کنترل زندگی خود را بدست گرفته، به اهدافتان دست یافته، زندگی خود را بهبود بخشیده و به آرامش خاطر برسید.

منبع : سایت مردمان

<http://vista.ir/?view=article&id=87455>



## تکنولوژی فکر

▪ چندین روش برای اینکه زندگی زیباتری داشته باشیم:

- ۱- زیباییها را باور داشتن.
- ۲ خالی کردن دل و ذهن از کینه‌ها و بدیها.
- ۳ بخشش دیگران و دوست داشتن آنها
- ۴ مثبت‌نگر بودن.
- ۵ خطاهای دیگران را بخشیدن و بخشش مالی داشتن. بخشش را با دل و جان انجام دادن.
- ۶ اعتمادبه‌نفس داشتن
- ۷ اعتمادبه‌نفس داشتن ملزم به داشتن عزت نفس است. چه احساسی نسبت به خود دارید؟
- ۸ ظاهر انسان رابطه مستقیم با اعتمادبه‌نفس دارد.
- ۹ ژست و حالت خود را حفظ کردن.
- ۱۰ هنگام سخن گفتن از افعال منفی استفاده نکردن.
- ۱۱ به خداوند اعتماد و اتکای کامل داشتن و هیچگاه خود را تنها حس نکردن.



- ۱۲ تغییر در الگوهای روزمره و از بین بردن عادات غلط.
- ۱۳ مدل ساختن انسانهای موفق در مورد هدف و تغییر دادن این الگوها هر از گاهی.
- ۱۴ یادآوری خاطرات خوش.
- ۱۵ احساس خودشایستگی و شخصیت.
- ۱۶ مقایسه نکردن خود با دیگران (خود را با خود مقایسه کردن در آینده).
- ۱۷ تعریف از دیگران و تعریف از خود در تنهایی.
- ۱۸ به دیگران ابراز عشق و محبت کردن.
- ۱۹ تعهد به قول، صداقت، راستی و درستی.
- ۲۰ عمل خلاف انجام ندهید تا مجبور به عذرخواهی نشوید ولی اگر خلاقی از شما سر زد، حتما عذرخواهی کنید.
- ۲۱ در کارهایتان زمان‌بندی داشته باشید (برنامه‌ریزی مخصوصا برای زمانهای آینده)
- ۲۲ کارها را براساس اولویت زمانبندی کنید.
- ۲۳ در مقابل ضعفها از خود اقتدار نشان دهید.
- ۲۴ در مورد تردید به یقین برسید و با یقین زندگی کنید.
- ۲۵ با خودتان صادق باشید و به خودتان و دیگران دروغ نگویید.
- ۲۶ از گفتن ((نه)) خجالت نکشید و در حالی که لازم است، با قاطعیت ((نه)) بگویید.
- ۲۷ استقلال داشته باشید و به دیگران تکیه نکنید.
- ۲۸ مسئولیت‌پذیر باشید حتی در کارهای کوچک.

۲۹) تبسم معجزه ارتباطات است. حتی در تنهاییها بتان ۱۰ الی ۱۵ دقیقه بخندید.

۳۰) در عین بزرگی با دیگران با تواضع رفتار کنید و به آنها با دیده مهر بنگرید.

منبع : سوره مهر

<http://vista.ir/?view=article&id=92210>

 Vista.ir  
Online Classified Service

### تلاش و کوشش شادی آفرین هستند

حشرات و حیوانات تقریباً همیشه مشغول کارند، تدارک زمستان را می بینند، آماده بهار می شوند، خودشان را می شویند، آشیانه را تمیز می کنند و به بچه هایشان غذا می دهند. آنها کاملاً زنده و متحرکند و به نظر می رسد که کاملاً راضی و خشنود هم باشند.

از حیوانات نیز می توان درس گرفت. درس بگیریم که برای شاد زیستن به تلاش نیاز است. وقتی غفلتی می کنیم پیشرفتی در امور حاصل نمی شود و این چیزی است که هر دانشجویی در مورد ذهن خود و هر ورزشکاری در مورد بدن خود می داند.

ما نیاز به تلاش داریم زیرا طبیعت انسان آنرا طلب می کند، زیرا تلاش، امتیاز و اشتیاق انسان برای یادگیری، خود آزمایی، آزمایش و تجربه است. اشتباه اغلب مردم اینجاست که تنها برای رسیدن به اهداف نهایی کار می کنند و از نفس کار کردن لذت نمی برند، به همین خاطر است که وقتی به اهداف مورد نظر خود نمی رسند دچار یأس و افسردگی می شوند، در صورتیکه باید هر کاری را که انجام می دهیم صرفاً به خاطر انجام دادن آن لذت ببریم و آن وقت است که رسیدن به هر نتیجه ای برای ما در حکم گرفتن جایزه است.

پس بیاید از همین لحظه تصمیم بگیریم که به خاطر عشق به کار کردن،

کار کنیم و این نیز مانند شاد بودن نیاز به یک تصمیم قاطع دارد. چرا که راز شاد زیستن انجام دادن آنچه دوست می داریم نیست بلکه دوست داشتن آن چیزی است که انجام می دهیم.

هیچ چیز در دنیا نمی تواند جای پافشاری و پشتکار را بگیرد. ذوق و استعداد هم نمی تواند، نبوغ هم نمی تواند، تحصیلات هم نمی تواند که جهان را از تحصیل کردگان منزوی است. تنها با فشاری و عزم است که حرف آخر را می زند.

روزی پس از اجرای برنامه از یک نوازنده بزرگ ویلن، خانمی به نوازنده گفت: "من حاضر بودم تمام زندگیم را بدهم تا بتوانم مثل شما ویلن بزنم". نوازنده لیخندی زد و گفت: "من هم همین کار را کردم". راه دیگری وجود ندارد، برای بهتر شدن هر چیز، باید خود ما بهتر شویم. فردا بسیار شبیه



امروز خواهد بود مگر آنکه تلاش را بر آن بیافزایم .

اکثریت کسانی که شروع به یادگیری یک الت مو سیقی می کنند، خیلی زود از ادامه آن مأیوس می شوند. چند نفر را می شناسید که بتوانند کمی پیانو یا گیتار بنوازند؟ مردم معمولاً مدتی تلاش می کنند اما چون نتایج به کندی ظاهر می شود مأیوس می شوند. کسانی که تصمیم به پس انداز می گیرند مأیوس می شوند اما تمام نکته اینجاست که اگر ما به آنچه که انجام می دهیم چنگ ببندیم در زمانی بسیار کوتاه بر اکثریت مردم پیشی خواهیم گرفت.

ادیسون می گوید: "یک درصد نبوغ است، نود و نه درصد بقیه اش به تلاش و پشتکار شما بستگی دارد. من هرگز هیچ کار ارزشمندی را تصادفی انجام نداده ام و تمامی اختراعات من با کار و تلاش خستگی نا پذیر بدست آمده اند".

میکل آنژ یکی از بزرگترین نقاشان و مجسمه سازان تمامی اعصار گفته است: "اگر مردم می دانستند که مهارت من از چه تلاش های طاقت فرسایی بدست آمده، این مهارت دیگر هرگز آنها را به شگفتی و نمی داشت".

اما مواقعی هم هست که دست از تلاش کشیدن و پا فشاری نکردن بهترین کار است. وقتی کنشتی در حال غرق شدن است دیگر وقت بیرون بردن است و نباید کله شقی کرد. اگر از شغل خود بیزارید، اگر محل زندگی خود را دوست ندارید یا در جای دیگر موقعیت های بهتری برای خود

می بینید، بهترین راه بیرون زدن است

[/http://yousefamirian.blogfa.com](http://yousefamirian.blogfa.com)

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=95101>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## تمام لذت

شیوانا از روستایی می گذشت . به دو کشاورز بر خورد می کند . هر یک از او می خواهند که دعایی برایشان داشته باشد ... شیوانا رو به کشاورز اول می کند و می گوید : تو خواستار چه هستی ؟

می گوید من مال و منال می خواهم که فقر کمرم را خم کرده است ... شیوانا می فرماید برو که هستی شنواست و اگر همین خواسته را از درونت بخواهی به آن می رسی و نیازی به دعای چون منی نداری .... رو به دهقان دوم می کند که تو چه ؟

او می گوید من خواهان تمام لذت دنیایم ! شیوانا می گوید : هستی صدای تو را هم شنید .

سالها می گذرد..... روزی شیوانا با پیروانش از شهری می گذشت که خان آن شهر به استقبال می آید که ای شیوانای بزرگ ... دعای تو کارساز بود چرا که من امروز خان این دیارم و خدم وحشمی دارم چنین و چنان ...



شیوانا گفت : هستی پیام تو را شنید که هستی شنوا و بیناست ... خان می گوید : اما آن یکی دهقان چه ... او در خرابه ای نزدیک قبرستان مست و لایعقل به زندگی در حالت دایم الخمری گرفتار است ...  
شیوانا گفت : او تمام لذت های دنیا را می خواست و اکنون صاحب تمام لذتهاست است.....

<http://www.shivana۲۰۰۶.blogfa.com/۸۶۰۴.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=121709>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### تمرین کلید تسلط بر هر مهارتی است

یکی از راه های رسیدن به یک زندگی عالی موفقیت شغلی و رضایت کامل از خود این است که عادت شروع کردن کارهای مهم و تمام کردن آنها را در خود ایجاد کنید . وقتی به این مرحله برسید این عادت چنان نیرومند می شود که به پایان رساندن کارهای مهم را آسان تر از رها کردن آنها خواهید یافت . شاید این لطیفه را شنیده باشید که مردی در یکی از خیابان های نیویورک از موسیقیدانی می پرسد که چگونه می توانید به تالار کارنگی برسید و موسیقی دان جواب می دهد : با تمرین آقا با تمرین کلید تسلط بر هر مهارتی است . خوشبختانه ذهن شما مثل یک ماهیچه عمل می کند . هر چقدر بیشتر آن را به کار بگیرید قوی تر می شود و قابلیت بیشتری پیدا می کند . با تمرین می توانید هر رفتار یا مهارتی را که دوست دارید یا ضروری می دانید در خودتان بهرورانید .



منبع : بیا تو جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=102395>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## تمریناتی برای یک زندگی آرام



اگر می‌خواهید در برابر مسوولیت‌هایی که در برابر فرزند، همسر و محیط کار یا دوستان‌تان دارید، همواره به‌عنوان زنی آرام و مهربان و صبور شناخته شوید، باید تمریناتی را هر روز با خود داشته باشید.

توصیه‌های زیر به شما کمک می‌کند تا بر خستگی‌ها و مشکلات روزمره فائق آمده و بتوانید زندگی شادابی را رقم بزنید.

- هر شب که به رختخواب می‌روید، باید ذهن‌تان را از آشفتگی‌های روزانه پاک کنید. به‌جای فکرکردن به مسائل و مشکلاتی که داشته‌اید، به‌دنبال نقطه‌های عطفی بگردید که با آن روبه‌رو بوده‌اید. به یاد داشته باشید بزرگ‌ترین نعمتی که دارید، سلامتی‌تان است و به‌خاطر این مساله، خداوند را سپاسگزار باشید.

- با آرامش ذهنی یافتن می‌توانید خواب خوبی داشته باشید. این خواب عمیق، تنش‌ها و خستگی‌های روزانه را از اعصاب شما پاک کرده و باعث رفع خستگی‌های مغزی و روحی‌تان می‌شود.

- سعی کنید در برابر مشکلات جزئی که در زندگی پیش می‌آید، تصویری مطلوب برای خود رقم بزنید و با پرداختن به ورزش و نرمش‌های ساده، فشارهای عصبی را از خود دور کنید.

- وقتی در کنار اعضای خانواده یا دوستان‌تان هستید، شادی کنید و بخندید. هیچ‌وقت زندگی را بر خود تلخ و ناگوار نکنید. این را بدانید که زندگی در برابر

لبخندهای شما، به‌رویتان لبخند خواهد زد. خنده نه‌تنها فشارهای عصبی را کم می‌کند، بلکه باعث طول‌عمر می‌شود. بنابراین به دیدن فیلم‌های کمدی پرداخته و شادی کنید.

- تکرارشدن مسوولیت‌ها، زندگی را خسته‌کننده می‌کند. بنابراین بهتر است تغییرات کمی در زندگی‌تان به‌وجود آورید. به هیچ‌عنوان نگران هزینه‌ها نباشید. در میان فعالیت‌های روزانه‌تان وقتی را برای نوشیدن چای یا قهوه اختصاص دهید.

- سرگرمی‌های تازه‌ای را در زندگی‌تان ایجاد کنید. برای این منظور تمام کارهای هنری را که بلد هستید، در لیست سرگرمی‌هایتان یادداشت کنید. - به زندگی با نگرشی مثبت نگاه کنید. این دید مثبت سطح آسیب‌پذیری شما را در برابر مشکلات پایین خواهد آورد و به این وسیله از مشکلات جسمی و روحی در امان خواهید بود.

- خودتان را سرزنش نکنید. مسلماً تمام ما کمبودهایی داریم. به‌جای توجه به این کمبودها بهتر است ویژگی‌های مثبت خود را پیدا کرده و پرورش دهید.

- اگر بتوانید آرامش خود را حفظ کنید، انرژی سرشاری در شما به‌وجود خواهد آمد. برای این منظور تمریناتی را در این خصوص آغاز کنید. نفس‌های عمیق و انقباض و انبساط عضلات و یوگا را فراموش نکنید.

حمیده صالحی

منبع : تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=88260>

## تنها به مرخصی بروید

این مرخصی به منظور تفریحات متداول نیست. برنامه‌ئی برای روشنائی جان است. اگر در آغاز راه کشف جهان‌های درون خویش هستید، شاید چند روز آرامش در گوشه‌ئی دور کافی باشد، تا زمانی را با خودتان بگذرانید و دوباره زندگی و مسیر و راهتان ببینید. در این‌گونه مرخصی، خودتان برنامه‌ریزی می‌کنید. لزومی ندارد به کسی پاسخی بدهید، مگر کسانی که خودتان بخواهید. می‌توانید اتاق ساده‌ئی را انتخاب کنید. اتاقی در گوشه‌ئی خلوت و آرام که بتوانید سکوت را احساس کنید و به تأمل و مراقبه بنشینید. اگر به شیوه ویژه‌ئی مراقبه می‌کنید، شاید بهتر باشد که به آن گروه بپیوندید. البته گاه انتظاریها و توقعات ما نمی‌گذارد تجربه ثمربخشی داشته باشیم. به این دلیل بهتر است پیش از پیوستن به یک گروه، اطلاعات لازم را درباره برنامه‌ها و مقررات آنها به دست آورید. البته گاه نیز لازم است خود را با شرایطی که در آن قرار می‌گیریم وفق دهیم، زیرا شاید آن شرایط باید درسی تازه را به ما بیاموزند. تمایز میان آن دو، و انتخاب نهائی، مسئولیت خودتان است.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=6152>

## تو «نوری» و «می توانی» عشق بگسترانی

۱) تو از جنس نوری: خودت را از جنس نور بدان. احساس کن از نور هستی نه از جسم. در این صورت آهسته آهسته با نور درون ات مانوس خواهی شد. این نور هرگاه تو را مستعد و پذیرا ببیند بیشتر و بیشتر می بارد. کسی که نور درون خویش را تجربه کند، نور درون دیگران را نیز احساس خواهد کرد.

۲) می توانی: آنان که می گویند نمی توان کاری کرد نباید مزاحم کسانی شوند که در حال انجام دادن هستند. به «می توانم» اگر تکیه کنی، بی شک «نمی توانم» را از یاد می بری.

۳) عشق بگستران: به هرچا پا می گذاری عشق بگستران. اول از همه در خانه خویش، عشق را به فرزندان به زن یا شوهرت به همسایه ات نثار



کن. اجازه نده کسی پیش تو بیاید و بهتر و شادتر ترک ات نکند.



منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=104780>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### تو آمدی تا زندگی امیدوار بماند

مدتی بود که روزها پریده رنگ شده بودند. آفتاب، کم رنگ و کم توان می‌تابید؛ انگار غباری هوا را آکنده بود و جلوی دید مردم را می‌گرفت. آنها که هنوز گرمای خورشید را در دلهایشان حس می‌کردند، چشم به راه اتفاقی تازه بودند؛ اتفاقی که روزگار مردم را روشن کند و زندگی را جان تازه‌ای ببخشد.

روزگاری بود که مردم، سرگردان و گمراه، به هر سو می‌رفتند تا شاید به مقصد برسند و مرتب از مقصد دور می‌ماندند. روزگاری بود که بعضی‌ها دلشان را درسته به تاریکی سپرده بودند و کم‌کم هر جا ردی از نور و روشنی می‌دیدند، برای خاموش کردنش لشکر می‌کشیدند.

روزگار، روزگار خط و نشان کشیدن سپاه سیاهی بود. از گوشه‌ای، ابرهه لشکر فیل‌سوارانش را به راه انداخته بود و در توهم قدرت، خیال درهم کوفتن و از میان بردن خانه خدا را در سر می‌پروراند. آن سوتر امپراتوری‌های بزرگ در طمع جهان‌گشایی، مدام در جنگ و ستیز به سر می‌بردند.

روزگاری بود که دل آدم‌ها، انگار از سنگ شده و نگاهشان با دوستی و مهربانی قهر کرده بود. آدم‌ها دچار تفرقه و پراکندگی بودند. قبیله‌ها با کوچک‌ترین اتفاقی از هم کینه‌ها به دل می‌گرفتند و به جان یکدیگر می‌افتادند. بیش از ۵۰۰ سال از تولد یکی از بزرگ‌ترین پیام‌آوران مهربانی گذشته بود.

انگار مردم دنیا داشتند خدا را و پیام‌آوران مهربانی‌های خدا را از یاد می‌بردند. خدا، نیاز زمین و زمینیان را به شناختن پروردگارشان، به دوستی و مهربانی او، به اخلاق و انسان‌دوستی می‌دید و آخرین رسول مهربانی‌هایش را، برای نجات دنیا از تاریکی و سیاهی نگه داشته بود. خدا تو را برای آخرین نیازهای بشر نگه‌داشته بود، برای روزها و سال‌ها و قرن‌هایی که آدم‌ها خیلی به خودشان مغرور می‌شوند و بدجوری دچار تفرقه می‌شوند. خدا تو را برای آخرالزمان نگه داشته بود تا مهربانی نمیرد و غرور بشر، باعث نشود به‌کل، خدا را فراموش کند.



خدا تو را به دنیا بخشید تا زندگی به نجات انسان، به عاقبت به خیری نوع بشر امیدوار و مطمئن بماند. خدا تو را بارها به دنیا می‌بخشد، تو را هر سال، در یک هفته، دو بار متولد می‌کند تا دست‌کم بخشی از جمعیت جهان در آن هفته به یاد تو، و شاد از تولد تو جدایی‌ها و تفرقه‌ها را از یاد ببرند و خوشحال از تولد تو خدا را شکر کنند و خوبی‌ها را تکثیر کنند.

مناف یحیی پور

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=132242>

 Vista.ir  
Online Classified Service

### تو فقط یک بار زندگی می‌کنی

بهترین دوست اون دوستیه که بتونی باهاش روی یک سکو ساکت بشینی و چیزی نگی و وقتی ازش دور میشی حس کنی بهترین گفتگوی عمرت رو داشتی ما واقعا تا چیزی رو از دست ندیم قدرش رو نمی‌دونیم ولی در عین حال تا وقتی که چیزی رو دوباره به دست نیاریم نمی‌دونیم چی رو از دست دادیم اینکه تمام عشقت رو به کسی بدی تضمینی بر این نیست که او هم همین کار رو بکنه پس انتظار عشق متقابل نداشته باش ، فقط منتظر باش تا اینکه عشق آروم تو قلبش رشد کنه و اگه این طور نشد خوشحال باش که توی دل تو رشد کرده در عرض یک دقیقه همیشه یک نفر رو خرد کرد در یک ساعت همیشه یکی رو دوست داشت و در یک روز همیشه عاشق شد ، ولی یک عمر طول می‌کشه تا کسی رو فراموش کرد دنبال نگاهها نو چون می‌تونن گولت بزنن، دنبال دارایی نو چون کم کم افول می‌کنه ، دنبال کسی باش که باعث بشه لبخند بزنی چون فقط با یک لبخند همیشه به روز تیره رو روشن کرد ، کسی رو پیدا کن که تو رو شاد کنه دقیقی تو زندگی هستن که دلت برای کسی اونقدر تنگ میشه که می‌خوای اونو از رویات بکنشی بیرون و توی دنیای واقعی بغلش کنی رویایی رو ببین که می‌خوای



، جایی برو که دوست داری ، چیزی باش که می‌خوای باشی ، چون فقط یک جون داری و یک شانس برای اینکه هر چی دوست داری انجام بدی آرزو می‌کنم به اندازه ی کافی شادی داشته باشی تا خوش باشی ، به اندازه کافی بکوشی تا قوی باشی به اندازه کافی اندوه داشته باشی تا یک انسان باقی بمونی و به اندازه کافی امید تا خوشحال بمونی همیشه خودتو جای دیگران بذار اگر حس می‌کنی چیزی ناراحت می‌کنه احتمالا دیگران رو هم آزار می‌ده شادترین افراد لزوما بهترین چیزها رو ندارند ، اونا فقط از اونچه تو راهشون هست بهترین استفاده رو می‌برن شادی برای اونایی که گریه می‌کنن و یا صدمه می‌بینن زنده است ، برای اونایی که دنبالش می‌گردن و اونایی که امتحانش کردن ، چون فقط



اینها هستن که همین دیگران رو تو زندگیشون می فهمن عشق با یک لیخند شروع میشه با یک بوسه رشد می کنه و با اشک تموم می شه ،  
روشنترین آینده همیشه روی گذشته فراموش شده شکل می گیره ، همیشه تا وقتی که دردها و رنجها رو دور نریختی توی زندگی به درستی  
پیش بری ، وقتی که به دنیا اومدی تو تنها کسی بودی که گریه می کردی و بقیه می خندیدن ، سعی کن به جوری زندگی کنی وقتی رفتی تنها  
تو بخندی و بقیه گریه کنن

منبع : رنگین کمان

<http://vista.ir/?view=article&id=105932>

 Vista.ir  
Online Classified Service

### تو نیلوفری گلبرگ‌هایت را باز کن!

نگو: می‌ترسم.  
دست به‌کاری بزن که از آن می‌ترسی.  
شجاعت، آن نیست که هرگز نترسی.  
شجاعت، آن است که با وجود ترس‌هایت اقدام کنی.  
در انحراف به چپ و راست است که ذهن پادرمیانی می‌کند تو را به‌خود  
مشغول می‌سازد.  
در میانه، و در حالت تعادل، مسئله‌ای وجود ندارد تا ذهن تو را به حل آن  
مشغول کند.  
کسی که بر روی طناب راه می‌رود، هرگز به چیزهای بیهوده نمی‌اندیشد.  
زیرا او با چنان خطری عظیم مواجه است که هرگونه اندیشیدن به امری غیر  
از حفظ تعادل، تعادل او را برهم می‌زند.  
او، به محض آن‌که به چیزی می‌اندیشد، تعادل خود را از دست می‌دهد.  
او برای حفظ تعادل خود، به کوششی لحظه به لحظه نیاز دارد.  
انسان ماندن، نیازمند چنین کوششی‌ست.  
آن‌هایی که خوب می‌خورند به این نکته توجه کنند: خوردن، لزوماً به معنای  
بردن نیست.  
زندگی به قمار می‌ماند؛ عده‌ای آنرا می‌برند و عده‌ای آنرا می‌بازند.  
آن‌هایی که هارند و بی‌مهابا دست به‌سوی مال و جن و معنای مردمان دراز



کرده‌اند، بازندگان زیون و حقیر زندگی‌اند.

آن‌هایی که ماسک به‌چهره دارند و چیزی را وانمود می‌کنند که نیستند، بازندگان هراسان زندگی‌اند.

هر خوردنی لزوماً بردن نیست.

کسانی که لباس دین به تن کرده‌اند تا به تاراج روح مردمان بپردازند، بدانند که خداوند مکارتر از آنان است. آنها پیش از آن که نیت شوم خود را عملی کنند، تمامی استعدادها و توانایی‌های خودشان به تاراج رفته است. سیاستمدارانی که از آجر کوخ‌های مردمان می‌دزدند تا کاج هوس‌های خود را بالا ببرند، بدانند که در عرصه بازار زندگی، ورشکسته‌ترین‌اند. به اندازه ذره خردلی انحراف به چپ یا راست، تعادل تو را بهم می‌زند و تو را به دامان سیاه نفسانیت می‌اندازد. آری، انسان زیستن و انسان ماندن، به راه رفتن روی طناب می‌ماند. در حال تعادل، آرامش و سکوتی عظیم تو را فرا می‌گیرد. آرامشی که پیش از آن هرگز تجربه نکرده‌ای. در میانه و در حالت تعادل است که دروازه دلت گشوده می‌شود. وقتی تو از میان برخیزی، همه جهان از میان برمی‌خیزد و باطن خود را نشان می‌دهد. آن‌گاه، هنگامی که با یک گل روبه‌رو می‌شوی، آن را در زندان مفاهیم ذهنی خود اسیر نمی‌کنی. گلی می‌بینی که همه هستی را در خود دارد. گلی می‌بینی که همه خدا را در آئینه جان خود می‌تاباند. گلی می‌بینی که خود در میان نیست؛ نه نامی دارد و نه نشانی. هیچ مفهومی بین تو و آن گل حائل نمی‌شود. همه چهارچوب‌های ذهنی فرو می‌ریزند و هستی، پاک و عریان و بی‌نقاب، خود را در برابر نگاه تو آشکار می‌کند. جاری می‌شوی، همچون آب. شفاف می‌شوی، همچون آئینه بی‌زنگار. روشن می‌شوی، همچون آفتاب. آری، انسان زیستن و انسان ماندن، به راه رفتن بر روی طناب می‌ماند. تضاد بین تو و دیگران، درگیری‌های تو، دشمنی‌ها و کینه‌ها، همه معلول آن‌اند که تو در میان هستی. وقتی تو در میان نباشی، دیگر هیچ‌کس با خلاء و فضای اثیری دشمنی نخواهد کرد و کینه نخواهد ورزید. تو چنان از خود پر هستی که هیچ‌کس را یارای آن نیست که از معبر سفت و سخت وجود تو گذر کند. هیچ شمشیری نمی‌تواند فضای اثیری را بشکافد. فضای اثیری، لطیف است. و همه چیز را از خود عبور می‌دهد. قدرت در لطافت است، نه در سفتی و سختی. اشیاء سفت و سخت بسیار آسیب‌پذیرند. بسیاری از آدم‌های خوب نیز از همین ناحیه ضربه خورده‌اند. آن‌ها همه لوازم پرهیزکاری را فراهم آورده‌اند، اما هنوز از خود خالی نبوده‌اند. ای دل مباح یکدم خالی ز عشق و مستی وانگه برو که رستی از نیستی و هستی گر خود بتی بینی، مشغول کار او شو هر قبله‌ای که بینی بهتر ز خودپرستی تا فضل و عقل بینی، بی‌معرفت نشینی یک نکته‌ات بگویم: خود را مبین و رستی در آستان جانان، از آسمان میندیش کز اوج سربلندی آفتی به خاک پستی همه هستی، آستان و آستانه جانان است.

در آستان و آستانه جانان، در بند فضائل و خوبی‌های خود نباش.  
اگر تو واقعاً خوب باشی، هیچ‌گاه متوجه خوبی خود نخواهی شد.  
زیرا خودی در میان نمانده است تا صفت خوبی خود را ببیند.  
همه علم و فضل‌بینی‌ها به نفس مربوط می‌شود.  
عارفان واصل و وارسته هرگز خود را و نقش خود را ندیده‌اند.  
آن‌ها هرگز تصویری از خود ترسیم نکرده‌اند.

این مریدان بوده‌اند که تلاش کرده‌اند تا نقشی و تصویری از آن‌ها ثبت و ضبط کنند.

عین‌الدوله رومی نقاش معاصر مولانا قصد داشت تصویر مولانا را نقاشی کند. روزی در حضور حضرت مولانا نشست، قلم به دست گرفت و مشغول شد. او تصویری از مولانا ترسیم کرد، اما وقتی دوباره به چهره مولانا نظر انداخت، دید که نقاشی او هیچ شباهتی به چهره مولانا ندارد. دوباره مشغول شد. وقتی اثر تمام شد، به چهره مولانا نظری انداخت و دید که این چهره همان چهره‌ای نیست که او دیده بود. باز نقاشی او چیزی بود و صورت مولانا چیزی دیگر. او بیست بار نقاشی خود را عوض کرد، اما چندان‌که نظر می‌کرد، چهره مولانا را دیگرگون می‌دید. متحیر ماند. قلم‌هایش را شکست. نعره‌ای زد و بیهوش شد. در این لحظه مولانا این غزل را سرود:

آه، چه بی‌رنگ و بی‌نشان که منم

کی ببینم مرا چنان‌که منم؟!

گفتی: "اسرار در میان آور."

کی شود این روان من ساکن؟

این‌چنین ساکن روان که منم

بحر من غرقه گشت هم در خویش

بوالعجب بحر بی‌کران که منم!

این جهان وان جهان مرا مطلب

کاین دو، گم شد در آن جهان که منم

فارغ از سودم و زیان، چو عدم،

طرفه بی‌سود و بی‌زیان که منم!

گفتم: "ای جان! تو عین مائی." گفت:

"عین چبود درین میان که منم؟"

گفتم: "آنی." بگفت: "های! خموش!

در زبان نامدست آن‌که منم."

گفتم: "آندر زبان چو در نامد،

این‌ت گویای بی‌زبان که منم!"

می‌شدم در فنا چو مه بی‌پا

این‌ت بی‌پای پادوان که منم!

بانگ آمد چه می‌دوی؟ بنگر

در چنین ظاهر نهران که منم

شمس تبریر را چو دیدم من

نادره بحر و گنج و کان که منم

حقیرترین آدم‌ها،

کسانی هستند که خود را صاحب فضل و کمال می‌بینند.

این‌گونه آدم‌ها، شهوت مرید دارند.  
آن‌ها برده و وابسته مریدان خود هستند.  
آن‌ها خود را قله می‌بینند و علی‌رغم ادعاشان، دره‌پروری می‌کنند.  
زیرا اگر دره‌ها نباشند،  
قله‌های وجود آن‌ها نیز به چشم نمی‌آیند.  
آن‌ها، علی‌رغم ادعاشان،  
دوست دارند مردم را حقیر و پست ببینند.  
اگر آن‌ها رزی به بهشت درآیند  
و گناهکاران را گرداگرد خداوند ببینند، برآشفته می‌شوند.  
آن‌ها بهشت را در انحصار خود می‌دانند.  
زهی حماقت و نادانی!  
فرزانگان، معمولی‌اند، بی‌نشان‌اند، امی‌اند.  
فرزانگان به مقام بی‌"خود"ی رسیده‌اند.  
فرزانگان، همچون ابرهای آسمان، بی‌خانمان‌اند.  
آن‌ها آزادند و به هر کجا که بخواهند سفر می‌کنند.  
اگر همهٔ دانش‌های جهان را نیز گرد بیاوری، اما هنوز از نفس در تو نشانی باشد،  
مطمئن باش که در خدمت شیطان قرار خواهی گرفت.  
کسی که گمان می‌کند به منزل رسیده است،  
هنوز در راه است.  
کسی که به منزل می‌رسد، گمان منزل نیز در او محو می‌شود.  
او پی می‌برد که هیچ منزلی وجود ندارد.  
خداوند انسان را به منزل نمی‌رساند، بلکه او را به صراط هدایت می‌کند.  
صراط، یعنی راه؛ راهی که از تو تا به هستی مطلق کشیده شده است؛  
راه بی‌نهایت.

مسیحا برزگر

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=73991>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

توانمندی‌های خود را آزاد کنید

توانمندی بالقوه انسان متوسط به اقیانوس عظیمی می‌ماند که هنوز پیموده نشده است. به قاره جدیدی می‌ماند که اکتشاف نگردیده است. دنیائی از امکانات در انتظارند که آزاد شوند و برای دستیابی به هدف عظیم شما به حرکت درآیند. (برایان تریسی)

موفقیت در هدف‌گذاری است و هرچیزی جز این فرع بر قضیه است. تمام مردمان موفق، به شدت هدف‌گرا هستند. می‌دانند که چه می‌خواهند و با تمام وجود و در هر روز زندگی، برای دستیابی به خواسته‌شان تلاش می‌کنند.

توانائی شما در هدف‌گذاری مهارتی اصلی و تعیین‌کننده برای موفق شدن است. با داشتن هدف، ذهن مثبت شما به کار می‌افتد و نقطه نظرها و انرژی برای دستیابی به این اهداف آزاد می‌شوند. بدون هدف تحت تأثیر جذر و مد زندگی به بالا و پائین می‌روید، اما با داشتن هدف چون تیری از کمان در رفته به سوی هدف‌تان به حرکت در می‌آئید تا به آن اصابت کنید.

واقعیت این است که اگر عمری صد برابر هم داشته باشید، توانمندی‌های بالقوه شما بیش از آنند که جملگی مورد استفاده قرار بگیرند. آنچه را که تاکنون به دست آورده‌اید، تنها جزئی از آن چیزی است که توانائی دستیابی به آن را دارید. یکی از قوانین موفقیت این است: مهم نیست از کجا می‌آئید. مهم این است که به کجا می‌روید. اما اینکه به کجا می‌روید را شما و اندیشه‌های شما مشخص می‌سازند.

هدف‌های روشن و واضح بر اعتماد و اطمینان شما می‌افزایند. صلاحیت شما را زیادت‌تر می‌کنند و انگیزه‌هایتان را بالاتر می‌برند. همان‌طور که نام هاپکینس، مربی فروش می‌گوید: هدف، سوخت کوره موفقیت است.

▪ شما دنیای خود را خلق کنید.

شاید بزرگترین کشف در تاریخ انسانی قدرت ذهن شماست که تقریباً تمامی جنبه‌های زندگی شما را خلق می‌کند. آنچه را که در پیرامون خود در این دنیای ساخته و پرداخته انسان‌ها می‌بینید. در ذهن کسی به شکل یک ایده یا نقطه‌نظر شروع شد و بعد تبدیل به واقعیت گردید. همه‌چیز زندگی شما به شکل یک اندیشه، یک آرزو، یک خواسته یا امید و با به شکل یک رویا شروع شده است. شما افکار خلاق دارید. افکار شما دنیایان و همه اتفاقات زندگی‌تان را شکل می‌دهند.

همه ادیان، همه فلسفه‌ها، متافیزیک‌ها، روانشناسی‌ها به یک نکته اشاره کرده‌اند و آن اینکه به آنچه بیشتر ببینید، همان می‌شوید. دنیای بیرون شما در نهایت بازتابی از دنیای درون شماست و آنچه را که فکر می‌کنید، به شما منعکس می‌کند. به هر چه پیوسته فکر کنید، صورت حقیقت پیدا می‌کند.

از هزاران انسان موفق پرسیده‌اند که اغلب اوقات به چه فکر می‌کنند. بیشترین جواب آنها این است که به خواسته‌هایشان فکر می‌کنند و اینکه چگونه به این خواسته‌های خود برسند.

ناموفق‌ها و ناخشنودها اغلب درباره آنچه نمی‌خواهند فکر می‌کنند و حرف می‌زنند. درباره مسائل و نگرانی‌هایشان حرف می‌زنند و گناه ناکامی‌هایشان را به گردن دیگران می‌اندازند. اما موفق‌ها پیوسته درباره هدف‌های مورد نظرشان فکر می‌کنند و درباره آن حرف می‌زنند. آنها به آنچه بیشتر از هر چیز می‌خواهند فکر می‌کنند و درباره‌اش حرف می‌زنند.

زندگی کردن بدون هدف شبیه رانندگی در مه غلیظ است. موتور اتوموبیل‌تان هر قدر قوی و قدرتمند باشد، شما به آرامی رانندگی می‌کنید، مردد هستید و حتی روی جاده صاف حرکت به جلو اندک دارید. با تصمیم‌گیری درباره هدف‌هایتان، مه بلافاصله از بین می‌رود و شما در موقعیتی قرار می‌گیرید که از توانمندی‌های خود استفاده کنید. داشتن هدف‌های روشن و شفاف به شما امکان می‌دهد پا بر پدال گاز زندگی خود بفشارید و شتابان در راستای تحقق بخشیدن به خواسته‌هایتان به حرکت درآئید.

▪ هدف‌جویی خود به خود

این تمرین را در نظر مجسم کنید: کیوتر لانه‌یابی را بگیرید و او را در قفس ببندید، روی قفس را با تیوپ بیوشانید. قفس را در جعبه‌ای بگذارید و بعد جعبه را در یک کامیون قرار بدهید. می‌توانید هزار مایل در هر جهتی که خواستید حرکت کنید و بعد وقتی در کامیون را باز می‌کنید، جعبه را بیرون می‌آورید، پتو را برمی‌دارید و کیوتر لانه‌یاب را از قفس آزاد می‌کنید، می‌بینید کیوتر به آسمان پرواز می‌کند، سه بار چرخ می‌زند، بعد به جانب لانه‌اش که هزار مایل از او فاصله دارد به حرکت در می‌آید.

شما مانند کیوتر لانه‌یاب از توانائی هدف‌جویی برخوردارید. وقتی دقیقاً بدانید که چه می‌خواهید، نیازی به این ندارید که بدانید این هدف در کجاست و چگونه باید به آن دسترسی پیدا کنید. صرفاً با تصمیم‌گیری در این مورد که چه می‌خواهید، به سمت هدف خود به حرکت در می‌آئید و هدف هم به شما نزدیک می‌شود. درست در زمان مناسب و مکان مناسب شما و هدف‌تان به هم می‌رسند.

به دلیل این مکانیسم سیبرنتیک شگفت‌انگیزی که در ذهن شما قرار دارد، شما تقریباً همیشه به هدف‌های خود دست پیدا می‌کنید. اگر هدف شما این است که شب به خانه بروید و تلویزیون تماشا کنید، تقریباً با اطمینان به این خواسته خود می‌رسید. اگر هدف شما این است که زندگی عالی، سرشار از سلامتی، خوشبختی و موفقیت داشته باشید، به این خواسته هم می‌رسید. مانند یک کامپیوتر، مکانیسم هدف‌جوی شما داوری کننده نیست. بلکه خود به خود و پیوسته کار می‌کند تا خواسته شما را برآورده سازد.

طبیعت به بزرگی و کوچکی هدف‌های شما کاری ندارد. اگر برای خود هدف‌های کوچک در نظر بگیرید، مکانیسم هدف‌جوی شما شرایطی را فراهم می‌آورد که به هدف‌های کوچک برسید. اگر برای خود هدف‌های بزرگ در نظر بگیرید، این توانمندی طبیعی کاری می‌کند که به هدف‌های بزرگ دست پیدا کنید. اینکه در زندگی چه هدف‌هایی، با چه بزرگی برای خود در نظر بگیرید تنها به شما مربوط می‌شود.

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=13885>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### توسعه اطلاعاتی؛ توسعه مهارت‌های زندگی

امروزه علی‌رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی در شیوه‌های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی‌های لازم و اساسی‌اند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب‌پذیر کرده است.

امروزه علیرغم پیشرفت‌های علمی بشر و تأثیرات آن در شیوه زندگی، هنوز بسیاری از افراد فاقد توانایی و مهارت‌های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره آسیب‌پذیر کرده است.

در این بین، تأثیر و نقش شاخص‌های آموزشی در توسعه پایدار بسیار مهم و اساسی است. به همین دلیل وقتی از توسعه اطلاعاتی سخن به میان می‌آید، دامنه گسترده‌ای از فرآیندهای پیچیده آموزشی به شاهراه ذهن راه می‌یابد.

وقتی سخن از توسعه اطلاعاتی به میان می‌آید، جایگاه و نقش تأثیرگذار اطلاعات در روند حرکتی جامعه برای بهبود سیستم‌های تولید تا توزیع اطلاعات به خوبی احساس خواهد شد. مهم‌تر اینکه گام اساسی در راه توسعه مناسب و به روز اطلاعاتی در یک جامعه دانش مدار، هماهنگی و



نیازسنجی دقیق برای تعیین اولویت‌ها و کمبودهای مورد نیاز در ساختار جامعه دانش محور است.

خودآگاهی، توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قدرت، خواسته‌ها، ترس و انزجار است. رشد خودآگاهی به فرد کمک می‌کند تا

دریابد تحت استرس قرار دارد یا نه و این معمولاً پیش شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین فردی مؤثر و همدلانه است. همدلی یعنی اینکه فرد بتواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد درک کند. همدلی به فرد کمک می‌کند تا بتواند انسان‌های دیگر را حتی وقتی با آنها متفاوت است بپذیرد و به آنها احترام گذارد. همدلی روابط اجتماعی را بهبود می‌بخشد و به ایجاد رفتارهای حمایت‌کننده و پذیرنده، نسبت به انسان‌های دیگر منجر می‌شود.

ارتباط مؤثر به فرد کمک می‌کند تا بتواند کلامی و غیرکلامی و مناسب با فرهنگ، جامعه و موقعیت، خود را بیان کند. بدین معنی که فرد بتواند نظرها، عقاید، خواسته‌ها، نیازها و هیجان‌های خود را ابراز و به هنگام نیاز بتواند از دیگران درخواست کمک و راهنمایی کند. مهارت تقاضای کمک و راهنمایی از دیگران، در مواقع ضروری، از عوامل مهم یک رابطه سالم است.

روابط بین فردی به ایجاد روابط بین فردی مثبت و موثر فرد با انسان‌های دیگر کمک می‌کند. 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. توانایی حل مساله فرد را قادر می‌سازد تا به طور مؤثرتری مسائل زندگی را حل کند. مسائل مهم زندگی چنانچه حل نشده باقی بماند، استرس روانی ایجاد می‌کنند که به فشار جسمی منجر می‌شود.

تفکر خلاق؛ این نوع تفکر هم به مساله و هم به تصمیم‌گیری‌های مناسب کمک می‌کند. با استفاده از این نوع تفکر، راه‌حل‌های مختلف مساله و پیامدهای هر یک از آنها بررسی می‌شوند. این مهارت، فرد را قادر می‌سازد تا مسائل را از ورای تجارب مستقیم خود را دریابد و حتی زمانی که مشکلی وجود ندارد و تصمیم‌گیری خاصی مطرح نیست، با سازگاری و انعطاف بیشتر به زندگی روزمره بپردازد.

تفکر انتقادی نیز توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب است. آموزش این مهارت‌ها، نوجوانان را قادر می‌سازد تا در برخورد با ارزش‌ها، فشار گروه و رسانه‌های گروهی مقاومت کنند و از آسیب‌های ناشی از آن در امان بمانند.

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=120834>



### توصیه هایی برای شما

۱) با خنده به استقبال صبح بروید و همیشه خوشحال و خندان باشید اگر قرار است یک روز تصمیم بگیرید که شاد و خوشحال باشید، چرا همین امروز نباشد. بنابراین با یک خنده به استقبال روز جدید بروید. سعی کنید ساعت خود را روی لحظه های سحر تنظیم کنید و برای تماشای تصویر خورشید از خواب برخیزید.

۲) به زندگی خود شادی ببخشید درمورد چیزهایی که باعث خوشی و شادی می شوند فکر کنید سپس تا آنجایی که ممکن است بسوی این شادبها بروید. در هر زمان و مکان باید شاد باشید زندگی را چنان که هست با تمام مشکلاتش قبول کنید و شاد باشید. باید پذیرفت که زندگی پر از



دشواریهاست.



۲) ناامیدی را از خود دور کنید. ناامیدی و ناکامی، یکی از مسائلی است که هر انسان، خواه و ناخواه در زندگی با آن مواجه می شود. پس هرگز اجازه

ندهید تا دلسردی و یأس در روحتان رخنه کند و در آنجا خانه گیرند. یک لبخند می تواند چاره ساز کوچکی بر هر ناامیدی و ناکامی باشد. در ناامیدی بدنبال یافتن روزنه های امید باشید. راز غلبه بر ناامیدی برداشتن یأس و جایگزین کردن امیدواری و شادی به جای آن است.

۴) مثبت اندیش و تلاشگر باش. مثبت اندیشی یکی از اصولی ترین، اصول زندگی شادمانه است هنگامیکه مثبت رفتار می کنید روی همه اطرافیان و ازجمله خودتان تأثیر مثبت می گذارد. افکار مثبت و نشاط آور جسم و روان را سالم می سازد خود را با اندیشه های شاد و آرام بخش سرشار کنید و با سعی و تلاش نتیجه مطلوب را بگیرید.

۵) اندیشه های منفی، سستی بیار می آورد، آنها را دور بریزید هرگز اجازه ندهید که قربانی افکار منفی شوید رمز زندگی شاد و موفقیت آمیز، از بین بردن اندیشه منفی و کهنه و ناسالم و جایگزین کردن افکار مثبت است. از منفی گرایی و منفی بافی بپرهیزید.

مهوش خرسندنیا

منبع : روزنامه کیهان

<http://vista.ir/?view=article&id=113167>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### توصیه‌هایی برای شاد زیستن

#### • چطور خوشحال باشیم؟

شادی و خوشحالی مانند اشعه های خورشید به ما انرژی می دهد و باعث درخشش ما خواهد شد. اگر تصور می کنید شادی واژه ای است که هرگز در دایره لغات شما وجود ندارد، در این باره بیشتر ببینید. توجه به نکات زیر به شما نشان می دهد که چطور می توانید جرقه های شادی را در زندگی خود وارد کنید.

#### • لبخند بزنید

یک لبخند در روز همه احساسات نامطبوع را از شما دور می کند. این عادت تکراری افراد خوشحال است که شما هم می توانید آن را امتحان کنید. لبخند شما به دیگران نشان می دهد که فردی مثبت و شاد هستید و به نوعی طراوت و شادابی را برایتان به ارمغان می آورد. به علاوه باعث نزدیکی بیشتر شما به سایرین خواهد شد.

#### • مثبت ببینید





اگر همواره فردی محزون و افسرده هستید که افکار ناراحت کننده ای در سر دارید و تصورتان بر این است که از بدو تولد، انسان ناکامی بودید، برای داشتن احساس شادی و نشاط لازم است که مثبت بیندیشید؛ یعنی تمام افکار منفی و بدبینی را از خود برانید.



● با دوستان خود صحبت کنید

آیا امروز، روز کاری بدی داشته اید؟ می توانید راجع به آن با دوستان نزدیک

خود صحبت کنید. تحقیقات نشان می دهد افرادی که از غم و اندوه و سوگ خود با دیگران حرف می زنند، نسبت به افرادی که احساسات خود را مهار می کنند احساس بهتری دارند. استرس بیش از حد به شما آسیب می رساند و خوشحالی را از بین می برد. بنابراین دفعه بعد که احساس کردید دنیا روی سرتان خراب شده، برای يك گپ صمیمانه نزد یکی از دوستان خود بروید.

● کاری را انجام دهید که دوست دارید

آیا از انجام کاری که آن را دوست ندارید، لذت می برید؟ مسلماً خیر. همه ما این شانس را نداریم که شغل دلخواه خود را داشته باشیم، ولی شما می توانید فعالیت مورد علاقه تان را در اوقات فراغت خود انجام دهید. در حقیقت کارهای مورد علاقه افراد قلمرویی است که در آنجا می توانند احساس خوشحالی بیشتری داشته باشند.

● این موارد را نیز در نظر داشته باشید، چون باعث تقویت احساس شادی شما خواهد شد:

- سعی کنید بیش از واقعیت خود را شاد نشان دهید.

- به ازای هر گونه مهربانی و کمک دیگران، به شخص دیگری کمک کنید.

- زمانی در روز را به تفکر و عبادت بپردازید.

- به افراد نیازمند یاری برسانید.

- ورزش منظم را در برنامه خود جای دهید.

- نوزادی را که تازه متولد شده بغل کنید و ورود او را به جهان خوشامد بگویید.

- در زمان حال زندگی کنید. آینده را به آینده واگذارید.

به هر حال همه ما می توانیم شاد باشیم، اگر سعی کنیم و در این زمینه سخت بکوشیم. بنابراین هرگز نگوئید که شادی تنها يك واژه دور و دست نیافتنی است. خوش باشید و آن طور که دوست دارید زندگی کنید.

منبع : سایت آسمونی

<http://vista.ir/?view=article&id=14603>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

توقعات خود را کاهش دهید

از اول بگویم که «گفتن» این روش از «عملی کردن» آن آسانتر است. توقعات بخشی از زندگی ما هستند که به نظر می رسد در ما کاملاً جا





افتاده اند. اگر بتوانید توقعات خود را در مورد چگونگی وجود امور حتی تا اندازه ای تغییر دهید و قلب خود را بکشایید و پذیرای آنچه که «هست» باشید، در مسیر زندگی آرام تر و بسیار شادتری قرار خواهید گرفت.

حقیقت این است که توقعات عامل بسیاری از اندوه ها و استرس های ما هستند. ما انتظار داریم که اتفاقی به طریقی خاص روی دهد و یا شخصی طور خاصی عمل کند ولی چنین نمی شود، در نتیجه دچار ناراحتی،

آشفستگی، ناامیدی و نارضایتی می شویم چون به نظر می رسد زندگی بر وفق مراد ما یا آن طور که انتظار داریم نیست. پس از سپری شدن زمانی طولانی به یک نتیجه ناامید کننده می رسیم: « آرزو می کنیم که زندگی متفاوتی داشته باشیم». بعد به جای آن که نقش خود را در این جریان فکری در نظر داشته باشیم، زندگی و وضعیت خود را (که مملو از احساس استرس و درماندگی است) سرزنش می کنیم.

مثال :

یک روز، همسر مرا در این مطلب روان شناختی غافلگیر کرد. من اصولاً فردی باذوق هستم و یکی از نقاط ضعف من وقتی است که دیگران (بخصوص خانواده ام) برخلاف انتظارم، با ذوق و پر حرارت نباشند. در این مورد خاص، آن روز، روز گرمی بود و من هیجان داشتم تا با بچه ها به استخر برویم ولی وقتی از بچه ها سوال کردم که آیا با من به استخر می آیند، به جای این که بگویند «چه فکر بکری، پدر دیگر طاقت تحمل نداریم» جواب دادند «ای بابا، کی حال استخر رفتن داره...» این پاسخ، مرا گیج کرد و هیجانم را از بین برد و یک دفعه این سؤال از دهانم پرید: «شما چه تان شده؟» و با این حرف کار بدتر شد. اما همسرمد مداخله کرد و با لبخندی گفت، «آن صحبت تو چه بود که می گفتمی به جای آنکه اصرار کنید کارها فقط به یک روش انجام شوند، و فقط یک راه حل داشته باشند، قلب خود را به روی چه شده ها باز کنید؟» این حرف برای من کافی بود! من نمی گویم محبت ها و تمام انتظارات خود را محو کنید. حتماً پیش خواهد آمد که گاهی بر مسائل خاصی اصرار ورزید و این خوب است. اما به یاد داشته باشید کاهش انتظارات به معنای پایین آوردن استانداردهای زندگی نیست. کاملاً امکان دارد استانداردهای بالایی در زندگی داشته باشیم و این دیدگاه خود را نیز درباره توقعات حفظ کنیم. به یاد داشته باشید که هدف ما افزایش کیفیت زندگی است و این که نگذاریم مسائل کوچک بر ما غلبه کنند. اگر بتوانید اهمیت کاهش توقعات خود را متوجه شوید، برای شما تبدیل به جالب ترین موضوع می گردد. بدین ترتیب شما از زندگی خود، آن طور که هست لذت خواهید برد و با تصورات ایده آل و ترجیحات مختلف، کمتر خود را آزار خواهید داد.

منبع: از کاه کوه نسازید

سهیلا موسوی سرخابی

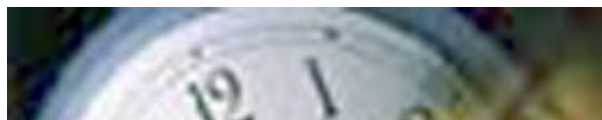
منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=71806>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

ثانیه‌هایی که دوست داریم طول بکشند

روزهایمان یکی پس از دیگری می‌گذرد، ما را می‌گذارد و می‌رود.





روزهایمان گاهی آنقدر قشنگ است که دوست داریم ثانیه‌ها یش سال‌ها طول بکشد. گاهی اوقات نیز همین که چشم‌هایمان را می‌گشاییم به زمین و زمان بد و بیراه می‌گوییم. حال آنکه، زندگی چار دیواری خانه ای است که دوست‌داری با آرامش و یکرنگی دیوارهایش را رنگ کنی. در آن افراد یکدیگر را درک کنند. در جست و جوی صلح باشند. عذر خواهی کردن اصل فراموش شده زندگی‌شان نباشد و به هم احترام گذارند. زندگی یعنی اینکه من و تو تا می‌توانیم زیبا زندگی کنیم و به لحظه‌هایمان با لبخند سلام گوئیم و هنگامی که به گذشته نگاه می‌کنیم، طعم خوش لحظه‌ها زیر دندان‌هایمان دوباره مزه کند.

زندگی یعنی من، یعنی تو، یعنی من و تویی که گاهی اوقات مال خودمان نیستیم. می‌شویم رؤیا و آرزوی یکی دیگر. می‌شویم ستاره شب‌هایمان اما به او چشمک نمی‌زنیم. یا که نه آن لحظه ای‌است که برای اولین بار بنیان دلمان لرزید، آن روزها طعم زندگی را بهتر احساس می‌کردیم. بعدها فهمیدیم به این لرزیدن دل عاشق شدن می‌گویند.

زندگی شاید فنجان قهوه خالی است که نیتی می‌کنیم، هنگامی که فال را که برایمان بازگو می‌کنند زندگی مان را می‌سازند و می‌گویند، یکی از روزهای زندگی‌ات، دل کسی را شکستی و به گریه‌اش در دلت خندیدی و آنقدر فکر پیروزی‌ات بودی که یادت رفت روی دلش مرهم بگذاری و دل شکسته‌اش را بند بزنی. زندگی شاید آن‌روزی است که برای طلوع کردن دوباره خویش نیازمند کسی هستی تا زندگی تاریک‌مان روشن شود. آن موقع است که متولد می‌شویم و به زندگی سلام می‌کنیم. شکست‌های زندگی مان را جبران می‌کنیم و به‌خود قول می‌دهیم که برای یکبار هم که شده روی زندگی را سفید کنیم و پیروز شویم. آن‌روز است که سعی می‌کنیم باور کنیم که می‌توانیم.

زندگی شاید لحظه ای است که بعد از ۹ ماه انتظار، پشت در اتاق عمل قدم می‌زنیم و منتظریم تا پرستار خبر پدر شدنمان را بدهد یا که نه آنقدر ناپدیریم که آن لحظه در خماری دود دنبال فرزندمان می‌گردیم تا یکی مثل خودمان را تحویل جامعه دهیم.

زندگی شاید آن روزی است که آسمان هوای گریه داشت و ما از آن بیشتر. پس گریه کردیم تا به زندگی ثابت کنیم ما طاقت این همه سختی را نداریم. می‌توان گفت زندگی نامه‌ای است که اگر قضا و قدر خوب آن را نیچد، کلاف سردرگمی می‌شود که همه زندگی ختم به پیدا کردن سر کلاف می‌شود. و ما غافل می‌شویم از آن چیزهایی که داریم اما قدرشان را نمی‌دانیم یا که نه آن چیزهایی که نداریم و در به‌دست آوردن آنها سعی نمی‌کنیم و وابسته داشته‌هایمان شده‌ایم.

زندگی شاید آن زن دستفروشی است که از این ایستگاه به آن ایستگاه می‌رود تا شب دست خالی وارد خانه‌اش نشود و وقتی که به کیفش نگاه می‌کند بگوید هر موقع کیفم خالی است ناراحت می‌شوم احساس می‌کنم کم کار کرده‌ام. یا که نه شاید حقوق آخر برج است که تا به خانه برسیم آنقدر برایش نقشه می‌کشیم تا کشتی‌مان به ساحل مقصود برسد اما وقتی وارد خانه می‌شویم نقشه‌هایی که بچه‌هایمان کشیده‌اند مسیر کشتی را عوض می‌کند.

زندگی دوست داشتن کسی و چیزی است که دوست داریم آن را به دست بیاوریم. اما امان از آن روزی که آن را به‌دست نیاوریم، آن زمان است که دلمان می‌خواهد، زیر نم‌باران پیاده‌روی کنیم، تا عقده‌های دلمان خالی شود و کسی در این باران اشک‌هایمان را نبیند، آن لحظه است که احساس می‌کنیم برای دقایقی زندگی کرده‌ایم.

زندگی روزی است که وقتی کلید را در قفل در خانه می‌چرخانیم بوی گل‌های رز از لای در بیرون می‌آید و می‌بینیم که همسرمان امروز زودتر از ما به خانه برگشته است تا شگفت زده مان کند و بگوید تا آخر عمر دوستت دارم و با تو هستم.

زندگی شاید آن لحظه شیرینی است، که در کلاس درس معلم می‌خواهد درس بپرسد و آمادگی جواب‌گویی نداریم و به محض اینکه اسممان را صدا می‌کند زنگ می‌خورد. یا آن پیرزنی است که روز و شب به این فکر می‌کند که مرگ سراغی از او نگیرد و او بدون اینکه جمله‌های موفقیت آمیز و امیدوارکننده بخواند به زندگی امید وار است.

زندگی شاید آن روزی است که، خبر مرگ عزیزمان را می شنویم و باور نمی کنیم، پیش خود می گویم کاش آنچه شنیده ایم کابوسی بیش نباشد. در این زمان می گویند که می توانیم با قلب او زندگی را به فردی هدیه دهیم. آن زمان است که قلب او در سینه کودکی شروع به تپیدن می کند و ما در پوست خود نمی گنجیم چرا که زندگی را به فردی هدیه داده ای و صدای قلب عزیزمان را دوباره می شنویم.

زندگی آن روزی است که وقتی به گذشته نگاه می کنیم همه آرزوهایمان بر آورده شده باشد و اهداف آینده مان معلوم. آن روزی است که دنیا در صلح و آرامش باشد و مردم به یکدیگر آرامش هدیه دهند. هدیه ای بدون چشمداشت، و در آن روز افراد به خاطر اینکه هدیه ای به کسی داده اند در پوست خود نمی گنجند و هر آنچه دروغ و دورنگی در زندگی به هم گفته اند به خوبی های هم می بخشند.

زندگی آن چرخونکی است که گاهی لجبازی اش می گیرد و می گوید بچرخ تا بچرخیم. و آن روز است که مهلت ماندن تمام شده و باید برویم اما کسی که منتظرش بودیم نیامده است! زندگی شاید آن روزی است که پدری کمک حال دیگران است و اهالی محل اسمش را به خیر می شناسند اما هر زمان که به خانه می آمد گویی مایحتاج خانه را جایی دیگر جا گذاشته است نه تنها برای بچه هایش نیازمندی هایشان را نخریده است بلکه هرچه بار خنده و شادی را بیرون خانه جا گذاشته و با کوله باری از زورگویی و دستی خالی به خانه آمده است. یا که نه شاید آن روزی است که بعضی از پدرها فهمیدند که سختی های زندگی و پول در آوردن همه چیز زندگی نیست، در واقع اگر مهر و محبتی نباشد، مداوم حرف از سختی های زندگی زدن ریگی است به کفش اعضای خانواده.

زندگی شاید آن روزی است که بچه هایمان هر کدامشان به سرو سامان رسیده اند و افتخار می کنیم که در زندگی چندین و چند ساله مان کمک بچه هایمان بوده ایم نه بچه هایمان کمک ما. و اینک با تنها همدم زندگی مان در آینه زندگی مانند سر سفره عقد فقط یکدیگر را می بینیم.

زندگی روزی است که به دنیا می آیم، همه شاد هستند و جشن و سرور به پا می کنند و ما گریه می کنیم. روزی که می خواهیم از دنیا برویم این دفعه ما به آنها می خندیم و آنها گریه می کنند.

و آخر اینکه، زندگی کردن شاید در ارتفاع زیستن یا که نه به امید نگاهی زیستن، یا که نه برای رضای خدا زیستن است. شاید حرف هایی است که می زنیم ولی به آنها عمل نمی کنیم.

<http://newmind.mihanblog.com/More-۲۷۰.ASPX>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=106978>



## ثروت از آن عالم است نه ما

شوق به زندگی. یعنی شناختن قدر حیات با همه سرزندگی و برکاتش. یعنی دانستن این که يك زندگی وجود دارد که با اشکال مختلف به نمایش در می آید. لمس این زندگی تنها در صورتی میسر است که قدرت را در لحظه حال بنیمیم. یعنی دانستن این که من آن هستم، که تو آن هستی، که همه چیز آن است. و آن تنها چیزی است که وجود دارد.

تاگور زمانی گفت: « جویبار حیاتی که در عالم جریان دارد شب و روز در رگهای من جاری است. این همان زندگی است که با شادی از میان ذرات خاک زمین به شکل ساقه های فراوان علف جوانه می زند و یا به صورت انبوهی از گل ها سر بیرون می آورد.» و او این را بدین شکل می خواند: «

نیض حیات اعصار که این لحظه در خون من حرکت می کند.» در تماس بودن با این نیض حیات اعصار که این لحظه در خون ما جاری است همان داشتن شوق زندگی است. یعنی سبکبار و آزاد با ناشناخته روبه رو شدن. ناشناخته حوزه همه امکانات در هر لحظه از زمان حال است. و این آزادی است، در ورای شرطی سازی معلوم گذشته، فراسوی زندان فضا، زمان و علیت.

چنان که دون خوان يك بار به کارلوس کاستاندا گفت: « وقتی در برابر سرنوشتی که برایمان مقرر شده تسلیم باشیم، مهم نیست که آن سرنوشت چه باشد این سبکباری است. این شادی است. این آزادی است. این شوق زندگی است. اصولی که ارایه شد گامهایی هستند برای دست یافتن به ثروت بیکران و رسیدن به موفقیت. بار دیگر تکرار می کنم، نیازی نیست که شما آگاهانه وجهی از این ویژگی ها را در خود به وجود آورید، فقط کافی است آنها را بدانید. هر روز این نکات را بخوانید یا از طریق نوار به آن گوش کنید. خواهید دید که زندگی شما تغییر می کند و از تنعم، نامحدودی، فراوانی، بیکرانی و نامیرایی سرشار می گردد.

هر اندازه ثروتی که آرزویش را دارید بیافرینید. همه امیال مادی و غیر مادی خود را برآورده سازید. ثروت بیافرینید و آن را خرج کنید. به میزان زیاد خرج کنید و با دیگران سهیم شوید. از ثروت خود به دیگران بدهید. آن را به فرزندان بدهید، به خانواده تان، به اقوامتان، به دوستانتان، به جامعه، و به همه دنیا بدهید. زیرا ثروت از عالم است و به ما تعلق ندارد، بلکه ما به آن تعلق داریم.

منبع : مجله راه زندگی

<http://vista.ir/?view=article&id=11408>



### ثروت، موفقیت یا عشق

زنی از خانه خویش بیرون رفت و دید که سه پیرمرد با ریشهای سفید بلند در حیاط خانه اش نشسته اند. او آنان را به جا نیاورد؛ سپس گفت: "گمان نمی کنم که شما را بشناسم، اما به نظر می رسد که گرسنه هستید. به درون خانه بیائید و غذائی بخورید." آنان در پاسخ گفتند: "آیا مرد خانه نیز در خانه هست؟" آن زن پاسخ داد: "نه، او در خارج از خانه است." آنان اظهار داشتند: "پس ما نمی توانیم وارد خانه شما شویم." اوائل شامگاه، وقتی که شوهر آن زن، به خانه بازگشت، همسرش آنچه را که اتفاق افتاده بود، برایش تعریف کرد.

شوهر گفت: "برو به آنان بگو که من به خانه بازگشته ام و از آنان دعوت کن که بیایند." آن زن به حیاط رفت و از آنان خواست تا برای صرف غذا به درون خانه بروند.



آن سه مرد در پاسخ گفتند: "ما با یکدیگر وارد خانه نمی شویم." زن، علت را

جویا شد. یکی از مردان در حالی که انگشتش را به سوی دیگری دراز کرده بود، گفت: "نام" او "ثروت" است و آن یکی، "موفقیت" نام دارد و من هم "عشق" هستم". او سپس افزود: "حال به درون خانه برو و موضوع را با شوهرت در میان بگذار تا معلوم شود کدامیک از ما را می‌خواهید که به خانه‌تان بیایم."

آن زن، به درون خانه رفت و ماجرا را تعریف کرد. شوهر که به هیجان آمده بود، اظهار داشت: "جالب است. حال که چنین است، بگذار تا "ثروت" را به خانه‌مان دعوت کنیم. تا او بیاید و خانه‌مان را از "ثروت"، انباشته گرداند." اما زن موافق نبود و گفت: "بگذار "موفقیت" را به خانه‌مان راه بدهیم." در این موقع، دختر نوجوان‌شان که از گوشه‌ٔ اتاق، این گفت‌وگو را می‌شنوید، جلو رفت و به‌عنوان پیشنهاد گفت: "آیا بهتر نخواهد بود که از "عشق" بخواهیم به درون خانه‌مان بیاید و محیط خانه را از مهر و محبت انباشته سازد؟" شوهر به زنش گفت: "حال که این‌طور است، بگذار به حرف دخترمان عمل کنیم. پس به حیاط برو و از "عشق" بخواه که به درون بیاید و مهمان ما باشد." آن زن دوباره بیرون رفت و پرسیدک "کدامیک از شما سه نفر، "عشق" هستید؟ به درون بیا و مهمان ما باش." پیرمردی که نامش "عشق" بود، از جای برخاست و به سوی خانه راه افتاد؛ اما آن دو نفر دیگر نیز، به دنبال او راه افتادند. آن زن به "ثروت" و "موفقیت" گفت: "من فقط از "عشق" دعوت کردم به درون خانه ما بیاید؛ شما دو نفر، چرا راه افتادید؟"

آن مردان پیر در پاسخ گفتند: "اگر شما "ثروت" یا "موفقیت" را به اندرون فرا خوانده بودی، دو نفر دیگر در بیرون از خانه باقی می‌ماندند؛ اما چون "عشق" را به درون، دعوت کرده‌اید، هر جا که او برود، ما نیز با او می‌رویم. هر جا که "عشق" باشد، "ثروت" و "موفقیت" هم خواهد بود."

منبع: "نوشته‌های دلنشین"، "جهان‌بخش موسوی رکعتی"

به انتخاب مجتبی مطهری

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=89321>

 Vista.ir  
Online Classified Service

### جادوی تفکر مکتوب

رابطه‌تان با قلم چگونه است؟  
قهر و بیگانه؟ بی‌تفاوت؟ و یا دوستانه؟  
سئوالم را کامل‌تر می‌کنم.  
چقدر در زندگیتان مکتوب تفکر می‌کنید؟  
آیا کارها و برنامه‌ها و اهدافتان را می‌نویسید؟  
آیا کارهای روزمره‌تان را از شب قبل معلوم و روی کاغذ  
ثبت می‌کنید و هر شب میزان انجامشان را  
می‌سنجید؟  
آیا می‌دانید که تعداد بسیار کمی از افراد اینکار را به



صورتی منسجم و پیوسته انجام می‌دهند و جالب‌تر

آنکه آیا می‌دانید که در هر عصر و دوره‌ای این افراد

اکثریت قریب به اتفاق انسان‌های موفق هستند؟

به راستی چه رمزی در این مکتوب کردن تفکرات (ایده‌ها، برنامه‌ها) و اتفاقات روزمره وجود دارد و رابطه آن با موفقیت در ابعاد مختلف زندگی چیست؟

بهرتر است این رموز و خواص باور نکردنی را خودتان در زندگی تجربه کنید چون این مطالب از آن دسته از مسائلی هستند که تا تجربه نشوند به میزان تأثیرگذاری آن پی نخواهید برد. هر چقدر هم راجع به آنها حرف بزنیم حق مطلب را نمی‌توان ادا کرد و به قول قدیمی‌ها حلوی تفتانی تا نخوری، ندانی!

فعلاً برای شروع این تجربه شیرین یک دفترچه یادداشت تهیه کنید بهتر است ابعاد آن به گونه‌ای باشد که بتوانید آنرا همیشه در دسترس داشته باشید.

▪ دفترچه را به چند قسمت به صورت زیر تقسیم کنید:

یک بخش را به کارهای هفتگی اختصاص دهید (کارهایی که باید این هفته انجام دهید).

یک بخش را به کارهایی که باید در ماه آینده انجام شود.

یک بخش را به ایده‌هایی که در طول روز به ذهنتان می‌رسد.

یک بخش را به اشتباهات که در طول انجام کارهایتان انجام داده‌اید.

یک بخش را به سئوالات و مسائلی که در ضمن کارها و فعالیت‌هایتان با آنها مواجه می‌شوید.

▪ طریقه استفاده از این دفترچه:

۱. هر بخش را به شیوه‌ای متناسب با محتویات آن، خط‌کشی و جدول‌بندی کنید و سعی کنید مطالب را حد امکان به صورت خلاصه و کوتاه یادداشت کنید.

۲. هر شب، اتفاقات و کارهایی که در طول روز باید در دفترچه ثبت می‌کردید ولی به هر دلیلی نتوانستید، ثبت کنید.

۳. به تناسب حجم فعالیت‌ها، در پایان هر هفته یک جمع‌بندی از کارهای هفته‌ای که گذشت، انجام دهید و تغییرات احتمالی را برای هفته بعد و اصلاحات لازم را تا حد توانتان اعمال کنید.

۴. زمانی را در روز یا هفته برای رفع اشکالات، خطاها و کمبودهایتان اختصاص دهید.

۵. زمانی را برای یافتن پاسخ سئوالاتتان در نظر بگیرید. شاید لازم باشد تا برای یافتن پاسخ‌هایتان مطالعه کنید یا از فردی صاحب‌نظر مشورت بگیرید. یافتن پاسخ برای سئوالاتتان و پیگیری و استمرارتان در این زمینه، افق‌هایی جدید پیش رویتان خواهد گشود.

۶. سعی کنید هر کاری را در همان موقعی که پیش می‌آید وارد دفترچه و در آن ثبت کنید. این کار باعث می‌شود که بی‌جهت بر ذهنتان فشار نیارید و در اثر گذشت زمان نیز دچار فراموشی نشوید.

▪ توجه کنید:

در شروع شاید انجام این کار قدری سخت و دست و پاگیر به نظر برسد لیکن با استمرار و پیگیری و دیدن نتایج مثبت آن در زندگیتان، این کار برایتان به امری جذاب و دلچسب تبدیل می‌شود.

استفاده از این دفترچه آشفته‌گی‌های ذهنی‌تان را کاهش می‌دهد و یک نظم پایدار را در فضای ذهنی‌تان تثبیت می‌کند. ذهنی که از آشفته‌گی‌ها و بی‌نظمی‌ها رها شده باشد، فضای کافی برای خلاقیت و افزایش کارایی‌ها و آشکاری توانمندی ذاتی‌اش را در اختیار خواهد داشت.

اگر بتوانید این سیستم را در این سطح، به خوبی پیاده کنید امکان گسترش آن و افزایش دامنه‌های آن نیز وجود خواهد داشت.

▪ یک نکته مهم:

هر شب کارهای فردایتان را بر روی کاغذی که بتوانید راحت آن را در جیب لباس‌تان بگذارید، یادداشت کنید و در طول روز سعی کنید حتی‌المقدور کارهایتان را بر اساس آن انجام دهید و در پایان شب برای کارهای انجام نشده، تصمیم‌گیری کنید و بعد برای انجام آن در برنامه روزهای آتی‌تان حتماً جایی در نظر بگیرید.

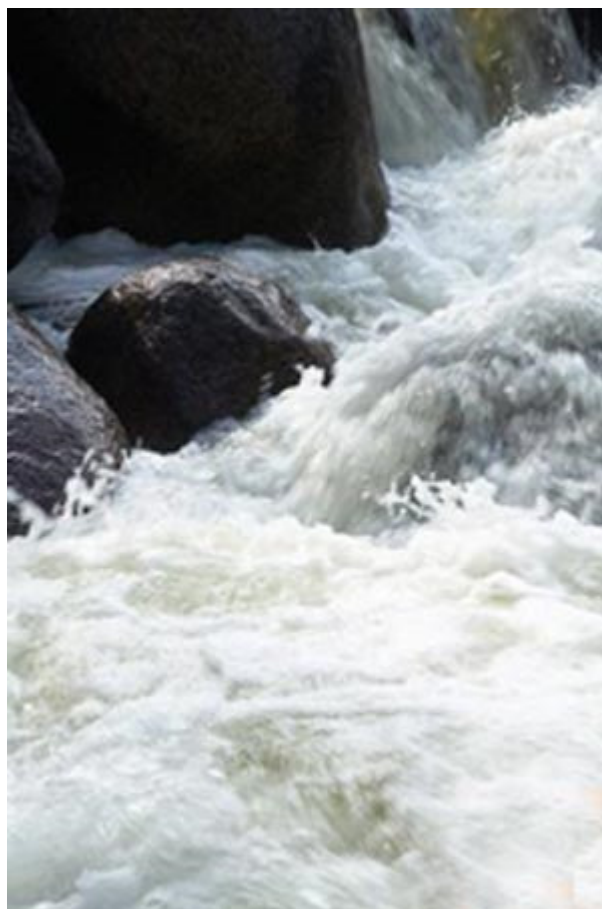
منبع : ماهنامه طمطراق

<http://vista.ir/?view=article&id=14067>

## جاده زندگی

جریان زندگی مرا در رودخانه ای وسیع و پرشتاب انداخته است. وسعت و پنهای این رودخانه چنان دلم را می لرزاند که تاب و تحمل مقاومت و ادامه راه برایم غیرممکن می شود. در حالی که در این گیر و دار لرزه بر اندامم افتاده است، در حالی که قلبم پرانده شده است، در حالی که روحم تاب مقاومت ندارد و دست هایم آماده بالا رفتن به نشانه تسلیم شده اند، چشمم به تخته سنگی می افتد که در میانه راه رودخانه روئیده است و در پناه آن تخته سنگ می بینم که چه چیزهایی قرار گرفته اند. از کنار تخته سنگ عبور می کنم و دل به تخته سنگی خوش می کنم که خداوند در طول راه برایم قرار داده است. و ایمان می آورم که زندگی ما تنها در طول چند ساعت، توسط آنهایی که حتی نمی شناسیم شان تغییر یافت. در دست هایم انرژی دوباره ای می روید و لب هایم لرزانم با ترنم یا غیث المستغیثین طراوت و تازگی می یابد.

[نوشین مقدم]



منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=117555>



## جاده زندگی



[فاطمه فیضی]

زندگی، حرکت در جاده ای طولانی است. این جاده اگر چشم اندازی زیبا داشته باشد، سبز باشد یا در خشکی مانده باشد آن چیزی است که ما آن را ایجاد کرده ایم. در طول سالیان عمر ما هستیم که در مسیر زندگی با رفتاری که داریم و با تلاش و کوششی که می کنیم، می توانیم به چیزهایی دسترسی پیدا کرده و آنها را ایجاد کنیم که دیگران شاید آن فرصت را نداشته باشند. فرصت هایی که در طول زندگی به دست های ما قدرت می دهند تا منظره ای زیبا از خود بر جا بگذاریم. دیدن کسی که توانسته است تابلوی زندگی اش را با رنگ هایی سبز و زیبا به تصویر بکشد چنان زیبا و روح بخش است که باید آرزو کنیم ای کاش در جوهره وجودمان قدرت نقش آفرینی خوبی ها و زیبایی ها را داشته باشیم.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=121415>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## جسمتان را موزون نگاه دارید

تندرستی و نیرو سبب می شود نه تنها تمرین ها و انضباط های معنوی مان را تاب آوریم، بلکه کمک می کند از انگاره های منفی که در زندگی روزانه مان با آنها مواجه می شویم مصون بمانیم. اما متوزان شدن و متوزان ماندن در روزگار پر خوردن و زیاده آشامیدن و رژیم های لاغری افراط کارانه و سایر خوراکی های بی فایده و داروهای مضر و درمان های خطرناکی که تجویز می شود، واقعاً کار آسانی نیست. پس از کجا آغاز کنید؟ در همه چیز اعتدال را به خاطر آورید. آنگاه به عادت های تغذیه خود بپردازید. خوراک درست بهترین داروی ماست. بیاموزید به جسمتان گوش بسپارید. به هنگام غذا خوردن، علاوه بر تندرستی تان، سطح انرژی و نیرویتان را در نظر داشته باشید. یکی از مخرب ترین کارها که بیشترین صدمه را به جسم می زند پرخوری است. برنامه ورزشی مناسب نیز اهمیتی به سزا دارد. توجه کنید که با اندکی تمرین ورزشی می توان به تندرستی دست یافت. ضمناً توجه کنید که افراط در برنامه های ورزشی - مانند دهه ۱۹۸۰ تا چه اندازه برای جسم زیان آور است.

برنامه ورزشی مناسبی مانند پیاده‌روی را در کنار یک برنامه نرمش مانند یوگا یا کشش عضلات شروع کنید. بررسی‌ها نشان داده‌اند که عدم قابلیت کشش عضلات و خشک‌شدن مفاصل، علت عدم تحرک سال‌های سالمندی است. هر کاری را که برای نرم نگاه‌داشتن جسمتان لازم می‌دانید به انجام برسانید.

حتماً به اندازه کافی بخوابید. برای انجام این منظور نیز به جسمتان گوش بسپارید. برنامه‌تان را طوری تنظیم کنید که خواب کافی به بدنتان برسانید. در سال‌های اخیر، برنامه‌های مربوط به جسم و خواب در درجه دوم اهمیت قرار گرفته‌اند. حال آن‌که خواب، شیوه اساسی و طبیعی بازگرداندن و حفظ تندرستی و نیرو است.

می‌دانیم که در فرهنگ ما، تنش و فشار علت عمده بسیاری از بیماری‌ها است. هر کاری را که لازم می‌دانید برای کاهش تنش و فشار در زندگی‌تان به انجام برسانید. بهترین شیوه برای انجام این کار، تمرین مراقبه (meditation) و تجسم خلاق است. روشنائی جان به میزان قابل توجهی به صرف وقت در خلوت و تنهایی، و تجربه سکوت و سکون درون بستگی دارد. البته همیشه خنده و شادمانی را نیز به همه برنامه‌های زندگی‌تان بیفزائید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=6102>



## جمعه درون

فردی در حال اره کردن تنه قطور یک درخت بود. اره را مرتب عقب و جلو می‌برد. اما پس از یک روز کار دید که هنوز نصف آن را اره کرده است. در همین حال، چشمش به مردی افتاد که با او شروع به کار کرده بود اما چیزی نمانده بود تا درخت را ببندازد. چشم‌هایش از تعجب گرد شد و پرسید: "چه طور کار کردی؟" تو داری تمامش می‌کنی در حالی‌که تمام وقت هم این‌جا نبودی و چندبار در میان کار، آن را رها کردی و به استراحت پرداختی؟" مرد لبخند زد و پاسخ داد: "تو دیدی که من هرازگاهی کار را رها کردم اما ندیدی هر بار که برای استراحت می‌رفتم، اره‌ام را تیز می‌کردم." روزهای هفته را نام‌گذاری کنید و روزی را نیز به "خانواده" اختصاص دهید. دچار این فکر اشتباه نشوید که به علت مشغله زیاد، فرصتی برای این کار ندارید. پیشرفت در کارها نه به میزان وقتی که صرف آنها می‌کنید، بلکه به مقدار اشتیاق و انرژی هنگام فعالیت بستگی دارد. آن عشق، شادی و انرژی که در کنار خانواده‌تان به دست می‌آورید، شما را در طول هفته در انجام کارهای روزانه‌تان کمک خواهد کرد.



من اعتقاد راسخ دارم که چنانچه هر یک از ما به سختی در خارج از خانه کار کند و خانواده را نادیده بگیرد، درست مانند این است که صندلی‌ها را

روی عرشه کشتی "تابانیک" مرتب بچیند، غافل از این که به زودی در قعر آب فرو خواهد رفت. "استفان کاوی"

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=96546>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### جمله‌های برگزیده

شما قبل از اینکه یک وکیل، پزشک، سیاستمدار یا تاجر باشید، یک انسان هستید و ارتباط شما با همسر، فرزندان و دوستان، مهمترین سرمایه‌ای است که به دست خواهید آورد.

▪ اگر روزی کسب و کار شما به خطر بیفتد، هر کاری برای حفظ آن می‌کنید، در مورد خانواده نیز همین‌طور است.

▪ راه زندگی را می‌توان به پرواز هواپیما تشبیه کرد. خلبان نقشه پرواز دارد که به مقصد برسد، ولی بر اثر باران، باد و طوفان از مسیر خارج می‌شود و دوباره وارد مسیر اصلی می‌شود. مهم نیست که ما خارج از مسیر باشیم یا خانواده به هم ریخته‌ای داشته باشیم، مهم بازگشت به مسیر است.

▪ خانواده‌های خوب و حتی عالی هم مواقعی از مسیر خارج می‌شوند، اما چون هدف را می‌شناسند، دوباره به مسیر اصلی بازمی‌گردند.

▪ وقتی وارد خانه می‌شوید، به جای دیدن عیب‌ها با صدای بلند بگوئید من آمدم و با یک یک اعضای خانواده خوش و بش کنید.

▪ هیچ دو نفری مثل هم نیستند و اختلاف‌ها همیشه وجود دارد.



▪ در خانواده، یکی راه‌حل مشکل را در جنگ و گریز و دیگری در ارتباط و گفتگو می‌بیند.

▪ اگر ما به فرزندان خود آموزش ندهیم، جامعه این کار را خواهد کرد.

▪ با اینکه که تلویزیون به ما اطلاعات می‌دهد ولی اگر دو ساعت در طول روز، زمان تماشای آن را کاهش دهیم:

(۱) رابطه بین فرزندان و پدر و مادرها بهبود می‌یابد.

(۲) تکلیف‌های مدرسه بهتر انجام می‌شود.

(۳) مکالمه‌های بین افراد افزایش می‌یابد.

(۴) ذهن بچه‌ها، فعال‌تر می‌شود.

تدوین: اسدالله پارسا

عضو هیئت علمی دانشگاه

### جمله‌های برگزیده از کتاب‌های برگزیده

- بدن‌ها نیستند که بیمار می‌شوند، بلکه اشخاص هستند که مبتلا به بیماری می‌گردند.
- سلامتی به‌طور طبیعی از سبک زندگی ما، روابط ما، برنامه غذایی ما، محل و چگونگی زندگی ما ناشی می‌شود و افکار، باورها و اعمال ما بر سلامتی تأثیر می‌گذارد.
- اشخاصی که دارای روابط صمیمی هستند، کمتر مریض می‌شوند و به سرعت درمان می‌شوند. انعطاف‌پذیری نیز به سلامتی کمک می‌کند.
- با تماشای فیلم‌های کمدی، دستگاه ایمنی ما تقویت می‌شود.
- هر فکری که در ذهن داریم، تأثیری مستقیم بر بدن دارد. اگر به دیگران عشق بورزید، تعداد گلبول‌های سفید خون شما بالا می‌رود.



- اگر بیمار اعتقاد به دکتر داشته باشد، زود خوب می‌شود. اگر رابطه پزشک و بیمار بسیار صمیمی باشد و پزشک ماهر باشد، بیمار زودتر مداوا می‌شود.
- گوش کردن به موسیقی هم‌نوا با طبیعت، صرف غذا در دامن طبیعت و گذراندن اوقات خوش در کنار فرزندان، تماشای فیلم آموزنده و مثبت و ورزش کردن، ضامن سلامتی شما است.
- هیچ‌گیزی از تولد و مرگ وجود ندارد، مرگ لذت بردن از فاصله بین این دو.

تدوین: استاد اسدالله پارسا

عضو هیئت علمی دانشگاه

## جمله‌های برگزیده از کتاب‌های برگزیده

- بعضی‌ها فکر می‌کنند موفقیت، تنها در انباشت پول و ثروت خلاصه می‌شود.
- میان موفقیت و پول، تفاوت بگذارید .
- در اتومبیل به نوارها و سی دی‌های آموزشی گوش دهید.
- میان سوار کار و اسب، تله پاتی برقرار می‌شود .
- زمان، حساب بانکی است که فقط می‌توان از آن برداشت کرد.
- هر کس می‌خواهد بر دیگران مدیریت کند، قبل از آن، باید خود را مدیریت کند.
- در هر لحظه، دو مشاور با شماست: یکی مشاور موفقیت و دیگری مشاور شکست.



- فهرست هدف‌های تان را با خود داشته باشید.
- فکرهای خود را عوض کنید تا دنیای شما تغییر کند.
- کلمه‌های مهر انگیز می‌توانند کوتاه باشند، اما طنین رسائی دارند.
- کسی بدون کمک دیگران موفق نمی‌شود.
- چرا به سراغ شاخه‌ها نرویم؟ همه میوه‌ها آنجا هستند.

نوشته : ریچارد دنی

مترجم : مهدی قرچه‌داغی

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=85196>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## چاشنی زندگی خلق تازه‌هاست، پس بیایید خطر کنیم

چاشنی زندگی، دست زدن به کارهای تازه و خلق تازه‌ها از جوهر خویشتن است. جست‌وجوی بیش از حد، امنیت و بی‌خطری نیروی حیات را خفه می‌کند.

در واقع جهان پیوسته ما را تشویق به وسعت یافتن، صعود کردن و متمایز بودن می‌کند. برای به دست آوردن هر چیز باید خطرات آن را هم پذیرفت.





برای آنکه راه رفتن را یاد بگیریم باید خطر زمین خوردن و صدمه دیدن را بپذیریم، برای ثروتمند شدن باید خطر ورشکستگی را هم پذیرفت و کسانی بیشترین پولها را می‌سازند که بیش از دیگران قبول خطر می‌کنند. برندگان بیشتر از بازندگان ریسک می‌کنند و به همین خاطر است که بیشتر می‌برند. در واقع برندگان بیشتر از بازندگان می‌بازند اما آن قدر بازی می‌کنند

که بر تعداد بردهایشان افزوده می‌شود و ما همیشه آنها را به خاطر پیروزی‌هایشان به یاد می‌آوریم نه به خاطر شکست‌هایشان. ما حق انتخاب داریم، انتخاب میان زندگی واقعی یا زیستن نباتی. انتخاب شغل یک ریسک است، عبور از خیابان هم یک ریسک است، شروع یک کسب، آغاز یک رابطه و تشکیل خانواده هم ریسک است، حتی غذا خوردن در رستوران هم ریسک است و خلاصه اینکه زندگی یک ریسک است، پس بیایید خطر کنیم و شاهد ثمرات آن باشیم.

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=122369>



### چرا منتظر هستید؟

۱) اگر مرگ شما نزدیک بود و فقط فرصت یک تلفن کردن داشتید به چه کسی تلفن می‌کردید و چه چیزی به او می‌گفتید؟ و چرا منتظر هستید؟  
۲) جسم خود را دوست خویش ببین. به یاد داشته باش که ذهن بر جسم تسلط دارد. هیچگونه افکاری که دیگران یا خود را سرزنش می‌کند نداشته باش تا به جسمت آسیب نرسد. جوهر هستی تو روح است و زندگی ات محدود به جسم تو نیست. بجای تمرکز بر ادراکات خویش درباره جسم به دوست داشتن دیگران بپرداز و بکوش جسمت را چنان که هست دوست بداری.

۳) هر کسی می‌تواند بزرگ باشد. چون هر کسی می‌تواند خدمت کند. لازم نیست که شما برای خدمت کردن مدرک تحصیلی عالی داشته باشید. شما مجبور نیستید نهاد و عمل خودتان را با خدمت کردن موافق سازید.



منبع : روزنامه ابتکار

## چرا؟

در خیلی از مواقع احساس می کنیم چیزهای زیادی هست که سر جای خودشان نیستند ، ثروتی را می بینیم که در اختیار کسی است که طریق استفاده بهینه از آن را نمی شناسد و یا اصولا در حد و اندازه ای نیست که بتواند از طریق منطق و استدلالی بر خواسته از پابندی به وظائف انسانی ، اجتماعی و علمی ، تصمیم گیری نماید ، گاهی می بینیم خانمی با مشخصات و مختصاتی ارزشمند در مسیر زندگی ، شریک خوبیها و بدی های کسی شده است که خوب و بد را چندان از هم تمیز نمی دهد و بر عکس مشاهده می شود که آقای در یک قالب قابل قبول فرهنگی ، اجتماعی در منزل خود با مشکلات و مسائلی پیش پا افتاده و کم حجم دست و پنجه نرم می کند که منبعت از کمی اندازه های فکری همسر و اطرافیانش می باشد ، گاه سبب سرخ زیبایی را در دست چلاق می بینیم و گاه در دست پر توان و زیبایی سبب گندیده و مشمئز کننده ای را ! چرا ؟ کجای کار اشکال دارد ؟ تقصیر ما آدم هاست یا همه اینها بازی سرنوشت است ؟ در این رابطه حافظ می فرماید :

کی شعر تر انگیزد خاطر که حزین باشد  
یک نکته از این معنی گفتیم و همین باشد  
در کار گلاب و گل حکم ازلی این بود



کین شاهد بازاری وآن پرده نشین باشد  
خون دل و جام می هر یک به کسی دادند  
در دایره قسمت اوضاع چنین باشد

آیا براستی چنین است؟ اگر اینست ، ما را که اختیاری نیست ، گناه چیست ؟ و اگر چنین نیست ، چرا در جاهائی که انتظار نمی رود چیزهائی می بینیم که نباید باشد ؟

□□□

پس چه باید کرد ؟ آن زمان که حتی در مورد خودمان هم قادر به تصمیم گیری نیستیم! ، آنگاه که با کم و کاستی هائی مواجه می شویم ، مشکلاتی گریبانگیرمان می گردد که می توانیم با تصمیم و اقدامی معقول ، خود را نجات دهیم ولی در عمل در می یابیم که هزار سنگ کوچک و بزرگ سر راهمان قرار دارد ، قانون ، عرف ، حرف این و آن ، دعوای بزرگتر و کوچکتر ، دخالت های کس و نا کس و .... خودت را نگاه کن! می توانی هر کار که پس از بررسی و تحقیق و تفحصهای لازم ، خواستی ، بدون مزاحمت های این و آن به انجام برسانی ؟ من

می توانم؟

چرا باید اینطور باشد؟ چکار باید بکنیم؟ چرا نباید بتوانیم هر کاری که به صلاح و مصلحتمان است عینا همان را به انجام برسانیم؟ آیا می بایست همین راه و روش مرسوم فعلی را گردن بنهیم یا باید طرحی نو در اندازیم؟

آنچه مسلم است اینست که جامعه بشری با همین باید ها و نباید ها همواره رو به پیشرفت بوده و خواهد بود و این نیز مسلم است که بشر در مقاطع مختلف در روشها، آداب و عاداتهای خویش گاهی به سرعت و اغلب با تانی تجدید نظر کرده است منتها کسان و نیروهائی برای به انجام رساندن این تغییرات "مصرف" یا "ضایع" شده اند و کسانی نیز "تسلیم" و "راکد" مانده اند تا آنجا که بی هیچ ضرر یا فایده ای، تلف شده اند، حال با همه این احوال ما می خواهیم چکار کنیم؟ راکد و منتظر بمانیم یا به آب و آتش بزیم؟ جزء آن گروه باشیم که منتظر تحولاتی بمانیم که با همت این و آن فراهم می شود یا رنج و آسیبها را بپذیریم و گوشه ای از سختیها و مرارتهای تحولات را بعهده بگیریم؟

□□□

عزیزان!

این را شنیده اید:

خداوندا! آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمی توانم تغییر دهم

شهامتی تا تغییر دهم آنچه را که می توانم

و دانشی که تفاوت این دو را بدانم

آری، آری، به نظر می رسد راه درست همین باشد! آرامش در تسلیم، شهامت در تغییر و دانش در تشخیص!

احمد محبوب

منبع: مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=98792>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## چطور پول خرج کنیم؟

گاهی وقتها عدم موفقیت‌های مالی به علت داشتن الگوهای مالی قدیمی و نادرست اتفاق می‌افتد.

شما با تغییر این الگوها، می‌توانید رفتارهای مالی‌تان را بهبود بخشید و به موفقیت‌های بیشتری دست پیدا کنید.

یک راه خوب برای خارج شدن از چهارچوب الگوهای قدیمی این است که برنامه مالی مشخصی داشته باشید و مصارف و مخارج‌تان را بودجه‌بندی کرده و درصد مشخصی از درآمدها را به کارها و فعالیت‌های موردنظرتان





تخصیص دهید و سعی کنید از این الگو پیروی کنید.

این کار کمک می‌کند تا بهتر بتوانید هزینه‌هایتان را مدیریت کنید. برای شروع می‌توانید از الگوی پیشنهادی زیر استفاده کنید.

• ۵۵ درصد برای نیازهای اصلی و روزمره:

معمولا بیشترین بخش درآمد، صرف مواردی مانند خوراک، پوشاک، مسکن، بیمه، لوازم خانگی و چیزهایی از این دست - که جزء ضروریات زندگی هستند - می‌شود. این موارد هزینه‌های بالایی دارند اما آنقدر ضروری هستند که نمی‌توان از آنها چشم‌پوشی کرد.

• ۱۰ درصد برای یادگیری و آموزش:

برای تقویت قوای ذهنی و افزایش توانایی‌هایتان و برای اینکه بیشتر بیاموزید و رشد کنید، مبلغی در نظر بگیرید. با این کار موقعیت‌ها و فرصت‌های جدیدی پیش رویتان قرار خواهد گرفت و به موفقیت‌ها و پیشرفت‌های بیشتری دست پیدا خواهید کرد.

• ۱۰ درصد برای تفریح و لذت:

هر ماه بخشی از درآمدهایتان را برای تفریحات و علاقه‌های شخصی‌تان در نظر بگیرید. سعی کنید این احساس را از خودتان دور کنید که پولتان به هدر می‌رود. خرج کردن پول در مواردی که موردعلاقه شماست، باعث شادی و آرامش شده و احساس لذت و رضایت از زندگی را در شما بالا می‌برد.

• ۱۰ درصد برای پس‌انداز:

هر ماه مبلغی برای اهداف و برنامه‌های بلندمدت، مانند خرید مسکن، پس‌انداز کنید. از این مبلغ می‌توانید برای بازپرداخت یک وام یا شرکت در سرمایه‌گذاری‌های بلندمدت و مطمئن استفاده کنید.

• ۱۰ درصد برای پس‌انداز بازنشستگی:

بهتر است پولی را که در این حساب نگه می‌دارید، خرج نکنید مگر اینکه بتوانید پول بیشتری تولید کرده، سرمایه‌گذاری کنید و در درازمدت بتوانید از محل این پول درآمد بیشتری به دست آورید.

• ۵ درصد برای هدایا و امور خیریه:

این حساب می‌تواند یکی از قسمت‌های مهم بودجه شما باشد تا به وسیله آن احساس سخاوت‌مندی، بخشش و کمک به دیگران خود را ارضا کنید. با این پول می‌توانید به افراد خانواده و دوستان‌تان هدیه بدهید، در امور خیریه و هر فعالیتی که به تحقق اهداف عمومی و مردمی کمک کند، شرکت کنید. این کار باعث می‌شود از خرج کردن پول احساس بدی نداشته و نسبت به ثروتمند شدن و قدرت ناشی از آن حس خوبی داشته باشید.

این الگو فقط یک نمونه پیشنهادی است و هر فردی می‌تواند با هر میزان درآمد، برنامه مالی متناسب با موقعیت و وضعیت خودش تنظیم کند و مقدار پولی که در اختیار دارد، به درصدهای کوچک‌تری تقسیم کرده و بودجه‌بندی کند.

یکی از مزایای داشتن الگو و برنامه مشخص مالی این است که شما را از چهارچوب‌های قدیمی دور کرده و به شما کمک می‌کند تعادل را رعایت کنید و با هزینه بیش از اندازه در یک بخش، به اهدافتان در سایر بخش‌ها لطمه وارد نکنید.

منبع: همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=95079>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

چطور در زندگی تغییر ایجاد کنیم؟



فکر می‌کنید چطور می‌توانیم رفتار و زندگی مان را تغییر دهیم یا یک عادت بد را ترک کنیم؟

اگر می‌خواهید مشکلاتتان را حل کنید، باید برای تغییر عادت‌ها و روش‌های فکر کردن، برخورد فعال داشته باشید. برای مثال، شما ممکن است بخواهید وزن‌تان را کاهش دهید و یا یک شغل بهتر پیدا کنید و یا یک کار مشکلی را به انجام برسانید و یا درصد تغییر روابط‌تان با سایر افراد باشید. این مشکلات سخت و زیاد هستند. برای موفقیت در اجرای آنها می‌توانید از این روش کمک بگیرید که آنها را به هدف‌های کوچکتر تقسیم کنید. از اولین

موردی که پیش می‌آید شروع کنید. بعد از آن، هدف‌های جدید را مورد توجه قرار دهید. شما نمی‌توانید لیست کاملی از همه هدف‌هایی که در حال تغییر هستند، تهیه کنید.

هر هدفی باید به روشنی تعریف شود. برای مثال اگر شما بخواهید وزن‌تان را کاهش دهید، ممکن است از اینجا شروع کنید که تصمیم بگیرید در این رابطه تمرین‌هایی را دنبال کنید. اما باید برای انجام این کار، برنامه شما به روشنی تعریف شده باشد.

بهتر است مشخص کنید که قصد دارید ۳۰ دقیقه در روز پیاده‌روی کنید. شاید عاقلانه‌تر باشد که از خودتان انتظار بهترین برخورد در هر موردی را نداشته باشید. برای مثال شما می‌توانید تصمیم بگیرید که به جای ۳۰ دقیقه در روز، در ۳ روز هفته، حداقل ۳۰ دقیقه پیاده‌روی داشته باشید. در این برنامه، امکان موفقیت بیشتری برای شما هست چون ممکن است هر روز نتوانید این کار را دنبال کنید.

اگر شما بخواهید به یک شانس و فرصت بزرگ دسترسی پیدا کنید، این عقیده خوبی است که آن را به یک سری هدف‌های کوچک تقسیم کنید که قدم به قدم به هدف نهایی‌تان نزدیک شوید. برای مثال، اگر خانه شما کثیف و بهم‌ریخته است و شما از انرژی لازم برخوردار نیستید که همه جای آن را فوراً تمیز کنید، شما می‌توانید تصمیم بگیرید ۳۰ دقیقه در روز به این کار بپردازید یا هر روز شنبه، یک اتاق را تمیز کنید و سرانجام پس از چند هفته شما می‌توانید یک خانه تمیز و زیبا داشته باشید.

این تغییرات کوچک در روش‌های زندگی، آن هم در زمانی طولانی تر اغلب خیلی آسانتر از ایجاد تغییرات بزرگ فوری است. برای مثال ممکن است تغییر کامل عادت‌های غذایی کار سختی به نظر برسد. اما اگر شما گام اول را بردارید، پس از چند گام، متوجه خواهید شد که خیلی بیش از آنچه در ابتدا فکر می‌کردید امکان آن هست به این تغییرات دست یابید.

<http://newmind.mihanblog.com/More-۲۹۸.ASPX>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=106959>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

چگونه آدم خلاق باشیم

خلاقیت باعث بروز افکار بزرگ در انسان می‌شود. اما معمولاً





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 در این قسمت برای شما شرح می دهیم می توانید يك تجارت بزرگ و بی نقص راه اندازید. ما متاسفانه ذهن خود را به انجام این امور عادت نداده ایم. این امر سبب می شود 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 فرصت های 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 نرفتن ذهن خود آن را 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 تحرك 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 يك 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 مسائل مختلف شما سطحی نگری را کنار می گذارید و با يك دید عمقی به موضوعات مختلف می نگرید.

۲- فرصت هایی را که در آن ذهن شما خلاق است از دست ندهید

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 به دست خواهد داد.

۳- يك دفترچه یادداشت به همراه داشته باشید

هنگامی که 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 يك دفترچه یادداشت و یا يك ضبط صوت به همراه داشته باشید به ویژه در کنار تختخواب خود برای مواقعی که افکار طلایی در حدود ساعت ۲ نیمه شب به ذهن شما خطور می کنند.

۴- از افکار دیگران بهره بجوید

بهره جستن از افکار و عقاید دیگران نیز به نوبه خود روش مناسبی برای گسترش ایده های شخصی شماست.

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 ناخودآگاه به سمت يك 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. بنابراین می توانید پیاده روی کنید، به باشگاه ورزشی بروید، کنار آب رود بنشینید و در کل به يك 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.

۷- به رفیق شفیق خود مراجعه کنید

همه ما دوستی داریم که به نظر می رسد 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 بجوئید.

۸- به توانایی های خود اتکا کنید

قواعد و اصول کلی را برای يك لحظه هم که شده فراموش کنید. این رهنمون ها در جای خود مفید هستند اما ممکن است مانند يك چشم بند عمل کرده و قدرت داشتن دید وسیع را از شما بگیرند و اجازه دیدن چشم اندازه های متفاوت را به شما ندهند.

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 يك 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 يك 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 يك 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. می توانید از مشکلات شروع کنید و به دنبال هیچ گونه ارتباطی در دست نوشته های خود نباشید. مهم نیست که تا چه حد عبث و نامعقول به نظر می رسند. بعداً می توانید مثل يك 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 يك امتیاز محسوب می شود. هیچ کس نمی داند شاید به نتیجه ای برسید که سال ها منتظر آن بوده اید.

منبع: مردمان

منبع: روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=11137>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### چگونه آرزوهایمان را به هدف تبدیل کنیم؟

جنبش داشتن نشانه زندگی است و هدفمند بودن لازمه زندگی معنی دار است. هر فرد پیروزی را که به یاد آورد دارای هدف بوده است. دانش ها، کوشش ها و مهارت ها وقتی به جایی می رسند که متوجه هدفی باشند .

برخی از فایده های هدف به این شرح است: -به تفکر و فعالیت های انسانی جهت می دهد.

-هدف خودش هیجان و تحرك ایجاد می کند.

-موجب استفاده شایسته از وقت و توانایی ها و امکانات می شود.

-موجب بهره وری معنوی و شادی در زندگی می شود.



-رضایت ایجاد می کند و اعتماد به نفس را افزایش می دهد.

-فرد را یاری می رساند تا زندگی اش را و آینده خود را آن گونه شکل دهد که می خواهد.

-به انسان چیزی می دهد تا به خاطرش برخیزد و تلاش کند.

-کلید برآوردن آرزوهای می شود.

-موجب رشد و تعالی فرد و جامعه می گردد.

می توان گفت هیچ چیز مثل داشتن هدف و پیگیری آن به زندگی انسان معنی و سازمان نمی دهد. وقتی هدفی در پیش دارید که برای رسیدن به آن با خود عهد بسته اید، از وقت و اندیشه و نیروی خود برای رسیدن به آن استفاده می کنید و از این طریق به هستی خود سامان می دهید و زندگی تان را پرثمر کرده اید.

حال باید دید هدف چگونه ساخته می شود؟ برای ساختن هدف باید به آرزوها و خواست های راستین خود رجوع کنید. آرزو یا خواسته ایی راستین شمرده می شود که شدیداً آن را بخواهید و حاضر باشید برای به دست آوردن آن تلاش کنید و از بعضی چیزها بگذرید. وقتی برجسته ترین آرزوی خود را مشخص کردید، هفت قدم هدف سازی زیر را دنبال کنید.

● قدم اول: فایده های دست یابی به آن آرزو را بیان کنید.

می دانید که دانایان کار بی فایده انجام نمی دهند، بنابراین فهرستی از سودهای معنوی و مادی که از برآورده شدن این آرزو به شما می رسد را بنویسید. این فهرست نوشته شده را پیوسته در پیش رویا در ذهن خود داشته باشید تا انگیزه ای برای ادامه تلاش هایتان شود.

● قدم دوم: آرزو یا خواست خود را به صورت رویداد یا رفتاری دقیق و روشن بنویسید. برای مثال به جای این که بگویید می خواهم ادامه تحصیل دهم یا وزن کم کنم، بنویسید در رشته پزشکی... از دانشگاه دکترا خواهم گرفت. یا بیست کیلو از وزنم را کاهش خواهم داد.

● قدم سوم: مشخص کنید که به چه دانش و مهارت هایی برای رسیدن به آرزو و هدفتان نیاز دارید. مثلاً برای یادگیری و تحصیل به زبان انگلیسی نیاز دارید. و یا برای کاهش وزن باید راه های بی خطر رژیم غذایی و ورزش کردن را بیاموزید.

● قدم چهارم: موانع و محدودیت های رسیدن به هدف را برای خود روشن نمایید. هنگام نوشتن باید واقع بین بود و همه جوانب کار را در نظر گرفت و سدهای راه را مشخص کرد. این آگاهی هدف را واقعی تر و فرد را مهیا می سازد تا پیش بینی های لازم را انجام دهد. در مثال قبلی چشم پوشی از برخی خوراکی های مورد علاقه و تعهد برای ورزش منظم و اختصاص دادن وقتی به فعالیت های ورزشی نیز از موانع کم کردن وزن به حساب می آیند.

● قدم پنجم: منابع و مراکزی را که ممکن است شما را در رسیدن به هدفتان یاری کند، مشخص نمایید. درست است که مسئولیت هر هدف با خود صاحب هدف است، اما می تواند منابع و مراکزی را یافت که شما را در دسترسی به هدفتان کمک کنند. برای مثال فردی که آرزوی کاهش وزن است، می تواند از طریق مربیان ورزش یا افرادی که مثلاً پیروزمندانه وزن کم کرده اند، اطلاعات و یاری مورد نظر را به دست آورد.

● قدم ششم: برای دست یابی به آرزو یا خواست خود تاریخ سررسیدی تعیین کنید. تعیین تاریخ سررسید باعث تعهد و تلاش بیشتر و تنظیم وقت می شود.

قدم هفتم: برای رسیدن به هدف و خواست خود نقشه ای طرح کنید و آن را به اجرا بگذارید. اجرای هر کار با ارزش نیاز به نقشه و برنامه دارد. نقشه باید تمام فعالیت های شما را از آغاز تا پایان برآورده کردن آرزویتان به روشنی مشخص کند. نقشه شما تمام اقداماتی را که به ترتیب انجام خواهید داد، منعکس می کند، به طوری که بتوانید این اقدامات را برای اجرا، در برنامه و تقویم سالانه، ماهانه، هفتگی و روزانه خود قرار دهید. مسائلی از این قبیل:

نقشه عملی می تواند چنین ذکر شود: دویدن به مدت ۳۰ دقیقه صبح ها سه روز در هفته (دوشنبه- چهارشنبه و جمعه از ۶ تا ۳۰/۶) در پارک، شرکت در کلاس های ورزشی و بدنسازی روزی يك ساعت دو روز در هفته (عصرهای پنجشنبه و سه شنبه از ساعت ۶ تا ۷) خوردن غذاهای کم چرب و کم شیرینی، کاستن از نان و مواد نشاسته ای، مصرف زیاد میوه، سبزی، حداقل نوشیدن هشت لیوان آب در روز و کاستن دو کیلو از وزن در هر ماه. با دنبال کردن این هدف شما می توانید هر آرزویی را به هدف تبدیل کنید و به آن دست یابید.

هدف سازی مهارتی کارساز است که همه عمر به کار می آید. قابل ذکر است که حتی در کشورهای پیشرفته فقط پنج درصد افراد دارای هدف های نوشته شده اند. و به بیان دیگر فقط افراد پیروزی طلب و با برنامه هدف دارند. بنابراین اگر این هفت قدم هدف سازی را بیاموزید و به کارگیرید

و سپس به دیگران یاد دهید به خودتان و آنها خدمت باارزشی خواهید کرد.

حمید حمیدیان

منبع : روزنامه کیهان

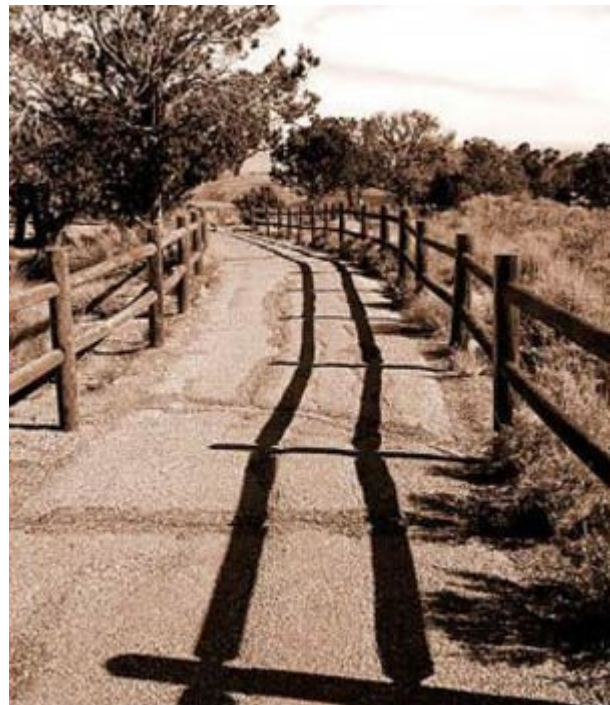
<http://vista.ir/?view=article&id=15606>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### چگونه آینده ای درخشان داشته باشیم

بدانیم که زندگی همیشه عادلانه با ما برخورد نمی کند. آنچه مجبور به قبولش هستیم ، بپذیریم و مواردی را که قادر به تغییرشان هستیم تغییر دهیم.

- قبل از انجام هر کاری درباره آن خوب فکر کنیم. یک لحظه بی دقتی سال ها پشیمانی و اندوه را به همراه می آورد.
- در جست و جوی زیبایی موجود در زندگی ، طبیعت و مردم باشیم.
- سپاسگذار دارائی های مادی خود ، مردم و لحظاتی که سپری می شوند ، باشیم.
- تمام سعی و تلاش خود را برای بوجود آوردن سرگرمی های مفید به کار گیریم. این راه بهترین روش برای بوجود آوردن رشته های محبت بین دیگران و خودمان است و خاطرات زیبایی را ترسیم می نماید.
- زمانی را به خود اختصاص دهیم و کاری را انجام دهیم که از آن لذت می بریم و هیچ گونه احساس گناهی از انجام دادن آن نداشته باشیم.
- دیگران را بدون قضاوت کردن درباره شان بپذیریم و بدانیم هر فرد با دیگری متفاوت است.



- دیگران را بیخشمیم ، زیرا دلخور بودن از دیگران بیشتر خود ما را می آزارد.
- ذهن خودمان را برای دیده های جدید آماده کنیم و از سعی و تلاش نترسیم.
- در ذهن خود برنامه هایی را تصور کنیم و به سوی چیزی که می خواهیم ، حرکت کنیم.

منبع : جنوبی ها

<http://vista.ir/?view=article&id=106020>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## چگونه از زندگی بیشتر لذت ببریم؟



حتما تا به حال با افرادی ملاقات کرده اید که با وجود داشتن امکانات مالی فراوان از زندگی خود لذت نمی برند. درحالی که عده ای از امکانات زندگی خود، همان طور که هست لذت می برند. اگر خواهان استفاده بهینه از امکانات خود و لذت بردن از زندگی هستید باید در نگرش خود نسبت به یک سری مسائل که در زمره اولویت ها و مشغولیت های ذهنی تان قرار گرفته است تجدیدنظر کنید. برخی از این موارد عبارتند از:

- اهمیت نداشتن مدل خودرو: خودرو وسیله ای است که فرد را از محلی به محلی دیگر می رساند اما افراد بسیاری این نکته را فراموش می کنند. این افراد به جای استفاده درست از خودرو و پس اندازکردن موجودی خود، هرچند وقت یک بار خودرو خود را تعویض می کنند.

- زندگی بهتر بدون قرض: بسیاری از افراد بر این عقیده اند که استحقاق زندگی بهتر و بهره مندی از امکانات بیشتری را دارند و برای داشتن این زندگی بهتر، زیاد قرض می کنند و این کار مانع از لذت بردن آن ها از زندگی می شود.
- تاخیر در سرمایه گذاری: سود سرمایه با مرور زمان مشخص می شود. کسانی که سرمایه گذاری و پس اندازکردن را به تعویق می اندازند سرانجام روزی به خود می آیند که دیگر وقت بازنشستگی است و هیچ سرمایه ای ندارند. به این افراد باید گفت: داشتن سرمایه مناسب ضامن امنیت روانی انسان است.
- تنفر نداشتن از شغل: حتی اگر از شغل خود راضی نیستید سعی کنید از آن لذت ببرید تا مجبور نشوید درآمد خود را صرف درمان بیماری های ناشی از استرسی که دچار آن می شوید، بکنید.
- توجه به افزایش معلومات: برخی افراد پس از به اتمام رساندن تحصیل و پیدا کردن شغلی برای خود، دیگر نیازی به افزایش دانش و معلومات خود نمی بینند در صورتی که این نیاز همیشگی است.
- خرید وسایل غیر ضروری: اطراف خود را نگاه کنید، آیا چیزهایی دارید که سال ها بدون استفاده مانده است؟ اگر جواب شما مثبت باشد با کمی توجه در می یابید که شاید می توانستید پولی را که برای خرید آن وسایل هزینه کرده اید به پس انداز خود اضافه کنید.
- خریداری خانه بزرگ: خرید خانه ای که در وسیع فرد نیست باعث می شود که فرد خود را برای پرداخت قسط طولانی مدت خانه و خرید بیشتر اثاثیه برای پر کردن خانه درگیر کند. بعضی معتقدند منزل می تواند سرمایه خوبی باشد اما واقعیت این است که تا وقتی سطح زندگی و توقعات خود را پایین نیاورده اید، خانه سرمایه ای مفید نخواهد بود.
- استفاده نکردن از فرصت: پیش می آید که با دیدن موفقیت فردی دیگر با خود بگویید: آن کار از دست من نیز برمی آید! اگر اراده داشته باشید می توانید از فرصت های زیادی که در زندگی پیش می آید استفاده کنید.

منبع : روزنامه خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=127549>

## چگونه از زندگی لذت ببریم؟



• فرصت زندگی را غنیمت شمارید ، پیش از آنکه مرگ آن را از شما برباید.  
- اگر می خواهید عشق میهمان جاودانه قلبتان باشد ، دیگران را بر خود مقدم بدانید ، به خاطر آنان از تمایلات خود بگذرید و بی قید و شرط دوست بدارید. - هستی را با نگاه عشق بنگرید ، و اینگونه عیشی جاودان را به قلب خود هدیه کنید.

- تا آنجا که می توانید از آرزوهای خود کم کنید و به عمل بپردازید.  
- اگر انجام کاری ظاهرا باعث شادمانی شما شده و در واقع به ضرر شماست ، آن را با کار دیگری که علاوه بر شادی نفع واقعی در پی دارد جایگزین کنید.

- آرزو پایان نمی یابد. تنها چشم انسان را به روی مواهبی که در اختیار دارد می بندد ، فرصت سپاسگزاری را از او گرفته و زندگی اش را در اندوه نداشته ها تباه می سازد.

- ایمان را با عقل ، علم و حلم همراه سازید تا به تانمیت دست یابید.  
- خوشرو باشید. خوش رویی ، سخاوتی ارزشمند و نشانه تعالی انسان است. - زندگی را با عشق مزین کنید تا شکوه آفرینش را دریابید. همه این زیبایی ها متعلق به شماست ، اگر با نگاه عشق بنگرید.  
- با دوستان خود مصاحبت کنید. این کار باعث شادی روانتان می شود.

- مطمئن باشید عشق و شوری که در وجودتان است در رسیدن به کامیابی موثر خواهد بود. از زندگی یکنواخت و ملال انگیز بپرهیزید.  
- از یک دقیقه آرامش هم لذت ببرید. بگذارید این شصت ثانیه زمانی برای درک شادی باشد.  
- از زمان برای احساس شادمانی بهره ببرید. شادمانی را کهپول قادر به فراهم کردن آن نیست از زمانی که در اختیار دارید دریافت کنید.  
- طوری بخندید که گویی کودکی چندساله هستید. خنده سبب کاهش فشارخونو تقویت ایمنی بدن می شود.  
- شادی و غم ، جرات و ترس ، عشق و نفرت ، همگی بازتاب تفکر ما هستند. ما از طریق افکارمان زندگی را شکل می دهیم ، تصمیم می گیریم ، عمل می کنیم ، به آرزوهایمان می رسیم و از زندگی لذت می بریم.  
- جهان اطراف را با نگاه عشق بنگرید. قدر جنبه های مثبت زندگی را بدانید. زیبایی گل ، معصومیت یک کودک ، آرامش طفلی در خواب ، پرواز پرندگان ، سکوت اسرار آمیز آسمان نیلی ، و عظمت یک شب پر ستاره را بنگرید. با مشاهده این زیبایی ها شادمانی را احساس می کنید و از جستجوی شادی در رویاهای دور دست نیافتنی بی نیاز می شوید.

منبع : هاشجین

<http://vista.ir/?view=article&id=93274>



## چگونه با انگیزه باشیم؟



بسیاری از افراد با وجود داشتن موقعیت اجتماعی و کارمناسب، هر از چند گاه ممکن است از کار و تلاش های اجتماعی خسته و بی انگیزه و سست شوند؛ به خصوص اگر فرد مجبور باشد به یکباره در چند نقش کلیدی یا غیراساسی ایفای نقش کند. فقدان انگیزه ممکن است ناشی از یک برنامه فشرده کاری یا برعکس یک برنامه کاری پایین تر از حد انتظار فرد باشد. ازاین رو، به هنگام احساس سستی و رخوت طولانی باید ابتدا منشأ آن را پیدا کرد و بی درنگ در جهت ایجاد انگیزه و تحرك گام برداشت.

• چندین توصیه برای ایجاد انگیزه و تحرك:

▪ مهارت هایمان را توسعه دهیم. با آموزش مداوم، استعدادهای مان را پرورش دهیم و در کارمان رقابت ایجاد کنیم تا عقب افتادگی هایمان را جبران

کنیم.

▪ عرصه های فعالیت و کاری جدید را جست و جو کنیم.

▪ برنامه ریزی کنیم تا بعد از انجام یک دوره کار فشرده برای مدت کوتاهی هم که شده به مسافرت برویم. - یک تغییر ماهرانه در کار ایجاد کنیم. اگر احساس می کنیم کارمان بیش از حد یکنواخت است، در جست و جوی راه هایی برای ایجاد تنوع در کار باشیم. برای مثال، می توانیم از برنامه های اطلاعاتی و نرم افزاری جدید بهره بگیریم و در جست و جوی راه های جدید بهره وری در کارمان باشیم.

▪ فکر و احساس خود را مانند جسممان ورزش دهیم و به فعالیت وا داریم. یک راهپیمایی پرتحرك و با حرارت در طول ساعت نهار، سطح انرژی ما را بالا می برد و به ما این امکان را می دهد که افکارمان را سازماندهی کنیم. حتی یک تغییر در مکان نشستن در سر کار می تواند هیجان و احساس تازه ای در ما به وجود آورد.

▪ بکوشیم تا در کار خود بهترین باشیم. سعی کنیم در هر کاری که انجام می دهیم برتر بودن قابلیت های ما چشمگیر باشد. اطمینان داشتن به توانایی هایمان هم انگیزه خودمان را بالا می برد و هم دیگران را نسبت به توان ما دلگرم می کند.

▪ انعطاف پذیر باشیم. از سختگیری و نکوهش بیش از حد در مورد کارمان بپرهیزیم. اگر می دانیم که نهایت تلاشمان را کرده ایم، پس به آن افتخار کنیم. اگر فکر می کنیم راه های بهتری برای انجام کارمان وجود دارد، بی درنگ آن را دنبال کنیم تا سطح کیفی کارمان ارتقا یابد.

منبع : روزنامه ابرار

<http://vista.ir/?view=article&id=77502>

## چگونه با مشکلات برخورد کنیم؟

همواره در طول زندگی، در کنار شادی، ناراحتی وجود دارد. زمانی که دلمان برای عزیزی تنگ شده است، از دست کسی ناراحت هستیم یا درآمدمان کم شده است، روحمان تحت فشار قرار دارد.

زمانی که این مشکلات خارج از اختیار ما هستند، ما می‌توانیم توانایی خود را در برخورد با این مسائل افزایش دهیم و از عواقب بعدی آن مانند: اضطراب، دل‌شوره، حواس‌پرتی، عصبانیت، بی‌خوابی، بی‌اشتهایی، زودرنجی و... جلوگیری کنیم. راه‌های مبارزه با مشکلات



- زمانی که به کمک نیاز دارید از درخواست آن کوتاهی نکنید.
  - خود را به کار مشغول کنید. برای روز خود برنامه داشته باشید. اگر مشغول کار باشید غم و ناراحتی و فکرهای مزاحم کمتر به سراغ شما می‌آیند.
  - به کاری که مورد علاقه‌تان است بپردازید.
  - به موسیقی مناسب گوش دهید و تلویزیون تماشا کنید.
  - با دوستان یا اقوام نزدیک صحبت کنید، یا به دیدن آنان بروید.
  - ورزش کنید، زیرا به کاهش اضطراب کمک می‌کند.
  - از خانه خارج شوید، به دیدن مغازه‌ها بروید یا در پارک قدم بزنید.
  - یاد خدا داروی شفابخش ناراحتی‌های روحی است و دردها و گرفتاری‌ها را از انسان دور می‌کند.
  - هرگز خود را بی‌ثمر و از کار افتاده حساب نکنید. اکثر کارهای بزرگ در دنیا در سنین بالا انجام شده است.
  - انسان به همان اندازه جوان است که خود را می‌پندارد.
- در واقع شما همان سنی را دارید که احساس می‌کنید، چون پیری بیشتر در ذهن انسان است. مهم این است که انسان برای جامعه ثمربخش باشد. چه در جوانی و چه در پیری، با روحیه مثبت، با نشاط‌تر و جوان‌تر می‌شوید. شما در مرحله‌ی تکامل قرار دارید و دنیا را با دید بهتر و واقع‌بینانه‌تر می‌بینید. عقل و درک شما کامل شده است. حاصل تجربیات ارزنده‌ی خود را به کار ببرید. شما منبع خیر، برکت و پیشرفت هستید. با تجربیات و دانش خود راز زندگی را می‌توانید بهتر تشخیص دهید و از زیبایی‌ها، الطاف و پدیده‌های جهان بیشتر لذت می‌برید.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=118764>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

چگونه باید زندگی بکنید



شب ها ۷ ساعت بخوابید ، روزها دو ساعت پیاده روی کنید. هر موقع میل بخواب دارید، فقط بخوابید. هر وقت چشم باز کردید از رختخواب بلند شوید. بمحض بیدار شدن، شروع بکار کنید. تا گرسنه نشده اید غذا نخورید. فقط هنگام تشنگی به ملایمت آب بنوشید.

جز در موقع لزوم لب بسخن نگشاید ، همیشه نصف آنچه را که فکر می کنید به زبان بیاورید. عملی که موفق به انجام آن نمی توانید بشوید ، نباید از شما سر بزند. هرگز برای انجام امور خود بمساعدت دیگران امیدوار نشوید ولی خود را طوری تربیت و به جامعه معرفی کنید که دیگران بمساعدت شما امیدوار بشوند. بدانید که پول نوکر خوب ولی اربابی بسیار بد است. بنابراین

بیش از آنچه می ارزد ، برای آن ارزش قائل نشوید.

تا بیست سالگی از زنان و نفوذ خارق العاده آنها حذر کنید و از پنجاه سالگی از مصاحبت آنها دوری گزینید. برای اطمینان بیشتر و راحتی قلبتان قبل از آن که بیگانگان و دوستان نسبت به شما بدی کنند ، آنها را عفو کنید.

از نادانان ، نه رنجش پیدا کنید و نه متنفر شوید. بیش از حد لزوم به آنها نخندید و آنها را مسخره نکنید. فقط بحال آنان تاسف بخورید و بر آنها رحمت بیاورید. هر صبح هنگام فجر و هر شب در ظلمت و تاریکی ، مرگ را در پیش چشم خود مجسم نمایید. هر وقت رنج و عذاب بر شما روی آورد ، مغلوب نشوید ، بلکه با غم و اندوه مقابله کنید ، زیرا زودتر تسلی یافته و درس های اخلاقی زیادی فرا خواهید گرفت. سعی کنید در زندگی ساده و بی قید باشید و وجودتان برای دیگران مفید واقع شود.

از گفته های الکساندر دوما "پسر"

اطلاعات هفتگی ، شماره ۱۲۹ ، ص ۱۳ ، سیزدهم آبان ، ۱۳۲۲

مریم ابدالی

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=104573>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### چگونه به زندگی خود معنا ببخشیم؟

اینک که به این سوال می نگریم، حس غریبی در وجود خود احساس می کنم!... با خود می اندیشم، این سوال تا چه اندازه می تواند فلسفی ایده آلی باشد. اما من امروز قصد ندارم با هیچ یک از این ها به آن نگاه کنم، برای همین به دور خویش دایره ای کشیدم و در آن میان آرام خوابیدم، آن گاه





چشمانم را بستم و به درون خویش نگرستم و آهسته پرسیدم: به راستی چگونه قادر خواهم بود، که به زندگی خویش معنا ببخشم؟!... که ناگهان گل سرخی زیبا را در گوشه ای از دایره خویش دیدم که به چه زیبایی به من نگاه می کرد، مهربان و خالص وقتی تعجب مرا دید، گفت: آمده ام تا پاسخ سوالت را بدهم... من نمادی از عشق و محبتم و می خواهم بدانی آن چه که به زندگی معنای والایی می بخشد، پرورش عشق، آموختن درس عاشقی، کاشت بذره‌های محبت در دل و دریا گونه کردن وجود و ژرفا بخشیدن به آن است... پس اگر می خواهی زندگی تو حقیقت معنایی داشته باشد، با محبت رشد کن، عشق را نثار کن، به همه کس و همه چیز... هنوز محو کلمات او بودم، که ناگهان تشعشعات نور خورشید چشمانم را آزرده کرد، به طرفش برگشتم به سویم نگرستم و گفتم: اگر به دنبال معنای حقیقی زندگی می گردی، بدون من به جایی نخواهی رسید،

گفتم: شما؟! گفت: من بارقه نورانیت الهیم، مظهر مذهب و نمادی از ایمان و مکتب، تو بدون داشتن دیدگاه والا، جهان بینی بزرگ و وسیع و یافتن حقایق این عالم به جایی راه نخواهی برد... با الهام از من قادر خواهی شد، خودت را بهتر بشناسی و در جاده های کمال انسانی گام بگذاری و در چنین صورتی زندگی تو رنگ دیگری خواهد یافت... در اندیشه سخنان او بودم که دیدم کتابی در مقابلم ورق می خورد و می گوید: چرا به من توجه نمی کنی؟! مگر تو به دنبال معنای حقیقی زندگی خویش نیستی؟! گفتم آری، گفت: من نماد علم و دانشم، مظهر حکمت... باید برای معنا بخشیدن به زندگی صفحات مرا ورق بزنی و آگاهی هایت را افزون کنی... دانش، معرفت تو را افزایش می دهد و جهان تو را بزرگ تر و کوتاه فکری را در تو اندک، عجیب این سخنان در عمق جان من نفوذ می کرد، که دیدم، درختی در مقابلم شاخه هایش را تکان می دهد و می گوید: مرا هیچ گاه از یاد میر تو مظاهر و نمادهای گوناگویی را ملاقات کردی، اما به خاطر داشته باش که چیستی؟ استفاده از همه این ها برای معنابخشیدن به زندگی در یک صورت امکان پذیر است... پرسیدم آن چیست؟ گفت: باید مانند من که روزی نهالی نوباوه و کوچک بودم، سخت در راه خویش مبارزه کنی، بجنگی و اراده بزرگ شدن و رشد کردن را داشته باشی... ریشه هایت را از همین حالا که کوچک و سستند، محکم در زمین فرو بری و تصمیم بگیری که با استفاده از نور الهی، عشق، محبت، علم و حکمت و معرفت به درختی بزرگ و تنومند تبدیل شوی و هنگامی که این رشد و بالندگی تو میوه و ثمر داد متواضعانه آن ها را تقدیم به رهگذران خسته ای که از کنارت عبور می کنند و تقاضای میوه های شیرین تو را دارند، بدهی حرفی بزرگ بود و دیداری عظیم، آرام چشمانم را گشودم و تصمیم گرفتم از همین لحظه ای که پا در عرصه ای برای راهنمایی و مشاوره گذاشته ام و معنای دیگری به زندگیم ببخشم.

حسنخویی- مشاور پیش دانشگاهی الزهرای بیرجند

منبع : روزنامه خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=129269>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

چگونه حرفه ای بیندیشیم؟



نحوه صحبت کردن، لباس پوشیدن، نوشتن، رفتار کردن و کار کردن شما تعیین میکند که آیا یک حرفه ای میباشید و یا یک آماتور. با آنکه اغلب افراد آماتور بودن را عادی می پندارند اما شما هرگز طوری رفتار نکنید که آماتور بنظر آید. هر کاری را که انجام میدهید، مانند یک حرفه ای انجامش دهید: مطابق با معیارهای حرفه ای.

۱) یک حرفه ای تمام جوانب شغل خود را آموزش می بیند. یک آماتور از هر فرصتی استفاده میکند تا از روند یادگیری طفره رود.

۲) یک حرفه ای به دقت در می یابد به چه چیزهایی نیاز و احتیاج است. یک آماتور نیازها و احتیاجات دیگران را حدس میزند.

۳) ظاهر و طرز بیان یک حرفه ای همانند یک حرفه ای میباشد. یک آماتور ظاهر و گفتار به هم ریخته ای دارد.

۴) یک حرفه ای محیط کار خود را پاکیزه و منظم نگه میدارد. یک آماتور یک محیط کار شلوغ، آشفتنه و کثیفی دارد.

۵) یک حرفه ای متمرکز و مدبر است. یک آماتور سردرگم و پریشان خاطر.

۶) یک حرفه ای از اشتباهات خود درس میگیرد. یک آماتور اشتباهات خود را نادیده گرفته و با پنهان میکند.

۷) یک حرفه ای از وظایف و ماموریتهای دشوار استقبال میکند. یک آماتور تلاش میکند از کارهای دشوار خود را رهایی بخشد.

۸) یک حرفه ای در اسرع وقت پروژه ها را به انجام میرساند. یک آماتور در

میان انبوه کارهای ناتمام احاطه گشته است.

۹) یک حرفه ای همواره خوشبینی و خونسردی خود را حفظ میکند. یک آماتور از کوره در میروود و بدترین وضعیت را متصور میشود.

۱۰) یک حرفه ای پول و حسابهای بانکی خود را به دقت مدیریت میکند. یک آماتور پول خود را بی حساب خرج میکند.

۱۱) یک حرفه ای سعی میکند مشکلات و ناراحتی های دیگران را رفع کند. یک آماتور از مشکلات دیگران اجتناب میورزد.

۱۲) یک حرفه ای از لحن احساسی مثبت استفاده میکند: اشتیاق، خوشی، علاقه، رضایت. یک آماتور از لحن احساسی منفی استفاده میکند: خشم، خصومت، ترس، نفرت، قربانی.

۱۳) یک حرفه ای آنقدر پافشاری میکند تا به مقصود خود برسد. یک آماتور در ابتدای کار شانه خالی میکند.

۱۴) یک حرفه ای بیش از انتظار بهره وری دارد. یک آماتور تا اندازه ای که کارها پیش رود.

۱۵) یک حرفه ای خدمات و فرآورده های مرغوب وب ا کیفیت بالا ارائه میدهد. یک آماتور خدمات و محصولات با کیفیت پایین.

۱۶) یک حرفه ای آینده ای نوید بخش دارد. یک آماتور آینده ای مبهم و نامشخص.

نخستین گام برای حرفه شدن شما آنست که: باور کنید حرفه ای هستید.

منبع : بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=98047>

## چگونه خود را برای یک زندگی بهتر آماده کنید



داشتن یک زندگی خوب یک هدف بزرگ است. اما باید خود را برای حقایق حاضر کنید. بسیاری از مردم می خواهند زندگی خود را ارتقاء دهند ولی آنها نمی دانند که این دگرگونی یک سفر ساده نخواهد بود.

آیا تاکنون توجه کرده اید که درست زمانیکه کارهایی برای بهبود اوضاع زندگی خود انجام می دهید انواع تضادها و مشکلات خودنمایی می کنند؟ اما نگران نباشید، شما کار اشتباهی نکرده اید. دلیل این امر این است که شما تغییراتی در زندگی خود خلق می کنید.

یادم هست که بزرگی می گفت هر تغییری برای بهتر شدن همراه با اشکالات و ناراحتی است. و به این دلیل است که بیشتر افراد از بهبود وضعیت خود پشیمان می شوند. آنها مشکلات و ناآرامی های مربوط به تغییر را دوست ندارند. بنابراین از خیر آن می گذرند و ترجیح می دهند به همان روشی که راحتترند زندگی کنند، تا اینکه با نا ملایمات روبرو شوند.

کمی فکر کنید اگر ارتقاء سطح زندگی فقط به سادگی خواستن آن بود آنگاه هرکسی یک زندگی فوق العاده می داشت. بیشتر افراد مایل به ایجاد تغییرات و تنظیمات لازم در زندگی خود نیستند. آنها فکر می کنند با همین روش بدون هیچ تغییری می توانند زندگی بهتری بسازند. ولی در عمل حقیقت غیر از این است.

شما دنیا آمده اید تا زندگی ای بهتر از آنچه اکنون دارید داشته باشید، حتی اگر احساس می کنید از شرایط فعلی راضی هستید. باید بخواهید که تغییر کنید و رشد کنید به طوریکه بتوانید بهتر زندگی کردن را بیاموزید و از زندگی خود با تمام قابلیت های آن استفاده کنید. آن موقع است که از توانایی خود لذت می برید.

• انعطاف پذیر باشید.

دگرگونی و تغییر زمان می برد بخصوص زمانیکه می خواهید عاداتی را که مدت طولانی داشته اید تغییر دهید. این حرفها برای دلسرد کردن شما نیست، بلکه برای یادآوری چیزهایی است که خود بهتر می دانید. ما انسان ها تمایل به فراموش کردن این رفتارهای ساده داریم و منتظر یک راه بدون مانع و یک نتیجه فوری هستیم. ولی این انتظارات غیر واقعی به ناامیدی منجر می شود. زمانیکه شکستها اتفاق می افتند گویی باید اتفاق می افتادند، تا بفهمیم که عامل خطا و شکست نیستیم بلکه به سادگی قسمتی از یک فرآیند هستیم.

منبع : یاد بگیر دات کام

<http://vista.ir/?view=article&id=126761>

## چگونه خود را به ساحل آرامش برسانیم؟



- در حوضچهٔ اکنون زندگی کنیم
- از گذشته درس بگیریم و رهایش کنیم و استرسی را که در آینده ریشه دارد، از ذهن دور کرده و در زمان حال زندگی کنیم.
- با آئینه، آشتی کنیم
- در محل زندگی‌مان آئینه‌ای را در هر مقایسی که می‌خواهیم، تهیه کرده و در کنار آن یک گل‌دان گل بگذاریم و هر از گاهی در شبانه‌روز، خود را در آن نظاره کنیم (صبح‌ها بعد از بیدار شدن از خواب و شب‌ها قبل از رفتن به رختخواب، با موج‌های مثبت و با صدای بلند خود را ستایش کنیم).
- گذشتهٔ ناگوار خود را می‌توانیم بر روی کاغذ بنویسیم، سپس آن را دور بیندازیم.
- سعی کنیم با مهربانی و عشق، هاله‌ای از انرژی مثبت را در بدن خود به‌وجود آوریم.
- برای همه دعا کنیم

دعا، در واقع انرژی مثبتی است که همهٔ فرشتگان را در به انجام رساندن آن، به کمک می‌طلبیم. پس مثبت فکر کنیم و از آن کسی که باید بخواهیم، طلب کنیم. در روز، ۳ مرتبه این کار را در خلوت خود انجام دهیم.

- نفرت و کینهٔ دیگران را با عشق و مهر جواب دهیم
- مهرورزی به کسانی که دوست‌شان داریم، آسان است؛ برای این‌که وسعت ظرفیت خود را بسنجیم، به آنان که به ما زشتی روا می‌دارند، مهر بورزیم.

- "ای کاش‌ها" را در زندگی خود کم کنیم
- افسوس گذشته را خوردن، انرژی مثبت را تلف می‌کند و آن را به حد صفر، تنزل می‌دهد. سعی کنیم همیشه با امید و آرزوی مثبت زندگی کنیم.
- تفاوت‌ها را بپذیریم و به نیاز و احساس هم احترام بگذاریم
- هیچ انسانی در سطح دنیای مادی، شبیه دیگری نیست؛ پس سازگاری‌مان را پله‌پله رشد دهیم و در کنار این تفاوت‌ها، عشق و مهرورزی، دوستی و صداقت و سکوت و صبر را به‌عنوان اصل‌های مشترک زندگی همزیستی خود بپذیریم و در سایهٔ آن، از زندگی خود لذت ببریم.
- هم‌گام با زمان، زیبایی عقلی و روحی را برای خود به‌وجود آوریم
- از گذشتهٔ خود بیاموزیم و با نیم‌نگاهی به آینده در زمان حال، تکامل شخصیت خود را باور سازیم و شناختی زیبا به زندگی پیدا کنیم و آن را در اختیار هم‌نوعان و خانوادهٔ خود قرار دهیم.

- سعی کنیم همیشه یک لیخند حاکی از آرامش و سکوت، در چهرهٔ ما هویدا باشد
- خنده، موسیقی روح است و انسان‌های مقابل را به سمت ما جذب می‌کند. حتی هنگامی که می‌خواهیم جواب دوستی یا شخصی را پشت تلفن بدهیم، بهتر است لبخندی بر لب داشته باشیم.

- تنفس‌مان را تعمیق بخشیم
- با تنفس‌های عمیق، به شادی‌ها و خاطره‌های خوش و پایدار فکر کنیم و لحظه‌هایی از روز را به تمرکز بر تنفس‌مان بپردازیم و دم‌بازدم خود را

- بالانس کنیم. برای تمرین ساده، می‌توانیم چند نفس عمیق بکشیم و آن را در شش‌ها برای چند ثانیه نگه‌داریم و با بازدم عمیق، آن را آزاد کنیم
- در هنگام راه رفتن، پاهایمان را محکم و استوار بر روی زمین بگذاریم و سر و سینه را بالا نگه‌داریم و همیشه در آسمان‌ها به‌دنبال ستاره باشیم.
- ارتباطمان را با خدای خود بیشتر کنیم و سعی کنیم با آن، یکی شویم.
- با او دوست و همراه شویم، او ما را آفریده، پس به ما عشق می‌ورزد و دوست‌مان دارد.
- همیشه برنامه‌ها، هدف‌ها و کارهای روزانه خود را بنویسیم و خود را ملزم به انجام آن کنیم
- این کار، باعث می‌شود نگرانی و اضطراب، از ما دور شود.
- گناه، ما را از خدا دور می‌سازد و روح و جسم‌مان را کدر می‌کند
- وقتی از خدای خود دور می‌شویم، ساحل آرامش را از دست می‌دهیم؛ پس سعی کنیم همیشه در هر کاری، خدا را به یاد داشته باشیم. (یاد خدا، آرامش دهنده قلب‌هاست).
- برای این که پرده تاریکی و افسردگی را از زندگی کنار بزنیم، باید چراغ عشق را روشن کنیم
- عشق، رابطه نمی‌شناسد. عشق، گلیاست که در هر سرزمینی می‌روید و شکوفا می‌شود؛ پس بیاییم ما هم همچون طبیعت و حتی بدون چشم‌داشت، عاشق شویم.
- با خودشناسی، خود را تخلیه کرده و با نیایش، از عشق پرشویم و به آرامش برسیم
- موسیقی را در زندگی روزانه خود بگنجانیم. موسیقی شاد و دل‌نواز، روح را التیام می‌بخشد و به ذهن، آرامش می‌دهد. اگر در مکانی هستید که موسیقی آن، شما را به گذشته تلخ می‌برد، از آن مکان دور شوید.
- از تغییرها نترسیم.
- عادت‌های خسته کننده و تکراری را در صحنه زندگی خود تغییر دهیم. محرک‌های متنوع، موجب فکرهای جدید و متنوع خواهد شد.
- از آنچه هستیم و آنچه داریم، راضی باشیم
- در حالت افسردگی، بهتر است به داشته‌هایمان فکر کنیم و کاغذی برداریم و داشته‌ها و اندیشه‌های مثبت خود را بنویسیم و ببینیم چه قدر ارزش داریم.
- بی‌پیرایه باشیم
- مانند کودکان، ساده، صادق و صمیمی باشیم و خشونت را از خود دور سازیم تا به آرامش برسیم.
- با ترانه زندگی، هم‌آوا شویم
- زندگی، هدیه‌ایست الهی. در زندگی، همه چیز متضاد دیده می‌شود؛ ولی از این تضادهاست که ارزش‌ها شکل می‌گیرند. ما باید این ارزش‌ها را در هر تضادی به دست آوریم و با آن، به باورهای مثبت رسیده؛ سپس زندگی‌مان را به ساحل آرامش برسانیم.
- از عمل‌های منفی دوری کنیم
- تهمت‌زدن، غیبت کردن، دروغ گفتن، قضاوت کردن و... با منفی تولید کرده و ما را متضرر می‌سازند و جسم و روح‌مان را تحت تأثیر قرار می‌دهند.
- دیگران را ببخشیم
- به‌خاطر خود، دیگران را ببخشیم تا شکوفا و رها شویم و آن‌گاه است که به آرامش می‌رسیم.
- قدردانی از نعمت‌های بی‌کران هستی را از یاد نبریم
- وقتی که افسرده‌ایم و احساس شادی نمی‌کنیم، تاریک هستیم و نیاز به نور داریم. نور را با قدردانی از او که آفریننده‌اش است، بخواهیم و آن را وارد زندگی خود کنیم تا از تاریکی به روشنایی برسیم و احساس آرامش کنیم.
- در پوشش خود دقت کرده و رنگ لباس‌هایمان را درست انتخاب کنیم
- رنگی انتخاب کنیم که به ما احساس شادی بدهد
- مراقبه کنیم
- ما در دنیای آشفته‌ی زندگی می‌کنیم؛ پیکان نوک‌تیر خواهش و میل‌های حیوانی را در خود کنترل کنیم. هر روز در اقیانوس سکوت خود فروروییم و



منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=86203>

## چگونه در زندگی تغییر ایجاد کنیم؟

فکر می‌کنید چطور می‌توانیم رفتار و زندگی مان را تغییر دهیم یا يك عادت بد را ترك کنیم؟...

اگر می‌خواهید مشکلات‌تان را حل کنید، باید برای تغییر عادت‌ها و روش‌های فکر کردن، برخورد فعال داشته باشید. برای مثال، شما ممکن است بخواهید وزن‌تان را کاهش دهید و یا يك شغل بهتر پیدا کنید و یا يك کار مشکلی را به انجام برسانید و یا درصد تغییر روابط‌تان با سایر افراد باشید. این مشکلات سخت و زیاد هستند. برای موفقیت در اجرای آنها می‌توانید از این روش كمك بگیرید که آنها را به هدف‌های کوچکتر تقسیم کنید. از اولین موردی که پیش می‌آید شروع کنید. بعد از آن، هدف‌های جدید را مورد توجه قرار دهید. شما نمی‌توانید لیست کاملی از همه هدف‌هایی که در حال تغییر هستند، تهیه کنید.

هر هدفی باید به روشنی تعریف شود. برای مثال اگر شما بخواهید وزن‌تان را کاهش دهید، ممکن است از اینجا شروع کنید که تصمیم بگیرید در این رابطه تمرین‌هایی را دنبال کنید. اما باید برای انجام این کار، برنامه شما به روشنی تعریف شده باشد.

بهتر است مشخص کنید که قصد دارید ۳۰ دقیقه در روز پیاده‌روی کنید. شاید عاقلانه‌تر باشد که از خودتان انتظار بهترین برخورد در هر موردی را نداشته باشید. برای مثال شما می‌توانید تصمیم بگیرید که به جای ۳۰ دقیقه در روز، در ۳ روز هفته، حداقل ۳۰ دقیقه پیاده‌روی داشته باشید. در

این برنامه، امکان موفقیت بیشتری برای شما هست چون ممکن است هر روز نتوانید این کار را دنبال کنید.

اگر شما بخواهید به يك شانس و فرصت بزرگ دسترسی پیدا کنید، این عقیده خوبی است که آن را به يك سری هدف‌های کوچک تقسیم کنید که قدم به قدم به هدف نهایی‌تان نزدیک شوید. برای مثال، اگر خانه شما کثیف و بهم‌ریخته است و شما از انرژی لازم برخوردار نیستید که همه جای آن را فوراً تمیز کنید، شما می‌توانید تصمیم بگیرید ۳۰ دقیقه در روز به این کار بپردازید یا هر روز شنبه، يك اتاق را تمیز کنید و سرانجام پس از چند هفته شما می‌توانید يك خانه تمیز و زیبا داشته باشید.



این تغییرات کوچک در روش‌های زندگی، آن هم در زمانی طولانی تر اغلب خیلی آسانتر از ایجاد تغییرات بزرگ فوری است. برای مثال ممکن است تغییر کامل عادت‌های غذایی کار سختی به نظر برسد. اما اگر شما گام اول را بردارید، پس از چند گام، متوجه خواهید شد که خیلی بیش از آنچه در ابتدا فکر می‌کردید امکان آن هست به این تغییرات دست یابید.

منبع : همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=77404>

vista.ir  
Online Classified Service

### چگونه صرفه جوییهای کوچک به پس اندازهای بزرگ منتهی میشوند؟

سوالی که غالباً از من پرسیده میشود این است که چگونه ثروتمند شویم. آیا این کار با خرید سهام انجام میشود؟ آیا روش صحیح این است که حساب هر ریال را نگه داریم و در تنگدستی و سختی زندگی کنیم؟ آیا راه رسیدن به ثروت با ریسک فراوان طی میشود؟ آیا رسیدن به این هدف هوش و تحصیلات بالا میخواهد؟ یا اینکه همه اش به شانس بستگی دارد؟ پاسخ این است، برای رسیدن به ثروت، تنها یک راه وجود ندارد و تمام روشهای بالا برای عده خاصی ثروت به بار آورده است. اما شما با پیروی از چند دستور ساده میتوانید تمام احتمالات برای ایجاد ثروت را به نفع خود به کار ببرید.



(۱) خرج شما باید کمتر از دخل باشد

این روش بیش از هر روش دیگر مورد بی توجهی قرار میگیرد، به این دلیل که بسیاری از افراد تصور میکنند برای انجام این کار باید استانداردهای فعلی زندگی خود را تقلیل دهند- که برای بسیاری از افراد غیر ممکن است.

مطمئناً شما میتوانید بیلان شخصی خود را با صرفه جویی در سرگرمیهای نظیر بیرون غذا خوردن، تغییر دهید. تهیه یک قوری چای یا قهوه در محل کار به جای نوشیدن یک فنجان قهوه ۱۰۰۰ تومانی یا چای ۸۰۰ تومانی (و بیشتر) بر نقدینه شما تاثیر خواهد داشت. اما بزرگترین تفاوت در زمانی است که شما درآمد خود را افزایش دهید.

بهتر است بودجه خود را به عنوان یک کیک در اندازه مشخص که باید برای تامین مخارج روزمره و صورت حسابها، به اندازه های مختلف بریده شود، در نظر بگیرید. بلکه به این فکر کنید که چگونه باید اندازه این کیک را افزایش دهید.

ابتدا ببینید که اوقات خود و البته پولتان را چگونه صرف میکنید. اگر زمان نسبتاً زیادی را به کاری که آنرا وقت گذرانی می نامیم سپری میکنید و در طی آن مسلماً پول خرج میکنید، باید تغییر روش داده و از وقت خود برای انجام کارهایی که درآمدی هم نسبی شما میکنند استفاده کنید.

این کارهای نیمه وقت میتوانند شامل استفاده از هر فن و هنری که دارید بشوند، از جمله نگهداری از کودکان، سالمندان یا بیماران، فروشنده، ترجمه، تدریس خصوصی و مانند اینها. به یاد داشته باشید که درآمد حاصل از این کار اضافه را به طور صحیح سرمایه گذاری کنید تا بهترین استفاده را از آن برده باشید.

۲) کاری کنید که پولتان به نفع شما کار کند نه بر علیه شما

همانطور که تصمیم گیری صحیح مالی و دنبال کردن یک برنامه مرتب در سرمایه گذاری میتواند پول شما را به یاری قدرتمند تبدیل کند، تصمیمهای نادرست موجب میشوند که راه رسیدن به موفقیت پر از دست انداز شود.

مثال خوب این مورد استفاده از کارتهای اعتباری است. (از آنجایی که استفاده از این کارتها در ایران هم معمول شده است، مطالعه این بخش هم به کار ما می آید.) در آمریکا که استفاده از کارت اعتباری بسیار رایج است، تصمیمهای نادرست و نا آشنا بودن به حساب و کتابهای پنهان در پشت این ابزار ساده خرید، سالانه موجب ورشکستگی عده بسیاری میشود.

توجه کنید که بسیاری از کالاهایی که با کارت اعتباری خریداری میشوند، مدتها قبل از اینکه پرداخت قسطشان تمام شود از بین رفته یا مصرف شده اند. اگر در حال حاضر مقروض هستید، توجه کنید که با دوبرابر کردن حداقل مقدار قسط ماهانه یا تنها با افزودن مبلغ کوچکی به آن، سرریز از زیر بار بدهی خود خارج خواهید شد.

۳) به خاطر داشته باشید، اگر آنرا نینید، خرجش هم نمیکنی

به فیش حقوقی خود با دقت نگاه کنید، متوجه میشوید که قبل از اینکه به مبلغ نهایی برسید، مقداری از حقوق شما برای پرداخت بیمه، مالیات و مانند اینها کسر شده است. این پول قبل از اینکه شما بتوانید برایش تصمیمی بگیرید، به طور خودکار از فیش شما برداشته شده است.

شما میتوانید چنین برنامه ای را برای پس انداز شخصی خود مورد استفاده قرار دهید. شما میتوانید با بانک خود مشورت کنید و مقداری از مبلغ دریافتی خود را هر ماه برای یک سرمایه گذاری خاص یا خرید اوراق بهادار مصرف کنید یا اینکه مبلغ مشخصی را هر ماه در حساب طولانی مدتی قرار دهید. این کار را با هماهنگی محل کار و بانک هم میتوانید انجام دهید تا این پس انداز دچار وقفه نشود. نکته مهم این است که اگر این پول در دست شما نباشد و آنرا نینید خرجش هم نمیکنید.

۴) برای پس انداز و سرمایه گذاری خود اهدافی قائل شوید

آیا میل دارید در سنین ۴۰ یا ۵۰ سالگی صد میلیون تومان داشته باشید؟ هدفتان هر چه هست، باید برایتان مشخص باشد اما هرگز نباید برای خود هدفی در نظر بگیرید که کنترل روشهای رسیدن به آن از عهده شما خارج باشد.

اهداف شما نباید بر اضافه حقوق احتمالی شما تکیه کند، بلکه باید بر کوشش و توانایی شخص شما استوار باشند. شما میتوانید با تحصیل بیشتر، بر روی خودتان سرمایه گذاری کنید، به این ترتیب پس از پایان تحصیل یا به دست آوردن تخصص یا آموختن یک فن تازه، در شغل خود ارتقا یافته یا کار پردرآمد و جدیدی را آغاز کنید.

شاید لازم باشد در زمینه سرمایه گذاری بیشتر ریسک کنید یا شیوه زندگی خود را با پرداختن به شغلی که به جای حقوق ثابت، از کمسیونهای بالا برخوردار است، تغییر دهید. قبل از هر چیز، ریسک و توانایی خود را ارزیابی کنید و ببینید که اگر بیشتر احتمالات به سود شما تمام شود، تا چه حد بر مبلغ دریافتی شما افزوده خواهد شد.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=96825>



چگونه هنگام خرید در وقتان صرفه جویی کنیم

شما می‌توانید با رعایت نکاتی ساده راحت‌تر و سریع‌تر لباس مورد نیاز خود را خریداری کنید.

۱) هنگامی که هوا سرد است، معمولا چندلایه لباس می‌پوشید و اغلب فروشگاه‌ها و مغازه‌های لباس هم گرم است. چندلایه لباس سبک بپوشید تا بتوانید در مکان‌های سرپوشیده به راحتی آنها را روی دست بیندازید و با خود حمل کنید.

۲) یک کیف کوچک که فقط لوازم ضروری خود را در آن قرار داده‌اید، با خودتان بردارید و بهتر است که به‌جای کیف‌های دستی، از کیف‌های روی‌شانه که بند کوتاهی دارد استفاده کنید. شما نباید بار اضافی و سنگین همراه خود داشته باشید. حتی اگر می‌توانید لوازم ضروری خود مانند موبایل یا کیف پولتان را در جیب کاپشن یا مانتو بگذارید، از بردن کیف دستی خودداری کنید.

۳) لباس زیر مناسب نوع لباسی که می‌خواهید پرو کنید، بپوشید.

۴) برای اولین لایه لباس زیر خود، یک زیرپوش زنانه تنگ بپوشید زیرا نیازی



نیست برای امتحان و پرو پیراهن، بلوز و ژاکت آن را از تتان بیرون بیاورید.

۵) کفش‌هایی بپوشید که در صورت لزوم، به‌راحتی از پایتان دربیاید.

۶) سایز دقیق خود را اندازه بگیرید یا آنها را یادداشت کنید و همراه داشته باشید. می‌توانید یک متر نواری تاشوی زنانه با خود داشته باشید و به جای پوشیدن لباس، آن را اندازه بگیرید. به تدریج شما می‌توانید با چشم اندازه خود را تشخیص دهید و بفهمید که لباس اندازه‌تان هست یا نه.

۷) شکل و فرم اندام خود را تعیین کنید تا هنگام خرید بتوانید تشخیص دهید که چه مدل لباسی و با چه جزئیاتی به اندام شما می‌آید. به همان اندازه هم مهم است که بدانید چه مدل لباس‌هایی به شما نمی‌آید و مناسب اندام شما نیست تا وقتان را بیخود صرف آنها نکنید.

۸) زمانیکه لباسی را پرو می‌کنید به سرعت متوجه می‌شوید که مناسب شما هست و در آن راحت هستید یا نه. پس به احساس خود اعتماد کنید؛ اگر مناسب شما است سریع آن را انتخاب کنید و بخرید و درغیراین صورت سراغ لباس دیگری بروید.

۹) اگر فرصت کمی دارید، به تنهایی خرید کنید. خرید کردن با دوستان لذت‌بخش است، اما نه زمانی که وقت زیادی ندارید. اگر شما تنها باشید بهتر می‌توانید از زمان خود استفاده کنید.

منبع : دوخت

<http://vista.ir/?view=article&id=121878>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

چگونه یک زندگی شاد و سعادتمند داشته باشیم

اگر واقعا نتوانید خودتان را دوست داشته باشید، داشتن يك زندگی شاد و سعادت‌مند برایتان بسیار مشکل خواهد بود. اولین کسی که باید یاد بگیرید دوستش داشته باشید خودتان هستید. هنگامی که بتوانید خودتان را دوست داشته باشید توانایی شما در عشق ورزیدن بیشتر می‌شود و انواع دیگر دوست داشتن نیز برایتان آسان‌تر خواهد شد.

تنها زیبایی ظاهری نیست که شما را جذاب می‌کند. اگر شما احساس خوبی به خودتان داشته باشید، جذاب خواهید بود. برخی از افراد در مورد خودشان بیش از حد سخت می‌گیرند و قضاوتشان درباره اعمال و رفتارشان بسیار شدیدتر از قضاوت آنها در مورد اعمال و رفتار دیگران است. شما سزاوار نیستید که از طرف هیچکس این چنین بیرحمانه مورد انتقاد قرار بگیرید چه رسد به اینکه این فرد خودتان باشید.

همیشه سعی کنید اوقاتی را هم به انجام کاری اختصاص دهید که صرفا ذوق و استعداد شما را نشان می‌دهد. برای هر کسی لازم است که در مورد جوهره وجود خود شناخت پیدا کند و علایق و استعدادهاى منحصر به فرد خویش را پرورش دهد. اگر نمی‌دانید که ذوق و استعداد شما در چه زمینه‌ای است، دلیلش این است که یا هنوز آن را پیدا نکرده اید و یا اینکه نسبت به آن بی‌اعتنا هستید.

ما باید با نیازها، خواسته‌ها و تمایلات خود هماهنگ باشیم در غیر این صورت از داشتن يك زندگی تمام و کمال محروم خواهیم شد. گاهی اوقات هر کاری که برای عزیزانتان می‌کنید آنها را راضی نمی‌کند. گاهی دلیلش این است که آنها از خودشان راضی نیستند. در این مواقع هم شما و هم آنها باید به این حد اکتفا کنید که با کاری که برای آنها می‌کنید خود شما احساس رضایت کنید. هر وقت کاری برای دیگران انجام می‌دهیم نسبت به خودمان احساس رضایت بیشتری می‌کنیم اما باید مراقب باشیم که مبادا تمام وقت خود را صرف دیگران کنیم و از خودمان غافل شویم. برخی به اینکه دیگران درباره شان چه نظری دارند بیش از حد اهمیت می‌دهند و همین باعث می‌شود که به دیگران اجازه دهند تا در مورد نحوه زندگی شان بیش از اندازه مداخله کنند. نگران نباشید که دیگران درباره شما و نحوه ی زندگی تان چه فکری می‌کنند چون اکثر مردم بیشتر سرگرم مسائل زندگی خودشان هستند تا اینکه به زندگی شما فکر کنند.

افرادی که مدام شما را تحقیر می‌کنند افراد مناسبی برای اینکه اوقات خود را با آنها بگذرانید نیستند. اگر آنها نخواهند رفتارشان را تغییر دهند، شما باید از خودتان بپرسید که چرا با چنین افرادی معاشرت می‌کنید.

همانطور که از با ارزش‌ترین دارایی‌تان محافظت می‌کنید، مراقب جسم خود نیز باشید و به خوبی از آن مراقبت کنید زیرا این تنها چیزی است که همیشه متعلق به شماست و باید تا آخر عمر برای شما کار کند.

بسیاری از ما بیش از حد به ظاهر خودمان اهمیت می‌دهیم. باید همیشه این نکته را به یاد داشته باشیم که آنچه حقیقتا مهم است این است که ما که هستیم و چگونه زندگی می‌کنیم.

(جودی اشبرگ)

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=9775>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### چنان زندگی کنید که ارزش دارد

آماده هستید یا نه، یک روز بالاخره همه چیز به پایان می‌رسد. در آن روز، آفتابی برای شما طلوع نمی‌کند، ثانیه‌ها، دقیقه‌ها و روزهایی برای شما





باقی نمی‌ماند. تمام آنچه در طول زندگی جمع کرده‌اید، اگر ارزشمند بوده‌اند یا فراموش شده و یا به کسان دیگری داده می‌شود.

ثروت، شهرت و توان شما از دست می‌روند. دیگر مهم نیست که شما چه دارید و یا چه چیزهایی طلب کنید. بیزاری، خشم، ناامیدی و حسادت سرانجام ناپدید می‌شود. همین‌طور امیدها، جاه‌طلبی، نقشه‌هایی که کشیده‌اید و فهرست‌های «آنچه باید بکنم»، اعتباری نخواهند داشت. پیروزی‌ها و شکست‌هایی که به نظر بسیار مهم می‌آمدند، ناپدید خواهند

شد. دیگر مهم نیست که شما اهل کجا هستید یا اینکه در کدام منطقه زندگی می‌کنید. مهم نیست که شما زیبا هستید یا زشت، مرد هستید یا زن، حتی پوست و نژاد شما مهم نیست. پس در این لحظه باید براساس چه چیزهایی زندگی‌مان و ارزش آن را ارزیابی کنیم؟ چه چیزهایی واقعا اهمیت دارند؟

آنچه در این زمان مهم است، ساخته‌های شماست نه آنچه خریده‌اید. بخشش‌های شماست نه آنچه دریافت کرده‌اید. آنچه آموخته‌اید مهم نیست، آنچه به آن عمل کرده‌اید، اهمیت دارد. موفقیت‌های شما مهم نیستند، تبعات آنها در زندگی مردم و مفهومی که در زندگی شما جاری کرده‌اند، مهم هستند. آنچه شما با صداقت، مهربانی، شجاعت و فداکاری انجام داده‌اید تا به دیگران غنایی بخشیده باشد، آنها را توانمند کرده باشد و به آنها دلگرمی خوب زیستن را هدیه کرده باشد، اهمیت واقعی دارند. تعداد کسانی که شما را می‌شناسند، مهم نیستند. آنچه مهم است، کسانی است که از نبودن شما احساس دلتنگی خواهند کرد. خاطره‌های شما مهم نیستند بلکه خاطراتی اهمیت دارند که دیگران از شما در دل خود حفظ خواهند کرد. اینکه چه کسانی، تا چه زمانی و به چه دلایلی شما را به یاد خواهند آورد، مهم است و چنین زندگانی، اتفاقی نیست که تصادفی صورت پذیرد بلکه به دقت انتخاب می‌شود؛ انتخابی که برعهده شماست. آن زندگی را انتخاب کنید که ارزش آن را دارید.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=93800>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### چند راهکار برای زندگی با رضایت بیشتر

- از زمان استفاده کنید: کمی از راه‌طلبی‌هایتان کم کنید. زمانی را برای اوقات فراغت خود در نظر بگیرید. وقتی را فقط برای لذت بردن در کنار خانواده و دوستان اختصاص دهید. به عبارت دیگر، کمی از کار دست بکشید تا از زندگی خود لذت ببرید.
- قدر شناسی: قدر آنچه را که دارید بدانید، حتی اگر این همه آن چیزی که شما می‌خواهید، نباشد. من بارها به خودم یادآوری می‌کنم، که همین امروز در بعضی کشورها، بچه‌های بی‌گناهی از خواب بر می‌خیزند که تنها امیدشان این است که در طول روز زنده بمانند و بتوانند دو بشقاب برنج بخورند. این موضوع به یاد می‌آورد که حتی اگر از آنچه که در زندگی هستیم، قدمی جلوتر نگذارم باز هم چیزهای زیادی برای قدر دانستن دارم.
- از پول، امکانات و وقت‌تان به دیگران ببخشید: به کسانی که بخت کمتری داشته‌اند ببخشید، زیرا شادی چهره‌هایشان و گرمی دل‌هایشان رضایت و خشنودی زیادی برایتان به ارمغان می‌آورد.

• خودتان را در دام کارهای خسته‌کننده نیندازید: اگر با دقت در برابر زیاده‌خواهی از خود محافظت نکنید، جاه‌طلبی می‌تواند یک دام باشد.

• به خودتان سخت نگیرید: از گفتن این حرف اکراه دارم اما اگر شما خدای نکرده بمیرید... جهان به گردش خود ادامه می‌دهد.

در بیهودگی زندگی همین بس که وقتی شما بمیرید، دوستانتان دور هم جمع می‌شوند، برایتان دعا می‌خوانند و سپس به خانه‌هایشان باز می‌گردند. بنابراین به یاد داشته باشید که زندگی‌تان آنقدر جدی نیست که نتوانید آن را آسان بگیرید و کمی بیشتر از آن لذت ببرید.

آیا من در حال حاضر کاملاً خشنود و قانع هستم؛ مسلماً نه، اما دارم روی این موضوع کار می‌کنم. من کوشش می‌کنم تا تمام آنچه را در توان دارم انجام دهم و تا زمانی که در این جهان هستم، حداکثر تغییر را که می‌توانم، ایجاد کنم.

اما فعلاً دارم روی لذت بردن از سوارکاری تمرین می‌کنم. امیدوارم که شما هم تمرین کنید.

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=9537>

vista.ir  
Online Classified Service

### چند گام تا موفقیت

• در علاقه‌مند کردن دیگران به خود، يك استاد باشید!

(۱) سعی جدی به‌خرج دهید تا توجه خود را از خودتان به افراد دوروبرتان یا اشیای دیگر تغییر مسیر دهید

(۲) سعی کنید نکات و چیزهایی را درباره مردم پیدا کنید که برای خودتان هم جای علاقه دارد. خودتان را مجبور کنید تا همواره به جست‌وجوی نکات و موضوعات جالب باشید.

(۳) اگر دریافته‌اید که در جمع حل شده‌اید(!) و می‌توانید بدون فکرکردن کارهای مشابه آنها را انجام دهید، مطمئن باشید که مورد علاقه دیگران هم قرار گرفته‌اید.

(۴) هنگامی که شخصی شما را عصبی یا خجالت‌زده می‌کند، باز هم علاقه‌مندی خود را به آنها نشان دهید. سعی کنید توجه را از خودتان



برداشته و به دیگران معطوف کنید. با انجام تمرینات کافی، همواره خونسرد و در عین حال جسور خواهید بود.

منبع: نکاتی برای موفقیت

منبع : تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=79918>

vista.ir  
Online Classified Service

## چند نکته برای بهتر زیستن

- هرگز گره ای را که می شود باز کرد، نبر؛ هنگام مواجهه با کار سخت، طوری عمل کن که انگار شکست غیر ممکن است.
- مردم دار باش، هرگز کسی را از خود نرنجان
- خود را با معیارهای خودت بسنج، نه با معیارهای دیگران
- فراوان بخند، شوخ طبعی درمان تقریباً همه دردهای زندگی است
- از زمان یا کلمات با بی توجهی استفاده نکن، هیچکدام قابل بازگشت نیستند.
- برای کسانی که از دست رنج خود ارتزاق می کنند- هر قدر هم کارشان پیش پا افتاده باشد- احترام قائل باش
- هیچ فرصتی را برای ابراز محبت از دست نده.
- نگو وقت نداری، تو دقیقاً همان تعداد ساعت در روز را در اختیار داری که پاستور، میکال آنژ، مادر ترزا، هلن کلر، لنواردو داوینچی، توماس جفرسون و آلبرت انیشتین در اختیار داشتند.
- حال و هوای بچگی را فراموش نکن
- خود را به "خود بهسازی" دائم متعهد کن
- به افکار بزرگ فکر کن، اما از شادی های کوچک لذت ببر
- شریک زندگی را با دقت انتخاب کن، نودوپنج درصد خوشبختی ها و



بدبختی های زندگی ات از همین یک تصمیم خواهد بود.

<http://newmind.mihanblog.com/More-۵۱۲.ASPX>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=113501>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

چه کنیم که عادت نگرانی دست از سرمان بردارد؟





«فرد فولر شد» هنگامی که با فارغ التحصیلان دانشگاهی صحبت می کرد از آنها پرسید: «چند نفر از شما تا بحال چوب اره کرده اید. لطفاً دستهایتان را بالا ببرید»

بسیاری از دانشجویان دستهایشان را بالا بردند. سپس پرسید: «چند نفر از شما تا به حال خاک اره، اره کرده اید؟» هیچ دستی بالا نرفت. آقای شد گفت: «باید هم همینطور باشد. کسی نمی تواند خاک اره را اره کند، برای اینکه قبلاً اره شده است. موقعی که درباره چیزی نگران می شوید که تمام شده است، دقیقاً انگار خاک اره را اره می کنید.»

- سر خودتان را گرم کنید وسیل نگرانی را از مغزتان دور سازید. فعالیت زیاد، یکی از بهترین درمانهایی است که برای «نق زدن» اختراع شده است.
- در مورد امور جزئی، جنجال راه نیاندازید. نگذارید امور پیش پا افتاده و جزئی، شادمانی شما را نابود کنند.
- برای دور کردن نگرانی ها از ذهنتان از قانون میانگین استفاده کنید. از خود بپرسید: «اصلاً این همه سر و صدا برای چیست؟».
- با امور غیر قابل اجتناب کنار بیائید. اگر احساس می کنید شرایطی وجود دارند که تغییر آنها، ورای قدرت شماست و با امکان جبران هم ندارید، به خود

بگوئید: «همین هست که هست، کاریش نمی شود کرد».

- به نگرانی های خود دستور «ضرر بس» بدهید. واقعاً فکر کنید که هر چیزی چقدر ارزش نگرانی دارد و ابداً بیشتر از آن میزان برایش مایه نگذارید.

منبع : تبیان زنجان

<http://vista.ir/?view=article&id=110230>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### چه قدر خوبه که بدونی

- چه قدر خوبه که بدونی یکی می خواد بهت بگه آدم خودخواه و ریاکاری نیستی.
- چه قدر خوبه که بدونی یکی می خواد بهت بگه آدم صادق و درستکاری هستی.
- چه قدر خوبه که بدونی یکی می خواد بهت بگه آدم مهربون و متواضعی هستی.
- چه قدر خوبه که بدونی یکی می خواد بهت بگه آدم محترمی هستی و



ذهن بازی داری.

- چه قدر خوبه که بدونی یکی می‌خواد بهت بگه آدم سخت‌کوشی هستی و کار خیلی‌ها رو راه می‌اندازی.
- چه قدر خوبه که بدونی یکی می‌خواد بهت بگه آدم که...
- همیشه خودتو تشویق می‌کنی که از درون اصلاح بشی.
- همیشه به‌جای یأس و ناامیدی، شور و شوق زیادی داری.
- به‌جای نادرستی، پاکی و درستی رو پیشه راحت کردی.
- به‌جای تکبر و خودخواهی، تواضع و فروتنی رو در پیش گرفتی.
- به‌جای حرص و طمع، آدم دست و دل‌بازی هستی.
- به‌جای بدجنسی، خیلی با ایمان و درستکاری.
- به‌جای دورویی و ریا خیلی یکرنگ و خالصی.
- حالا که می‌تونوی توجه و لطف خدا رو به خودت جلب کنی، این عبارتها رو به خودت و قلب و ذهنت تلقین کن:
  - اگر می‌خواهی واقعاً برنده و فاتح بازی زندگی‌ات باشی،
  - منتظر دیگران نمون تا تشویقت کنن، به نفس درونی خودت که بهترین مشوقته رجوع کن،
  - برای هر کسی که بهت نزدیکه ارزش و اعتبار قائل شو،
  - چون ممکنه یه روز از خواب بلند شی و ببینی که،
  - یه گوهر ارزشمند و گرانبها را زمانی از دست دادی که درگیر گرفتاری‌ها بودی.

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=98542>



### چیزی به نام "شکست" وجود ندارد

"شکست" نقطه‌ی مقابل "موفقیت" نیست. ترجیحاً باید اظهار داشت که بهتر است نقطه‌ی متضاد موفقیت را عواملی نظیر بی‌تفاوتی و سهل‌انگاری در نظر بگیریم چراکه بی‌تفاوتی و بی‌مسئولیتی می‌تواند ما را در جاده توهّم و بی‌میلی قرار دهد. در این شرایط بیهوده تلاش می‌کنیم و اهداف غیر واقعی برای خود قائل می‌شویم و متاسفانه نمی‌توانیم به خواست‌های خود جامه‌ی عمل بپوشانیم. از سوی دیگر اگر بخواهیم



موفقیت را بررسی کنیم باید اذعان بداریم که مقوله مذکور صرفاً در "رسیدن" و "ثمر یافتن" است که می‌تواند معنا پیدا کند. اصلاً مهم نیست که با چه نوع محدودیت‌هایی روبرو هستیم و با چه حدودی در پیش رویمان وجود دارد؛ اگر بخواهیم بر روی محدودیت‌ها و موانع برجسب شکست بزنیم، با این کار خود ارزش ذاتی و وجودیمان را از بین می‌بریم و توانایی تغییر شرایط را از دست خواهیم داد. باید توجه داشت

که هنر فائق آمدن بر محدودیت ها را بیشتر میتوان به عنوان یک تمرین معنوی و روحانی در نظر گرفت. این امر به شما ارزش، احترام، و شان خاصی عطا می کند، و سبب می شود که خودتان را به عنوان یک پیشرو در مسیر سفر به سوی کسب موفقیت های بیشتر ببینید. بسیاری از افراد قضاوت های نا آگاهانه و نسنجیده ای از خود و توانایی هایشان دارند و قادر نیستند که تصویر مناسبی از شخصیت فردیشان در ذهن بسازند. این قبیل افراد مسیر صحیح معنوی زندگی خود را پیدا نکرده اند و در برخی موارد شاهد آن هستیم که پس مانده های عاطفی مسموم گذشته را به دوش میکشند و به هیچ وجه قادر به زمین گذاشتن آنها نیستند. عموماً ماهیت وجودی افراد از دو جزء تشکیل می شود. از یک طرف قسمتی از وجودتان هست که به شما اجازه پیش روی نمی دهد و از سوی دیگر قسمت دیگری از وجودتان هم هست که شما را تشویق می کند تا موقعیت های جدید را در آغوش بگیرید. نیکوست تنشی که میان این دو جزء ایجاد می شود را نه تنها به منزله ی یک امتیاز ویژه محسوب کنید، بلکه باید آنرا به عنوان نوعی عرصه ی مولد که حاوی گونه ای تعادل و آرامش است نیز در نظر بگیرید. این قابلیت به شما کمک میکند تا بتوانید ارزیابی دقیقی از خواست ها و نیازهای خود داشته باشید.

البته رسیدن به تعادل و آرامش میثنی نیست که بتوان به راحتی و با سرعت زیاد به آن دست پیدا کرد. برای رسیدن به مطلوب خود باید یک روند معقول آن هم در یک بازه ی زمانی معین را طی کنید. اصولاً طبیعت پالایش و پاکسازی روح بدین شرح است: تبدیل کردن همه ی محدودیت ها و تاریکی ها به روشنایی. همچنین طبیعت شفا و بهبودی نیز این چنین است: ریشه کن کردن علائم و الگوهای اخلاقی و رفتاری دست و پا گیر و روشن کردن این مطلب که چه کسی هستیم و چه کسی می خواهیم باشیم.

اما مسئله ای که باید بیش از پیش به آن توجه داشت این است که "شکست" متضاد "موفقیت" نیست. ترجیحاً می توان اظهار داشت که نقطه ی مقابل موفقیت، چیزی نیست جز بی تفاوتی و سهل انگاری. به این خاطر که بی تفاوتی ما را در جاده ی سهل انگاری و بی مسئولیتی قرار می دهد، سبب می شود تلاش بیهوده به خرج دهیم و اهداف غیر واقعی برای خود در نظر بگیریم. موفقیت سراسر رسیدن و ثمر گرفتن است. گاهی اوقات شاید برای رسیدن به موفقیت لازم باشد عقب نشینی کنیم تا بتوانیم به آرامش و سکون بیشتری دست پیدا کنیم، و شاید گاهی اوقات لازم باشد از پیشروی های یک سو به سمت ناشناخته ها دست بکشیم. اگر هدف مورد نظر خیلی فراتر از دست یابی باشد و ما با تمام قدرتمان تلاش کنیم تا بتوانیم به آن دست بیابیم، می توانیم نتیجه بگیریم که موفقیت در همان تلاشی که می کنیم نهفته است، در همان طی کردن مسیر، در توانایی تلاش کردن، در استطاعت رسیدن به مطلوب، در کمالی که تمامیت جسم، ذهن، و قلبمان را محصور کرده و آنها را با هم همسو میکند تا هدفی را که می خواهیم دنبال کنیم.

در راه رسیدن به رشد معنوی، ما نمی توانیم روند پیشرفت خود را از روی میزان کارهایی که برای انجام دادن باقی مانده است، ارزیابی کنیم. چرا که ما هیچ وقت نمی توانیم بفهمیم چه مدتی طول کشیده تا ما برای چالشی که در حال حاضر با آن روبرو هستیم، آماده شویم. چالشی که حتی اگر ساده هم به نظر برسد، باز هم کاملاً سخت است و بیانگر گامی مهم در بالغ سازی روح بشریت به شمار می رود. نمیتوان گفت که ما در حال حاضر در کجای این مسیر رشد واقع شده ایم. ما نمی توانیم جایگاه فعلی خود را در مقام مقایسه با جایگاه دیگران مشخص کنیم. دلیلش کاملاً واضح است: شاید فردی را که ما می بینیم توانسته کارهایی را انجام دهد که ما نمی توانیم با موفقیت به پایان برسانیم ولی شاید در حوزه های دیگری دچار مشکل باشد که ما از آن بی اطلاع هستیم. چون نقاط ضعف آنها را به عینه نمی بینیم، احساس می کنیم که اصلاً وجود ندارند.

هر کسی در مرحله ی رشد، بر چیزی غلبه می کند و از یک سطح به سوی سطوح دیگر گام بر می دارد تا در مسیر خود، رشد و تعالی عرفانی پیدا کرده و به نور و حقیقت دست پیدا کند. هیچ راه کمالی به غیر از این وجود ندارد. و این مسئله چیزی نیست که به شما بدهند یا اعطا کنند. باید آن را بدست آورید و این امر تنها با یک تصمیم ذهنی که با خود بگویید: "من باید آن را بدست آورم" میسر نخواهد شد. روح شما باید تمام مراحل تزکیه را تجربه کند.

• انتقال از شکست به موفقیت شامل چه مراحل است؟

سطوح گذر از شکست و رسیدن به موفقیت شامل چه مواردی می شود؟ ابتدا باید به خودتان آزادی بدهید؛ افزایش موفقیت شما به شدت و کثرت میزان آزادی هایی که برای خود قائل می شوید بستگی دارد. باید ببینید که تا چه اندازه می توانید خودتان را از قید و بندها و محدودیت ها نجات دهید. موفقیت فردی، مسئله ای نیست که تعریف خاصی داشته باشد، و یا بتوان برای آن استانداردهای جهانی قائل شد و سپس برای رسیدن به آن استانداردها تلاش نمود. زمانی به موفقیت دست پیدا خواهید کرد که با خودتان صادق باشید. باید این جرات را پیدا کنید که خودتان باشید و با تمام وجود درک کنید که در اعماق وجودتان چه چیزی نهفته است. باید ببیند که چشم های جهان به مقبولیت عام بیش از صداقت

اهمیت می دهد. شاید تصور کنید که فرهنگ یا رسوم حاکم بر جامعه حیطة ای از موفقیت را نمایان می سازد، ولی همین استانداردهای مرسوم، برای سال بعد، نسل بعد، و دوره بعد تغییر پیدا می کنند و دیگر به عنوان موفقیت محسوب نمی شوند؛ اما استنباط ما از حقیقت و اینکه چه کسی هستیم همیشه می تواند مبین موفقیت باشد، چرا که با این دید کاری نکرده ایم جز اندازه گیری حقیقت و این حقیقت جویی و حقیقت شناسی تنها آزادی های بیشتری را برای ما به ارمغان می آورد، و ما را از روشنایی به سوی نورهای تابنده تر هدایت می نماید.

منبع : سایت مردمان

<http://vista.ir/?view=article&id=100916>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## حکایت آدمهای برنده و بازنده

برنده هر امتیازی را که بتواند بدهد، می دهد، جز اینکه اصول بنیادی خود را فدا کند، ولی 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 ضعف های خود را به خدمت توانایی هایش می گیرد. بازنده توانایی های خود را هدر می دهد، زیرا که آنها را در خدمت ضعف های خود به کار می گیرد. برنده در برابر افراد سودمند و ناتوان، یکسان عمل می کند. بازنده به تملق قدرتمندان پرداخته و ضعیفان را تحقیر می کند. برنده می خواهد مورد احترام دیگران باشد، اما ذهنش را درگیر آن نمی کند. بازنده برای رسیدن به این هدف، دست به هر کاری می زند، اما سرانجام، با شکست روبه رو می شود و به هدفش نمی رسد. برنده حتی زمانی که دیگران وی را به عنوان یک خیره می شناسند، می داند که هنوز خیلی چیزها را نمی داند. بازنده می خواهد که دیگران او را یک خیره بدانند، و این نکته که: «بسیار کم می داند» را، هنوز نیاموخته است. برنده گشاده روست، زیرا که می تواند 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 ضعف های دیگران، غمخواری می کند، زیرا ضعف های خود را درک کرده و آنها را پذیرفته است. بازنده دیگران را به دلیل ضعف هایشان خوار و خفیف می شمارد، زیرا وجود ضعف در درون خود را، انکار کرده و پنهان می کند.

برنده هر کاری که از دستش برآید انجام می دهد 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 می گیرد، می دهد. بازنده تا پای جان از این توهم دست بر نمی دارد که، «پیروزی» یعنی بیش از آنچه

که می‌دهی، بستانی.

برنده هنگامی که می‌بیند راهی را که در پیش گرفته است، یا مسیر زندگانی او سازگار نیست، هراس از ترک کردن آن، ندارد. بازنده «نیمه‌ی راهی» را در پیش گرفته و آن را ادامه می‌دهد و اهمیتی نمی‌دهد که به کجا منتهی می‌شود.

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=123398>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## حرف دلت را بلند بزن!

ما آدم‌ها موجوداتی اجتماعی هستیم و برای زندگی کردن 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 یاد گرفت. در این باره اطلاعات کافی داشت و اعتماد به نفس، قاطعیت و مهارت کلامی خوبی هم پیدا کرد. برای قاطعیت و بیان احساسات و تمایلات درونی با اعتماد به نفس کامل لازم است ۳ نوع رفتار را یاد بگیرید؛ نه گفتن و اظهار عدم تمایل، 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 رد کردن یک درخواست بهتر است به موارد زیر توجه کنید. شرح‌دادن و مشخص کردن 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 رد کردن 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 دلالتان را هم بیان کنید. مهارت بیان احساسات اینکه

شما بتوانید حالات و احساسات درونی‌تان را به راحتی به دیگران بگویید، در داشتن روابط سالم و شفاف خیلی مهم و مؤثر است. شما باید یاد بگیرید احساسات منفی و مثبت‌تان را به سادگی 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. قبلاً در مهارت کنترل خشم هم راجع به بیان احساسات منفی صحبت کرده بودیم. بیان علت احساسات و توضیح دادن درباره آنها به ویژه در نشان دادن 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 دهید در شرایط و موقعیت‌های مختلف از جملات و عبارات مناسب استفاده کنید.

منبع : ایران سهراب

<http://vista.ir/?view=article&id=105722>



### حرف زدن آسان است اما عمل کردن دشوار

حقیقت مسئله این است که هر کسی با یک دهان و تارهای صوتی می تواند با دیگران حرف بزند. می تواند اینقدر حرف بزند که به کلی خسته و درمانده شود. درمورد همه چیز می تواند حرف بزند. می تواند ادعا کند که بهترین است، می تواند تهدیدتان کند یا حتی فحش و بد و بیراه نثاران کند. می تواند دروغ بگوید، راست بگوید، فریبتان بدهد یا قصه هایی را از خود بپاورد که حقیقت نداشته است، مگر اینکه بتواند حرف هایش را با عمل ثابت



کند.

#### • قهرمانی که قهرمان نبود

بیشتر آدم ها خیلی حرف می زنند. نظرشان را در مورد همه چیز ابراز می کنند، چه از آنها خواسته باشند چه نخواستند. آنها به جای اینکه با اعمال و کارهایشان زندگی کنند، با حرف زندگی می کنند.

حتماً تا به حال با افراد خالی بندی برخورد داشته اید که گوشه ای نشستند و از خاطرات خود شروع به صحبت می کنند. با توجه به حرف هایش شما تصور خواهید کرد که او یک قهرمان، یک ورزشکار یا آدم مهمی است، تا اینکه در آخر کار وقتی تا مقصد دنبالش می کنید می بینید که وارد پمپ بنزین شده و به کارش ادامه می دهد.

جریان چیست؟ بله، این فرد واقعیت خود را دوست ندارد، به همین دلیل تصویر یک قهرمان را برای خود می سازد تا همه قبولش کنند. البته او باید بداند که در زندگی کوچک خود، واقعاً یک قهرمان است، فقط باید این مسئله را بپذیرد. هر کسی با کمی قوه ی تعقل می تواند قهرمان باشد.

#### • حرف هایتان را عمل کنید

مردان واقعی معمولاً افرادی هستند که کمتر حرف می زنند. فقط در مواقع لزوم عقاید خود را ابراز می کنند. هیچوقت آنها را در حال پرحرفی نمی بینید چون برای آنها وقت طلا است. حرف فقط زمانی می تواند برای آنها به منزله ی سلاح باشد که بتوانند آن را با عمل ثابت کنند.

خیلی وقت ها شنیده ایم که افراد هنگام رویارویی با مشکلات چه تهدیدات احمقانه ای می کنند که هیچ وقت عملی نمی شود. با این کار دیگر

کسی او را جدی تلقی نخواهد کرد.

برای اینکه دیگران ما را جدی بگیرند، هیچ وقت نباید حرفی بزنید که نتوانید آن را با عمل ثابت کنید. اما اگر کسی شما را جدی تلقی نکند، عصبانی نشوید.

تا جایی که می توانید همه ی حرف هایتان را به عمل برسانید. لازم نیست که سخنرانی کنید. حرفتان را واضح و کامل بیان کنید طوری که همه متوجه بشوند. اگر باز دیگران نفهمیدند، دیگر وقتش رسیده که آن را عملی کنید. سعی نکنید به خاطر نفهمیدن دیگران شروع به پرحرفی برای توضیح آن کنید. از قدیم گفته اند، کم گوی و گزیده گوی چون دُر، خلاصه حرف بزنید، اما جملات پرمعنی بگویید. و برای اینکه قدرت و احترام خود را همه جا حفظ کنید حرفی نزنید که نتوانید آن را اجرا کنید. و اگر هم زدید به هر قیمتی که شده آن را عملی کنید.

• فقط حرف نزنید، عمل کنید

عیب ندارد اگر به همه ی دنیا اعلام کنید که چه کارهایی می خواهید انجام دهید. اما اول آن را نشان دهید. حرف زدن آسان است، این عمل کردن است که از عهده ی هر کسی برنمی آید. حرفی نزنید که نتوانید آن را با عمل ثابت کنید. اما اگر قادر به عمل کردن هستید، دیگر می توانید هر حرفی خواستید بزنید.

منبع : سایت مردمان

<http://vista.ir/?view=article&id=88370>



## حقوق خود را چگونه خرج کنیم !

درسهای حقوقی شکی در این نیست که امروزه زندگی در شهرهای بزرگ هزینه بالایی دارد، اما اگر کمی دقت کنید متوجه می شویم که اغلب پول خود را صرف مخارج غیر ضروری می کنیم از خرید هله هوله و خوراکی های بی مورد گرفته تا ...

برای اغلب ما هفته آخر ماه معادل روزهای سخت بی پولی است و همواره با خود فکر می کنیم که "خدایا مگه من چه خرجی کردم که دیگه چیزی در جیبم نیست؟" سختی این امر هنگامی دو چندان می شود که متاهل بوده و احیانا "فرزند یا فرزندان هم داشته باشیم در آن صورت است که موجود نه چندان خوشایند و جدیدی بنام قرض بتدریج همراه زندگی ما شده و تا مدتها



سایه به سایه شما و افکارتان را همراهی میکند. شکی در این نیست که امروزه زندگی در شهرهای بزرگ هزینه بالایی دارد، اما اگر کمی دقت کنید متوجه می شویم که اغلب پول خود را صرف مخارج غیر ضروری می کنیم از خرید هله هوله و خوراکی های بی مورد گرفته تا خرید لوازمی که نیاز جدی به آنها نداریم. در این مطلب سعی خواهیم کرد بطور مختصر چند روش ساده برای کمتر خرج کردن و پس انداز کردن را برای شما بازگو کنیم.

- میان خواستن و احتیاج داشتن (Wants & Needs) تفاوت بسیار می باشد.

احتیاجات زندگی آن دسته از مواردی است که بدون آن ادامه حیات تقریباً غیر ممکن و دشوار می شود مانند محلی برای زندگی، غذا، لباس و ... اما موارد دیگری مانند داشتن یک ماشین، پوشیدن لباسهای مد روز، داشتن بهترین وسیله صوتی یا کامپیوتر و ... از مواردی است که لزوماً زندگی شما بدون آن مختل نمی شود، به اینگونه موارد خواسته یا همان wants میگوییم. آرزوها و خواسته های انسان تمامی ندارد اما باید توجه داشت که این آرزوها باید مطابق با اندازه های ما باشد. بنابراین همواره میان خواسته و نیاز خود تفاوت بگذارید و بیشتر ب فکر نیاز باشید تا خواسته.

- آیا جنس گرانتر بهتر می باشد؟ در بسیاری موارد این مطلب صحیح و در بسیاری موارد دیگر صحیح نیست. شما باید کالای مورد نظر خود را در چهارچوب توانایی های خود تهیه کنید. اگر واقعاً داشتن یک اتومبیل برای شما نیاز می باشد و یک اتومبیل مثلاً ۳ میلیون تومانی کار شما را راه می اندازد چرا باید اتومبیل گرانتر خرید؟ تا بعد هزینه های نگهداری بیشتر آنرا متقبل شد.

- در ارتباط با خرید اتومبیل همواره این سؤال را قبلاً از خود بپرسید که "آیا واقعاً من بدون اتومبیل نمی توانم زندگی کنم؟" باید درست فکر کنید خرید یک اتومبیل ۳ میلیون تومانی هزینه های بسیاری مانند نگهداری و تعمیر، بنزین، بیمه، معاینه فنی، تصادف احتمالی و ... دارد، مخارجی که هنگام خرید خود را نشان نمی دهند و ممکن است شما دیر متوجه آن شوید، پس محاسبات لازم را انجام دهید بعد دوباره از خود سؤال نمایید "آیا واقعاً من بدون اتومبیل نمی توانم زندگی کنم؟" آنگاه تصمیم بگیرید.

- همان که هستند باشید؟ بسیاری از مردم سعی در ساختن چهره ظاهری غیر از آنچه واقعاً هستند می باشند، اگر توان شما در حد داشتن یک ماشین ۳ میلیون تومانی است، هرگز سعی نکنید یک اتومبیل ۵ یا ۱۰ میلیونی بخرید چرا که در این حالت باید نحوه لباس پوشیدن، منزل و ... را نیز عوض کنید، پس همان که هستید باشید و شک نکنید که ارزش و اعتبار انسان به لباس و دارایی های او نمی باشد.

- قبل از خرید هر وسیله ای از دوستان سؤال کنید راجع به بهترین و خوش قیمت ترین، روی اینترنت تحقیق کنید و هرگز بدون تحقیق قبلی خرید نکنید. بخصوص اگر عجله ای در خرید ندارید سعی کنید برخی خرید های گران قیمت خود را در فصولی از سال انجام دهید که آن اجناس حراج می باشند. در ارتباط با وسایل الکترونیکی نیز هرگز و هرگز جدیدترین مدل را نخرید چرا که تفاوت قیمت آن با یک مدل پایین تر بسیار بیشتر است.

- هنگامی که به خرید می روید همواره نیازهای کامل خود را بدانید و از قیمت ها حدوداً خبر داشته باشید، چرا که ممکن است به کالایی برخورد کنید که قیمت مناسبی دارد و شما در آینده به آن احتیاج خواهید داشت و می توانید آنرا انبار کنید.

- حقوق خود را که گرفتید نگویید هفته آینده به بانک می روم و قدری از آنرا پس انداز می کنم، اگر همان روز اول پس انداز کردید که هیچ اگر نه شک نکنید که تا هفته بعد برای تمام حقوق خود نقشه کشیده اید. نقشه ای که بسیاری از هزینه ها در آن جزء خواسته های تمام نشدنی شما است. نکته دیگر در پس انداز آنکه هرچه می توانید بیشتر پس انداز کنید، نگران نباشید اتفاق خاصی رخ نمی دهد یکی دو شب هم نان و پنیر میل کنید. در عوض روزی این پس انداز مشکل بزرگی از زندگی شما را حل خواهد کرد.

- اگر کارمند هستید و برای محل کار آنها امکان پذیر است از آنها بخواهید بصورت اتوماتیک از حقوق شما بعنوان پس انداز کسر کنند، شک نکنید این بهترین راه برای پس انداز کردن می باشد.

- اگر پولی یا ارثی به دست شما می رسد هرگز خرج اجناسی نکنید که مستهلک می شوند برعکس آنرا در امور سود دهنده سرمایه گذاری کنید. سهام، اوراق مشارکت یا سکه بخرید و یا اگر مقدار پول زیاد است حداقل آنرا در حسابهای بانکی که به شما سود تعلق میگیرد بگذارید.

- اوقات بیکاری خود را با فعالیت های کم خرج و مفید مانند مطالعه و دیدار دوستان سپری کنید و سعی نکنید بیش از سالی یکی دو بار به مسافرت های پر هزینه بروید.

- همواره آخر هر ماه مخارج انجام شده را بررسی کنید و با تحلیلی که انجام می دهید ببینید چه مقدار از آنها نیاز بوده و چه مقدار خواسته و سعی کنید در ماه بعد دقیق تر عمل کنید.

منبع : بانک اطلاعات گردشگری

<http://vista.ir/?view=article&id=95496>



## حقیقت؛ از بین بردن گذشته و شروع زندگی جدید است



نگاه تان را همیشه تازه نگه دارید، برای دوستان تان یک چیز جدید داشته باشید، یک نویسنده جدید کشف کنید، یک نگاه نو پیدا کنید، یک حرف تازه پیدا کنید. برنامه کاری تان را طوری تنظیم کنید که هر هفته حداقل دو نفر را ببینید که انسان های خاص باشند. هر روز از آدم های خاص و دوستان خاص تان بپرسید که فیلم جدید، کتاب، مقاله، آگهی تبلیغاتی خاص، پوستر، نقاشی، عکس خاصی به بازار نیامده است؟ مسیرهای جدید را تجربه کنید. حداقل خانه تان را از پنج مسیر بلد باشید. غذاهای متفاوت بخورید، تمام طعم ها را بچشید، دوستان متفاوتی داشته باشید و اگر دوست مهندس دارید، دوست نقاش هم داشته باشید، اگر دوست حسابدار دارید، دوست عکاس هم داشته باشید. کارهای مختلفی را تجربه کنید و کتاب هایی با

سیک های متفاوت بخوانید.

با خودتان نگویند که همین یک کتاب را بنویسم، همین یک خانه را بسازم، همین یک پروژه را انجام دهم، برای تمام عمرم کافی است. انسان باید روزی سه بار بمیرد و روزی سه بار زنده شود و روزی سه بار زندگی جدیدی را به جهانیان نشان دهد. به گونه ای زندگی کنید که وقتی کسی شما را در فاصله شش ماه نبیند، بعد از شش ماه باور نکند که این همه تحول در شما رخ داده است. توبه در حقیقت از بین بردن گذشته و شروع زندگی جدید است. یک استاد خلاقیت می گوید: «وقتی کتابم در مورد خلاقیت تمام شد، خیلی از حرف های خودم را هم قبول نداشتم.» می بینید کسانی که خودشان را به روز می کنند هر بار خودشان را ویرایش می کنند و به روز می رسانند. از آن معلم هایی نباشید که جزوه تدریس آن ها مال بیست سال پیش است و از آن کارخانه هایی نباشید که بیست سال به تولید یک محصول می چسبند.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=125965>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## حل بی خوابی

آیا تاکنون برای شما اتفاق افتاده که صبح، بعد از ساعتها خواب خوش، باز هم بی حال و خسته باشید؟  
آیا در طول روز به کافئین و کربوهیدرات نیاز پیدا می کنید؟

- اگر خواب شما آری است، ممکن است از کمبود خواب مزمن، در رنج باشید.
- برای رهایی از این مشکل، به این چند نکته توجه کنید تا خواب راحتی داشته باشید.
- در ساعت معینی به رختخواب بروید. این کار ساعت بیولوژیکی \* بدن را تقویت می‌کند.
  - دوش آب گرم بگیرید و بعد به رختخواب بروید.
  - چند ساعت قبل از خواب، چیزی ننوشید (قهوه، چای، نوشابه).
  - یک فنجان چای گیاهی که خاصیت مسکن دارد، بنوشید (از گل کوهی و بابونه استفاده کنید).
  - رختخواب خود را تمیز نگهدارید.

\* ساعت بیولوژیکی: بدن ما برحسب عادت‌هایمان طوری تنظیم می‌شود که در ساعت معینی احساس گرسنگی یا خواب کنیم.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=2641>



### خاطره های زیبای یکدیگر باشیم

جلوی رویم نشسته و با آرامش چای خود را مزمزه می کند و می خورد. لبخند عجیبی صورتش را پر کرده است، در حالی که وقتی تلفن زد و گفت می خواهم بیایم پیش تو، صدایش از شدت اندوه، از ته چاه درمی آمد. در فاصله ای که منتظر او بودم، داشتم فکر می کردم برای آدم صبور، فهمیده و آگاهی مثل او چه می شود کرد که دیگر اندوهگین نباشد؛ اما هیچ چیز به نظرم نرسید. او همیشه خودش حلال مشکل همه بود و هرگز عادت نداشت برای چیزهای پیش پا افتاده ای که دیگران گرفتارش بودند، غصه بخورد. عادت هم نداشت با کسی درددل کند. گاهی به شوخی می گفت: «خیلی که دلم بگیره، هزار دفعه می گم دل قوی دار سحر نزدیک است.»

دیدم تنها کاری که می توانم بکنم این است که در همان فنجان آشنای او، چای بریزم و بی آن که سؤالی بپرسم، بگذارم که مثل همیشه، خودش جواب سؤالش را پیدا کند.

وقتی دیدمش، واقعاً از این که می دیدم غباراندوه، چشم های درشت و نافذش را پوشانده، دلم گرفت. اما به خودم قول داده بودم که چیزی نپرسم. برای همین گذاشتم که برود و روی زمین، آن کنجی که همیشه می نشست، بنشیند و پاهایش را دراز کند و چایی را که در فنجان آشنایش ریخته بودم، مزمزه کند و حالا می دیدم که لبخندی روی چهره اش نشسته. خیالم راحت شده بود که راه حل را پیدا کرده است. بالاخره به حرف آمد و گفت: «نمی خوام پرسشی چی شد که حالم خوب شد»

گفتم: «چه فرقی می کنه مهم اینه که حالت خوبه.»

لبخندی زد و گفت: «یک روز پائیزی که زیر بارون عین موش آب کشیده شده بودم، سرزده اومدم خونه ات و تو توی همین فنجان به من چایی دادی و من همین جایی نشستم که امروز نشستم. یادم هست اون چایی اون قدر به من چسبید که سرما از تنم رفت بیرون. تو هیچ حرفی هم نزدی، هیچ کاری هم نکردی، ولی هر وقت اومدم از زور خستگی و ناامیدی از پا بیفتم، یاد چایی گرم اون روز تو حالمو خوب کرد. می بینی خاطره خوش برای همدیگه درست کردن خیلی هم سخت نیست.»

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=94093>

## خاطره‌های سنگی

دو دوست با پای پیاده از جاده‌ای در بیابان عبور می‌کردند. بین راه، سر موضوعی اختلاف پیدا کرده و به مشاجره پرداختند. یکی از آنان از سر خشم، بر چهره دیگری سیلی زد.

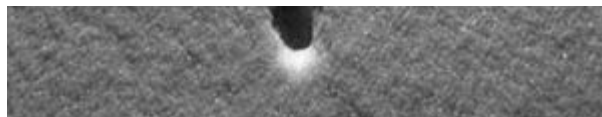
دوستی که سیلی خورده بود، سخت آزرده شد ولی بدون آنکه چیزی بگوید، روی شن‌های بیابان نوشت: "امروز بهترین دوست من، بر چهره‌ام سیلی زد."

آن دو کنار یکدیگر به راه خود ادامه دادند تا به یک آبادی رسیدند. تصمیم گرفتند قدری آنجا بمانند و کنار برکه آب استراحت کنند. ناگهان شخصی که سیلی خورده بود، لغزید و در برکه افتاد. نزدیک بود غرق شود که دوستش به کمکش شتافت و او را نجات داد. بعد از آنکه از غرق شدن نجات پیدا کرد، بر روی صخره‌ای سنگی، این جمله را حک کرد: "امروز بهترین دوستم جان مرا نجات داد."

دوستش با تعجب از او پرسید: "بعد از آنکه من با سیلی، تو را آزردم، تو آن جمله را روی شن‌های صحرا نوشتی ولی حالا این جمله را روی صخره حک می‌کنی؟"

دیگری لبخندی زد و گفت: "وقتی کسی ما را آزار می‌دهد، باید روی شن‌های صحرا بنویسیم تا بادهای بخشش، آن را پاک کنند ولی وقتی کسی محبتی در حق ما می‌کند باید آن را روی سنگ حک کنیم تا هیچ بادی نتواند آن را از یادها ببرد."





منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=96550>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### خدا را خواب دیدم

در خواب خدا را دیدم. خدا پرسید: «می خواهی با من گفتگو کنی؟» در پاسخش گفتم: «اگر وقت دارید؟» خدا خندید و گفت: «وقت من بی نهایت است. در ذهنت چیست که می خواهی از من بپرسی؟» پرسیدم: «چه چیز بشر شما را سخت متعجب می سازد؟» خدا پاسخ داد: «اینکه آنها از کودکی شان خسته می شوند و عجله دارند که بزرگ شوند و بعد دوباره پس از مدت ها، آرزو می کنند که کودک باشند. اینکه آنها سلامتی خود را از دست می دهند تا پول بدست آورند. بعد پولشان را از دست می دهند تا سلامتی خود را بدست آورند. اینکه با اضطراب به آینده می نگرند و حال را فراموش می کنند، بنابراین نه در حال زندگی می کنند و نه در آینده.



اینکه آنها به گونه ای زندگی می کنند که گویی هرگز نمی میرند و به گونه ای می میرند که گویی هرگز زندگی نکرده اند.» خدا دست هایم را گرفت. برای مدتی سکوت کردیم و دوباره پرسیدم: «شما می خواهی بندگان کدام درس های زندگی را بیاموزند؟» خدا گفت: «بیاموزند که آنها نمی توانند کسی را وادار کنند که عاشق شان باشد. تنها کاری که آنها می توانند بکنند اینست که اجازه دهند که خودشان دوست داشته باشند. بیاموزند که درست نیست خودشان را با دیگران مقایسه کنند. بیاموزند که فقط چند ثانیه طول می کشد تا زخم های عمیقی در قلب آنان که دوستشان دارید ایجاد کنیم، اما سال ها طول می کشد تا آن زخم ها التیام بخشیم.

بیاموزند ثروتمند کسی نیست که بیشترین ها را دارد، بلکه ثروتمند کسی است که به کمترین ها نیاز دارد. بیاموزند آدم هایی هستند که آنها را دوست دارند، فقط نمی دانند که چگونه احساساتشان را نشان دهند. بیاموزند که دو نفر می توانند با هم به یک نقطه نگاه کنند و آن را متفاوت ببینند. بیاموزند که کافی نیست فقط آنها دیگران را ببخشند بلکه آنها باید خود را نیز ببخشند.» و من با خضوع گفتم: «از شما بخاطر این گفتگو متشکرم. آیا چیز دیگری هست که دوست دارید بندگان تان بدانند؟» خداوند لیخند زد و گفت: «فقط اینکه بدانند من هستم، برای همیشه.»

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=107154>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## خدا، حقیقت، آرامش

۱) وقتی حقیقت زندگی مانع نقشه های تو می شود، آرزو می کنی که روزگار بهتری از راه برسد و زندگی آسان تر. پیش از آرزو امیدوارم به این درک برسی که تنها تو می توانی خود و زندگی ات را دگرگون کنی. بهترین لحظه، اینک است!

۲) هرگاه باور کنیم که آرامش ذهن ما به رفتار اشخاص یا چگونگی وقوع رویدادهای بیرونی بستگی دارد، پیوسته آشفته خواهیم بود. باید به یاد آوریم بی توجه به رویدادهای بیرونی، هر لحظه می توانیم آرامش درون را انتخاب کنیم. امروز می توانیم احساسات مان را نسبت به خود و مردم و جهان برگزینیم.

۳) میدونی وقتی خدا داشت بدرقه ام می کرد بهم چی گفت؟ گفت: «جایی که میری مردمی داره که می شکننت، نکنه غصه بخوری چون من همه جا باهاتم. تو تنها نیستی؛ تو کوله بارت عشق میزارم که بگذری، قلب میزارم که جا بدی، اشک میدم که همراهیت کنه و مرگ که بدونی برمیگردی



پیشم.»

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=105326>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## خرید آسان = خرید آنلاین

امروزه ما ساعت‌های باقی مانده از روز را در ترافیک‌های سنگین شهر زیبای دود گرفته‌مان، بیشتر صرف تهیه احتیاجات زندگی می‌کنیم نه صرف خود زندگی. تنها به زندگی سال‌های عمر را افزوده‌ایم نه زندگی را به سال‌های عمر. ما تا ماه رفته و



برگشته‌ایم اما قادر نیستیم برای ملاقات همسایه جدیدمان از این سوی خیابان به آن سو برویم. دنیای اینترنت با در اختیار قرار دادن امکانات و تسهیلات گسترده خود، آدم‌های این دوران را تا جایی به درون خود کشید که مردم اکثر دنیا حتی برای دیدن گزارش روزانه وضع آب و هوا با اطلاع از زمان حرکت وسایل نقلیه عمومی برای رسیدن به محل کارشان، هم از اطلاع‌رسانی سایت‌های اینترنتی استفاده می‌کنند.

بنابراین ظهور عبارت خرید اینترنتی و چگونگی امکان عملی کردن آن در عصر تکنولوژی و ارتباطات، چندان دور از انتظار نبود.



و اما ماجرای عنوان این مطلب این‌گونه شکل گرفت: (کیسه‌های خرید کنار راهروی ورودی خانه به چشم می‌خورد. مواد غذایی و خریدهای روزمره‌ای که هنوز سرچاشون قرار نگرفته بودند. و دوباره یک دنیا شرمندگی از این‌که به خاطر کار و گرفتاری‌ها نتوانسته بودم در خرید این همه وسایل کمکی انجام بدم.

نگاهی به فاکتور خرید روی میز انداختم. جمله خرید آسان = خرید آنلاین توجهم را جلب کرد. قیمت‌های درج شده به قیمت مصرف کننده بود. بعضی‌ها به علت تخفیف حتی ارزان‌تر هم بودند. که با توجه به بازار آشفته و پر هرج و مرج قیمت‌ها، کمی عجیب به نظر می‌رسید.

نگاهی به عنوان‌های خرید انداختم: خوراکی، وسایل بهداشتی، لبنیات، یک کیف مدرسه (که چند هفته‌ای می‌شد قولش را به پسر داده بودم) و حتی مجله ماهیانه‌ای که هر ماه انتظار پستی را برای آوردن نه چندان به موقع آن می‌کشیدم.

قبل از این‌که بخواهم جواب علامت سوال ذهنم را پیدا کنم، یادداشتی به فاکتور ضمیمه شده بود که حتماً برای شما هم خواندنش جالب است! از بس هر روز منتظر شدیم تا زودتر به خونه برگردی و فرصتی پیدا کنی تا برای بچه‌ها و خریداشون وقت بگذاری، خسته شدیم. امروز به توصیه یکی از دوستانم، از توی اینترنت کلی خرید کردم. خیلی آسون، بدون نیاز به کارت اعتباری و دغدغه...

بعد از مدت‌ها یکی پیدا شد که به قولش عمل کرد و تا عصر همه چیزها را رایگان به دستم رساند، حتی از تو هم خوش قول‌تر. و خلاصه امشب فرصت کردیم برای سر زدن به مامان‌بزرگ اینا خونشون جمع بشیم و شیرینی تجربه جدید خرید آنلاین را بخوریم. راستی کار با اینترنت اصلاً هم سخت نبود که می‌گفتی.

شام منتظرت می‌مونیم.

• همسر اینترنتی

فردای آن روز آدرس آن سایت را برای سایت‌های مورد علاقه و مورد نیاز کامپیوترهای دفترم اضافه کردم. حق با او بود. آن خرید را راحت‌تر کرده بود، تازه از من هم خوش قول‌تر بود).

منبع : فصلنامه علم موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=9947>

## خلوتگاه خود را بیافرینید

داشتن خلوتگاهی خاص خودتان برای رشد درونتان اهمیت بسیار دارد. این خلوتگاه می‌تواند اتاقان یا گوشه‌ئی از یک اتاق باشد. جایی که بتوانید در آن سکوت و سکون درونتان را احساس کنید.

در خلوتگاهتان می‌توانید به مراقبه و تفکر و مطالعه و تجسم خلاق بپردازید، صفحات صبحگاهی یا خاطرات روزانه‌تان را بنویسید، یا عبارت‌های تأکیدی‌تان را تکرار کنید. در این گوشه می‌توانید تقویم و برنامه کارها و جعبه ستاره‌هایتان را بگذارید. و به روزی که پشت‌سر گذاشتید بیندیشید. هر کاری را که لازم می‌دانید به انجام برسانید تا خلوتگاهتان تا حد امکان برایتان ویژه‌تر و ارجمندتر شود.

خودم یک میل راحتی را در گوشه‌ئی از اتاق، کنار پنجره‌ئی گذاشته‌ام. در آنجا می‌توانم آسوده به مطالعه بنشینم. یا با پشت صاف، هوشیارانه مراقبه کنم. چند کتاب مورد علاقه‌ام را کنار آن میل گذاشته‌ام. در آن گوشه یک دستگاه صوتی گذاشته‌ام تا ضمن مطالعه به آهنگ‌های آرام گوش کنم. اگرچه شخصاً از هیچ‌چیز به اندازه سکوت لذت نمی‌برم. می‌دانم هرگاه بخواهم می‌توانم به آن گوشه بروم، تا انرژی بگیرم یا به حل مسأله‌ئی بپردازم یا فقط بنشینم و #۷۸۲؛بودن#۷۸۲؛ را تجربه کنم. همسرم می‌داند که وقتی آنجا هستم نباید دور و برم بیاید یا حواسم را پرت کند.

اگر هیچ‌گاه از تجمل تملک خلوتگاهی خاص خودتان - گوشه‌ئی که بتوانید برای دور شدن از آهنگ یکنواخت زندگی روزمره به آن پناه ببرید - برخوردار نبوده‌اید، حتی یک ثانیه از وقتتان را به هدر ندهید. زیرا این فضا برای رشد معنوی‌تان امری حیاتی است.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=5330>



## خندهات از ته دل، گریهات از سرشوق و نباشد هیچ غرابت غمناک...

زندگی انسان بی‌فایده نیست، بلکه یک تکامل پایان‌ناپذیر است اما متأسفانه ما آن راهی که به مقصد می‌رسد را گم کرده‌ایم و آن راهی که به تکامل می‌رسد را فراموش کرده‌ایم.

گاهی حس می‌کنیم که فقط موجود هستیم و کاری با زندگی، یعنی با دنیای واقعیت‌های خود نداریم و به سادگی آن را مصرف می‌کنیم و می‌سوزانیم. این زندگی نیست بلکه زنده بودن محض و در انتظار مرگ و نیستی بودن است. اگر بخواهیم از این کابوس پریشان و دل‌آزارها، رهایی





یابیم و از این خواب مأیوس‌کننده که به جای زندگی اشتباه شده است بیدار

شویم باید به راه دیانت و معنویت برگردیم.

انسان اگر بخواهد موفق باشد باید خود را بشناسد و به خود باور پیدا کند. راه درون را دریابد و آن را درست ببیند تا سرانجام به راه بیرون از خود گام بگذارد و راه بیرون، راه اجتماع و راه عقل و دانش را استوار، بی‌لغزش، سودمند و خوشایند برای بودن و هستی خود را زیبا و سازنده کند. ولی باید هر روز دنیا را با تازگی همان روز ببیند و به خود بگوید: من وجود دارم، من هستم، من درحال شدن هستم، من همان هستم که زندگی خود را می‌سازم، اگر شکست بخورم به سرزنش خود و دیگری نمی‌پردازم، بلکه از آن به عنوان نکته مثبت و پلکان ترقی استفاده می‌کنم.

(ویلیام جیمز) می‌گوید: موثرترین داروی شفابخش نگرانی‌های انسان همان ایمان و اعتقاد مذهبی انسان به خداست. نیرویی که از این طریق ایجاد می‌شود اثر سازنده‌ای از خود به جا می‌گذارد. ما باید بدانیم اگر هدف مهمی در زندگی خود پیش رو داریم، ابتدا برای تحقق آن به خدا متوسل شویم و سپس آن را به خود او واگذار کرده، بعد در ذهن خود واقع شدن آن را مجسم کرده و به این تصور ذهنی تا آنجا که می‌توان قوت بخشیم، آن وقت از خداوند بخواهیم هر طوری که به صلاح ماست عمل نماید و عنایت خود را شامل حال ما گرداند.

در این میان باید با هشیاری و سخت کوشی هدف را دنبال کرد تا نقش خود را ایفا کرده باشیم. شما باید تمام مدت به خود تلقین کنید که به هدفتان خواهید رسید و ذهن خود را از افکار مثبت و امیدوارکننده لبریز سازید. به این کار ادامه دهید و در آینده نزدیک با واقعیت خواسته خود که تحقق پیدا کرده است رو به رو می‌شوید. تصویر ذهنی بزرگترین گنجینه انسان است. باید از خود برداشت خوبی داشته باشید و هرگز نباید اجازه دهید که کسی احساسات و تصورات ذهنی شما را خدشه دار کند. قبل از هر کس باید دوست خود باشید و قبل از دیگران به خود احترام بگذارید.

پس ما می‌توانیم از این پنج کلمه: شجاعت، عزت نفس، خودباوری، خودپذیری و عشق به زندگی خود بپردازیم و با آرامش و علاقه نردبان ترقی و تکامل را طی کرده و به بلندای قله هدف برسیم. باید یاد بگیریم تا خود را آنگونه که هستیم بپذیریم و آگاه باشیم که هرگز کامل و صد درصد و بی‌عیب و نقص نیستیم و شجاعت آن را داشته باشیم که از اشتباهات خود سود ببریم.

در فرهنگ نامه افراد موفق، واژه شکست مفهومی ندارد و اعتقاد به موفقیت در سرلوحه کارشان قرار دارد. آنها می‌گویند که شکست اصلاً وجود ندارد و ما فقط شاهد نتایج متفاوتی هستیم که بعضی از این نتایج در جهت انتظار ماست و نتایج دیگر را می‌توانیم به عنوان تجربه در ذهن خود حفظ کنیم و در آینده آن را به کار ببریم. توماس ادیسون بعد از ۹۹۹۹ مرتبه برای کامل کردن اختراع لامپ تلاش کرد ولی موفق نشدن، شخصی از او می‌پرسد آیا می‌خواهی ده هزار بار شکست بخوری که رهایش کنی؟ ادیسون جواب می‌دهد: من هرگز شکست نخورده‌ام، بلکه هر بار به روشی دست یافتم که چگونه لامپ را بسازم. پس در واقع شکست وجود ندارد و آنچه مشاهده می‌شود نتیجه است.

چه دعایی بهتر از این: خنده ات از ته دل، گریهات از سرشوق و نباشد هیچ غمناک...

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=114882>



خود را در انتظار «آن روز که...» گرفتار نکنیم

بیشتر ما یاد گرفته‌ایم که مدام در پی چیز بعدی و بعدی و بعدی باشیم و خود را متقاعد کرده‌ایم که شادی ما فقط در مقصد مطلوبمان قرار دارد.







خودمان را در چرخه پایان‌ناپذیر خواستن و انتظار کشیدن گرفتار کرده‌ایم. وقتی برای خوشحال بودن و برای تجربه خوشی و نشاط و موفقیت در انتظار " آن روز که ... " هستیم، در توهمی زندگی می‌کنیم که موجب دلمردگی ما شده و توان لذت بردن از زندگی کنونی را از ما می‌گیرد. رؤیاها با رنگ‌ها و مزه‌های مختلف به سراغمان می‌آیند و بیشتر اوقات ما آن‌ها را با هدف اشتباه می‌گیریم. "وقتی که عاقبت به ... برسیم". همین که این دوره... بگذرد، به سلامتی‌ام توجه می‌کنم" و... این طرز فکر ما را

دچار خشم و ناتوانی و نارضایتی مداوم می‌کند.

رؤیاهایمان سال‌های پیاپی فریمان می‌دهد و چشمانمان را می‌بندد و ما را در انجام تغییراتی که می‌خواهیم ناتوان می‌کند. فقط زمانی نیروی متعالی کردن زندگیمان را در اختیار خواهیم گرفت که رؤیاهایی که ما را در آرزوی و انتظار تغییر وضعیت نگاه داشته‌اند، آشکار کنیم.

از شما می‌خواهم که خوب نگاه کنید و ببینید منتظر چه هستید. کدام رؤیای "یک روز..." مدام شادی و رضایتتان را به تعویق می‌اندازد. وقتی خوشحال خواهیم بود که: این مقدار پول در بیاورم، به دانشگاه بروم، شغل خوبی پیدا کنم، به وزن دلخواهم برسم، بدهی‌هایم را بپردازم. اگر یکی یا بعضی از این عبارات برایتان آشناست احتمالاً در رؤیایی گرفتار شده‌اید که امکان نشاط و موفقیتی را که شایسته آن هستید از شما می‌گیرد.

برای آنکه فراسوی رؤیاهایتان بروید و واقعا زندگی رؤیایی خود را بیافرینید، باید آن چیزی را که واقعا به دنبالش هستید آشکار کنید و ببینید که وقتی سرانجام به آرزوی خود برسید چه احساسی خواهید داشت.

اگر در آرزوی شهرت هستید می‌خواهم بگویم که در واقع شما به دنبال شهرت نیستید، بلکه خواهان احساسی هستید که فکر می‌کنید شهرت به شما می‌دهد. با جواب دادن به این سوال که "وقتی بی‌نهایت مشهور شوم چه احساسی خواهم داشت؟" متوجه می‌شوید که واقعا خواستار چه هستید. شاید احساس ارزشمند بودن، قدرتمند بودن، مهم یا خاص بودن برایتان مطلوب است.

اما چگونه می‌توان به شادی دست یافت؟ فقط کافیست که خیالاتمان را تشخیص دهیم و از خودمان پرسیم: اگر این اتفاق رخ دهد چه احساسی به من دست خواهد داد؟ بعد روند بخشیدن آن احساس به خودمان را آغاز کنیم و آن گام به راستی زندگی ما را متحول می‌کند.

وقتی متعهد می‌شویم که به نیازهایمان رسیدگی کنیم و احساساتی را که آرزو داریم به خودمان ببخشیم معجزه حقیقی رخ می‌دهد و می‌بینیم که هر چیزی را که آرزومندش هستیم در دسترس ما قرار دارد، آنگاه خواسته‌های ما واقعیتی می‌شود که می‌توان مطالبه‌اش کرد، البته به شرطی که حاضر باشیم کارهای لازم را انجام دهیم و مسوولیت نیازهایمان را بپذیریم.

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=116647>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

**خود مدیریتی یک بزرگنمایی خوشایند!**



موقعیت در زندگی، اجزایی دارد که کنترل مدیریت روحیه یکی از مهم ترین مولفه های آن است و باقی می ماند تنها چند شرط زیر:

شما باید برای حفظ روحیه با نشاط و تقویت آن، بر اطراف خود مسلط باشید، اجازه ندهید چیزی یا رویدادی یا فردی بر شما چیره شود و احساسات شما را تحت تاثیر قرار دهد. همواره بر خود مسلط بوده و مدیریت احساسات را خود به دست بگیرید، با قدرت از روحیه خود مراقبت و حفاظت کنید، هر چیز یا فرد یا رویدادی که قصد برهم زدن تعادل شما را دارد، بسیار کوچک تر از آن بدانید که بتواند اراده شما را در کنترل احساساتتان شکسته و بر روحیه شما مسلط شود.

ورودی های ذهن خود را کنترل کنید، زیرا افکار و خاطرات منفی و آشفته،

روحیه شما را تضعیف و تخریب خواهد کرد. به محض ورود افکار و خاطرات منفی، با سرعت آن ها را از ذهن خارج کنید و به جای آن ها بر خاطرات خوب و نشاط آور تمرکز کنید.

لبخند بر لب حتی اگر مصنوعی هم باشد، برای تغییر حالت موثر است و آزمایش های پزشکی نیز این مطلب را ثابت کرده است. هرگاه احساس کردید نیاز به تحول روحی دارید، در فضایی آزاد، قدم بزنید، به آسمان نگاه کنید و چند نفس عمیق (حداقل ۵ دقیقه) بکشید، آن گاه آثار آن را خواهید دید. هدف مندی و برنامه ریزی برای ابعاد مادی و معنوی زندگی، به انسان انگیزه، اشتیاق و روحیه کار و تلاش می دهد، افراد بی هدف روحیه مناسبی ندارند. برای تحول روحیه، باید زندگی را هدف مند کرده و برای رسیدن به آن ها برنامه ریزی کنیم.

منبع : روزنامه جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=85290>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## خودت را به تمامی زندگی کن!

گل گفت: «من نمی خواهم گل باشم. یک فکری به حال من بکن!»  
به او گفتند: «ولی تو دیگر آفریده شده ای. برای گل نبودن دیگر دیر است. مثل دریای خزر که دیگر نمی تواند دریای خزر نباشد؟ چون دریای خزر آفریده شده!»

گل گفت: «خب، من اگر نخواهم گل باشم باید چه کار کنم؟»  
گفتند: «هیچی... دیگر راهی وجود ندارد. تنها کاری که می توانی بکنی این است که از گل بودن خودت لذت ببری و اجازه بدهی دیگران هم از گل بودن تو لذت ببرند!»

گل گفت: «دیگران از گل بودن من لذت ببرند، در حالی که من خودم حالم به





هم می‌خورد از این که گلم؟»

گفتند: «اما هیچ کس این را نمی‌فهمد. هر کسی که تو را می‌بیند یک گل زیبای خوشبوی خوشبخت می‌بیند که دارد آفتاب می‌گیرد و زندگی کوتاه صورتی‌اش را با لبخند می‌گذراند!»

گل گفت: «یعنی هیچ کس نیست که از دل من خبر داشته باشد؟»

گفتند: «فقط خدا و کسی که تو پیش او درد دل کرده باشی؛ مثل ما. اما ما به تو می‌گوییم که وقتی گل آفریده شدی، گل بودن خودت را باور کن و یک گل را به تمامی زندگی کن!»

آدم‌ها هم همین‌طورند. ممکن است خوشحال نباشند که به دنیا آمده‌اند. ممکن است راضی نباشند که پسر هستند. ممکن است از دختر بودنشان ناراضی باشند. ممکن است آرزو کنند که ای کاش گل شمعدانی آفریده می‌شدند، یا یک عروس دریایی. یا این که ای کاش کوه بودند. برای همیشه یک کوه بلند بودند که کوهنوردها بیایند فتحشان کنند. و آن قدر بلند و عجیب

و سر به آسمان کشیده باشند که همه از دیدنش متحیر شوند. کوهی بلند که هیچ وقت به گریه نیفتد. هیچ وقت مضطرب نشود. هیچ وقت نترسد.

هیچ وقت نشکند. هیچ وقت مظلوم نباشد. هیچ وقت فرار نکند و فقط وقتی از هم بپاشد که قیامت شده باشد.

اما من می‌خواهم برایتان داستان کوهی را تعریف کنم که دلش می‌خواست آدم آفریده شود. گلی که دوست داشت گل نباشد؛ درست روی قله کوهی زندگی می‌کرد که دلش می‌خواست کوه نباشد. گل داشت آن حرف‌ها را با سنگریزه‌های توی خاکش می‌زد. کوه هم ساکت بود و گوش می‌داد. سنگریزه‌ها از گل پرسیدند: «اگر گل نبودی، دوست داشتی چی باشی؟»

گل گفت: «دوست داشتم هر چه بودم قلب داشتم که گاهی صدای ضربان قلبم را می‌شنیدم!»

همان موقع دو تا دوست به قله کوه رسیدند. سر حال بودند و دست هم را گرفته بودند و می‌خندیدند!

- رسیدیم! قبل از این که خورشید به وسط آسمان رسیده باشد!

- بهت گفته بودم که می‌رسیم که ... قبل از این که خورشید به وسط آسمان برسد... بهت که گفته بودم.

- تو هر چه بگویی راست می‌گویی ... تو هر چه بگویی درست در می‌آید... انگار جهان به حرف تو گوش می‌کند!

- خب ... اگر جهان به حرف من گوش می‌کند، باید به او بگویم که هی! برای همیشه حواست به این دوست من باشد، مواظبش باش، من دوستم را خیلی دوست دارم!

این را گفت و گل صورتی را از قله چید و به دوستش داد. دوستش گل را بو کرد. نفس عمیقی کشید. احساس کرد چه قدر زندگی کردن را دوست دارد و کمی بعد، آن دو از آنجا رفتند. سنگریزه‌ها گفتند: «آخی... روحش هم خبر نداشت که همین امروز ممکن بود چیده بشود... هیچ فکرش را نمی‌کرد که تا بخواهد فکر کند که گل بودن را دوست دارد یا ندارد، همین را هم از دست می‌دهد. کاش به جای فکر کردن به این که گل بودن را دوست دارد یا نه، به تمامی گل بودنش را زندگی کرده بود تا حالا از چیده شدنش راضی باشد!»

گل چند سال لای یک کتاب حافظ جیبی قدیمی ماند و مثل یک گل خشک محترم، خاطره کوهنوردی آن روز آن دو تا دوست را زنده نگه داشت. جهان هم انگار به حرف آن آدم گوش داده بود و سال‌های سال از آن دوست مراقبت کرد. در حالی که خود آن آدم چند سال بعد از یک کوهی پرت شد پایین و به یک خاطره خوب تبدیل شد.

کسی که تمام آن روز ساکت بود و فکر می‌کرد، کوه بود. کوه بلند، تا آن روز همیشه فکر می‌کرد غم بزرگی دارد که نمی‌داند چیست. گل به غم او نامی بخشیده بود و رفته بود. غم کوه این بود که دلش نمی‌خواست کوه باشد. همه آن‌چه که نمی‌فهمید چیست، جلوی چشم‌هایش رنگ گرفت. یک مرتبه فهمید چرا با حسرت به آدم‌هایی نگاه می‌کند که همدیگر را خیلی دوست دارند. آدم‌هایی که همراه هم، برای فتح کردن او به قله می‌آمدند. فهمید چرا وقتی که گل کوچک صورتی چیده شد و دستی آن را به دست دیگر داد، احساس کرد گوشه‌های سنگ‌های تیزش شروع

کرده به خارش. فهمید که در تمام این سالها آرزو می‌کرده که ای کاش انسان آفریده می‌شد. کوه فکر می‌کند که انسان، خوشبخت‌ترین موجود روی زمین است. انسان کوچک شکننده، به چشم کوه، خوشبخت‌ترین آفریده خداوند می‌آید. چون که انسان می‌تواند حرکت کند. جاری بودن، آرزوی قدیمی کوه بلند است. انسان می‌تواند بخندد. بلند بلند خندیدن در حالی که از شدت خنده از چشم‌های اشک بیاید، بزرگ‌ترین آرزوی کوه‌های پیر است. انسان می‌تواند بغض کند، بغض‌اش بشکند و هق‌هق گریه کند. اشک ریختن و یک دل سیر گریه کردن، از مهم‌ترین آرزوهای کوه‌هاست. انسان می‌تواند بارها و بارها در خودش بشکند و دوباره ساخته شود. می‌تواند خودش را در خودش بسازد. انسان می‌تواند نو شود. می‌تواند زندگی کند. عاشق شود. و از همه مهم تر، انسان می‌تواند فقط تماشاچی نباشد. کوه‌ها فقط تماشاچی‌اند. آنها، به تماشای آدم‌هایی نشسته‌اند که بر تن و روح‌شان سفر می‌کنند. آنها تماشا می‌کنند و با دقت به حرف‌های آدم‌ها، با هم و در تنهایی گوش می‌دهند. در سکوت به آنها نگاه می‌کنند و بعد ساعت‌ها به آنها فکر می‌کنند. آدم‌ها ممکن است افسرده یا شاد باشند. ممکن است برون یک گوشه از کوه بنشینند و زارزار گریه کنند. ممکن است آن قدر عاشق باشند که خودشان را به سنگ‌های کوه ببندند. یا آن قدر سرخوش باشند که بیایند دل و جگر بخورند و برونند. اما هر چه هستند، مشغول اجرا کردند، نه تماشا کردن. و همین در حال زندگی بودن، بزرگ‌ترین آرزوی همه کوه‌های دنیاست!

لیلی شیرازی

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=110766>



### خودتان باشید

تصور کنید در تاریخی معین و به خاطر شغلی که واقعاً به آن نیاز دارید، باید در مصاحبه‌ای شرکت کنید. یا اینکه می‌خواهید به دیدن کسی بروید که او را نمی‌شناسید. همچنین ممکن است بخواهید برای اولین بار آینده خود را در دست بگیرید؛ یا نزد افراد سطح بالایی بروید که نمی‌خواهید پیش آنها گیج و دست و پا چلفتی به نظر برسید و حتی می‌خواهید تأثیر خوبی روی آنها بگذارید. اما چون عصبی هستید، آدرنالین\* بدن شما بالا رفته است.

\* آدرنالین: هورمونی است که ترشح آن باعث تند شدن ضربان قلب و گشاد شدن رگ‌ها می‌شود).

باید چند نفس عمیق بکشید و سعی کنید بر خود مسلط باشید.

وقتی غلو می‌کنید و سعی می‌کنید کسی باشید که نیستید، مطمئن باشید که مردم می‌فهمند.

بهترین تأثیری که می‌توانید بگذارید، زمانی است که خودتان هستید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=2646>

## خوشبختی یا بدبختی؟ انتخاب با توست!

مهم ترین عامل تعیین کننده وضعیت شما، روحیه شماست که در هر لحظه چه احساسی دارید. روحیه مهم ترین عامل خلق پدیده هاست. انسانی که روحیه ای عالی دارد، زیبا می اندیشد و هنگامیکه زیبا بیندیشد به دستاوردهای عالی می رسد و در نتیجه روحیه ای عالیتر کسب می کند. مجدداً روحیه ی بهتر او منجر به اندیشه زیباتر او می شود و این اندیشه زیباتر، او را به دستاوردی زیباتر می رساند و آن دستاورد زیباتر مجدداً او را به روحیه ای بسیار بهتر و عالی تر می برد و این چرخه و سیکل مثبت آن چنان ادامه می یابد که انسان احساس می کند چقدر خوشبخت است و چقدر زندگی زیباست. چقدر همه چیز بر وفق مراد اوست و از آنجایی که چنین باوری پیدا می کند اندیشه های حاصل از داشتن چنین باوری، اندیشه هایی زیباست که شادی، نشاط و خوشبختی و سعادت انسان را تضمین می کند و از آنجایی که هر اندیشه می تواند به عملی و اقدامی و دستاوردی منتهی شود لذا معلوم است که چنین اندیشه های مثبت ناشی از یک روحیه خوب، به دستاوردهای زیبای یک زندگی منجر می شود.



انسانیکه روحیه ای افسرده و مضطرب دارد، اندیشه های منفی می کند و

این اندیشه های منفی و بد برای او پیامدهای ناگواری خواهد داشت و اصولاً از یک انسان افسرده چه انتظاری می رود، بجز اینکه اندیشه های منفی و مخرب در ذهنش تولید کند و آن اندیشه های منفی و مخرب او را به نتایج منفی می رساند و نتایج منفی در او روحیه ای افسرده تر، ایجاد می کند و روحیه افسرده تر، فکری منفی تر و مخرب تر تولید می کند و فکر منفی تر و مخرب تر به نتایج بدتری می رسد و مجدداً روحیه ای افسرده تر تولید می کند و خلاصه انسان در چرخه و سیکلی می افتد که ذلت و ناتوانی کامل انسان است و پایان این داستان، روحیه ای بسیار خراب و افسردگی کامل و حتی گاهی خودکشی است.

منبع: بخشی از کتاب "تکنولوژی فکر" نوشته دکتر آزمندیان.

[/http://tntmoney.wordpress.com](http://tntmoney.wordpress.com)

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=94904>

## خوشبختی!!!

تا حدود زیادی شما همانی هستید که فکر می‌کنید و می‌توانید آنچه را که فکر می‌کنید از عهده شما ساخته نیست انجام دهید، این طرز فکر شماست که شما را به عرش می‌رساند و یا در غیر این صورت در دریای نومیدی غرق می‌سازد.

این تصویر ذهنی است که به شما شادی یا غم، موفقیت، یا شکست، خوشبختی و یا درد و رنج حکم می‌دهد. تصویر ذهنی شما می‌تواند به شما کمک کند تا آنچه را برای رسیدن به شادی و رضایت لازم دارید انجام دهید، می‌تواند به شما کمک کند تا از زندگی خود لذت ببرید، می‌تواند اسباب اعتماد به نفس و اطمینان به کار و فعالیت‌هایی باشد که شما برای زمان فراغت خود انتخاب می‌کنید، مصمم بر شاد زیستن شوید، از روی خیرخواهی به ارزیابی خودتان بپردازید، بهترین و طلایی‌ترین لحظات زندگی



را در ذهن مجسم کنید و با توجه به واقعیت‌ها، نه خیالات واهی، بلکه براساس تصویر مثبت که از واقعیات زندگی دارید، این تصویر خوشایند از خویش را تقویت کنید.

در حالی که به اعتقاد من، اشخاصی که در سالهای شکل‌گیری شخصیت‌شان طوری تربیت شده‌اند که می‌توانند بدون کمترین تلاش از تصویر ذهنی مثبت برخوردار باشند بهتر از سایرین با کمی تلاش و درک موضوع می‌توانند تصویر ذهنی خود را بهتر کنند و موفقیت را در آغوش بکشند. با تکرار و مداومت و با در نظر گرفتن صادقانه محدودیتها، تصویر ذهنی بهبود یافته و عزت نفس به وجود می‌آید.

این دو توصیه را حداقل برای چند روز به کار ببندید اگر بد بود، دیگر به آن عمل نکنید:

۱) برای هر روز خود هدفی در نظر بگیرید.

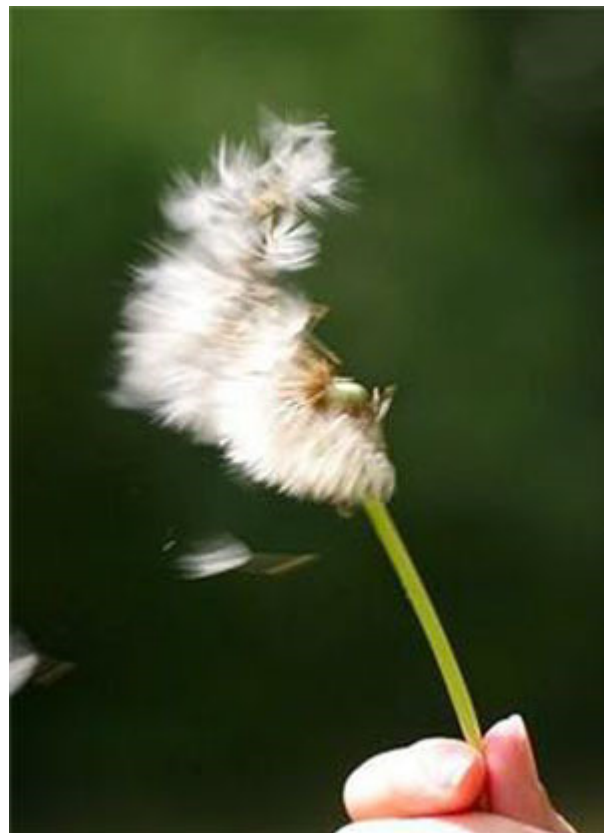
۲) هرگز و هرگز زندگی را طلاق ندهید.

منبع : کلوب

<http://vista.ir/?view=article&id=109415>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

خونه دلت رو دوباره بساز



شنیدین این مجری های تلویزیونی با اومدن بهار می گن: عید اومده، بهار شده، پنجره ها رو باز کنید، نفس عمیقی بکشید، کینه ها رو دور بریزید، چه می دونم اگه قهرین برید آشتی کنید؟ و... به نظر شخص شخیص بنده، با اومدن سال نو انسان هم باید نونوار بشه، هم ظاهرش و هم باطنش و هم افکارش. برای نو شدن ظاهر کافیه بری بازار ۲ قلم جنس بخری. مثلا یک کفش بخری حدود ۲۰ هزار تومن، یک مانتو بخری حدود ۵۰ هزار تومن، شلوار هم دور و بر ۲۵ هزار تومن، روسری هم حداقل ۷ هزار تومن، کیف و جوراب و بلوز رو هم که بی خیال بشی که البته نمی شه (فرض کنید روز اول عیدی بری خونه مامان بزرگ اپنا، بعد بهت بگن پیف پیف چه بوی جورابی) خرج نو نوار شدن ظاهر فقط تو یکی در میاد حداقل ۱۰۰ تا ۱۲۰ هزار تومن. حالا عیدی باباجون چه قدره؟ به من چه؟ حالا چند تا بچه دیگه تو خونه هست، به من چه؟ خود بابا واسه عیدش قراره، چی ها بخره، واسه مامان چی ها، ... می دونم حتما باز هم می گی به من چه؟ واقعا که؟! به جای این همه رسیدگی به وضع ظاهر یه کم اون افکار خاک خورده ات رو بتکون. یه ذره پیش خودت فکر کن آیا عید نوروز تو همین کفش و لباس نو خلاصه می شه؟ اگه این طور باشه که هر وقت دیگه سال هم که لباس نو بخری می تونی عید بگیری.

اصلا تا حالا به این موضوع فکر کردی که وقتی بهار از راه می رسه با این همه نشونه نو شدن طبیعت، تو قراره تا کی تو این کهنه بازار افکار و رفتارت باقی بمونی؟ تا کی قراره این همه ظاهرین باشی؟ یا قراره تا چند بهار دیگه خودت رو با دور و بری ها و دوست و آشناها مقایسه کنی، اونم ظاهر خودت رو. به هر حال تو می تونی با اومدن بهار پنجره ها رو باز نکنی، می تونی نفس عمیقی نکشی، می تونی به کینه توزی های خودت ادامه بدی و دل هر کی رو که دلت خواست بسوزونی. ولی ... می تونی کارهای دیگه ای هم بکنی. چه کارهایی؟ خب اول پنجره ها رو باز کن، ... حالا یک نفس عمیق بکش، به صدای پرنده ها گوش کن، به جوونه زدن درختان نگاه کن، خب حالا دلت می خواد چی کار کنی؟ اصلا با این همه زیبایی و نو شدن و احساس خوب آیا باز هم می تونی از فلان دوستت به خاطر یز دادن هاش متنفر باشی و یا از فلان فامیلت پیش این و اون بد بگی چون فقط از اون خوشت نیامد و یا ته دلت بهش حسادت کنی؟ باور کن اگه تو بهار نفس بکشی و نو شدن رو باور کنی نمی تونی بد باشی، به شرط این که واقعا بخوای که نو بشی، تصمیم بگیر که قبل از فکر کردن به کفش و لباس نوی عید به اون همه عقده و ناراحتی و حسادت و کینه توی دلت، سر و سامون بدی، اصلا همشون رو بریز دور، خونه دلت رو دوباره بساز.

تقی نژاد

منبع : روزنامه خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=132970>

## خیابان دو طرفه

توقع داشتن از دیگران باعث می شود که زندگی بر افراد به سختی و تلخی بگذرد.

افرادی که با بلندنظری سطح توقعاتشان را در زندگی و از اطرافیان پائین می آورند، مطمئناً بهتر، زیباتر و با آسایش بیشتری زندگی خواهند کرد.

از یاد بردن این موضوع که دیگران موظف نیستند به تمام خواسته ها و نیازهای ما توجه کنند، باعث می شود که زندگی بر مدار زیباتری بچرخد.

قبل از این که فکر کنیم دیگران چقدر به خواسته های ما توجه دارند، برای یک دقیقه فکر کنید که شما تا چه میزان توانسته اید از عهده توقعات و

انتظاراتی که دیگران از شما داشته اند برآیید.

اگر از یاد نبریم که زندگی یک خیابان دو طرفه است و همه افراد بر گردن یکدیگر حقوقی دارند، آن وقت می توان در برابر همه افرادی که در کنار ما

هستند و یا در دوردست ها زندگی می کنند، لبخندی زیبا زد.

فاطمه فیضی



منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=124253>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## داستان خوان‌هایی که دیگران را بهتر می‌خوانند

کتاب‌ها می‌گویند: او این کار را انجام داد برای این‌که ... زندگی می‌گوید: او این کار را انجام داد.

در کتاب‌ها اتفاقات برای شما توضیح داده می‌شوند، اما زندگی جایی است که حوادث بدون توضیح اتفاق می‌افتند. اگر در شب‌بیداری‌های خود آرامش داستان خواندن را احساس کردید و یا دیدید که برای مدت طولانی بعد از بسته شدن کتاب در مورد شخصیت‌های آن فکر می‌کنید، به تصویرسازی علاقه‌مند شده‌اید. تحقیقات نشان داده است: افرادی که داستان‌های







روانی می‌خوانند اغلب توانائی‌های اجتماعی‌شان را بهبود می‌بخشند. اما کسانی که مطالب غیرداستانی می‌خوانند این‌طور نیستند. همه داستان‌ها

در مورد انسان‌ها و عمل و عکس‌العملشان است. عشق، ترازدی و کشمکش. داستان‌ها اغلب ما را وادار می‌سازند تا با شخصیت‌هایی که نسبتاً با ما متفاوت هستند برخورد داشته باشیم و این توانائی به ما کمک می‌کند تا بتوانیم انسان‌های متفاوتی را که در دنیای واقعی با آنها روبه‌رو می‌شویم، بشناسیم.

#### • امتیاز بالاتر داستان‌خوان‌ها در آزمون هم‌ذات‌پنداری

از آنجائی‌که گاهی افراد میزان خواندن حقیقی خود را در تحقیقات، اغراق می‌کنند. یک گروه تحقیق روش متفاوتی برای تعیین کردن میزان مطالعه ۹۴ شرکت‌کننده در آزمون به کار بردند. از شرکت‌کنندگان خواسته شده بود تا نویسندگان داستانی یا غیرداستانی را از میان فهرست طولانی اسامی (که شامل اسامی غیرنویسنده‌ها نیز می‌شد) شناسائی کنند.

تحقیق نشان داد که هرچه‌قدر تعداد نویسنده‌های بیشتری توسط فرد مشخص شود، میزان مطالعه او نیز بیشتر است. پس این افراد در میزان آگاهی اجتماعی و هم‌ذات‌پنداری (از جمله فهم احساسات یک فرد فقط از راه دیدن عکس چشم‌هایش) نیز مورد آزمون قرار گرفتند. مطالعه نشان داد که:

افرادی که دائماً داستان‌های روانی می‌خوانند امتیاز بالاتری را در هر دو آزمون هم‌ذات‌پنداری (توانائی درک و شناسائی احساسات فرد دیگر) و تیزهوشی اجتماعی (توانائی قضاوت‌ها و درک سریع از مردم و موقعیت‌ها) کسب کردند.

خوانندگان دائمی مطالب غیرداستانی، سطح پائین‌تری در هم‌ذات‌پنداری و تیزهوشی اجتماعی را دارا است.

افرادی که داستان می‌خوانند بیشتر هم‌ذات‌پندار هستند و بیشتر از افرادی که مطالب غیرداستانی می‌خوانند قضاوت در مورد مردم و موقعیت‌های اجتماعی را دارند.

یک مطالعه تکمیلی نتایج مشابهی را نشان داد. در این آزمایش کسانی که یک داستان کوتاه خوانده بودند در امور وابسته به درک اجتماعی، بهتر از کسانی که یک مقاله خوانده بودند، عمل کردند. در کل، خوانندگان داستان درصد بالاتری از توانائی اجتماعی را از خود نشان دادند، در حالی‌که خوانندگان غیرداستانی درصد کمتری از توانائی اجتماعی را از خود بروز دادند. از طرفی تمایل جذب شدن در داستان، امتیازات توانائی هم‌ذات‌پنداری را بالا می‌برد.

#### • چرا خواندن داستان برای آگاهی اجتماعی مفید است؟

محققان دو نظریه را برای توضیح این‌که چرا خواندن داستان برای مهارت‌های اجتماعی مفید است، ارائه کرده‌اند. اول این‌که خواندن، نمونه‌هایی از چگونگی رفتارهای اجتماعی افراد را برای خوانندگان افشا می‌کند. دوم این‌که، داستان‌خوان‌ها درک کردن قصد و غرض افراد و ارتباطات را تمرین می‌کنند. افرادی که داستان نمی‌خوانند از این‌گونه تجربیات محروم می‌مانند و ممکن است در کسب مهارت‌های اجتماعی دچار کمبود شوند.

محققان معتقدند: کارها و تحقیقات آینده تعیین می‌کند که خواندن داستان تا چه اندازه باعث بهبود در هم‌ذات‌پنداری می‌شود. داستان‌ها می‌توانند یک وسیله قوی برای تحصیل کودکان و بزرگسالان در حوزه درک دیگران باشند، اگر ثابت شود که هم‌ذات‌پندار بودن بیشتر، انسان‌ها را برای خواندن داستان‌ها مستعد می‌کند، باز هم نکته جالبی در مورد خواندن داستان و شخصیت هم‌ذات‌پندار یاد گرفته‌ایم.

دلایل بیشتری برای خواندن مطالعات نشان داده‌اند که خواندن (از هر نوعی) به دلایل زیر مفید است: آسودگی خیال، حمایتی برای سلامت روح و روان، موفقیت بیشتر

منبع: مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=96931>

## داشتن احساس رضایت نسبت به خودتان را بیاموزید

شاید برایتان اتفاق افتاده است که به شخصی برخورد کنید و قبل از آنکه عملاً با او آشنا شوید، دریابید که هر چقدر هم تلاش کنید، نمی‌توانید با او بسازید و کنار بیایید. باورهای قدیمی زیادی وجود دارند مبنی بر اینکه افرادی را که نمی‌توانیم به راحتی تحملشان کنیم، در واقع منعکس‌کننده یک نقطه ضعف با یک صفت ناپسند شخصیت خودمان - که از آن بسیار بدمان می‌آید - هستند. به عبارت دیگر، اگر به این دلیل که می‌ترسید در جمع صحبت کنید از خودتان بدتان می‌آید و همواره تلاش می‌کنید تا این احساس را تغییر دهید، احتمالاً از افرادی که همین مشکل را دارند، متنفرید. با این وجود، به محض اینکه مشکلاتتان را برطرف کنید ممکن است احساسات نسبت به آن شخص، به دلسوزی و ترحم تبدیل شود و شاید سعی کنید به او کمک کنید.



همیشه به خاطر داشته باشید که برای داشتن احساس رضایت نسبت به خودتان باید هماهنگی کاملی را بین دنیای درونی و بیرونی‌تان - یعنی بین روح و جسمتان، بین افکار و اعمال، بین خودتان به تنهایی و خودتان با دیگران - ایجاد و حفظ کنید.

همه ما قبول داریم که دنیای درونی‌مان بر عملی که در دنیای بیرونی‌مان انجام می‌دهیم تأثیر زیادی دارد. به همین دلیل، متخصصان به شما توصیه می‌کنند که درباره چگونگی دستیابی به هماهنگی درونی، تعمق و تفکر کنید. در اینجا نیز چند پیشنهاد ارائه می‌شود که به خاطر بسیاری آنها بسیار مفید است.

سعی کنید بیش از پیش دیگران را ببخشید و عفو کنید، زیرا هیچ کس کامل نیست و همه انسان‌ها اشتباه می‌کنند. اشتباهات دیگران را بپذیرید اما اشتباهات خودتان را فراموش نکنید. به یاد داشته باشید که فقط یک انسان بسیار قوی، قدرت پذیرفتن اشتباه خود را دارد و حتی اگر در ابتدا دیگران شما را سرزنش کنند مطمئن باشید که بعد از مدتی برای صداقت و راستی‌تان ارزش قائل می‌شوند.

با افراد پیرامونتان ارتباط بیشتری برقرار کنید و دست رد به سینه انزوا و گوشه‌گیری بزنید. دانشمندان تأکید می‌کنند که وقتی انسان‌ها در اجتماع زندگی می‌کنند و در محیط اطرافشان، افراد دیگر حضور دارند، خوشحال‌تر هستند و احساس تکامل و فضیلت بیشتری می‌کنند. بنابراین، نباید از ایجاد روابط دوستی عمیق بترسید. اگر نمی‌دانید چگونه این کار را عملی کنید، پیشنهاد می‌کنیم این‌گونه عمل کنید: به مشکلات دیگران بیشتر گوش دهید، از خودپسندی و خودمحوری دست بکشید و هر لحظه که فرصت یافتید به مردم کمک کنید. احساس مفید واقع شدن، به احساس صلح و آرامش نسبت به خودتان می‌انجامد.

اگرچه در زندگی روزمره عصبانیت و نگرانی زیادی وجود دارد اما به یاد داشته باشید که با فایز آمدن بر این احساس‌های ناخوشایند، شخصیت شما قوی‌تر و محکم‌تر می‌شود و با مثبت‌اندیشی می‌توانید به مشکلاتتان خاتمه دهید.

همان‌طور که قبلاً گفتیم، به‌عنوان یک انسان باید هماهنگی کاملی بین جسم و روحمان وجود داشته باشد. بنابراین، توجه به ظاهر فیزیکی‌تان را فراموش نکنید.

همواره پاکیزه و آراسته باشید. اگر نمی‌توانید مشکل را به روش مناسبی برطرف کنید، در این صورت باید خودتان را همان‌گونه که هستید، دوست بدارید. به محض اینکه اینگونه عمل کنید، با دستیابی به آرامش و شادی حاصل از سرزندگی، همین احساسات را در نگاه دیگران خواهید دید.

آخرین توصیه متخصصان به شما این است که هرگز از کمک یا نصیحت خواستن نترسید. زیرا با این کار به خودتان کمک می‌کنید و به دیگران اجازه می‌دهید تا به شما بیاموزند که چگونه شخصیت خودتان را رشد دهید. این امر همیشه منجر به ایجاد احساس فضیلت و تکامل در وجودتان می‌شود.

پرستو عوض‌زاده

## دانش ساده رسیدن به اهداف

### • قانون دید شفاف

قانون دید شفاف چنین می‌گوید: اگر می‌خواهید درست وسط هدف بزنید، باید آن را با وضوح و شفافیت هرچه تمام‌تر ببینید.

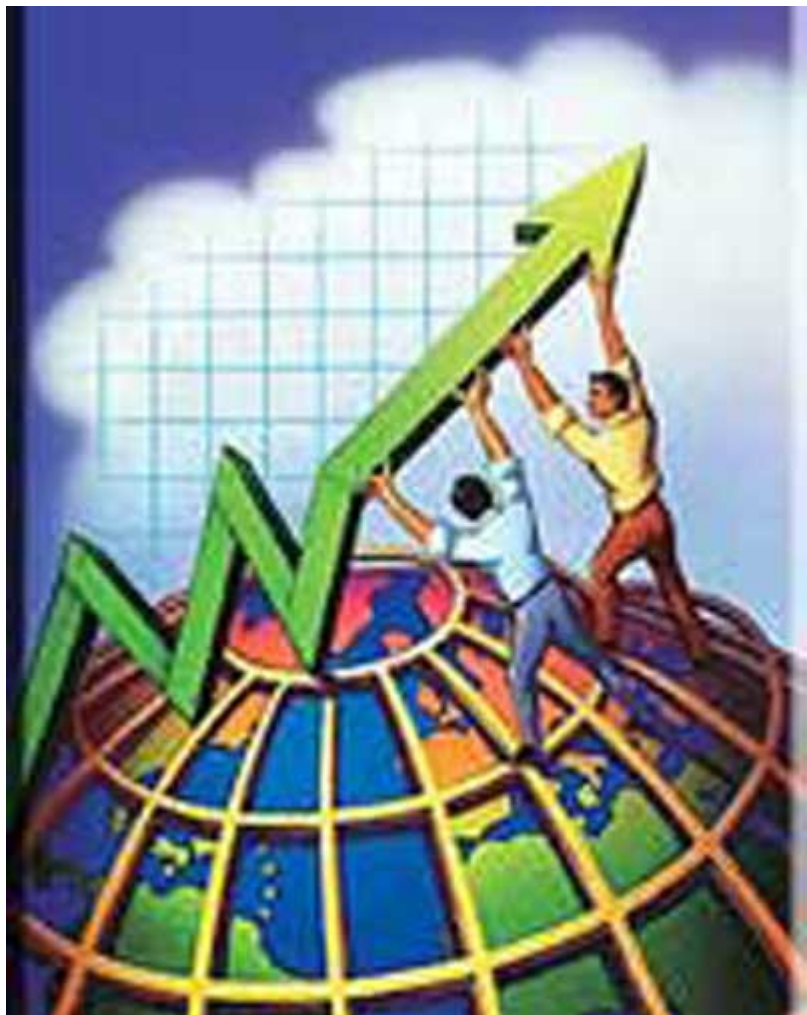
تصور کنید که کمان داری قصد دارد تیر پیکان‌داری را به سمت یک هدف ۲۰ کانونی پیش روی خود پرتاب کند. چشمانش را می‌بندد. چله کمان را می‌کشد و تیر را رها می‌کند. فکر می‌کنید چه اتفاقی می‌افتد؟

خوب، ممکن است تیر به یکی از ۲۰ کانون اصابت کند، یا ممکن است به هیچ‌کدام اصابت نکند.

ولی ایراد کار در کجاست؟ چه اشکالی دارد که کمان‌دار نتواند تیر خود را به هدف بزند؟ اشکال کار در این‌جاست که زندگی همیشه با گذشت نیست.

حال اگر این کمان‌دار خود تماشاچی یک مسابقه بوده و مایل باشد بداند که چه کسی می‌تواند با همین روش درست به وسط هدف بزند، آنگاه به فراست متوجه خواهد شد که شانس موفقیت بسیار بسیار کم است.

به مثال ملموس‌تری توجه کنید: اگر هدفتان داشتن یک اتوموبیل جدید است و به وضوح در ذهنتان نبینید که چه ماشینی می‌خواهید، شاید به جای ماکسیما



صاحب یک ژان شویدا! در زیر، تمرین کوتاهی آمده که به کمک آن می‌توانید قانون دید شفاف را خود تجربه کنید.

تمرین: احتمال رسیدن به هدف‌تان با پیش‌گرفتن کدام یک از دو روش زیر بیشتر خواهد بود؟

▪ روش شماره ۱: چشم‌ها را محکم ببندید!

توجه: این تمرین را در مکانی انجام دهید که اشیاء نوک‌تیز در آن نباشد.

وسط یک اتاق با فضای باز بایستید و یک تکه کاغذ (یا هر چیز دیگری که دلتان می‌خواهد - مشروط بر اینکه تیز نباشد) به یکی از دیوارها

بچسبانید. این کاغذ هدف شماست.

حال چشمانتان را ببندید و دور خود بچرخید. بعد از آنکه حداقل ۵ مرتبه با چشمان بسته می‌چرخیدید. در جهتی توقف کنید که فکر می‌کنید هدفتان در همان جهت است. در حالیکه چشمانتان همچنان بسته است، به طرف آن حرکت کنید. چقدر به هدف نزدیک بودید؟

▪ روش شماره ۲: دید شفاف

حال وسط همان اتاق بایستید و همان هدف را در نظر بگیرید. این بار با چشم‌های باز چند بار چرخ بزنید، بایستید و بعد در حالیکه چشم به هدف دارید مستقیماً بدان سو بروید. این بار چقدر به هدف نزدیک شدید؟

این دو روش را هر چند مرتبه که مایلید تکرار کنید.

پر واضح است که با اعمال روش شماره ۲، احتمال رسیدن شما به هدف صددرصد است. حال آنکه با اعمال روش شماره ۱، شانس موفقیتتان بسیار کم خواهد بود. اما توان واقعی دید شفاف همان کاری است که پیش از چرخ زدن و گام برداشتن به سوی هدف انجام دادید. حتماً به یاد دارید که ابتدا هدف خود را انتخاب کردید!

بسیاری از انسان‌ها در شرایطی زیست می‌کنند که یا هدفی را به تمامی انتخاب نکرده‌اند یا اصلاً هدفی ندارند. فکر می‌کنید حاصل زندگی‌شان چیست و در آخر چه چیزی نصیبشان خواهد شد؟

برای دست یافتن به هر آنچه که خواهانش هستید، لازم است دید شفافی از خواسته‌هایتان داشته باشید مشکل اینجاست که بسیاری از ما درک عمیقی از این مسأله نداریم. در مباحث بعدی، به این جنبه از قضیه خواهیم پرداخت. به زودی، ابزاری در اختیارتان قرار می‌دهیم که با کمک آنها نه تنها می‌توانید هدفی را به طور قطع انتخاب کنید، بلکه می‌توانید با قلبی سرشار از الهامات به آن برسید تا جایی که به نیروئی کاملاً ناپستادنی تبدیل شوید.

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=13908>



## در جاده موفقیت

مادام کوری، سلامتی‌اش را از دست داد اما به اهدافش رسید و خدمت بسیار بزرگی به بشریت کرد. ادیسون هرگز از آزمایشها و تحقیقاتش ناامید و خسته نشد و هر روز امیدوارتر از قبل به کارش ادامه می‌داد. در زندگی سر تا سر پرفراز و نشیب همه انسانهای موفق ویژگی‌های مشترکی یافت می‌شود.

ممکن است که بسیاری از ما این روحیات و خصوصیات فردی را نداشته باشیم اما دانشمندان ثابت کرده‌اند که درخشش و موفقیت افراد در زمینه‌های مختلف تنها به ۲۰٪ استعداد آنها و ۸۰٪ تلاش و پشتکارشان بستگی دارد. هر کدام از ما ویژگی روحی و اخلاقی را می‌توانیم در خودمان خلق کنیم و یا از بین ببریم. ما نیز می‌توانیم از برترین‌ها باشیم اما باید بدانیم که همه موفق‌ها چگونه عمل کرده‌اند:

۱ - بسیار صادق و درست کردار هستند:

همه کسانی که موفقیت را لمس کرده‌اند، همواره اصل درستکاری و صداقت را سرلوحه کارهایشان قرار داده‌اند. ممکن است بسیاری با فریب و نیرنگ به ظاهر پیروز باشند، اما به راستی این درستکاران هستند که تا انتهای خط، گوی سبقت را از دیگران می‌ربایند.

۲ - محتاط هستند:

به خاطر همین ویژگی است که می‌توانند از همه موانع به راحتی عبور کنند و همه چیز را پشت سر بگذارند. آنها هرگز بی‌گدار به آب نمی‌زنند.

۳ - سخت کوش و پرتلاش هستند:

برای این افراد زحمتکش پول بادآورده مفهومی ندارد. آنها لازمه رسیدن به موفقیت را سخت‌کوشی می‌دانند و برای رسیدن به موفقیت از هیچ تلاشی فروگذار نمی‌کنند.

۴ - 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 مردم‌دار و اجتماعی و مهربان هستند. همین ویژگی‌های اخلاقی آنهاست که محبوبیت‌شان را بیشتر می‌کند و به آنها این توانایی را می‌دهد که سایرین را نیز در راه رسیدن به موفقیت یاری کنند.

۶ - وفای به عهد می‌کنند:

قول دادن و به آن عمل کردن، اصلی است که میلیون‌ها انسان را در مسیر صحیح قرار داده و آنان را جزء افراد موفق می‌شمارد.

۷ - در مواجهه با مشکلات، به دنبال راه حل هستند:

به عقیده آنها مشکلات فرصتی است طلایی و گرانبها برای انجام دادن غیر ممکن‌ها. آنها به هیچ وجه از مشکلات نمی‌ترسند و شکایتی هم ندارند. انسانهای موفق، همواره در جست و جوی یافتن راه حل هستند.

تنها 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 آرزویان را بزرگ و پررنگ برای خودتان ترسیم کنید. یک مهندس ساختمان، هر روز که بر سر ساختمان در حال ساخت، حاضر می‌شود با در دست داشتن یک نقشه، تصویر نهایی را برای خودش تکمیل می‌کند. شما نیز چنین عمل کنید، نقشه به دست پیش روید و از اراده و قدرت بیکران الهی غافل نباشید.

منبع : مجله راه زندگی

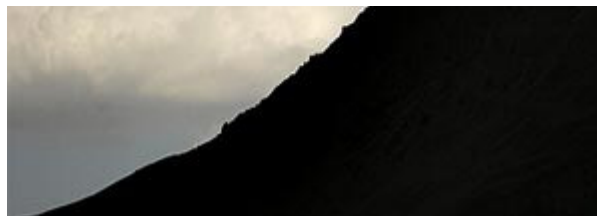
<http://vista.ir/?view=article&id=8933>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## در راه نمایم و مداوم گذر کنیم

گذرگاه، آدمی را به مقصد می‌رساند و هر قدر هم زیبا باشد برای عبور و گذر است و ماندن در آن، آدمی را از مقصد باز می‌دارد. اغلب این دو را با هم اشتباه می‌گیریم و در عزیمت، زیبایی‌های راه آنچنان ما را در خود مشغول می‌سازد که مقصد از یادمان می‌رود و سرانجام از جایی دیگر سر درمی‌آوریم.





راه و مقصد را باید درست بشناسیم تا به سلامت از گذرگاه‌های افسونگر و زیبا گذر کنیم و شاهد زیبای منتظر را در آن دوردست‌ها در آغوش کشیم. ما از مقصد در هراس هستیم و برای همین برنامه می‌ریزیم که در راه بمانیم و به زیبایی‌های کاغذی دلخوش کنیم. بعضی زیبایی‌ها برای دیدن و گذشتن هستند و زیبایی حقیقی را به یادمان می‌آورند و عطش ما را برای رفتن و

رسیدن و نماندن بیشتر می‌کنند. خیلی وقت‌ها همین زیبایی‌های نسبی ما را خوش می‌آیند و از ادامه راه باز می‌دارند و به همین بسنده می‌کنیم و در راه می‌مانیم.

گذرگاه‌ها ناپیدا هستند و پر پیچ و خم و نقشه راه اگر در دست‌انمان باشد، مقصد در آن دوردست‌ها چشم‌نوازی می‌کند و ما را به حضور طلب می‌کند که در سایه‌های دل‌گریبش سکنی گزینیم و به ابدیت بپیوندیم و با ابر و باد و باران هم‌نوا شویم و در جهان پراکنده شویم و در ذرات بی‌نهایت خدایی به بی‌نهایت برسیم و همه این‌ها عبور و گذر را نیاز دارند که در راه نمانیم و مداوم گذر کنیم.

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=112337>



### در رختخواب مطالعه نکنید

تمام عمرم مادامی که چراغ خاموش نشده بود در رختخواب کتاب می‌خواندم در نتیجه می‌دانم که این توصیه برای کسانی که دوست دارند آنقدر کتاب بخوانند تا خوابشان ببرد، از هر نفرینی بدتر است. اما به محض کشف سایر سطوح آگاهی، دریافتم که مطالعه پیش از خوابیدن یکی از عمده‌ترین عوامل آشفتگی حواس است.

وقتی درباره‌اش اندیشیدم، دیدم اغلب به‌هنگام مطالعه شبانه، اغلب خواب‌آلوده‌تر از آن بودم که بتوانم آنچه را که می‌خوانم جذب کنم. و غالباً ناگزیر بودم که روز بعد، زمانی را صرف کنم تا آنچه را که خوانده بودم دیگر بار بخوانم. یا در نیمه مطالعه پستی و بلندی‌های زندگی یک نفر دیگر خوابم برده بود. در نتیجه تمام شب با رویاهای تلخ و شیرینی دست و پنجه نرم کرده بودم که هیچ‌ربطی به من نداشت و هیچ موهبتی را به خواب یا زندگی عطا نمی‌کرد.

اخیراً دوستم به من گفت که شب‌ها کابوس می‌بیند. چون خودم نازگی به بررسی رویاهایم پرداخته‌ام، از او پرسیدم که آیا عادت مطالعه پیش از خواب را کنار گذاشته است؟ دوستم گفت مثل همیشه، آنقدر کتاب می‌خواند تا خوابش ببرد.

کشف به‌عمل آمد که خاله عزیزمیش اخیراً برایش چند جعبه کتاب‌های پلیسی را که دیگر لازم نداشت فرستاده است. فکر می‌کرد دوستم از آنها خوشش خواهد آمد. اتفاقاً مشکل همین بود که دوستم خوشش آمده بود. به‌همین دلیل تا نیمه شب وقتش را صرف خواندن آن کتاب‌ها می‌کرد. اگرچه مطالعه آنها پیش از خوابیدن، بر رویاهایش تأثیر منفی می‌گذاشت.

چندی فقط مطالب تعالی‌بخش معنوی را کنار تخت‌خوابم می‌گذاشتم. اما پس از آزمون و تجربه دریافتم بسیار بهتر است که آگاهانه به‌خواب روم، تا این که تحت تأثیر ذهن و روان یک نفر دیگر؛ هرچند که این شخص بسیار تکامل یافته باشد. به‌ویژه اگر می‌خواهید در مراحل خوابیدن، آگاهی خود را حفظ و حس کنید، این امر اهمیتی اساسی دارد.

شخصاً عادت کرده‌ام که پیش از خواب، چند لحظه مراقب سکوت درونم باشم یا احياناً به مراقبه‌ئی کوتاه بنشینم. این عادت به‌طرزی مؤثر کم‌کم کرده است تا زندگیم را ساده‌تر سازم و روشنائی جانم را بیشتر تجربه کنم.

چند هفته بعد، این تمرین را در پیش گیرید که قبل از خوابیدن مطالعه نکنید. در حالات وجود و شهود و سطح آگاهیتان، متوجه تغییری فاحش خواهید شد. احتمالاً خواب شبانه عمیق‌تری نیز خواهید داشت.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=5205>



### در زندگیتان زیبایی بیافرینید

خواهید دید که علاوه بر زیبایی حیات‌بخش طبیعت، تعالی بخشیدن به محیط زندگی شخص‌تان نیز در سفر درونی‌تان تأثیری بسزا دارد. مراد این نیست که به‌پا خزید و یک شیء زیبا بخرید. کاملاً بعکس، منظور خلاص‌شدن از انبوه چیزهائی است که چون تبدیل به یکی دیگر از اشیاء شده، اهمیت خود را از دست داده است. فقط یک گلدان زیبا بر روی طاوچه، بسیار زیباتر از زمانی است که چون میان جمعی از اشیاء احاطه شده، زیبایی‌اش به‌چشم نمی‌آید.

زیبائی می‌تواند به‌معنای ایجاد فضاهای خالی باشد. دوست همدوستی دارم که سال‌ها آثار سایر هنرمندان و یادبودهای سفرهایش به‌دور دنیا را جمع کرده است. خانه‌اش بیشتر به موزه می‌ماند. و اگر آدم بخواهد همه نقاشی‌هائی را که به دیوار زده، یا همه مجسمه‌هایش را تماشا کند، باید به اندازه یک سفر برای این‌کار وقت بگذارد.

اخیراً دوستم تصمیم گرفت که خودش را از همه آنها برهاند. یک روز به دور و بر خانه‌اش نگرست و متوجه شد که دیگر نمی‌داند به چه فکر می‌کند. چون ذهنش از اشیاء انباشته بود. این اشیاء نه تنها جا می‌گرفتند، نه فقط می‌بایست نگران شکستن یا صدمه‌دیدن آنها باشد، نه تنها مدام می‌بایست آنها را برق می‌انداخت و گردگیری و بیمه می‌کرد، در زندگیش جانی و فرصتی برای پرداختن به درون خودش باقی نگذاشته بود. با رها کردن همه اشیائی که روزگاری می‌اندیشید نمی‌تواند بدون آنها سر کند، فضائی زیبا و آرام‌بخش آفرید.

به‌دقت به همه اشیائی که احاطه‌تان کرده‌اند - خواه در خانه و خواه در محل کار - در نظر افکنید. گاه سال‌ها سال - دست کم در سطحی هشیار - پی نمی‌بریم که بعضی از جنبه‌های محیطمان چندان دلپذیر نیست.

زمانی را صرف کنید تا مکان‌هائی را که بیشتر وقتتان را در آنجا می‌گذرانید، تا حد امکان برای روح و جانتان الهام‌بخش و زیبا و رهاننده سازید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=4711>



## در زندگی‌تان شادمانی بیافرینید

چندی پیش همراه همسر و سگ کوچکم برای پیاده‌روی و تماشای غروب آفتاب به کنار ساحل رفته بودیم. یکی از آن منظره‌هایی که گوئی نوری صورتی، کل آفرینش را پوشانده ... چند تکه ابر سفید در آسمان پراکنده، و خورشید ناگه‌ام در افق فرو می‌لغزد، و ابرها که در حاشیه‌ئی صورتی نشسته‌اند، ناگاه رنگ می‌بازند و در هاله تابناک خورشید محو می‌شوند. گوئی ونوس در آسمان غروب به تلالو نشسته بود. به شرق نگریم و ماه بزرگ و کامل و زرین را دیدیم. نشستم و رنگ‌های شکوهمند آسمان را که از نوری به سایه‌ئی و از سایه‌ئی به نوری می‌تابید تماشا کردیم. از این منظره چنان مجذوب شدیم که فقط می‌توانم آن را شادمانی بی‌کرانه بخوانم. روز بعد، در یکی از لحظات دشوار کارم حس کردم دارم از پا در می‌آیم. شاید چون این ناهماهنگی چنان با وجدی که از غروب قبل احساس می‌کردم در تضاد بود، و شادمانی روز پیش چنان کامل بود، که بی‌درنگ آن غروب آفتاب را به‌خاطر آوردم. ناگاه مشکل کارم تحت‌الشعاع یادآوری آن تجربه شادی‌بخش قرار گرفت. نه به این معنا که در گذشته زندگی می‌کردم، بلکه توانسته بودم به طریقی آن شادمانی را به لحظه حال آورم. همچنان روزها و هفته‌ها می‌گذشتند، بارها و بارها دیدم که می‌توانم با آن شادمانی تماس حاصل کنم و آن را به لحظه حال بیاورم. حتی اکنون که ماه‌ها از آن تجربه گذشته، هنوز می‌توانم خاطره شادی‌انگیزش را به یاد آورم. همه ما در زندگی‌مان چنین لحظه‌هایی داشته‌ایم. و هر روز به درجاتی کمتر یا بیشتر، به سراغمان می‌آیند. شاید به شکل تبسمی از جانب کسی که دوستش داریم، یا حتی لبخند یک ناآشنا. یا وقتی بچه‌ئی را بغل می‌کنیم، یا در حضور یک دوست، یا کنار یار و همدم. به موافقی از زندگی‌تان ببینید که از شادی لبریز بوده‌اید. در آن لحظه‌ها است که دوستدار خودتان و جهانید. در آن لحظه‌ها است که می‌دانید قادرید جهان را فتح کنید. در آن لحظه‌ها است که می‌توانید جسورانه مجسم کنید که می‌خواهید زندگی‌تان چگونه باشد. به یمن آن تجسم و آن اعتقاد و آن عشق است که قادر می‌شویم و زندگی‌مان را می‌آفرینیم. به چیزهایی ببینید که برایتان شادمانی می‌آفریند. آن‌گاه به پا خیزید تا هرچه بیشتر با آنها یکی شوید و آنها را به‌وجود آورید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=6157>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## در سکوت غرق شوید

شما در دنیایی پر هیا هو زندگی می‌کنین که هر لحظه در معرض بیماریان موسیقی بلند ، بوق اتومبیل ها ، سر و صدای ابزار ، مصالح ساختمان ، هواپیماها ، غرش کامیونها و ... است . این صداهای غیر طبیعی ساخته ی بشر ، حواس شما رو پرت می‌کنن و سکوت رو در هم می‌شکنن . در واقع شما در فرهنگی بار اومدید که نه فقط سکوت رو لگدمال می‌کنه بلکه ازش وحشت داره . دقت کردید ؟ رادیوی ماشین یا ضبط همیشه باید باز باشه و اگه در حرف







زدن وقفه حاصل بشه موجب ناراحتی و دست پاچگی میشه و مردم سعی می کنن که گپ زدن اون رو زود پر کنن . برای خیلی ها تنها بودن یه کابوسه و تنها بودن شکنجه ی محضه .

دانشمند معروف بلز پاسکال میگفت : « همه ی بدبختی های انسان از این ناشی می شود که قادر نیست تنها در اتاقی ساکت بنشیند » .

میگن هر آدم معمولی روزانه ۶۰۰۰۰ فکر جداگانه داره . اگه بتونید این تعداد رو به نصف برسونید ، دنیایی از امکانات رو برای خود فراهم خواهید کرد . چون درست وقتی که در سکوت غرق میشید و با اون یکی میشید می تونید به ذات و اصل خودتون برگردید و به آرامشی مصفا دست پیدا کنین .

در عهد عتیق اومده : « آرام باش و بدان که من خدایم » .

آرام باش در واقع یعنی سکوت . مادر ترزا سکوت و ارتباط اون رو با خدا اینطور وصف میکنه : « خدا دوست سکوت است ، ببینید چطور طبیعت ،

درختان و گیاهان در سکوت می رویند . ببینید ستاره ها ، ماه و خورشید چطور در سکوت حرکت می کنند ... ما به سکوت احتیاج داریم تا بتوانیم روح ها را لمس کنیم » . این شامل روح شما هم میشه !

در واقع فاصله ی بین نت هاست که موسیقی رو به وجود میاره که اونقدر براتون لذت بخشه . بدون فاصله ها فقط یه نت مداوم گوشخراش خواهید داشت . هر چیزی که خلق میشه از سکوت میاد . افکار شما از هیچی سکوت پدیدار میشه . کلمات شما از این تهی سر بر میاره . همین ذات و نهاد شما از خلا ظهور میکنه .

شناختن خدا زایل کردن تردیدها و بی نیاز و مستقل شدن از تعریف و توضیح دیگران درباره ی خداست . به جای اون شما به شناخت شخصی خود نایل میشید و ملویل چه عالی میگه : « یگانه و تنها صدای خداوند سکوت است » .

در سکوتی که جواب های خود رو خواهید یافت . یادتون باشه در خلا ، در تهی بودن است که همه چیز پدید میاد .

به آرامش و سکوت پیوستن و گوش دادن ، به شما الهام می بخشد .

هر وقت از زندگیتون احساس کسالت و بدحالی کردید به طبیعت رو کنید و آرامش خودتون رو باز یابید . این فرصت رو به خودتون بدید که یه روز در هفته یا ماه رو تنها باشید و با خدا درآمیزید .

هر چیزی که دوست دارید ظاهر بشه از روح شما و از سکوت پدید میاد . پطرس قدیس میگفت : « آنچه می بینی ، از چیزی که به نظر می رسد پدید نیامده است » . ظهور از سکوت بر می آد بنابراین تا جایی که ممکنه معجزه های بالقوه ی خود رو در سکوت محفوظی که با اون در آمیخته اید نگهداری کنید .

<http://newmind.mihanblog.com/More-۲۷۲.ASPX>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=106981>

## در قلمرو احساس ...

### • ارزش قلم

این مداد که می‌بینید، داستانی دارد و اعتبار و شهرتی که من فعلاً دارم مدیون همین مداد کوچک و بی‌قدر و قیمت است. خلاصه کلام، مقامی که در زندگی پیدا کرده‌ام از برکت همین مداد است.

### • تأثیر گرسنگی

درست دقت کرده بودم که هر وقت مدت نسبتاً درازی گرسنگی می‌کشیدم، مغزم آرام آرام از کار می‌افتاد و درونم جمع‌هم تپ می‌شد و کاسه سرم آن قدر خالی و سبک می‌شد که سنگینی آن را بر روی پیکرم احساس نمی‌کردم چنانکه گویی بدنم بی‌سر شده است در این گونه



موارد وقتی به کسی می‌نگریستم دیدگانم زیاده از حد خیره می‌شد.

### • آزمایش خداوند

آخر چرا باید برای لقمه‌ای رزق مفسوم و جرعه‌ای آب این قدر در تلاش باشم؟ آیا لقمه ناچیز به این همه نگرانی و سرگردانی می‌ارزد؟ لقمه‌ای که در این معده متعفن می‌گذرد و پیکر عاریتی که روزی طعمه ماران و موران می‌گردد؟ مگر پدر آسمانی که روزی مرغان هوا را حواله می‌کند از این بنده کمترین خود غافل است؟ خیر، خداوند متعال می‌خواهد بدین وسیله بنده ناتوانش را بیازماید و مشمول عنايات خود سازد.

### • سرود اختران و آوای کائنات

زمین و زمان ساکت و آرام و غرق در تاریکی بود ولی از بلندی‌های اطراف، آوای دائمی کائنات هم چون زمزمه دور یک نواختی هیچ گاه خاموش نمی‌پذیرد. آن قدر به این زمزمه بی‌پایان ماتم خیز گوش فرا دادم که رفته رفته حواسم پریشان شد. آری این آوای دلانگیز سرود شامگاه اختران بود. نغمه دسته جمعی اجرام سماوی بود که بالای سرم در صحنه بی‌کران آسمان سیر می‌کردند.

### • کار خیر

چه لذتی بالاتر از این که انسان به هر جا قدم می‌نهد کار خیری انجام دهد. شاید همین عمل من در روح این مخلوق گمراه و تیره روز اثر کند و او تمام عمر رستگار گردد و به راه راست هدایت شود.

### • احساس پاک دامنی

برای انسان چه لذتی بالاتر از نیکوکاری و چه احساسی برتر از پاک دامنی است؟ در این هنگام، بی‌پولی برایم مسرت فوق العاده داشت و با حیب خالی سبکبارتر بودم. فکر این پول پاره لریزه بر اندامم افکنده و چه بسیار غصه‌های پنهانی که برایم تولید کرده بود. بارها هراسان شده و به اندیشه‌های دور و دراز فرو رفته بودم. اکنون پی می‌بردم که من هنوز قابل اصلاحم و به کلی فاسد نشده‌ام چه ارتکاب یک عمل زشت معذّبم می‌دارد و طینت پاکم را مکدر می‌سازد. خدا را شکر می‌گذارم که در برابر وجدان خویش رو سفید شدم.

### • طبایع حساس

هر کس صاحب روح حساس و طبع خرده بین است دیوانه نیست. بسیاری از طبایع زود رنج کاهی را کوهی می‌کنند و چه بسا که جان خود را به خاطر یک سخن تند و درشت به خطر می‌اندازند.

### • طبایع حساس

آدم فقیر بافر است، قضا یا را دقیق‌تر و باریک‌تر از پولدار دانشمند درک می‌کند.

### • باروری اشخاص مضطر

شخص مضطر هر قدم که بر می‌دارد بر پیرامون خویش می‌نگرد و هر سختی را که می‌شنود با تردید می‌سنجد؛ وانگهی هر آن ناگزیر از تلاش و کوشش است. وظیفه خود می‌داند که نیروی مغزی و عواطف خویش را به کار بیندازد. چنین شخصی تیزهوش و سریع‌التأثر و داغیده و سرد و

گرم روزگار چشیده بار می‌آید.

• ارزش کتاب

اکنون درست به قسمت حساس داستان یعنی موضوع حریق کتابخانه رسیده بودم. این قطعه چنان به نظرم مهم می‌آمد که به هیچ وجه قابل مقایسه با بقیه چیزهایی که نوشته بودم نبود. می‌خواستم این اندیشه عمیق را به‌روانم که این کتاب نبود که می‌سوخت بلکه مغز مردان بزرگ و دانشمند بود که طعمه شراره آتش می‌شود.

• زندگی انسان

در این موقع یک رشته اندیشه‌های باد پا هم چون تداعی معانی گوناگون به شتاب در ذهنم بروز کردند. به خاطر رسیدن که یکی از آیات کتاب مقدس حاکی از این است که زندگی آدمی چون گیاه خشکی است که شراره اخگر در آن می‌گیرد و از آن به یاد روز قیامت افتادم.

• لطف طبیعت

لطف مطلب در این است که انسان، حیوان را در حال توخّش اصلی ببیند و از مشاهده او به خوف و هراس بیفتد. چه لذّت بخش است که انسان در ظلمت بی پایان شب صدای گام‌های آرام و دزدانه جانوران درنده را بشنود و به زمزمه هراس‌انگیز جنگل و نفیر باد و فریاد مرغی که پرواز کنان در آسمان می‌گذرد گوش دهد.

منبع : تبیان زنجان

<http://vista.ir/?view=article&id=110233>



### در کنار کار از زندگی خود لذت ببرید

• وجوه مهم زندگی

در دنیای کنونی که ساختار کار و تجارت به طور کلی دگرگون شده است، ساعات کاری طولانی تر و بی نظم تر شده اند. برای مثال در برخی مناطق که ساعات کاری به طور روزانه گاهی تا ۲۴ ساعت نیز می‌رسد، کار کردن از ۹ صبح تا ۵ بعد از ظهر فقط به صورت یک خاطره دور دست در آمده است. تمام این موارد اثبات می‌کنند که برقراری تعادل میان زندگی شغلی و زندگی لذت بخش اجتماعی امر خطیری است. واضح و مبرهن است که افراد حرفه ای اما جوان و کم سن و سال، باید نسبت به سایرین ساعات های طولانی تری کار کنند تا بتوانند از نردبان موفقیت های شغلی بالا رفته و توسط مدیران ارشد شناسایی شوند.

پیگیری مکرر کارها برای افراد بسیار زیادی به صورت وسواس فکری در می‌آید و منجر می‌شود تا آنها خانواده، دوستان و افراد مهمی که در زندگی پشتیبانشان هستند را به دست فراموشی بسپارند. هر چند انسان تنها با



شب‌ی ۳ ساعت خواب هم می‌تواند به زندگی ادامه دهد، اما تنظیم برنامه‌ای مناسب برای انجام اولویت‌ها، تقریباً در نظر همه افراد دشوار است. تحقیقات نشان می‌دهد کارخانه‌هایی که نیازهای خانوادگی کارکنان خود را در نظر گرفته و به آنها احترام می‌گذارند، کارکنان خوشحال‌تر و خلاق‌تری دارند. همچنین استراحت کافی یکی از مهمترین فاکتورها در ارتباط با افزایش خلاقیت و قدرت تفکر به شمار می‌رود.

همچنین عوامل غیر شغلی بسیار زیادی نیز وجود دارند که تاثیر چشمگیری بر روی موفقیت‌های کلی ما می‌گذارند؛ چه در محل کار و چه در خارج از آن. در کنار کار، شما باید به همسر، نامزد، دوستان، سلامتی و تفریح خود نیز اهمیت بدهید. متأسفانه اغلب افراد از درک صحیح این مطالب عاجز هستند. خانواده و دوستان یکی از فاکتورهای مهم در حمایت از شما به شمار می‌روند و در پستی‌ها و بلندی‌ها همواره به همراهتان خواهند بود.

#### • مدیریت زمان

خط فکر و دورنمای بزرگتری را در ذهن خود مجسم کنید. همیشه با این دید زندگی کنید که ممکن است موقعیتی پیش بیاید که همه چیز را از دست بدهید. سپس از خود سوال کنید که اگر یک چنین ترازدی پیش بیاید، باید چه کاری انجام دهید؟ چه کسی در کنار شما باقی خواهد ماند؟ چه چیز برایتان می‌ماند؟ بی‌توجهی نسبت به افرادی که از شما پشتیبانی می‌کنند، باعث می‌شود در زمان بروز مشکلات بی‌کس، نا مطمئن و پر مخاطره باقی بمانید. به علاوه در زمان‌هایی که به طور مثال دچار شکست‌های عاطفی شده‌اید، استرس بیش از اندازه‌ای احساس می‌کنید، و یا از کوره در رفته باشید، انسان‌هایی که در سیستم پشتیبانی شما قرار دارند به راحتی می‌توانند به شما در فراموش کردن مشکلاتتان کمک کنند.

نکته دیگری که باید به آن توجه داشته باشید سلامت جسمی و تناسب اندام است. ورزش کردن به اندازه کافی، باعث می‌شود میزان استرس کاهش پیدا کرده، انرژی لازم برای سپری کردن ساعات طولانی کاری مهیا شود، و رویهم رفته سلامت کلی‌تان بهبود پیدا کند. به علاوه ورزش و نرمش ذهن شما را پاک می‌کند و باعث می‌شود خواب راحت‌تری داشته باشید. برای بسیاری از آقایان ورزش‌های تفریحی باعث میشوند تا قدری خودشان را از مشغولیت‌های فکری که در مورد کارشان دارند، دور نگه دارند. مثلاً بازی فوتبال بعد از ظهر جمعه، تنها موقعیتی است که آقایان در حین آن به مسائل کاری فکر نمی‌کنند.

سرگرمی و تفریح نیز برای استمرار سلامت روانی ضروری است. به منظور حفظ طراوت روحی، شما نیاز به سرگرمی و تفریح دارید. افرادی که در زندگی خود هیچ‌گونه تفریحی ندارند، کارشان به مستی کشیده می‌شود و اغلب از این که هر روز باید به محل کار خود بروند، نفرت پیدا می‌کنند. رفتن به سینما برای تماشای یک فیلم خوب و خندیدن از جمله مواردی هستند که می‌توانند شما را برای مدت‌زمانی هر چند کوتاه، از مشکلات و مسائل زندگی دور کنند.

#### • اولویت بندی نیازها

یک راه حل کاربردی این است که خواست‌ها و نیازهایتان را در زندگی اولویت بندی کرده و به هر کدام مدت‌زمان معینی را اختصاص دهید. برای هر یک از فعالیت‌های خود زمان مشخصی را معین کنید، و همانقدر که برای مسائل تجاری ارزش قائل هستید به سایر فعالیت‌هایتان نیز اهمیت بدهید. سعی کنید تا آنجایی که برایتان مقدور است، انجام آنها را به تاخیر نیندازید.

برای مثال اگر صرف نهار به همراه خانواده، برایتان جزء اولویت‌ها به شمار می‌آید، سعی کنید هر روز در زمان معین در منزل حضور به هم رسانید. حتی اگر باعث شود که بعد از ظهر چند ساعت بیشتر کار کنید، باز هم سعی کنید از آن کوتاهی نکنید. حتی می‌توانید قسمتی از کارهای خود را به منزل بیاورید تا هم چند ساعت در کنار خانواده باشید و هم به کارهایتان رسیدگی کنید.

یکی دیگر از راهکارها این است که صبح‌ها کمی زودتر از خواب بلند شوید و به جای اینکه پس از اتمام کار به باشگاه بروید، قبل از آن این کار را انجام دهید. این کار نه تنها شما را از آغاز صبح سرحال و پر انرژی می‌نماید، بلکه بعد از ظهرتان نیز برای انجام سایر کارها خالی می‌شود. از آنجایی افراد گرایش دارند در ساعات اولیه روز در محل کار خود اندکی آهسته و کند کار کنند، ورزش صبحگاهی باعث می‌شود شما به طور کامل از خواب بیدار شده و ذهنتان بارورتر عمل کند. این امر باعث می‌شود که کارهای بیشتری را در مدت‌زمان کمتری انجام دهید.

مدیریت زمان برای ایجاد و افزایش وقت آزاد امری حیاتی است. به این منظور باید اولویت‌هایتان را به روشنی دسته بندی کنید و تلاش متمرکزی برای وقت گذاشتن در مورد سایر فعالیت‌ها از خود نشان دهید. حفظ تعادل میان شغل و خوشی شما را به سمت زندگی شادتر و پرثمرتری هدایت می‌کند.

## در لحظه حال زندگی کنید

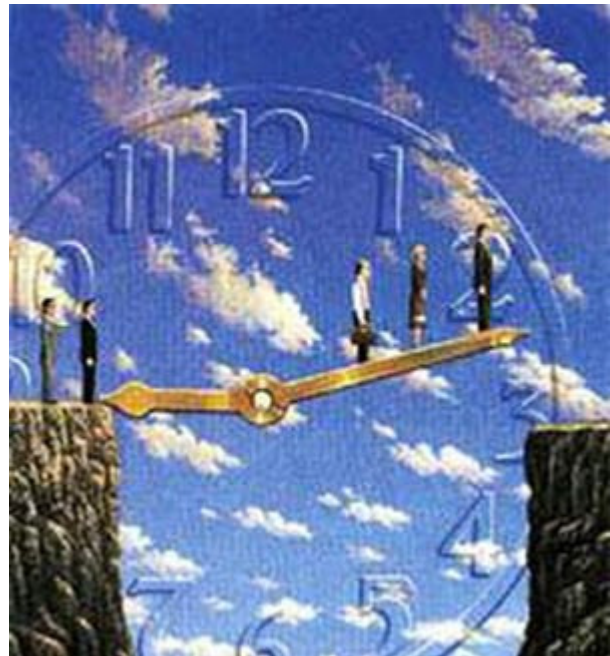
میزان آرامش ذهن و کارایی فردی ما براساس میزان توانایی ما برای زیستن در لحظه حال مشخص می‌شود، صرف‌نظر از آنچه دیروز رخ داده است و آنچه فردا ممکن است اتفاق بیفتد. حال جایی است که شما در آن ایستاده‌اید. از این دیدگاه کلید شادی و خرسندی متمرکز ساختن ذهن بر لحظه حال است.

یکی از نکات جالب توجه درباره کودکان همین است که آنها خود را تماما در لحظه حال غرق می‌کنند. آنها کاملا درگیر فعالیت کنونی خود می‌شوند که این فعالیت می‌تواند نقاشی کشیدن، ساختن یک قصر ماسه‌ای یا کارتون نگاه کردن یا هر چیز دیگر باشد. اما وقتی بزرگ می‌شویم هنر فکر کردن و نگران بودن را در یک لحظه فرا می‌گیریم. به مشکلات گذشته و مسائل آینده اجازه تجمع در زمان حال را می‌دهیم و بدین ترتیب حال را می‌بازیم.

ما همچنین یاد می‌گیریم که لذت و شادی‌های خود را به تعویق بیندازیم و همواره به امید آینده‌ای متفاوت بنشینیم. دانش‌آموز دبیرستانی با خود می‌گوید که وقتی مدرسه را تمام کنم و وارد دانشگاه شوم آن وقت ایده‌آل

است. وارد دانشگاه می‌شود و با خود می‌گوید که وقتی مدرکم را بگیریم دیگر هیچ غمی نخواهم داشت. بالاخره مدرکش را هم می‌گیرد آن وقت است که می‌بیند تا وقتی شغل مناسب نداشته باشد نمی‌تواند خوشبخت باشد. کاری اختیار می‌کند اما هنوز هم نمی‌تواند خوشبخت باشد. با گذشت سال‌های پیاپی او خوشبختی، شادی و آرامش خود را به تعویق می‌اندازد و قبل از آنکه به خود اجازه شادی سعادتمندانه دهد، از دنیا می‌رود. تمام لحظات او صرف نقشه کشیدن برای آینده متفاوتی می‌شود که هرگز از راه نمی‌رسد. آیا داستان زندگی شما هم از نوع این داستان است که شاد زیستن خود را به آینده‌ای دور دست موکول می‌کنید؟

ما به‌جای آنکه از لحظات امروز زندگی خود لذت ببریم نقشه شادی را برای آینده می‌کشیم. زیستن در زمان حال بدین معناست که ما از هر کاری که در حال انجام آن هستیم به خاطر خود آن لذت ببریم و نه اینکه صرفا به دنبال هدف نهایی آن باشیم. زیستن در حال به معنی دلبذیر ساختن لحظه جاری به جای دور انداختن آن است. این تصمیم ماست که لحظه به لحظه زندگی را واقعا زنده باشیم و لذت ببریم و شادمانه زندگی کنیم. این نکته را به خاطر داشته باشید که اگر نگرانی در ذهن خود دارید، مثلا کار خود را از دست داده‌اید یا همسران شما را ترک کرده است، این کار ساده‌ای نیست که ذهن خود را از این نگرانی خالی کنید و به آرامش برسید. اما ساده‌ترین راه بهبود وضعیت روانی شما دست به‌عمل بردن، مشغول بودن و مشارکت است. کاری انجام دهید. هر فعالیتی که باشد. خلاصه اینکه زمان چیزی جز یک مفهوم انتزاعی در ذهن ما نیست. این لحظه تنها زمانی است که در اختیار داریم. از این لحظه چیزی بسازید، لذت ببرید و زندگی کنید و به خاطر اتفاقات آینده نفس را در سینه حبس



منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=124245>

### درخشش سپید و خنک معشوق

در سرزمین پروانه ها افسانه ای وجود دارد در مورد پروانه ای پیر. یک شب وقتی که پروانه پیر هنوز بسیار جوان بود، با دوستانش پرواز می کرد. ناگهان سرش را بلند کرد و نوری سپید و شگفت آور را دید که از میان شاخه های درختی آویزان است. در واقع، این ماه بود. ولی چون تمام پروانه ها سرگرم نور شمع و چراغ های خیابان بودند و همیشه به دور آنها می گشتند، قهرمان با دوستانش هرگز ماه را ندیده بود.

با دیدن این نور یک پیمان ناگهانی و محکم در او پیدا شد: من هرگز به دور هیچ نور دیگری به جز ماه چرخ نخواهم زد. پس هر شب، وقتی پروانه ها از مکان های استراحت خود بیرون می آمدند و به دنبال نور مناسب می گشتند، پروانه ما به سمت آسمان ها بال می گشود. ولی ماه، با این که



نزدیک به نظر می رسید، همیشه در ورای ظرفیت پروانه باقی می ماند. ولی او هرگز اجازه نمی داد که ناکامی اش بر او چیره شود و در واقع، تلاش های او هر چند ناموفق چیزی را برایش به ارمغان می آورد.

برای مدتی دوستان و خانواده و همسایگان و ساکنان سرزمین پروانه ها همگی او را مسخره و سرزنش می کردند. ولی همگی آنها با سوختن و خاکستر شدن در اطراف نورهای جزیی و در دسترسی که انتخاب کرده بودند در مرگ از او پیشی گرفتند. ولی پروانه پیر در زیر درخشش سپید و خنک معشوق در سن بسیار بالا از دنیا رفت.

الهام صائمی

[www.newmind.mihanblog.com](http://www.newmind.mihanblog.com)

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=124906>

## درس هایی از شازده کوچولو

کتاب شازده کوچولو سنت اگزوپری حجیم نیست، اما همه مکان ها و زمان ها را در خود نهفته و در سیاره ای کوچک، کل عالمیان و آدمیان را گرد هم آورده است. در میان شخصیت های بسیار موجز، دقیق و گویای این کتاب، مرد میخواره ای هست که «می می نوشد تا فراموش کند که مست است». به نظر می رسد دنیای کنونی ما پر شده است از این نوع افراد که می خوابند تا کاری نکنند که خسته شوند و خوابشان بگیرد! قرص می خورند که بخوابند و می خوابند که کابوس ببینند، غر می زنند تا یادشان نرود که هنوز جزو آمار زنده ها هستند و تمام لحظات زندگی را به «مردگی» سپری می کنند.



یک جور ادای زندگی را درآوردن، وقت کشی های خطرناک، مصرف بی حساب و کتاب، بی نظمی و تبلی همراه با ادعاهای بزرگ، توهم «کسی بودن» و «کسی شدن» بدون ضرورت تلاش و زحمت و قناعت، سرطانی است که بخش زیادی از جامعه ما را گرفتار کرده است. این که انسان بخواهد دیده شود و به او توجه کنند، دست کم تا زمانی که از نظر روحی به استغنا لازم برای احساس بی نیازی از محبت و لطف هر کسی غیر از خدا، نرسیده باشد، امری طبیعی و در حد معقول آن، پذیرفتنی است، ولی این که انسان برای انجام هیچ کاری، اعم از امور روزمره تا کارهای متوسط و بزرگ کمترین زحمتی به خود ندهد و از کوچک ترین هنر و مهارتی هم بی بهره باشد و توقع تحسین و تقدیر و آفرین و پیشرفت مادی هم داشته باشد، به هیچ وجه با عقل جور در نمی آید. طرفه آن که در چنین شرایطی هستند کسانی که انصافاً از استعداد و ذوق و هوش هم کمترین بهره ای نبرده اند و صرفاً براساس روابط ناسالم اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی، ظاهراً صاحب شأن و مقامی هم شده اند و البته این شأن که از جنس برف زمستانی است، با اولین آفتاب تموز صداقت و آگاهی، آب می شود و روسیاهی اش به زغال می ماند، ولی تا آن آفتاب بیاید و بتابد، برف مذکور فرصت کافی دارد تا ارزش ها را در اذهان انسان هایی که تجربه و آگاهی کافی ندارند، به ضدارزش هایی تبدیل کند که درمان آن وقت و انرژی و حسی را از بین می برد که باید در جاهای بهتری مصرف شود و معلوم نیست که کار به سامان برسد. به قول سعدی علیه الرحمه: بنای ظلم چنین رفیع نبود، اندک اندک برآن افزودند تا چنین رفیع شد. (نقل به مضمون).

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=105414>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

درس هایی که آموخته ام

- آموخته‌ام که تو نباید خودت را با بهترین کارهائی که دیگران می‌توانند انجام دهند، مقایسه کنی، بلکه خود را با بهترین کارهائی که خودت می‌توانی انجام دهی، مقایسه کن.
- آموخته‌ام که آنچه روی می‌دهد چندان مهم نیست، مهم کاری است که هنگام روبه‌رو شدن با آن اتفاق انجام می‌دهیم.
- آموخته‌ام که زمان زیادی نیاز است تا من به آن شخصی تبدیل شوم که آرزویم را دارم.
- آموخته‌ام که تو همیشه باید به افرادی که دوستشان داری عشق بورزی، زیرا شاید امروز آخرین باری باشد که آنها را ملاقات می‌کنی.
- آموخته‌ام که تو می‌توانی راه‌های زیادی را برای رسیدن به هدف امتحان کنی، زمانی که فکر می‌کنی دیگر قادر به ادامه نیستی.
- آموخته‌ام که ما در برابر آن کاری که انجام می‌دهیم مسئول هستیم.
- آموخته‌ام که یا تو رفتارت را کنترل می‌کنی یا رفتارت تو را کنترل می‌کند.
- آموخته‌ام که انسان‌های قهرمان، کسانی هستند که وقتی نیاز به انجام کاری باشد بدون توجه به نتیجه آن تمام سعی خودشان را می‌کنند.
- آموخته‌ام که من همراه بهترین دوستم می‌توانم هر کاری انجام دهم یا هیچ کاری انجام ندهم ولی بهترین زمان را داشته باشیم.
- آموخته‌ام که گاهی اوقات از کسانی که انتظار داری در هنگام شکست تو را یاری کنند، سخت‌ترین ضربه را خواهی خورد.
- آموخته‌ام که گاهی اوقات حق دارم عصبانی شوم، اما این حق را ندارم که ظالم و ستم‌کار باشم.

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=9360>



### درسی را که دیگران باید به شما بیاموزند یاد بگیرید

گهگاه خودتان را در ارتباط با شخص یا اشخاصی می‌بینید که دیوانه‌تان می‌کنند و سرتان را به‌جوش می‌آورند. شاید به هزار دلیل نتوانید در این لحظه، از این شخص دوری جوئید.

شاید نیز به دوری جسته باشید. اما گهگاه به آنها برخورد می‌کنید. و آنها نیز نیرویتان را می‌ریزند. چندی نمی‌گذرد که می‌بینید بیشتر وقتتان صرف غرولند با خودتان می‌شود که چرا آنها کارهائی می‌کنند که شما را به جوش و خروش می‌آورد.

شاید هم دیگر اصلاً آنها را نبینید. ولی وقت زیادی را صرف اندیشیدن به آنها کنید. یا از بلائی که در گذشته بر سرتان آوردند به فغان آئید. معمولاً این شخص، کسی است که زمانی با او رابطه‌ئی نزدیک داشته‌اید.

وقتی چنین امری رخ می‌دهد، می‌توانید مطمئن باشید که این شخص به دلیلی در زندگی یا در ذهنتان وجود دارد؛ چیزی هست که پیش از کنار گذاشتن این رابطه باید از او بیاموزید.

مبتدیان باید بنشینند و چندی به این نکته بیندیشند که این شخص چه می‌کند که تا این اندازه برایشان آزارنده است. از خصایص و عادات و الگوهای رفتاری که شما را می‌آزارند فهرستی تهیه کنید. آنگاه به‌طور عینی به شخصیت خودتان بنگرید. شاید خودتان صاحب بعضی از این خصایص باشید. و در یکی از سطوح بخواهید که از آنها برهید.

شاید نیز پیشاپیش در این زمینه‌ها تغییراتی به‌وجود آورده باشید. و این تفکر که زمانی آن‌چنان بودید، شما را می‌آزارد. اغلب اوقات، وقتی به‌روشنی می‌دانید چه چیز شما را می‌آزارد، رهاکردنش آسان‌تر می‌نماید.



احتمال دارد که این شخص تعمداً شما را آزرده باشد. اگر می‌بینید نمی‌توانید صادقانه این شخص را ببخشید و عفو کنید، دیگر بار خودتان را مجبور کنید که بنشینید و فهرستی از همه اشخاصی تهیه کنید که تصادفاً یا تعمداً آنها را آزرده‌اید. حتی امکان دارد که خودتان هم این شخص را به طریقی آزرده باشید. به فضای تاریکی بنگرید که وقتی این وقایع رخ می‌داد، خودتان در آن جایگاه بودید. و دریابید که اگرچه خودتان از آن فضای تاریک بیرون آمده‌اید، شاید شخصی که با او سر و کار دارید هنوز از آن جایگاه تاریک عمل می‌کند. شاید آنچه این شخص باید به شما بیاموزد این است که چه راه درازی را پیموده‌اید، و برای پیشرفت بیشتر باید اندکی شفقت نسبت به او و خودتان را پرورش دهید. وقتی به این نقطه می‌رسیم، می‌بینیم همگی در این نقاط ضعف و قدرت مشترکیم. جملگی در سطحی شهودی می‌دانیم به چه دلیل در این وضعیت قرار گرفته‌ایم. هدف، رسیدن به نقطه ادراک این دلایل است. ایجاد تغییرات لازم، و آن‌گاه .... پیش رفتن.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=5623>



### درمان با لیف زدن

براساس تحقیقات انجام شده، به این نتیجه رسیده‌اند که پنج دقیقه لیف زدن، همان اثر سی دقیقه آهسته دویدن را بر ماهیچه‌ها می‌گذارد. کشیدن لیف زیر روی پوست بدن، چربی‌های زیر پوست را متفرق می‌کند. سموم را از بین می‌برد و سلامتی و درخشندگی پوست را برای شما به ارمغان می‌آورد.

لیف کشیدن، هر روز قبل از دوش گرفتن، توصیه شده است. برای این کار از لیف‌های زیر فیبری استفاده کنید.

لیف را روی پوست خشک، یعنی قبل از اینکه آب به بدن شما بخورد، بکشید. مسیر آن باید هر بار از پیرامون بدن به سمت قلب باشد.

از پاشنه هر پا شروع کنید و بالا بروید. روی قسمت باسن و پشت را حتماً لیف بکشید.

سپس آن را روی شکم و برخلاف عقربه‌های ساعت حرکت دهید. بازوها، گردن، گلو، سینه، شانه‌ها و پشت را هم لیف بکشید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=2643>



### دروغ ننگیم!



اگر تنبیه را آگاهی یافتن نسبت به خطاهای خود با هدف رفع آنها بدانیم و تشویق را هم قدرانی از کردار و رفتار مثبت و خوب، بیایید به یمن بودن در ماه مبارک رمضان در انجام تمرینات هفتگی این ستون با ما همراه شوید. از این شنبه تا شنبه بعد یک رفتار نادرست را در خود کم‌رنگ و یا حتی از بین ببرید در پایان هر هفته نیز اگر توانسته بودید در طول هفته آن رفتار نادرست را انجام نداده باشید برای خود یک جایزه بگیرید و البته بابت هر بار ارتکاب آن خطا جریمه ای قابل شوید جریمه ای مثل ندیدن یک برنامه تلویزیونی مورد علاقه یا انداختن مبلغ مشخصی پول در یک صندوق و یا به تاخیر انداختن خرید یکی از ملزومات زندگی اما تصمیم این هفته» ; دروغ نگوئید نه به خود و نه به دیگران» و البته فراموش نکنید هر چند جز راست نباید گفت اما هر راستی را هم نشاید گفت!

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=117357>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## دروغ هم مالیات دارد!

حتماً شنیده‌اید که بعضی‌ها می‌گویند دروغ استخوان ندارد. بعضی‌ها هم می‌گویند دروغ مالیات ندارد. البته این‌طورها هم نیست، چون دروغ هم استخوان دارد و هم مالیات! استخوانش وقتی گلویتان را می‌گیرد که دروغی را بگوئید و دیگران متوجه شوند. معمولاً در چنین وضعیتی برای رفع و رجوع دروغ اولی ناچار می‌شوید یک دروغ دیگر سر هم کنید و چون کار عجله‌ای معمولاً یک جایش خراب می‌شود، لذا مجبور می‌شوید برای رفع آن خرابی، چند تا دروغ دیگر بگوئید، و وقتی تعداد این دروغ‌ها از ده بیست تا بیشتر شد، آن وقت اصلاً یادتان می‌رود که چی گفته‌اید و چی شنیده‌اید. در این موقع دروغ‌های جوراجور و در هم و بر هم مثل استخوان راه گلویتان را می‌گیرد و هرچه سئوال کنند و توضیح بخواهند نمی‌توانید جواب بدهید.

و اما مالیات. راستش مالیاتی که بابت دروغ‌گوئی می‌پردازید، انواع و اقسامی دارد، یکی از یکی بدتر و سنگین‌تر. در اینجا به بعضی از این مالیات‌ها اشاره می‌کنیم:

▪ مالیات شماره ۱: بی‌اعتمادی

دروغ، اعتماد دیگران را سلب می‌کند. حتی یک دروغ کوچک هم می‌تواند باعث بی‌اعتمادی شود. کسی که یکبار دروغ بگوید، از کجا که بارهای

دیگر دروغ نگوید (یا نگفته باشد)؟ در یک کتاب روانشناسی نوشته شده بود که اگر کودکان دروغ گفت، دفعهٔ بد بی‌اعتمادی نشان دهید، حتی اگر یقین داشته باشید که راست می‌گوید. اگر هم اصرار کرد که حقیقت را می‌گوید، بگوئید من از کجا باید بدانم؟ این تنبیه، حتی در مورد بزرگسالان هم می‌تواند مؤثر باشد.

البته بعضی از دروغ‌هایی که کودکان خردسال (زیر شش سال) می‌گویند، در واقع دروغ نیست و به قصد دروغ‌گوئی آن را نمی‌گویند. (بحث در این‌باره مفصل است و به روانشناسی کودک مربوط می‌شود.)

▪ مالیات شماره ۲: باز هم بی‌اعتمادی!

دروغ نه تنها باعث سلب اعتماد دیگران می‌شود، بلکه باعث می‌شود که خود شخص هم کمتر به دیگران اعتماد کند. اغلب افراد دروغگو تصور می‌کنند که همهٔ مردم دروغگو هستند. چون خودشان به دروغ عادت دارند لذا آن را یک امر عادی تلقی می‌کنند و معتقدند که دیگران هم مطلب را آنطور که به مصلحتشان است می‌گویند، نه آن طور که واقعیت دارد. این بی‌اعتمادی‌ها وقتی که از حد بگذرد، زندگی را واقعاً به صورت جهنم در می‌آورد. خود من بارها شاهد بوده‌ام که وقتی بعضی‌ها دروغشان فاش می‌شود، می‌گویند همه این‌طور هستند. همه دروغ می‌گویند، یا همه به نفع خودشان حرف می‌زنند. حتی شاعر بزرگواری همچون شیخ سعدی به غریبه‌ها بی‌اعتماد است و می‌فرماید:

غریبی گرت ماست، پیش آورد

دو پیمانہ آب است و یک چمچہ دوغ

اگر راست می‌خواهی، از من بشنو:

جهان‌دیده بسیار گوید دروغ!

حالا که صحبت از سعدی کردیم، بد نیست این را هم بگوئیم که اصلاح دروغ مصلحت‌آمیز هم از او است. البته مقصود سعدی از دروغ مصلحت‌آمیز، دروغی است که به مصلحت دیگران باشد نه به مصلحت شخص گوینده. وی در داستانی از کتاب گلستان، شرح می‌دهد که چگونه وزیر، با گفتن یک دروغ ساده و بی‌ضرر از کشته شدن بی‌گناهی جلوگیری می‌کند. سپس این‌طور نتیجه می‌گیرد که دروغ مصلحت‌آمیز، به از راست فتنه‌انگیز.

▪ مالیات شماره ۳: ایجاد حال بد

دروغ، حال دیگران را بد می‌کند و آنها را از شما متنفر می‌سازد. راستش را بخواهید، حق هم همین است. خود شما وقتی از کسی مطلبی می‌شنوید و پی به دروغ بودن آن می‌برید، چه احساسی پیدا می‌کنید؟ آیا فکر نمی‌کنید که طرف، شما را احمق و نادان فرض کرده و با فرض اینکه ساده هستید، خواسته با یک مشت سخنان بی‌اساس، گولتان بزند؟ چگونه ممکن است کسی از آدم‌های کلاهبردار و حقه‌باز که ابزار کارشان دروغ‌گوئی است، خوشش بیاید؟ تازه خود گوینده هم حال خوشی پیدا نمی‌کند، چون معمولاً دچار عذاب وجدان می‌شود.

به قول خواجه حافظ:

به صدق کوش، که خورشید زاید از نفست

که از دروغ، سیه روی گشت صبح نخست

متأسفانه بعضی‌ها نه فقط دروغ می‌گویند، بلکه برای راست جلوه دادن سخنان خود متوسل به قسم هم می‌شوند به قول ادیب الممالک فراهانی:

برای رونق بازار خویش، بازرگان

همی خورد زپی یک دروغ صد سوگند

و همین موضوع باعث می‌شود که دیگران بیشتر به دروغ‌گوئی آن شخص پی ببرند و در ضمن، بر میزان بدبینیشان هم افزوده شود یک مثل عامیانه می‌گوید: &#x2192;۷۸۲ گفتی، باور کردم. اصرار کردی، شک کردم. قسم خوردی، فهمیدم دروغ می‌گوئی.

به گفتهٔ صائب تبریزی:

سخن شمرده و سنجیده گوی، بی‌سوگند

که شاهد سخنان دروغ، سوگند است

▪ مالیات شمارهٔ ۴: ضعف حافظه!

مردم می‌گویند که آدم دروغگو کم حافظه می‌شود. اتفاقاً این موضوع، خالی از حقیقت هم نیست. کسی که مرتباً به اشخاص گوناگون دروغ

می‌گوید، برای اینکه رسوا نشود، باید دائماً فکرش مشغول این باشد که به چه کسی چه مطلبی را گفته است. بنابراین بسیار از امور عادی را فراموش می‌کند. شما اگر واقعه‌ای را همان‌طور که اتفاق افتاده است برای ده نفر بازگو کنید، مسلماً تا مدتها بعد هم آن را فراموش نخواهید کرد، اما اگر برای هر نفر به گونه متفاوتی همسان واقعه را تعریف کنید، فردای آن روز هم بعید است یادتان بیاید که به هر کسی چه گفته‌اید. از اینها گذشته آدم دروغگو چون دائماً باید مراقب باشد که دروغهایش لو نرود، بنابراین فشار عصبی زیادی را به ناچار تحمل می‌کند که موجب حواس پرتی، تنش، ناشادی و عوارض نظیر آن می‌شود.

اگر خوب فکر کنید، ممکن است مالیات‌های بسیاری یادتان بیاید که در طول زندگی خود بابت یک دروغ به ظاهر ساده پرداخته‌اید. پس بهتر است مطلب را با شعری از ابرج میرزا ختم کنم که می‌گوید:

گفتار دروغ را اثر نیست

چیزی ز دروغ زشت‌تر نیست

• دروغ نگو زیرا زندگی در راستی است و مرگ و نابودی در دروغ

یکی از تئوری‌های باطنی بر این اساس پی‌ریزی شده است: دروغ یعنی مرگ و نابودی، و راستی یعنی زندگی و هستی. بر پایه این تئوری انسان برای رستگار شدن لازم نیست کار زیادی انجام دهد و همچنین برای آنکه خود را از رنج و گرفتاری خلاص کند نیاز به کوشش‌های طاقت‌فرسا ندارد. بلکه راز زندگی واقعی در این است: دروغ نگو. طبق این گفته اگر انسان دروغ نگوید (و به دروغ آلوده نشود) از همه گناهان و خطاها مبرا خواهد شد. به عبارتی دروغ، اصل و عصاره بدی‌هاست بنابراین با پرهیز از (صرفاً دروغ، می‌توان از همه بدی‌ها پرهیز کرد. مشابه این فلسفه را در دین اسلام و بسیاری از ادیان دیگر هم می‌توان یافت.

• آخرین پیشرفت‌های تکنولوژی درباره دروغ‌شناسی و دروغ‌سنجی

• ماشین ذهن‌خوانی

همزمان با برنامه‌ریزی‌های دولت انگلیس جهت تغییر و به روز کردن سیستم‌های دروغ‌سنج خود، آمریکا نیز بودجه‌ای معادل ۵ میلیون دلار را در اختیار یکی از محققان خود قرار داده تا روی طرح پیشنهادی دستگاه دروغ‌سنج کار کند. الکترودهای سیستم پیشنهادی بر روی صورت و جمجمه فرد نصب می‌شود و ادعا می‌شود داده‌های این دستگاه حدود ۹۴ تا ۱۰۰ درصد اطمینان‌بخش خواهد بود. البته اینکه بازپرسان در جریان تمام ذهنیات مجرم قرار گیرند، از نظر حقوقی و انسانی مردود است.

• مچ‌گیری ام. آر. آی از افراد دروغ‌گو

پژوهش‌گران اعلام کردند که اسکن‌های مغزی، تفاوت زیادی را بین مغز افرادی که دروغ می‌گویند و آنهایی که این عادت را ندارند نشان می‌دهند. قسمت‌هایی در مغز وجود دارند که زمانی که کسی دروغ می‌گوید یا فریب کاری می‌کند قابل اندازه‌گیری است و به همین نسبت نیز مکان‌های خاصی در مغز هستند که با راست‌گوئی واکنش نشان می‌دهند. در مغز دروغ‌گویان ۷ قسمت دارای واکنش و در مغز افراد راست‌گو ۴ قسمت دارای واکنش مشاهده شده است و در کل این نشان می‌دهد که دروغ‌گوئی بیشتر از راست‌گوئی در مغز فعل و انفعال ایجاد می‌کند. استفاده از این دستگاه در بازجویی از متهمان پرونده جنائی پیچیده، راهکار بسیار مفید و تعیین‌کننده‌ای خواهد داشت.

• ساختار مغز دروغ‌گوها با بقیه متفاوت است، دروغ می‌گویند مثل آب خوردن

روانشناسان و عصب‌شناسان واقعیت‌های تازه‌ای درباره ساختار مغز دروغ‌گوها کشف کرده‌اند. روانشناسان دریافته‌اند که ساختار مغز دروغ‌گوهای بیمار، ناهنجار است، طوری که دروغ گفتن برایشان طبیعی به نظر می‌آید. آدرین راین، روانشناس و محقق دانشگاه کالیفرنیا شمالی در لس آنجلس این تحقیق را انجام داده است. او می‌گوید ساختار مغز این بیماران طوری است که برای دروغ گفتن محاسبات پیچیده‌ای را راحت انجام می‌دهد. او دریافته ماده سفید قشر قدامی مغز دروغ‌گوهای بیمار، معمولاً بیشتر از (متوسط) مغز دیگران فعال است. (قشر قدامی، قسمتی از مغز است که هنگام دروغ گفتن فعال است). اما ماده خاکستری مغز این افراد کمتر از دیگران است. ماده سفید مغز در تفکر سریع و پیچیده به کار می‌آید و ماده خاکستری در جلوگیری از دروغ. راین مدعی است که ترکیب مقدار زیادی ماده سفید و مقدار کمی ماده خاکستری می‌تواند آدم‌ها را دروغ‌گوی حرفه‌ای کند. نتایج این مطالعات اولین تفاوت‌های زیست‌شناختی هستند که بین دروغ‌گوهای بیمار و افراد عادی کشف شده است. دیگر پژوهشگران از بررسی تصویر مغز دریافته‌اند که هنگام دروغ گفتن، قشر قدامی مغز فعال‌تر است. آنها بدنال یافتن روش‌هایی هستند که از این نتایج به عنوان جایگزین تست‌های دروغ‌سنجی استفاده کنند. اما دروغ‌گوهای بیمار، گروه دیگر هستند که به طور نظامند دیگران را تحت تأثیر خود قرار

می‌دهند و دروغ گفتنشان تصادفی نیست. تا به حال هیچ‌کس به ساختار مغز این گروه خاص نگاه نکرده بود. در لس آنجلس راین با ۱۰۸ داوطلب که از کارکنان ۵ آژانس کارایی بودند مصاحبه کرده و تست‌های روانشناسی استاندارد از آنها گرفت. نتایج این تست‌ها نشان داد که ۱۲ نفر از مصاحبه شونده‌ها دروغ‌گوهای بیمار بودند و ۱۶ نفر اختلال شخصیتی داشتند، اما نشانه‌های دروغ‌گویی بیمارگونه را نشان ندادند. ۲۱ نفر هم افراد کنترل شده بودند، یعنی نه ضد اجتماعی و نه دروغ‌گو. راین پس از این مطالعات، مغز این افراد را با MRI اسکن کرد و فهمید که در دروغ‌گوها ماده سفید ۲۶ درصد از ضد اجتماعی‌ها و غیر دروغ‌گوها بیشتر، همچنین ماده خاکستری مغز دروغ‌گوها ۱۴ درصد از دیگران کمتر است. (کار ماده سفید مغز، انتقال اطلاعات است و از رشته‌های عصبی یا آکسون‌ها تشکیل شده است. آکسون‌ها از سلول‌های عصبی یا نورون‌ها را به یکدیگر متصل می‌کنند). راین اعتقاد دارد که داشتن ماده سفید بیشتر، توانایی افراد را در روند پیچیده دروغ گفتن بهتر می‌کند. این فرآیند شامل ساختن دروغ، فکر کردن همزمان و انجام اعمال فکری همزمان است. ماده خاکستری که تقریباً شامل جسم سلولی نورون‌ها است، اطلاعات را پردازش می‌کند. مطالعات قدیمی‌تر نشان می‌دهد افرادی که ماده خاکستری مغزشان کمتر است، بیشتر دوست دارند قواعد را بشکنند و به خطاهای اخلاقی توجه نکنند. اما در این مطالعه، اطلاعات بیشتری نیاز است. مثلاً چندان معلوم نیست که افراد مورد مطالعه، دروغ‌گوهای بیمار هستند یا فقط آدم‌های عادی‌اند که خیلی دروغ می‌گویند. محققان دریافته‌اند که تمام دروغ‌گوها، نه از راستگوها پیچیده‌تر هستند و نه لزوماً بیشتر از افراد راستگو به مراقبت نیاز دارند. آنها افرادی هستند که می‌دانند گاهی ممکن است کسی به داستان‌های ساختگی‌شان اعتراض کند، بنابراین تمرین می‌کنند خطاهایشان را کم کنند و بعد از مدتی داستان‌های ساختگی آنها به نظر بهتر از داستان واقعی جلوه خواهد کرد.

منبع : ماهنامه طمطراق

<http://vista.ir/?view=article&id=14064>



## دریابید برای شفا به چه نیاز دارید

شواهد بسیار نشان می‌دهند که همه ما در سطوح ژرف وجودمان، توانایی شفای خویشتن را داریم. آرام‌گرفتن و آموختن درون‌نگری، اغلب به ما کمک می‌کند تا به توانایی شفابخشیدن خود پی ببریم. دست‌کم می‌توانیم دریابیم که در پیش‌گرفتن کدام راه باری شفای ما مناسب است. خودم چند سال پیش، وقتی هشتم به‌هنگام قایقرانی بر روی رودخانه صدمه دید، این تجربه دست اول را کسب کردم. تعداد راه‌حلهائی که امروزه برای شفا در اختیار انسان قرار می‌گیرد سرگیجه‌آور است. افراد زیادی روش‌های درمانی گوناگون و متفاوتی را توصیه می‌کردند. خوشبختانه چند سال اخیر را صرف ساده‌سازی زندگی‌م کرده بودم، و احتمالاً برای نخستین‌بار در زندگی‌م گوش سپردن به ندای درونم را جدی گرفته بودم. سرانجام پس از شش‌ماه آزمون و خطا، با استفاده از روش قدیمی طب‌سوزنی، واقعاً در عرض چند هفته هشتم را شفا بخشیدم. هدف این نیست که روش‌های طب نوین را نادیده بگیرید. زیرا بعضی از آنها می‌توانند به‌طرزی اعجاز‌آمیز، ما را از بیماری برهانند. هدف این است که هرگاه می‌توانید، به‌خود فرصت گوش سپردن عطا کنید. همه راه‌ها و چاره‌ها را در نظر بگیرید. اگر بیماری یا جراحی دارید که بهبود نمی‌یابد، خودتان به شفای خویشتن بپردازید یا به سایر راه‌های شفا و بهبود - مثلاً تجسم خلاق - رو آورید. به‌ویژه اگر درمان‌های معمول پزشکی مورد استفاده‌تان پاسخگو نبوده‌اند. روش‌های متداول پزشکی معمولاً بر عوارض و بیماری متمرکز می‌شوند، نه بر سلامت و بهبود.

می‌دانم که گوش‌سپردن به ندای درون همواره آسان نیست. خودم شش‌ماه تمام از شدت دردی مداوم به پشت افتاده بودم، و قادر به زندگی عادی نبودم. و در آن شش‌ماه، ظاهراً به هرچه دست می‌زدم کمکی نمی‌کرد. اگرچه مشکل من مهلک و مرگبار نبود، از این‌که چاره‌ئی برایش نمی‌یافتم بر وحشت و نومی‌ام می‌افزود. گاه وسوسه می‌شدم که مسیر فاجعه‌آمیز جراحی را بپیمایم، که در آن لحظه آسان‌ترین راه به‌نظر می‌رسید. در گذشته شاید بسیار آسان تسلیم جراحی می‌شدم، اما این بار صبر کردم و گوش‌سپردم. و زمانی که موعدش فرا رسید، راه حل مشکل من نیز پدیدار شد. هر یک از ما دقیقاً می‌دانیم برای شفای خویشتن باید به کدام کار بپردازیم. اگر اوضاع و شرایط مساعد است، قطعاً مدت زمانی را در سکوت خلوت‌گاهتان یا در مراقبه‌ئی آرام بگذارید تا شهودتان شما را به‌سوی مسیر درست درمان هدایت کند. شاید هم خودتان باید به شفای خویشتن بپردازید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=4808>



### دریافتن اصالت

آیا تاکنون برای شما پیش آمده که احساس کنید فرد موجهی نیستید و یا اینکه حس کنید با سایرین فرق دارید؟ همه با هم فرق دارند! به‌جای پنهان کردن تفاوت‌های خود، آنها را نشان دهید. به نکاتی توجه کنید که احساس متفاوتی به شما می‌دهند. بعد در آن نکات، راه‌حلهائی در جهت خلاقیت فردی خود پیدا خواهید کرد. اگر شما صدائی بلند، بینی‌ای بزرگ، سرگرمی‌های غیرمعمول، موئی ژولیده، رفتاری خجالتی و هر چیز دیگری ... دارید. هر وقت احساس کردید که باید "موجه" باشید، به آن چیزهائی توجه کنید که فکر می‌کنید تفاوت‌های شما با دیگران است و این تفاوت‌ها را نشان دهید. آنها ویژگی‌های منحصر به فرد شما هستند.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=2609>



### دزدان زمان



بسیاری از ما پس از پایان روز با نگاه مختصری که به فعالیت های روزانه خود می اندازیم مشاهده می کنیم که علیرغم گذراندن ساعت ها، کار خاصی انجام نداده ایم. اصطلاح نه چندان درستی که بنام مدیریت زمان جا افتاده به ما یاد می دهد که چگونه بهترین استفاده را از وقت و زندگی خود بعمل آوریم. چرا این اصطلاح خیلی درست نیست؟ زیرا زمان متغیری نیست که قابل مدیریت باشد بلکه این ما هستیم که باید رفتارهای روزانه خود را مدیریت کنیم. در هر صورت برای مدیریت بهتر فعالیت ها در طول روز باید نسبت به آنها شناخت کامل داشته باشیم، همانطور که یک مربی تیم فوتبال برای مدیریت تیم خود باید نسبت به افراد تیم و بسیاری موارد دیگر شناخت حاصل کند.

یکی از قسمت هایی که باید از آن شناخت کافی داشته باشیم، مواردی است که باعث اتلاف وقت ما طی روز می شود. با شناخت از آنها می توانیم آنها را از فعالیت روزانه حذف و یا به گونه ای مدیریت کنیم که کمترین وقت را از ما بگیرند. بعنوان نمونه به این مسائل دقت کنید، که بسیاری از مدیران به آنها «دزدان زمان» می گویند: «تلفن هایی که بصورت وقفه (Interruption) در حین انجام کار به شما زده می شود»، «افرادی که بصورت وقفه در حین انجام کار وارد معرکه می شوند و کار شما را متوقف می کنند»، «جلسات غیر ضروری»، «کارهایی که می توانید به دیگران محول کنید ولی با کمال تعجب اینکار را نمی کنید»، «شک و دو دلی در اتخاذ تصمیم و ایجاد یک مشغولیت ذهنی برای اینکار»، «تمام نکردن کارها بصورت کامل و سر و کله زدن با تعداد زیادی کار نا تمام»، «صحب کردن با گروه برای به تفاهم رسیدن درحالی که می توان با نمایند آن گروه به تنهایی صحبت کرد و به تفاهم رسید»، «ادامه دادن صحبت هایی که به نتیجه خاصی منجر نمی شوند»، «نداشتن برنامه کاری روزانه»، «دخالت در کارهای فنی درحالی که آگاهی فنی لازم را ندارید»، «خسته بودن و استرس داشتن»، «ناتوانی در گفتن کلمه؛ نه» و «داشتن میز و محیط کاری شلوغ». شما با کمی دقت به مواردی که به آنها اشاره شد به سادگی خواهید دید که به چه سادگی می توانید نکات بالا را مدیریت کنید. اگر دقت کنید بسیاری از موارد مطرح شده، خود از جمله کلیدهایی برای رفع مشکلات دیگر می باشند، بعنوان مثال تلفن برای ایجاد ارتباط سریع راه دور می باشد، ورود افراد به اتاق شما یا برگزاری جلسات عموماً برای هماهنگی انجام کارها می باشد و... که به دلیل عدم استفاده صحیح نه تنها کمکی در حل مشکلات ما نخواهند کرد بلکه خود برای ما مشکل جدیدی خواهند آفرید. برخی دیگر از موارد ذکر شده به ضعف برنامه ریزی و توانایی های شخصی خودمان برمی گردد، مانند عدم توانایی «نه» گفتن، نداشتن برنامه کاری، محیط کاری شلوغ و کثیف، ناتوانی در به نتیجه رساندن بحث ها و... که همه به محدودیت توانایی ما برمی گردد. راه حل بسیار ساده می باشد، از یکطرف باید توانایی های خود را بشناسیم و در حد خودمان از توانایی هایمان استفاده کنیم و از طرف دیگر باید رودرپاستی را کنار بگذاریم. باید تمرین کنیم که «نه» بگویم، وارد هر کاری نشویم، اگر سرگرم انجام کار مهمی هستیم تلفن های غیرضروری را جواب ندهیم یا افراد متفرقه را به حضور نپذیریم و... مشاهده می کنید که موضوع آنقدرها هم پیچیده یا دشوار نیست و شما با کمی سعی و اراده خواهید توانست بهترین استفاده را از وقت خود بکنید.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=114124>

## دست به کار شو!



- اگر برای رسیدن به خوشبختی ، منتظر آینده ای ، زود دیر می شه.
- اگر برای تغییر اوضاع ، منتظر معجزه ای ، زود دیر می شه.
- اگر هنوز نقشه ای واسه گنج فرdahات نداری ، زود دیر می شه.
- اگر بخوای مدت زیادی در تردید بمونی ، خیلی زود دیر می شه.
- اگر واسه جمع کردن شهامت برای پیگیری آرزوهات، امروز و فردا می کنی ، زود دیر می شه.
- اگر برای ترک عادت های بد منتظر موقعیت مناسب تری هستی ، زود دیر می شه.
- اگر برای تغییر ندادن اوضاع به اشتباهات قبلی ات استناد می کنی ، زود دیر می شه.

- اگر به جای راهکار، دنبال مقصر می گردی ، زود دیر می شه.
- اگر برای شاد کردن دل های دیگران ، منتظر بهانه ای ، زود دیر می شه.
- اگر امروز که سلامتی ، شاکر نباشی ، زود دیر می شه.
- اگر برای بهتر بودن ، منتظر زمان بهتری هستی ، زود دیر می شه.
- اگر امید را از رویاهات، اراده رو از تصمیمات و هدف رو از اندیشه هات دریغ کنی ، زود دیر می شه.
- اگر فکرهای بزرگ رو از ذهنت پاک کنی، زود دیر می شه.
- اگر هنوز در ناکامی های دیروز سردرگمی و دنبال مقصر می گردی ، زود دیر می شه.
- اگر برای دل جویی از یک دل شکسته خیلی سریع کاری نکنی ، زود دیر می شه.
- اگر طعم عمیق و شیرین فرصت های بی انتهای زندگی رو تو لحظه هات نچشیده باشی ، زود دیر می شه.
- اگر می تونی به دیگران کمک کنی اما کوتاهی می کنی ، زود دیر می شه.
- اگر وقتی که باید به خداوند پناهنده شوی ، به گناه تسلیم بشی ، زود دیر می شه.
- اگر شادی های امروز رو به بهانه ی کم ارزش و کوچک بودن ندیده بگیری و غصه هاتو زیر ذره بین ببری ، زود دیر می شه.
- اگر می تونی رویاهای بزرگ انتخاب کنی ولی سرگرم رویاهای کوچیک و کم بها بشی و خودتو اندازه ی رویاهات کوچیک کنی ، زود دیر می شه.
- اگر از آرزوهات فاکتور بگیری تا ساده و زود محقق بشن، زود دیر می شه.
- اگر امروز کاری از دست تو برای دیگری بر می آید ، تا فرصت باقی است پیش قدم شو، چون زود دیر می شه.
- اگر برای کشف فرصت های طلایی به دوردست ها خیره بشی ، زود دیر می شه.
- اگر فکر می کنی معجزه ، چیزی شگفت انگیزتر از شاد بودن و شاد کردن دل های دیگران است. مراقب باش، اگر با این فکر فرصت ها را از دست بدی ، زود دیر می شه.
- اگر برای بزرگ شدن ، قادر به ترک افکار کوچک دیروز نیستی ، زود دیر می شه.
- اگر به جای پرسیدن چه طور می تونم وضع را بهتر کنم دایم از خودت بپرسی :چرا من؟ چرا برای من؟ ، زود دیر می شه.
- اگر برای بخشیدن، قادر به ترک کینه های کهنه نباشی ، زود دیر می شه.
- اگر از خوشبختی تو ذهنت فقط یک دورنما بسازی ، وقتی که خانواده ی خوب داری ، وقتی سلامتی و هزاران نعمت دیگه داری که اصلاً به نظرت مهم نمی آد، زود دیر می شه.
- وقتی همیشه پشت و پناه و تکیه گاهی مثل خدا داری ، اگه انکای تو به کسی یا چیزی غیر از خدا باشه، زود دیر می شه.



- اگر خدا رو فراموش کردی و فکر می کنی خدا فراموشت کرده، زود دیر می شه.
- اگر به شرایط نامساعد ، بهایی بیشتر از امید و اراده ات بدی ، زود دیر می شه.
- اگر قبل از تلاش کردن، با خودت بگی از دست من که کاری بر نمی آد، زود دیر می شه.
- الان وقتشه، همین حالا که هنوز دیر نشده، زود باش کاری کن. یادت باشه خیلی زود دیر می شه.

منبع : سازمان تبلیغات اسلامی استان خوزستان

<http://vista.ir/?view=article&id=98895>



### دعوت از بهشت

در بین شاگردان شیوانا زوج جوانی بودند که چهره ای فوق العاده شفاف و ملکوتی داشتند. این دو زوج به شدت شیفته سخنان شیوانا بودند و با وجودی که کلبه شان در دورترین نقطه دهکده بود. اما هر روز صبح زودتر از بقیه در کلاس شیوانا شرکت می کردند. ویژگی برجسته این زوج جوان یعنی شفافیت فوق العاده چهره و آرامش عمیق شان همیشه برای بقیه شاگردان شیوانا یک سوال بود. روزی دختری جوان که صورتی معمولی داشت در مقابل جمع از جا برخاست و از شیوانا پرسید: "استاد! همه ما به یک اندازه از درس های شما بهره می بریم. شما برای همه ما یک درس واحد می گوئید. پس چگونه است که چهره بعضی از ما شفافیت معمولی دارد و چهره این زوج جوان اینچنین ملکوتی می درخشد!"



شیوانا تبسمی کرد و گفت: "ایمان و باور اندک روح تو را به بهشت خواهد برد. اما باور زیاد بهشت را به روح تو می آورد. هر چه باور تو به خالق کائنات بیشتر باشد. حضور او در وجود تو بیشتر نمودار می گردد. "

<http://www.shivana۲۰۰۶.blogfa.com/۸۵۰۴.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=118241>



## دقیقاً چی می‌خوای؟

آره عزیز دلم!

مشکل تو اینه که هنوز نمی‌دونی دقیقاً چی می‌خوای!

اونی که هر روز از خودش می‌پرسه امروز چی می‌خواه یاد بگیره. قبلاً با خودش تکلیفش رو معلوم کرده، هدف‌هاش روشن و واضح‌اند! همه هدف‌هاشو می‌تونه رو کاغذ بیاره!

حتی می‌تونه خودش رو در زمانی که به اون هدف رسیده تصور کنه! بدون هیچ کم و کسری و کاملاً معین و ملموس.

خیلی از ماها تنها دلیل اینکه به هدفمون نمی‌رسیم اینه که هدف‌هامون رو دقیقاً معلوم نکردیم!

مثلاً یادمه یکی بهم می‌گفت: یکی از هدف‌هاش اینه که پول بیشتری به دست بیاره.

و من هم به اسکناس صد تومانی بهش دادم و گفتم بیا! این هم پول بیشتر!

یادت باشه، آدم تا دقیقاً ندونه چقدر پول می‌خواه، حتی اگر اون پول کنار دستش هم باشه نمی‌فهمه!

حتی باید بدونه که اون پول رو می‌خواهد چی کار کنه! و گرنه وقتی به اون پول برسه گیج می‌شه! و به احتمال زیاد خرج کاری می‌کنه که نباید!

اگه می‌خوای موفق بشی، اگه می‌خوای به همه آرزوهایت برسی، یکی از مهمترین کارهاست باید این باشه که دقیقاً معین کنی که چی می‌خوای!

همین الان به قلم و کاغذ بیار و بنویس که چی می‌خوای. پول می‌خوای؟ چقدر می‌خوای؟ دو میلیون تومان نقد اون هم اسکناس دو هزار تومانی! یا به ماشین زانتیای مدل ۸۳ مشکی رنگ! یا مدرک دکترا در رشته (مورد علاقه‌ات) از دانشگاه مورد علاقه‌ات.

یا ازدواج با فلان دختر یا فلان پسر! یا ازدواج با دختری یا پسری با چنین خصوصیات ...

تو دقیقاً باید بتونی آرزوهای رو همین الان تصور کنی. باید بتونی همین الان خودت رو در لحظه رسیدن به او آرزو بینی. باید بتونی صدای استارت ماشینت رو همین الان هم بشنوی.

باید ایمان داشته باشی که به دستش می‌آری و بدونی که لایقش هستی.

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=13803>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## دلایل پولدار نشدن!

یکی از دلایل خیلی مهم که باعث شکست اکثر افراد می‌شود این است که آنها هیچ وقت تعریف درستی از ثروت و پول دار شدن در ذهن ندارند همه آنها می‌دانند پول می‌خواهند ولی چقدر نمی‌دانند اکثراً می‌گویند پول بیشتر ولی هیچ کس از مقدار درست آن اطلاعی ندارد. وقتی ما می‌گوییم می‌خواهیم پول دار شویم ذهن ناخود آگاه ما می‌بیند که





در جیب ما یا خانه ما مثلا هزار تومان یا بیشتر پول است پس می گویند شما پول دار هستید و بدنبال پول و یا نقشه ای برای پول دار شدن شما نمی رود. دو فاکتور برای ذهن ناخود آگاه خیلی مهم است اولی مقدار دقیق پول و

دومی زمان بدست آوردن آن.

مثلا ما باید بگوئیم یک میلیون تومان پول می خواهیم تا تا دو ماه دیگر.

در این صورت است که ذهن ناخود آگاه ما می تواند برای پول دار شدن ما برنامه ریزی نماید و آن را به مرحله اجرا در بیاورد.

دومین دلیل مهم که باعث می شود ما به اهداف خود نرسیم این است که هدفهای ما تغییر می کنند مثلا یک روز ما می خواهیم یک میلیون تومان پول بدست بیاوریم و روز دیگر این رقم زیاد و کم می گردد یک روز می خواهیم به دبی سفر کنیم و روز بعد ترجیح می دهیم برویم شمال کشور، درست است که ما برای خودمان مقدار و زمان تعیین کرده ایم ولی در مقدار و یا همان هدف خود تغییر ایجاد کرده ایم و این امر باعث می گردد ما نتوانیم به اهداف خود برسیم

منبع : بیا تو جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=102409>



## دل بستگی یا تنفر ؟

از هر چیز که دل بسته آن شوی از تو دور می شود . از هر چیز که فرار می کنی سراغ تو می آید. خوب دقت کن ! به اولی وابستگی داری که باشد از تو دور میشود و به دومی وابستگی داری که نباشد سراغ تو می آید این قانون کائنات هستی است این موضوع چیزی را به میخواهد به تو بگوید اینکه تو نباید وابسته باشی تما م جریانات زندگی طوری قرار داده شده است که وابستگی تو را از بین ببرد. تمام هستی به سمتی می رود که تو را در حد وسط نقطه تعادل نگه دارد.

خواستن و دوست داشتن چیزی با وابستگی فرق دارد. نخواستن با تنفر از چیزی فرق دارد.

حد وسط نقطه تعادل است. این موضوع تو را به سمت خدا می کشد تو فقط باید وابسته و سر سپرده ی خدا باشی و لا غیر . تمام این قوانین می خواهد وحدانیت و یکتایی خداوند را به اثبات برساند.

تو باید فقط وابسته به خدا باشی تو حتی نباید به کلمه یک فکر \_ راه و روش وابسته باشی این ها وسیله هستند وابستگی باید برای خدا باشد.



به هر چیز که وابسته شدی که باشد نابود می شود به هر چیز که وابسته شدی که نباشد خلق میشود پس سعی کن در حد وسط زندگی کنی تنها پناهگاه تو خداست.

وقتی به چیزی وابسته میشوی که باشد از تو دور میشود تو بجایی می رسی که درمانده میشوی و ناگهان از این وضعیت خسته میشوی وابستگی را رها می کنی چیزی که خواستی به سرعت به تو خواهد رسید .وگاهی وابسته ای که چیزی نباشد به سراغ تو می آید وخلق میشود وقتی صبر و تحمل کردی و به نقطه ای رسیدی که از آن موضوع فرار نکردی و با تمام وجود آن را پذیرفتی که باشد آنگاه آن موضوع محو میشود .تو خود بگو این چه معنا پی دارد؟ این یعنی تسلیم باش تسلیم در برابر خدا .  
در حد وسط زندگی کن

فرشته حا تمی مظفری

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=110562>



### ده کلید برای تقویت روحیه

۱) خود را بشناسید  
امروزه پیشنهاد سقراط که در قرن پنجم قبل از میلاد که در آن متنی بر خودشناسی ارایه شد به قوت خود پا برجاست.  
اهداف احساسات و محدودیت های خویش را بشناسید و با آرامش با آنها برخورد نمایید. خواه از طریق مطالعه , خواه از طریق اندیشیدن و تفکر, سعی کنید بعضی راه های که باعث شناخت شما از خودتان و اینکه چه چیزهایی شما را خوشحال می کند پیدا کنید.  
چنانچه به این توصیه عمل کنید , بهتر قادر به کنترل زندگی و مشکلات پیش روی خود خواهید بود.  
۲) به خودتان ارزش بدهید و به خود اعتماد داشته باشید.  
ممکن است سخت به نظر برسد اما سعی کنید رفتارتان گویای این باشد



که از خودتان مواظبت می کنید.

حتی اگر همیشه احساس عدم اطمینان می کنید , برخورد و رفتار مثبت را به دنیای اطراف هدیه دهید.

برخورد مردم با شما متأثر از رفتار و پوشش شماست.

بنابراین خود ارزشی و خود اعتمادی را به نمایش بگذارید تا احترام را برای شما به ارمغان آورد.

(۳) بیش از حد توانتان کار نکنید

همه ما با سخت کوشی، خواهان تامین امنیت و رفاه خانواده مان هستیم. اما مهم این است که تعدل را در زندگی حفظ کنیم.

معمولا آن چه از نظر مالی دنبال می کنیم با آن چه که تحقق می یابد یکسان نیست.

اگر برای شما تامین معاش مهمتر از صرف وقت با عزیزان یا لذت بردن از زندگی است، بهتر است در تعیین اولویت ها بازنگری است، بهتر است در تعیین اولویت ها بازنگری کنید. سعی کنید برقراری تعادل را از کسی که بین زندگی شغلی و خانوادگی اش این توازن را ایجاد کرده بیاموزید یا اینکه با خانواده یا دوستانتان راج به تاثیرات شغلی تان بر روی آن ها صحبت کنید.

(۴) از افراد منفی دوری کنید

از ارتباط مسموم که در شما احساس ناراحتی، عصبانیت یا نا امنی می کند اجتناب کنید. ممکن است سخت به نظر آید اما ارتباط خویش را با کسانی که برای شما افسردگی به ارمغان می آورند به حداقل برسانید، کسانی که اکثرا محبت های دریافتی را بدون پاسخ می گذارند و یا کسانی که دائما از شما انتقاد می کنند. صداقت سخنان چنین افرادی را مورد ارزیابی قرار دهید تا ببینید که میزان حقایق موجود در سخنانشان تا چه حد بر اساس ارتباطی مثبت و خوش بینانه است. اگر کسانی شما را تحت فشار روانی قرار می دهند صریحا از آنها بخواهید شما را رها نمایند.

(۵) مثبت فکر کنید

سعی کنید از حداکثر توانایی هایتان استفاده کنید و به قدرت خویش اتکا کنید.

علائق شخصی تان را با مطالعه و گذراندن کلاسها توسعه دهید.

علائق جدید را امتحان کنید و شکست هایتان را به کار گیرید.

همه ما بخشی از اوقاتمان را از دست داده ایم اما افراد موفق از شکست هایشان درس آموخته اند و مغلوب شکست شان نشده اند. اگر شما توانایی هایتان را به خوبی توسعه دهید و نقش مثبتی داشته باشید واقعا قادر به تغییر موقعیت های منفی به موقعیت های مثبت خواهید بود.

(۶) ورزش ورزش ورزش

یک رژیم غذایی مناسب و قدری فعالیت بدنی روزانه، اعم از اینکه پیاده روی آرام باشد یا کار بیرون، فشار و اضطراب را تخفیف می دهد و روحیه را شاداب نگه می دارد.

ورزش و تمرینات بدنی، افراد را از احساس برتری طلبی رهایی و توانایی های سرکوب شده ذهن را ترقی می دهد. همین امر منجر به جلوگیری از افسردگی می شود.

برای اشخاص متفاوت ورزشهای مناسب آنها وجود دارد. تمرینات کششی و یوگا برای تخفیف فشار بسیار مناسبند. بعضی تمرینات نی تواند به رفع عصبانیت کمک کنند. البته ورزش بیرون از منزل فواید مضاعفی دارد، نور آفتاب در بهبود روحیه و تخفیف افسردگی کمک موثری محسوب می شود.

(۷) بخشی از اوقاتتان را تنها بگذارید.

لذت از جمع دوستان و تنهایی دو بخش از زندگی اند که برای تقویت روحیه بسیار مهم اند. برای معنا بخشیدن و ایجاد شور در زندگی به دیگران کاملا مشروط به وجود دیگران باشد. علاوه بر گذراندن ۲۰ دقیقه در حمام، گوش دادن به موسیقی یا خروج از منزل به قصد لذت بردن از طبیعت، زمانی برای لذت بردن از تنهایی خویش صرف کنید. چنانچه این امر را سخت یافتید ممکن است با توسل به اجتماع از مشارکت در موضوعات مهم دوری کنید.

۸) به دیگران کمک کنید و اجازه دهید دیگران به شما کمک کنند. وقتی مشکلاتتان طاقت فرسا به نظر می رسد نشان دهید که کمک دیگران می تواند اضطراب و دلواپسی شما را بر طرف کند، بنابر این مشکلاتتان را کاملا در منظر دیگران قرار دهید. کمک بلا عوض در مسائل اجتماعی یا کمک به دوستان نیز می تواند به سود شما تمام شود. اگر در مقابل کمکی کج دریافت کرده اید به همان میزان به دیگران مساعدت نمایید دامنه مناسبی از دوستان و اقوامی را بسط داده اید که شریک اوقات خوش شمایند و مدد کاران زمان تنگی و سختی تان.

#### ۹) ارتباط و مراودات

با روشی روشن و در عین حال همراه با آرامش و متانت ، احساساتتان را به خانواده ، دوستان و مدرسه تان بیان کنید و با دقت کامل به جواب آن ها گوش فرا دهید. هرگز خود را تحت فشاری که ناشی از عدم بیان احساساتتان است قرار ندهید. چرا که این فشار ، انفجار ناگهانی در پی خواهد داشت و دیگران بدون کوشش و تلاشی شما را خواهند شناخت. عصبانیتی را که باعث پریشانی و دانستن نقاط ضعف شما می شود کنترل کنید. هرگز اجازه ندهید دیگران ذهن شما را بخوانند.

#### ۱۰) موقع احتیاج ، کمک بطلبید

افرادی را پیدا کنید که هنگام مشکلات بتوانند با آنها مشورت کنید .چنانچه پس از مشورت با دوستانتان و خانواده ، مشکلاتتان همچنان طاقت فرسا جلوه می نماید و احساس عدم آرامش می کنید ، با مشاورینی صحبت کنید که خواهان کمک و یاری به شمایند. اگر احساس عدم امنیت ، نگرانی یا ناراحتی و پریشانی می کنید فوراً از یک مشاور متخصص کمک بطلبید.

/http://p۳۰web.wordpress.com

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=107288>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### دیکتاتور نباشید

همه مردم در آرزوی دستیابی به خوشبختی هستند اما فکر می کنند که دستیابی به آن سخت و حتی غیرممکن است. در حالی که دستیابی به این حس امکانپذیر است. می پرسید چگونه ؟ نکات زیر را مورد توجه قرار دهید.





▪ اگر اصرار دارید که همه امور منزل، کودکان، مسافرت، خرید و ... مطابق نظر شما انجام شود. خطر بزرگی زندگی شما را تهدید می‌کند و مشارکت در زندگی شما جای خود را به دیکتاتوری خواهد داد. پس هر چه زودتر این رفتار را ترک کنید تا معنای شریک زندگی را درک کنید و از زوج بودن لذت ببرید.

▪ از خیالبافی دست بردارید. اگر بیشتر اوقات خود را با رویابافی در مورد اینکه اگر چنین می‌شد... دیگر چنان می‌شد، بگذرانید، خود را دچار باس و افسردگی کرده‌اید. پس فرصت لذت بردن از لحظات خوش فعلی را از خودتان

دریغ نکنید.

▪ سعی نکنید همسر خود را خطاکار جلوه دهید. برای اینکه نشان دهید حرف شما درست است، اشتباهات را به گردن همسرتان نیندازید، در عوض برای یافتن راه‌حلی که برای هر دو طرف رضایت‌بخش باشد، کوشش کنید. به این ترتیب به راه‌حلهای خلاقانه‌ای می‌رسید که برای هر دو نفر جذاب است و به شما می‌آموزد هر دو نفرتان می‌توانید درست بگویید.

▪ در مواقع ناراحتی، روزهای خوب را به خودتان یادآوری کنید. اگر از نحوه رانندگی همسرتان عصبانی هستید، به خود تاکید کنید که او مرد وقت‌شناسی است، اگر او همیشه جوراب‌هایش را این طرف و آن طرف می‌اندازد، به یاد بیاورید که همیشه در کارهای خانه به شما کمک می‌کند. به این ترتیب تحمل اوضاع برای شما راحت‌تر می‌شود و کمتر دچار جر و بحث و درگیری می‌شوید.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=91497>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### دیوار شیشه ای خود را بشکنید!

یک آکواریوم را در نظر بگیرید و آن را به وسیله یک دیوار شیشه ای به دو قسمت تقسیم کنید. در یک طرف، ماهی گوشت خوار و در طرف دیگر ماهی طعمه را قرار دهید. ماهی گوشت خوار 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 دیوار شیشه ای بین ماهی‌ها را بردارید. چه حدس می‌زنید! ماهی گوشت خوار باقی عمرش را در گوشه آکواریوم می‌ماند در حالی که ماهی طعمه در چند سانتی متری او شنا می‌کند.

ماهی گوشت خوار محدوده خودش را می‌شناسد و فراتر از آن نمی‌رود. این داستان شبیه به داستان همه ی ما انسان هاست. شما با دیوار





شیشه ای رویه رو نمی شوید در عوض با معلم، والدین و دوستان خود برخورد می کنید که به شما می گویند برای چه کاری ساخته شده اید و چه کاری می توانید بکنید و بدتر از همه با باورهایتان رویه رو می شوید. باورها و اعتقادات شما تعیین کننده قلمرو شماست. این خودتان هستید که دیوار شیشه ای را در زندگی تان خلق می کنید.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=112539>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### دیوانه‌وار بنویسید

هرگاه خود را در مشکلی می بینید که نمی دانید چگونه از آن برهید - مثلاً یکی از اوضاع و شرایط زندگی که قادر به فهم آن نیستید - قلم و کاغذ بردارید. منظور این نیست که در دفتر خاطرات یا یادداشت‌های روزانه‌تان بنگارید. چون قصد ندارید این کاغذ را نگاه دارید یا حتی دوباره آن را بخوانید. و با دستی که بر آن تسلط ندارید، با خشم و غضبی هرچه تمام‌تر بنویسید. آن قدر بنویسید تا خالی و عالی شوید، و به احساس آسایش و آسودگی برسید. اگر راست دست هستید، با دست چپ بنویسید. اگرچه ظاهراً کار دشواری است، ولی به شما کمک خواهد کرد تا در سطحی شهودی با کنش مغز راست خود تماس حاصل کنید. گاه این کار سبب می‌شود آسان‌تر احساس‌های راستین خود را دریابید، به‌ویژه اگر با مغز چپ تحلیل‌گر خود سرگرم کار باشید. اگر نوشتن با دست چپ را بسیار دشوار می‌یابید، با دست راستتان ولی با سرعتی هرچه تمام‌تر بنویسید و مکث نکنید تا آنچه را که نوشته‌اید بخوانید یا تجزیه و تحلیل کنید. اگر نمی‌دانید چگونه این نگارش را آغاز کنید، آدرس یک نفر از بنویسید و از آن نقطه ادامه دهید. آنقدر به نوشتن ادامه دهید تا به مسأله راستین برسید. گاه وقتی دچار تنش و فشار بسیار هستید، نمی‌توانید از طریق راه‌های عددی پیام‌هایتان را دریافت کنید. دیوانه‌وار نوشتن راهی مؤثر و نسبتاً بی‌درد برای دستیابی به خرد شهودی، و آشکار ساختن حقایقی است که بر شما پوشیده مانده‌اند.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=6139>

 **vista.ir**  
Online Classified Service



## ذهن، کارگاه تولید فکر

خدای رحمان انسان را به کارگاهی مجهز کرده است به نام کارگاه ذهن که مسئولیت تولید فکر در انسان را در هر لحظه به عهده دارد. هر انسان بطور متوسط در طول شبانه روز حدود ۶۰۰۰۰ رشته فکر تولید می کند که این افکار زندگی او را می سازد. به عبارت دیگر کیفیت زندگی انسان به کیفیت افکار تولید شده در کارگاه تولید فکر او بستگی دارد.

فکرها در دنیای واقعیتها عینیت پیدا می کنند. فکرها به ثروتها تبدیل می شوند. فکر عامل آرامش و یا اضطراب و افسردگی است.

فکر، عامل اعتماد به نفس و خودباوری است. فکر، عامل ایجاد احساس عشق یا تنفر است. فکر عامل دوستیها و دشمنیهاست. فکر عامل غم یا شادی است. فکر عامل موفقیتها و شکستهاست. فکر عامل نیکی ها و بدیهاست. فکر، نردبان صعود یک انسان است. فکر، انسان را به خدا می رساند و یا آدمی را در چنگال شیطان فرار می دهد. انسانها زندگی خود را با



افکار خود می سازند.

دکتر آزمندیان - کتاب تکنولوژی فکر

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=94902>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## رابطه بین طول عمر و خوش بینی

سابق بر این مردم اعتقاد داشتند که آدم های خوب عمر کوتاهی دارند. این باور در قرن های ابتدایی رشد پیدا کرده بود. در آن زمان کودکان بسیاری به کام مرگ فرو می رفتند و انسان ها به راحتی با یک عفونت ساده جان میسپردند. اما آیا به راستی رابطه ای میان شخصیت و سلامت وجود دارد؟ بر پایه مطالعات علمی، اثبات این امر که افکار مثبت و یا منفی می تواند بر روی سلامت فرد تاثیر گذار باشد با دشواری هایی همراه است. اما هنوز دانشمندان در پی اثبات این قضیه هستند. همچنین شواهد بسیار زیادی وجود دارد که انسان های منظم، دارای





ثبات اجتماعی، و خوش بین، خیلی کمتر از افراد تنها، بدبین و ناراضی از زندگی، در معرض ابتلا به بیماری های مختلف و در نهایت مرگ قرار می گیرند. تحقیقات گویای این مطلب هستند که خوش بینی، در نهایت زندگی طولانی مدت را برای شما به ارمغان می آورد، هر چند آنرا تضمین نمی کند. در تحقیقی که در طی ۲۳ سال توسط دانشگاه "یل" و "میامی" در شهر "اوهایو" انجام شد، این نتیجه به دست آمد که افراد بالای ۵۰ سالگی که به افزایش سن خود با یک دید مثبت و به عنوان یک تجربه شیرین نگاه میکنند به طور متوسط تقریباً ۷,۵ سال بیشتر از افرادی که چنین طرز فکری ندارند، زندگی می کنند. اختلاف بزرگی است. ( محققان فاکتورهای مخلی از قبیل:

نژاد، جنسیت، میزان سلامتی، طرز تفکر و تنهایی را نیز در نظر گرفتند). خوش بینی برای شما فوایدی دارد اما فشار خون بالا فقط موجب ضرر و زیان است! باید توجه داشته باشید که سایر گزینه ها برای افراد تحت آزمایش یکسان بود.

#### • انسان آفتابی باشید

تحقیقات دیگری نیز، دال بر ارتباط خوش بینی و افزایش طول عمر وجود دارد. محققان مرکز مطالعات "مایو" زندگی و خصوصیات اخلاقی ۴۴۷ نفر را در طی ۳۰ سال مورد بررسی قرار دادند. کسانی که به عنوان "خوش بین" نامگذاری شده بودند نصف افرادی که "بدبین" و یا تلفیقی از "هر دو" بودند، به مرگ های ناگهانی دچار می شدند. همچنین این افراد همزمان با افزایش عمر، مشکلات کمتری در مورد سلامت فردی خود پیدا می کردند: محدودیت هایشان کمتر بود، دردهای کمتری داشتند و نسبت به دو گروه دیگر، انرژی بیشتری داشتند.

در مطالعه ای به نام "نیمه پر یا خالی لیوان؟" پژوهشگر دانشگاه هاروارد، دکتر "لورا کابزانکی" به این نتیجه رسید که خوش بینی به این معنا که مردم وقایع زندگی شان را برای خود و یا سایرین تعریف کنند، باعث می شود تا در مقابل حملات قلبی در حد بسیار زیادی مصونیت پیدا کنند. همچنین بررسی های دیگر نشان دهنده این حقیقت هستند که افراد خوش بین خیلی سریعتر از بدبینان پس از عمل باز قلب بهبودی حاصل می کنند. دکتر "کابزانکی" و سایر محققین معتقدند که احساسات منفی گرایانه و بدبینی مزمن، باید به عنوان عاملی در افزایش بیماری های قلبی در نظر گرفته شود.

در این قسمت راههایی ذکر شده که ثابت می کنند اخلاق و ویژگی های فردی در سلامت و طول عمر افراد دخیل هستند.

عصبانیت و ناامیدی های مزمن منجر به مصرف دخانیات، مشروبات الکلی و یا استفاده از سایر غذاهای ناسالم می شوند. یک فرد خوش بین با اراده محکم تری قدم در راه ترک عادات ناشایست می گذارد و یا سعی می کند به هیچ وجه به آنها معتاد نشود. این خوش بینی است که باعث می شود فرد در جستجوی مشاوره پزشکی و پیروی از آنها باشد. او راهی را بر می گزیند که از آن طریق خود را حتی الامکان از دچار شدن به بیماری های مختلف دور نگه دارد.

این امکان هم وجود دارد که خوش بینی بر روی سیستم دفاعی بدن تاثیر مثبت گذاشته و آنرا تقویت کند. البته تحقیقات انجام شده در این زمینه تا به این لحظه نتایج مستدلی پیرامون این مطلب را ثابت نکرده اند.

#### • وجدان - نعمتی که از آن بهره مند شدیم

باید توجه داشت که در کنار خوش بینی عوامل دیگری نیز در نظر گرفته می شوند. از آنجایی که شخصیت انسان ها از همان زمان تولد و در دوران کودکی شکل می گیرد، گروهی تحقیقاتی دانشگاه کالیفرنیا در منطقه "ریور سایید" پژوهش های خود را در سال ۱۹۲۰ بر روی عده ای کودک شروع کردند. نتایج این تحقیقات حیرت انگیز بود. پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که کودکانی که از همان آغاز کودکی از وجدان خود استفاده می کردند و نسبتاً بچه های وظیفه شناسی بودند، در دوران زندگی خود با مشکلات و بیماری های کمتری برخورد می کردند. وجدان و وظیفه شناسی در این پژوهش ها بر اساس خصوصیات اخلاقی زیر تعریف شده بود: نظم شخصی، توانایی توکل کردن، بیم و هراس، ارزش قائل شدن، و آرزوی رسیدن به اهداف. حتی اثبات شده که دارا بودن این خصوصیات در زندگی خیلی بیشتر از خوش بینی به شما کمک می کند و سبب می شود تا سراسر عمرتان سالم و سر زنده زندگی کنید. شاید خوش بینی هم جزئی از وجدان و ضمیر ناخودگاه هر شخص باشد. نمی توان گفت که فکر کردن قبل از انجام عمل (که یکی از پیش نیازهای وجدان سالم است) همان خوش بینی محسوب می شود. اما وجدان می تواند پایه و

اساس خوش بینی را برای فرد فراهم آورد.

• عقل و شانس هم حساب می شوند

خوش بینی بیش از اندازه و یا پیروی از وجدان بی از حد لازم نیز بی فایده است و عواقب خاص خود را به همراه دارد. خوش بین بودن کورکورانه شما را به دردسر می اندازد. بدبینی نیز به نوبه خود فوایدی را به همراه دارد. اگر از سانحه رانندگی بترسید، آنگاه با احتیاط رانندگی می کنید؛ اگر از سرما خوردگی دل خوشی نداشته باشید، از خودتان بهتر مراقبت می کنید تا سرما نخورید. در این قسمت یک سوال مهم به وجود می آید: آیا خوش بینی باعث بهبود وضعیت سلامت افراد می شود، و یا افراد سالم خوش بین می شوند؟ در این قسمت فاکتورهای داخلی را هم باید محاسبه کرد؛ تحصیلات، نژاد، عوامل وراثتی، جنسیت، دسترسی به فن آوری های نوین پزشکی، و مطمئناً از همه مهمتر ثروت. همچنین گفته می شود چیزی به عنوان شانس هم در این زمینه کاربرد دارد.

به هر تقدیر، خوش بینی یکی از فاکتورهای مهم است که باید زمینه رشد و شکوفایی را برای آن فراهم آورد. یک فرد بدبین به شدت نیاز به شادی و خوشحالی دارد. اگر شما خواستار عمر طولانی به همراه سلامت کامل هستید (و چه کسی چنین چیزی را نمی خواهد؟) باید ببینید تا چه حد خوش بین و یا بد بین هستید. شاید شما به طور ذاتی انسان چندان آفتابی نباشید، شاید کودک با وجدان و وظیفه شناسی نباشید، اما باز هم جای امیدواری وجود دارد آن هم برای ایجاد خوش بینی. هیچ وقت برای تغییر و تحول دیر نیست. همه ما می توانیم از زندگی نهایت لذت را ببریم. بنابر این بیشتر مراقب خودتان باشید، درست غذا بخورید، سیگار نکشید، و نرمش روزانه را نیز فراموش نکنید. حتی اگر شما خیلی خوش بین هستید و در زمان کودکی رفتار بی نظیری داشتید، باز هم انجام این موارد در زندگی به شما کمک می کنند .

سوده

منبع : سایت مردمان

<http://vista.ir/?view=article&id=89009>



## راز دست یافتن به یک اعتماد به نفس قوی

۱. پرونده امیل عصبانی

هول کردن می تواند یک اشتباه کوچک را با از دست دادن کنترل، بدتر کند. اگر از مصیبتی رنج می برید به خودتان فرصت دهید تا این ضربه را قبول کنید. کانتر تأکید می کند این مصیبت را انکار نکنید و حتی سعی نکنید مشکل را با سرعت حل کنید، سیستم حمایتی ای در اطراف خود جمع کنید تا به سادگی تقویت شوید.

وقتی من والدینم را در عرض دو سال پشت سر هم از دست دادم، این کار را کردم. ما خیلی با هم نزدیک و صمیمی بودیم و من ناگهان آنها را به طرز وحشتناکی از دست دادم. اما فهمیدم که باید با دوستانم در ارتباط باشم به آنها زنگ می زدم و از آنها خواهش می کردم که با هم به پیاده روی برویم یا با هم شام بخوریم. نشستن و فکر کردن به ناراحتی ها بدترین کاری است که می توانید انجام دهید تا مشکل تان را حل نمائید.

سراسیمه دنبال کردن یک موقعیت همراه با استرس می تواند باعث شود که شما در جست و جوی یک لحظه و اغلب راه حل اشتباه باشید. وقتی عصبانی هستید امیل عصبانیت را بنویسید اما هرگز آن را نفرستید. کانتر، می گوید: زمانی که هول شده اید، لحظه ای نیست که اقدام کنید. زیرا

در این زمان احساساتی شده‌اید. من به این مسأله در ورزش توجه کرده‌ام. ورزشکاران فراموش می‌کنند آنچه را که خوب می‌دانند انجام دهند و گاهی مرتکب اشتباه‌های احمقانه‌ای می‌شوند. یک قانون سرانگشتی این است: هول کردن، یک عمل ناشیانه را بدتر می‌کند.

۲. بگذارید بازی‌های اعتماد به نفس وارد شوند.

وقتی کانتز مدیران را نصیحت می‌کند به اهمیت تشویق و شناخت تأکید می‌ورزد. روستائی که در محیط کار قدم می‌زنند و با کارمندانشان آشنا می‌شوند. تأثیر زیادی در میزان اعتماد به نفس و موفقیت کارمندان دارند. شناخت به خودی خود، کار مشکلی نیست اما باید واقعی باشد. یکی از خطوط هواپیمائی با همین روش به موفقیت دست پیدا کرد. یک سال آنها ۶۵ دلار پاداش برای همه کارمندان پیشنهاد کردند. خط هوائی آنها موفق شد تا بالاترین رتبه را به خاطر فرود به موقع دریافت کند. و از رتبه هفتم به رتبه اول برسد و بدین ترتیب ۵/۲ میلیون دلار بین همه کارمندان توزیع شد.

کانتز می‌گوید: نقاط قوت را در دیگران پیدا کنید و احساس خودتان را نسبت به آنها بیان کنید. حتی در ازدواج همسران اغلب نمی‌دانند که شریک زندگی‌شان واقعاً چه چیزی را درباره آنها دوست دارد. همسر من اغلب اوقات به ویژه در هنگام صبح سرحال و شاد است. من همیشه به او می‌گویم که چقدر شاد از خواب بیدار شدن او برای من اهمیت دارد در حالیکه ممکن است خودم اینگونه نباشم. این به نظر مسأله کوچکی می‌آید اما بعد از ۲۳ سال ما یک ازدواج محکم و بادوام داشته‌ایم.

در بعضی از محیط‌های کاری چون کارمندان از طرف رئیس خود تشویق نمی‌شوند. احساس خوبی ندارند، شما هم اگر برای شخصی با این ویژگی کار می‌کنید. مسلماً بعد از مدتی اعتماد به نفس خود را از دست خواهید داد و ممکن است خودتان را یک بازنده بدانید. اگر چنین اتفاقی افتاد موقعیتی را پیدا کنید که در آن برنده شوید. در جست‌وجوی شغل دیگری باشید یا با همکاران خود سعی کنید اوضاع را تغییر دهید، یا تلاش خود را به روی چیزی خارج از محیط کار متمرکز سازید.

۳. قانون کانتز را به یاد بیاورید: همه چیز در میانه راه ممکن است به نظر شکست بیاید.

برد، اغلب نتیجه مقاومت است و اینکه وقتی در خطر هستید، تسلیم نشوید کانتز می‌گوید وقتی این نگرش را پیدا می‌کنید که اگر کاری انجام دهید تفاوتی حاصل می‌شود، این نتیجه اعتماد به نفس است. به موقعیت خود نگاهی بیندازید و خود را در میان آن تصور کنید. داستان اصلاً تمام نشده، حتی وقتی اکثریت زیادی این‌طور فکر می‌کنند.

این چیزی است که طرفداران ورزش می‌دانند. آدام ویناتری گلزن کمک کرد که تیم نیوانگلند پاتریت، میامی دلفین را با نتیجه ۲۴-۲۷ در ۲۹ دسامبر ۲۰۰۲ شکست دهد، وقتی او در ثانیه‌های آخر گل زد، تماشاچیان زیادی قبلاً از صندلی‌هایشان بلند شده بودند تا به بیرون از استادیون بروند. این واقعه باعث شد تا طرفداران تیم بگویند: تا وقتی ویناتری ضربه می‌زند بازی تمام نشده. به وضوح هنوز دقایق و موقعیت‌هائی وجود خواهند داشت که نمی‌گذارند شما راه خودتان را بروید و این زمانی است که اعتماد به نفس باید با واقع‌گرایی تعدیل شود. اگر آنقدر به خودتان معتقد باشید. که عجولانه عمل کنید. اعتماد به نفس شما را به یک آدم احمق تبدیل می‌کند، بنابراین با دقت با مسائل برخورد کنید و از اعتماد به نفس جدید خود عاقلانه استفاده کنید.

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=13801>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

راز زندگی بدون مشکل



فقط افرادی عاری از مشکلات و مسائل هستند که دیگر در کنار ما نیستند. بنابراین مشکلات یکی از نشانه های زندگی و حیات است. هرچه بیشتر درگیر مشکلات باشیم، زنده تر و فعال تریم. مشکلات و پیشرفت ها با هم پیشمی روند و نمی توان یکی را بدون دیگری در اختیار داشت. این رویه برخورد با ناملایمات و مشقت ها، بیانگر چیزی است که می توان آن را نیروی روانی موفقیت نامید و موضوع آن چگونگی برخورد با موانعی است که با آنها روبرو می شویم. اکثر مردم از لحاظ فیزیکی و بدنی سالم هستند، اما از جنبه نگرش به زندگی ممکن است از سلامت روانی برخوردار نباشند. راز آن، در این نیست که عاری از مشکلات باشیم، زیرا این گمان دست نیافتنی است ، بلکه داشتن یک روش مثبت و پرنرزی برای حل

مشکلات است.

در این جا سه قاعده که به توسعه سلامت روانی کمک می کنند را ذکر می کنیم:

- قاعده اول: این یک مبارزه است نه مشکل. دیگر از کلمه "مشکل" استفاده نکنید ، زیرا تداعی کننده احساس منفی و مایوس کننده است. در عوض واژه مبارزه یا چالش را به کار ببرید: "ما با برخی از چالش های بزرگی روبرو هستیم که باید آنها را حل کنیم. باید آنها را به مزیت تبدیل کرده و روی آنها کار کرد." مبارزه و چالش واژه ای مثبت و انرژی زا است که بیشتر ما را برای کشف یک راه حل ترغیب می کند. چالش، نیمه پر لیوان است درحالی که مشکل، نیمه خالی لیوان می باشد. ارزشمندترین دارایی شما داشتن یک تفکر مثبت است.
- قاعده دوم: چیزی به نام شکست وجود ندارد بلکه یک بازخورد است. بهترین واکنشی که شما در مقابل یک اشتباه می توانید داشته باشید این است که آن را به عنوان یک تجربه آموزنده بپذیرید. هر گاه موضوعی مسیر غلط و نادرستی را بییماید، استقامت خود را حفظ کرده و به خودتان بگویید: "چه بازخورد جالبی است، چگونه می توانم از این بیاموزم، چه طور می توانم آن را به مزیتی برای خود تبدیل کنم؟" افراد پر انرژی و مثبت نیز درست به اندازه دیگران در برابر مشقات و ناملایمات متاثر می شوند اما تفاوت موجود در پیامدهای بعدی آن است.
- قاعده سوم: راه حلی وجود دارد ، همه کاری که باید انجام دهید یافتن آن است. ممکن است دنیا پر از مشکلات باشد اما مملو از راه حل نیز هست. تشخیص این مطلب باعث می شود که نیروی خلاق ما به جریان بیفتد و خلاقیت ها را به حرکت درآورد ، لحظه ای که می گوئیم: " این سخت است، این موثر و کارساز نیست و یا این بسیار دشوار است"، در واقع خلاقیت خود را سرکوب کرده ایم. ذهن تان را روی راه حل متمرکز کنید. تصور کنید که وقتی چالش حل شود زندگی چگونه خواهد بود.

منبع : روزنامه آفتاب یزد

<http://vista.ir/?view=article&id=131698>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

راز و رمز شیرین زندگی کردن

زندگی زیباترین هدیه خدای مهربان است و انسانهایی که این هدیه را قدر





می‌دانند آنچه‌ان در صحنه زندگی شادی و نشاط می‌آفرینند که هر لحظه زندگی‌شان مملو از خاطره‌ای زیبا خواهد بود.

راز و رمز شیرین زندگی کردن خیلی سخت نیست فقط می‌بایست بدانیم چگونه زندگی کنیم. آری مشکلات و ناکامی‌های مسیر زندگی، مواد خام شکلات زندگی هستند. زندگی ما همواره با مشکلات و سختی‌ها معنا پیدا می‌کند و ما آمده‌ایم تا مسائل زندگی را حل کنیم و لذت حل مسائل و مشکلات را بچشیم.

از مشکلات و رنج‌های زندگی نهراسیم و با اقتدار در میدان زندگی وارد شویم و اینگونه از مشکلات و ناکامی‌های مسیر بهترین شکلات زندگی‌مان را تهیه کنیم و از طعم آن لذت ببریم.

برای تهیه شکلات زندگی می‌باید به نکات مهم و دستورالعمل ذیل دقیقاً توجه داشت تا طعم شکلات زندگی، دلچسب همه اطرافیانمان باشد.

• باور کنیم که بهترین تهیه‌کننده ایم

انسان‌هایی که فعالیت و امورشان را با نگرش و باورهای بسیار مثبت آغاز می‌کنند، دستاوردهای مثبتی به دست می‌آورند. آنها چون اعتقاد دارند که موفق می‌شوند، پس قطعاً به پیروزی می‌رسند. انسان‌های برنده ابتدا در ذهن خود برنده می‌شوند و سپس این پیروزی و موفقیت را در صحنه زندگی نمایان می‌سازند.

برندگان همیشه مثبت می‌اندیشند و از ناملایمات مسیر هرآسی ندارند و با اعتقادی راسخ نگاهی متعالی به اطراف خود دارند. آری برای خلق یک زندگی عالی و مطلوب باید باور داشته باشیم که توانایی آفریدن زیباترین زندگی را داریم، سپس با این باور زیبا شیرین‌ترین لحظات را برای خود و اطرافیان مهیا سازیم.

• از گاه کوه نساژیم

برای تهیه شکلات زندگی باید تجربه کسب کنیم. بنابراین اگر عزممان را جزم کرده‌ایم تا زندگی شیرینی را رقم زنیم می‌بایست از اشتباهات گذشته آندوهگین نباشیم و ناکامی‌های گذشته را در ذهنمان مرور نکرده و بی‌جهت از گاه کوه نساژیم.

انسان‌های موفق فقط از گذشته درس می‌گیرند و در زمان حال زندگی می‌کنند و همواره آینده‌ای زیبا را در ذهنشان ترسیم می‌نمایند. راز شاد زیستن، صبر و شکیبایی است. برای لذت بردن از زندگی می‌بایست برای اتفاقاتی که هنوز رخ نداده است، نگران نباشیم.

دیل کارنگی، روانشناس بزرگ می‌گوید: «۹۸ درصد نگرانی‌های مردم برای چیزهایی است که هنوز اتفاق نیفتاده است.» پس بیاییم با توکل به خدای مهربان در فراز و نشیب‌های زندگی با صبر و حوصله به انتظار زیباترین و خوشمزه‌ترین لحظه‌های ناب زندگی باشیم و از اکنون لذت ببریم و از گذشته عبرت بگیریم و آینده‌ای زیبا را تصور نماییم.

• تدبیر و تفکر

زندگی با تدبیر و تفکر زیبا می‌شود. برای هر اقدامی فکر کنیم و افکارمان را بر روی برگه‌ای سفید بنویسیم و چندین بار تفکراتمان را مرور کنیم. انسان‌هایی می‌توانند لحظات شیرینی در زندگی‌شان خلق نمایند که زمانی آن لحظه را تصویر و برای آن تدبیر نموده باشند.

تفکر راه‌های بی‌شماری را برای رسیدن به موفقیت در مسیر انسان قرار می‌دهد و انسان‌های هوشمند علاوه بر اینکه خود می‌اندیشند از تجارب و افکار انسان‌های دیگر نیز استفاده می‌کنند و میانبرهای رسیدن به موفقیت و زیبایی را کشف می‌نمایند. آندیشیدن انسان‌ها را رشد می‌دهد و آنها را از مسیرهای بحرانی به سلامت عبور می‌دهد و رازهای آرامش و نشاط را برای آنان به ارمغان می‌آورد. هر روز دقایقی را در خلوت برای آندیشیدن قرار دهیم و آنچه را که پس از تفکر و تدبیر و مشورت با انسان‌های صادق به دست می‌آوریم با اقتدار در صحنه زندگی جاری نماییم.

• منتظر خبرهای خوب باشیم

انتظار زیباترین مفهوم زندگی است. انسان‌هایی که در انتظار خوبی‌ها می‌نشینند، خوبی‌ها را به دست می‌آورند، چرا که انسان‌ها جذب‌کننده انتظاراتشان می‌باشند. قانونی در این عالم وجود دارد به نام قانون افزایش که این قانون بیان‌کننده این مفهوم است که هر چیزی را که حرفش را بیشتر بزنی و به آن بیشتر بیاندیشی برای تو محقق می‌شود.

مواظب باشیم برای تحقق یک زندگی شیرین، منتظر تلخ‌کامی‌ها و شکست‌ها نباشیم و هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شویم پس از یک مناجات عارفانه، منتظر خیر و برکت‌های بیکران در زندگی باشیم و چه زیبا پیامبر اکرم(ص) فرموده‌اند که: «مشکل را کتمان کنید تا روزتان زیاد شود.» همواره سعی کنیم با دوربین ذهن‌مان، زیبایی‌ها را ببینیم و صحنه‌های جذاب زندگی را شکار کنیم. از مهربانی‌ها و عطوفت‌ها بگوییم و همواره شاکر خدای مهربان باشیم تا برکات و نعمات الهی برای ما گسترده شود.

• توکل به خدا

قرآن مجید می‌فرماید: «به درستی اوست که می‌خنداند و می‌گریاند.» انسان‌هایی که با یک ارتباط عاشقانه و عارفانه با توکل به خالق هستی در مسیر زندگی تلاش می‌نمایند همواره مورد حمایت حضرت حق تعالی قرار می‌گیرند و به آرامشی عمیق دست می‌یابند. ساختن یک زندگی ایده‌آل بدون خدا ممکن نیست و انسان‌هایی که به دنبال شیرینی و حلاوت در زندگی می‌گردند می‌بایست خدا را در متن زندگی‌شان جاری نمایند و هر تفکر و اقدامی را بر مبنای اطاعت او قرار دهند تا شادی و نشاط حقیقی نصیب‌شان شود. خداوند به انسان‌هایی که او را اطاعت می‌کنند و پاری می‌رسانند وعده پاری و حمایت داده است و فرموده که: «به درستی خداوند حمایت‌کننده انسان‌هایی است که به او ایمان آورده‌اند.»

یادمان باشد هر چقدر برای تهیه شکلات زندگی دقت و تلاش کنیم، طعم این شکلات خوشمزه‌تر می‌شود و اعضای خانواده‌مان از آن لذت بیشتری می‌برند.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=98490>



## رازهایی برای زنان

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 تدریج 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 کنید و بگذارید با ضمیر آگاهتان یکی شود.

• روز اول

با خودت صادق باش و نگران آنچه دیگران درباره ات فکر می کنند نباش. تعریفاتی را که آنها از تو دارند نپذیر، خودت خودت را تعریف کن

• روز دوم

از قدرت خود مایه بگذار و بر قدرت دیگران تکیه نکن. استعدادها را پرورش بده و بر استعدادهای مردم غیبه نخور

• روز سوم

حتی گردابی از افکار ناراحت کننده ، با شوخی و خنده ای از ته دل. از بین خواهد رفت.

• روز چهارم

اگر میخواهی مشکلات خود حل شوند ، به دل‌های دردمند دیگران تسلی و آرامش بده.

• روز پنجم

بزرگترین شفا بخش عشق است

• روز ششم

قدرت درک یافته‌هایی را که از تجربیات مختلت به دست میآوری، افزایش بده . آن را در سکوت ، باور کن. و به صورت خود در اختیار دیگران قرار بده

• روز هفتم

بگذار که لبخند در قلبت باور شود و از دریچه چشم‌هایت به دنیا بتابد مانند لبخندهای دوستانه ، شفا بخش و سپاسگزار باش.

• روز هشتم

نخواه که دیگران را با زیبایی و جذابیت زنانه جذب کنی . زیرا هر چند داشتن اقتدار بر دیگران ارضا کننده است، اما به تدریج وجود ناقص و ضعیف خواهد شد سعی کن با الهام بخشیدن به دیگران و تحسین اهداف عالی آنها ، خود را قوی کن

• روز نهم

هنکامی که وسوسه می شوی تا حرفهای کنایه آمیز و نیشدار به دیگران بزنی یادت باشد که فلفل زیادی، طعم غذا را خراب می کند. کلمات نسنجیده ، دوستیهای با ارزشی را تباہ کرده اند. اما مهربانی هیچ چیز را خراب نمی کند اجازه بده دیگران هر طور مایلند پیش بروند

• روز دهم

ظرفیت عشق وجودت را با دوست داشتن همه انسان‌ها و تمامی زندگی ، افزایش بده.

• روز یازدهم

همواره به دیگران کمک کن و همراهی شان کن تا به تعالی برسند. آنگاه خود نیز از درون به تعالی خواهی رسید

• روز دوازدهم

اگر میخواهی مشکلات خود حل شوند ، به دل‌های دردمند دیگران تسلی و آرامش بده.

• روز سیزدهم

با تحقیر دیگران ، سستی و تنزل خود را نشان می دهیم ، نیکی ، نیکی و مهربانی با دیگران، انعکاس پیروزی درونی است

• روز چهاردهم

برای غلبه بر این گرایش که همه چیز را شخصی و خودمانی بدانی ، آنچه درباره غیر شخصی برخورد کردن و جدی بودن از دیگران می شنوی ، ترتیب اثر بده

• روز پانزدهم

باروهای قلبی ات، تعیین کننده شخصیت آتی تو هستند . اگر بر مسائل حقیر تمرکز کنی ، حقیر خواهی شدو اگر بر افکار متعالی تمرکز کنی ، افتخار نصیب خواهد شد

• روز شانزدهم

افکار تو بر دریافتی که از دنیای ، پیرامون داری رنگ می دهد. افکار نقی حتی سفید را خاکستری نشان می دهد. و افکار مثبت حتی یک روز خاکستری را زیبا می کند

• روز هفدهم

آنها معمولا احساسات و الهامات را براحتی جذب می کنند اگر احساسات شان آرام باشد ، الهامات را به آرامی دریافت می کنند و دریافت آنها را احساس می کنند تسلی و آرامش بده.



• روز هجدهم

افکار را بر روند درازمدت زندگی متمرکز کن . با فراز و نشیب های گذرا در نیفت و انرژی ات را برای کنار آمدن با واقعیات های همیشگی زندگی حفظ کن

• روز نوزدهم

بگذار افکارت را عقل , و عواطف را عشق غیر خودخواهانه هدایت کند

• روز بیستم

خود را بدون هیچ چشم داشتی وقف دیگران کن

• روز بیست و یکم

زیبایی حقیقی نوری است که از درون ساطع می شود منشأ آن افکار مثبت , محبت و فضیلت های اخلاقی است زیبایی صورتکی نیست که انسان به چهره بگذارت و به آن مباحث کنداشتی است اگر فکر کنیم

زیبایی مختص جوانی است هر سنی زیبایی خاص خودش را دارد

• روز بیست و دوم

قدر شناس باش و قدر شناسی را ابراز کن از دهنده هدیه بیشتر از خود هدیه قدر دانی کن

• روز بیست و سوم

قردت خیانت و بدی ا بدی نیست . به عیبجویی دیگران , درست و یا نادرست توجه نکن اما قلباً از آنها سپاسگزار باش. اگر می خواهی بر کسانی که به تو بدی کرده اند غلبه کنی از آنها نزد دیگران به خوبی یاد کن با تاریکی نمی شود بر تاریکی غلبه کرد سلاح موثر بر تاریکی , نور است

• روز بیست و چهارم

حب و بغض را از خودت دور کنقتاعت را در وجودت تقویت کن از داشتن دوستان واقعی راضی و شاکر باش

• روز بیست و پنجم

بیشتر منشأ کنش باش , تا واکنش. واکنش های احساسی مانند ابری واقعیات را می پوشانند. بگذار محبتت نسبت به دیگران , مثل عفریه قطب نما عمل کند, مهم نیست که چند بار منحرف شود ز

پرا نهایتاً مسیر درست را نشان خواهد داد. کاری را که احساس می کنی درست است انجام بده کاری که سودش به دیگران برسد

• روز بیست و ششم

سعی نکن همواره دیگران را از خود راضی نگه داری, کافی است برای دیگران دوستی صادق باشی

• روز بیست و هفتم

اگر بگذاری , زندگی می نواند مثل سوار شدن بر یک چرخ و فلک تفریحی باشد یک روز بالا برود و روز بعد پایین بیاید. از درونت فرمان بگیر خواه زندگی بر وفق مراد باشد, خواه توام با مشکل , همه چیز در حال تغییر است. از هیچ چیز زیاده خوشحال یا ناراحت نشو .

• روز بیست و هشتم

هنگام صحبت با دیگران منصف باش و سعی کن نقطه نظرات آنها را بفهمی و محترم بشماری . زیرا تنها با درک کردن دیگران است که می توان به تغییر آنها امیدوار بود . تنها حقیقت است که ارزش نهایی دارد

نه عقاید و نظرات مخت به دلهای دردمند دیگران تسلی و آرامش بده.

• روز بیست و نهم

برای دیگران مانند یک مادر باش. بی هیچ انتظاری ببخش و توقع پاداش نداشته باش . با این کار از زندگی هزاران برابر پاداش خواهی گرفت .

• روز سی ام

هنگامی که دیگران به تو بدی می کنند , با محبت , مهربانی , درک و بخشش نا هنجاری عدم تعادل آنها را شفا بده

## راضی باش

به حکم خدا راضی باش. در جواب تعجیل منما و ناپرسیده مگوی. از دوست به یک جور و جفا کناره مگیر. بر زاهد جاهل اعتماد مکن. دوست را به تواضع بنده کن و دشمن را به احسان و گذشت دوست کن. بنده حرص میاش و خفته غفلت مشو. نفس را از برای مال پایمال نکن. اگر صلح بر مراد برود جنگ مکن. در آن کوش تا زنده شوی و دست می جنبان تا کاهل نشوی و روزی از خدای تعالی دان تا کافر نشوی. به حقارت در هیچکس منگر. وفا از مردم اصیل جو که اصیل هرگز خطا نکند. بیاموز و بیاموزان. مردم را در غیبت همان گوی که به روی توانی گفت. نیکویی خود را به منت بر زبان میار. از عیبی که در دوست دیگران را ملامت مکن. سعادت دنیا و آخرت را در صحبت دانا شناس و به حکم خدا راضی باش.



منبع : روزنامه ابتکار



نامیدی، یأس و خستگی کلمات آشنائی در زندگی روزمره ما هستند که به راحتی از آنها استفاده می‌کنیم. شاید کسانی که اهل پویائی و تلاش هستند، با حضور این کلمات در زندگی خود بیشتر روبه‌رو می‌شوند و افرادی موفق خواهند بود که راه مقابله با آنها را بیاموزند.

یکی از اساسی‌ترین اصول زندگی، این است که پیش از ابتلا به این‌گونه حالات روحی، از ایجاد آن جلوگیری کنید. پیش از این‌که خسته شوید، استراحت کنید و پیش از رسیدن به اوج یأس و ناامیدی، دست به کار شوید. مطمئناً همه قبول دارند که این حالات روحی به‌صورت ناگهانی بروز نمی‌کنند و به‌طور کلی، مجموعه‌ای از عوامل در کنار یکدیگر جمع می‌شوند تا در طی زمان، این حالات را به وجود بیاورند.

استراحت به موقع یکی از راهکارهای مؤثر است. با استراحت کافی، خستگی پیش از حضور دائم، از زندگی شما دور می‌شود و مغز این امکان را پیدا می‌کند که اطلاعات خود را منظم کرده و هماهنگ‌تر عمل کند. در این

حالت به راحتی می‌توانید با بدنی باطراوت و شاداب و روحی آرام و ذهنی پویا به جنگ ناامیدی و خستگی بروید. شاید با انجام تمامی این کارها، باز هم به مقصود خود نرسید و بر مشکل غلبه نکنید ولی مطمئن باشید در صورت حمله بی‌وقفه، مشکل را به زانو در خواهید آورد.

تجربه ثابت کرده ۹۹ درصد نگرانی‌های ما مربوط به مسائلی است که هرگز اتفاق نمی‌افتند! بارها استرس فراوانی را به خود وارد کرده‌ایم فقط برای این‌که نگران مسائلی در آینده بودیم. در حالی‌که بیشتر آنها نه تنها اتفاق نیفتاده‌اند بلکه به بهترین حالت حل شده‌اند، اما ما با این نگران شدن‌های پی‌درپی، به روح و جسم خود صدمات جبران‌ناپذیری را وارد کردیم.

یکی دیگر از راهکارهای خوب، اندیشیدن به راه ان (راه‌های مختلف) است. وقتی که بسیار خسته، ناراحت و عصبی هستید و فکر می‌کنید که دیگر هیچ راه فراری برایتان نمانده و به ناچار در این مشکلات غرق می‌شوید، نفس عمیقی بکشید، دفتری برداشته و بدون این‌که خودکار را از روی آن بردارید (یعنی بی‌وقفه، بدون فکر کردن به موضوع) هر چه دلتان می‌خواهد، بنویسید به‌طور مثال: "خسته‌ام، چه صبحانه مزخرفی بود. لباسم اتو نداره، این‌جا همه‌اش مشکل داره. مثل این‌که همسایه مهمون داره، خدایا این مصیبت را چه‌جوری تحمل کنم، واقعاً دیوانه شدم. می‌دونم که این‌دفعه امکان نداره بتونم نجات پیدا کنم. خداجون ناامیدم نکن، نه می‌دونم که نمی‌کنی. راستی باید فردا ناهار با دوستم بیرون برم. یادم باشه امشب باهاش قرار بگذارم. وای خدایا باز این مشکل داره رو اعصابم راه می‌ره. چرا باید به این مهمونی برم، اصلاً حوصله ندارم. ناامیدم، عصبی‌ام..."

این‌گونه نوشتن، هرچه‌قدر که ذهنتان مایل است (حداقل یک صفحه) به شما کمک می‌کند تا تمامی آنچه در ذهنتان شما را آزار می‌دهد و فکرتان را مشغول کرده، بر روی کاغذ بیاید. پس از نوشتن حس می‌کنید ذهنتان تخلیه شده و حالا می‌توانید به چیزهای دیگر هم بیندیشید. شاید در حالت عادی فکر کنید مگر ممکن است من به میهمان همسایه و مزه صبحانه و قرار ناهار فردا و اتوی لباسم فکر کنم ولی پس از نوشتن می‌بینید که حجم بزرگی از ذهنتان درگیر این مسائل بوده است. پس از این کار، به خود بگوئید: "خب حالا وقت آن رسیده که ببینم چه کار دیگری می‌توانم برای این مشکل انجام بدهم." تمامی راه‌حل‌های ممکن و افرادی را که می‌توانید از آنها کمک بگیرید، بنویسید و آنها را اولویت‌بندی کنید. در طرف دیگر کاغذ مواردی که مشکل شما را حادث می‌کند، بنویسید تا یادتان بماند از آنها اجتناب کنید.

نخستین گام در این روش، این است که باور داشته باشید همیشه یک راه وجود ندارد شما گاهی می‌توانید به گونه‌ای شگفت‌انگیز برخورد کنید. اکثر وقایع شگفتی‌آور دنیا مانند گل‌های استثنائی بازیکنان فوتبال، نوشتن یک کتاب خوب یا ساخت یک فیلم مطرح، نجات از یک ورشکستگی مطلق و... در حالی به وجود می‌آید که در ۹۹ درصد موارد، سازندگان آن در مصاحبه‌های متعدد می‌گویند: "منی‌دانم چه‌طور این پدیده رخ داد، فقط می‌دانم که این کار من نبود. انگار نیروی خارق‌العاده به سراغم آمد و کمکم کرد."

شما استثنا نیستید. شما هم می‌توانید یکی از این شگفتی‌آفرین‌ها باشید به شرط آن‌که به راه ان هم بیندیشید. نادر ابراهیمی می‌گوید:

”حوادث ناب و زیبا، سر وقت ما نمی‌آیند. این ما هستیم که باید به جست‌وجوی این حوادث برخیزیم. هیچ قلعه‌ای خود را به زیر پای هیچ کوهنوردی نمی‌کشد. خوشبختی در بسیاری از اوقات اضطراب‌انگیز است. من در لحظه‌هایی از خوشبختی، سخت می‌ترسم تنها شوربخان از آینده نمی‌ترسند.

اما آن‌که از سلامت روح برخوردار است حق دارد نگران باشد. خسته شدن حق ماست این‌که خسته شویم و از نفس بیفتیم، طبیعی است. خسته نشدن خلاف طبیعت است همچنان که خسته ماند. دیگر نگوئیم ”تا زنده‌ایم خسته نخواهیم شد“ بلکه بگوئیم ”ما هرگز خسته نخواهیم ماند.“

ندا نصیری

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=95577>



## راه پرنور زندگی

دستان هر انسانی آنقدر توانمند هستند که روشنی بخش راه شوند. می‌شود با سرانگشتان مان راه زندگی را پرنور ساخت و چنان زندگی کرد که از بودن خود احساس رضایت کنیم.

اگر بتوانیم در مسیر زندگی از آغاز، راه درستی را پیش ببریم، اگر بتوانیم آنچه را که باید بیاموزیم و اگر بتوانیم چنان زیبا زندگی کنیم که الفبای انسانیت فاموس وجودمان را مزین کند، آن وقت این توانایی در ما به ظهور می‌رسد که می‌توانیم در سختی‌ها و دشواری‌ها به دیگران کمک کنیم. انسان‌ها در تنگناها و تاریکی‌های راه برای گم نشدن، ناگزیر هستند به گونه‌ای قدم بردارند که راه را گم نکنند، برای همین از گرمای حضور و راهنمایی بی‌نیاز نیستند و چه خوب است که بتوان به گونه‌ای زیست که حضور وجودمان گرما بخش زندگی دیگران شود.



فاطمه فیضی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=126127>



## راه خوب زندگی ایده ال



- برای دفاع در مقابل انتقادی که از تو میکنند وقت تلف نکن.
- از افراد منفی دوری کن.
- به بهانه این که پولی برای فرزندان به ارث بگذاری ناخن شکنی نکن.
- شرافتمند باش
- تمیز و آراسته باش
- فرزندان را ترغیب کن بعد از سن شانزده سالگی ، کاری نیمه وقت پیدا کنند.
- متنی را که باید امضا کنی به دقت بخوان . یادت باشد که معمولا امضای بزرگ علامت دادن و امضای کوچک علامت گرفتن چیزی است.
- به دیگران فرصتی دوباره بده، اما نه سه باره.
- هرگز در هنگام خشم دست به عمل نزن.
- چیزهای کم اهمیت را تشخیص بده و سپس آنها را نادیده بگیر.
- وضع و حالت خوبی داشته باش. هنرمند و با اعتماد به نفس وارد اتاق شو.
- هر کجا به پیش داری و تبعیض برخوردی با آن مبارزه کن.
- از هر چه داری استفاده کن و نگذار در اثر بلا استفاده ماندن بپوسد.

- عاشق پیشه باش
- بگذار دیگران بفهمند در چه مورد ایستادگی می کنی و در چه مورد ایستادگی نخواهی کرد.
- پیش از یافتن شغل تازه از شغل استعفا نکن.
- هرگز از کسی که چک حقوقت را امضا می کند انتقاد نکن. اگر از کارت راضی نیستی استعفا کن.
- یاد بگیر چکه لوله آب دستشویی را تعمیر کنی.
- بهترین دوست همسرت باش.
- نگران نباش که مبادا نتوانی بهترین چیزها را به فرزندان بدهی. بهترین آن چه را می توانی به آنها بده
- همسایه تازه واردت را با یک بشقاب از غذای خانگی دلخواهت به همراه دستور تبخ آن غافلگیر کن.
- کیفیت یک محله از روی رفتار مردمی که در آن زندگی می کنند بسنج
- برای همه موجودات زنده احترام قائل باش
- اتومبیلی را که امانت گرفته ای با باک پر بس بده.
- کاری را انتخاب کن که با ارزش های تو هماهنگی داشته باشد.
- هر کاری از دستت بر می آید برای کار فرمایت انجام بده . این یکی از بهترین سرمایه گذاری های عمرت خواهد بود.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=111780>

## راه و رسم قناعت کردن

- به خودت بگو که می خواهی قانع باشی: در وهله اول باید به خودت تلقین کنی که می خواهی قانع باشی. مدام به خود بگو و بقبولان که باید قناعت کنی. تلقین برای قوی تر شدن عزم و اراده انسان برای انجام هر کاری از اهم واجبات است.
- با خودت بجنگ: با زیاده خواهی ات باید دست به یقه بشوی. باید توپ و تفنگت را مسلح کنی و بروی به جنگ حرص و طمعت. باید بزنی وسط پیشانی اش و نقش بر زمینش کنی این غول هرزه را تا بتوانی قانع باشی.
- خودت را بزرگ کن: هرچه به خواسته های ناروای خویش بیشتر پشت کنی و زیر بار آنها نروی، بزرگتر خواهی شد. اگر در برابر آنها بایستی و خود را با خواری و زبونی نیاندازی، نفست هم رشد خواهد کرد و هرچه با عزت تر



باشی، کمتر به آنها اعتنا می کنی. یک رابطه رفت و برگشتی است.

- خودت را بشناس: اگر خودت را بشناسی و جایگاهت را بدانی و بدانی که نیامده ای که بیاندوزی و مدام حرص و ولع مال دنیا را بزنی و مدام بخوری. «خوردن برای زیستن و ذکر کردنست/ تو معتقد که زیستن از بهر خوردنست»
- بدان که هر آنچه خواهی مرد: وقتی هر لحظه به یاد داشته باشی که ممکن است رو به قبله شوی و نمی توانی حتی یک ارزن از آنچه را که جمع کردی را با خود ببری، خب مگر بیکاری که وقتت را به بیشتر جمع کردن تلف کنی. به همسایه بغلی ات نگاه کن که چه راحت لوله بخاری شان گرفت و هر ۵ نفر با هم به رحمت خدا رفتند.
- به پایین دستی ات نگاه کن: به آنها که از تو کمتر مال و منال دارند نگاه کن و خدایت را شکر کن. هستند کسانی که از تو محتاج ترند. این تو را تسکین می دهد و تو را به داشته هایت راضی و امیدوارتر می کند. به بالایی ها نگاه کنی فقط حسرت به بار می آید، حال خود دانی.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=121048>

## راهتان را تنها راه برحق ندانید

اگرچه خوش اقبال بوده‌ام که همسر من در راه رشد درونم که در سال‌های اخیر در پیش گرفته‌ام پشتیبانی کامل از خود نشان داده است، شیوه‌هایی که او برای احساس وصل به روح و جان در پیش گرفته کاملاً متفاوت از شیوه‌های من بوده است. خوشبختانه ما توانسته‌ایم دارای رابطه‌ای باشیم که هر یک نمایان خود را دنبال کند، به انتخاب‌های دیگری حرمت نهد، و آنچه را که می‌آموزد با دیگری سهیم شود. اما هر اندازه نیز که با راه‌های متفاوت خود احساس آسودگی کنیم، بخشی از وجودم آرزومند است که هر دو در یک مسیر حرکت کنیم. و مسلماً راه خودم.

اخیراً دوره سکوت خود را با هم در نقطه‌ای از کوهستان که مورد علاقه هر دوی ماست گذرانیدیم. او به آئین و رسوم خود سرگرم بود و من هم به انجام مناسک خودم. پس از چند روز مراقبه و سکوت، دیدیم در کنار یکدیگر نشسته‌ایم. خودم سرگرم مطالعه درباره #۷۸۲؛ مراقبه دن #۷۸۲؛ بودم، او نیز سرگرم مطالعه زندگی‌نامه ناپلئون.

سرانجام تصمیم گرفتم این سؤال را که از آغاز درون‌نگری در ذهنم بود از او بپرسم.

رو به او کردم و پرسیدم: #۷۸۲؛ فکر می‌کنی به دلیل همه این جستجوها، من از نظر تکاملی پیشرفته‌ترم یا تو که اصلاً دنبال این جور چیزها نیستی؟ #۷۸۲؛

لحظه‌ای به فکر فرو رفت و گفت: #۷۸۲؛ شاید هر دوی ما تکامل یافته‌ایم، ولی آن را به شیوه‌های متفاوت بیان و عیان می‌کنیم. #۷۸۲؛ چاره‌نی نبود جز این که به حکمت نهفته در این پاسخ اذعان کنم. و این مجال برایم پیش آمد تا ببینم که در سطحی ظریف درباره صحت و سقم تمرینات درونم دچار ابهام شده بودم.

وقتی بیشتر درباره‌اش گفتگو کردیم، این واقعیت نیز توجهم را جلب کرد که تکامل یافته بودن ربطی به این حرف‌ها ندارد. هر دوی ما صرفاً به کار خویش سرگرم بودیم. و چه آسان می‌توان به تله این تصور افتاد که جستجوی رشد درون به نحوی برتر از فعالیت‌های روزمره دنیا است. حال آن‌که جستجوی درون فقط جستجوی درون است، نه چیزی بیشتر. و هیچ‌گونه برتری نسبت به سایر چیزها ندارد. کشفیات بیرونی نیز به اندازه کشفیات درونی، ضروری و ارزشمندند. مسائل درونی از دیدگاه کسانی که به آن سرگرمند مهم‌تر به نظر می‌رسد. زیرا بسیاری از ما در سال‌های اخیر چنان وقت خود را در بازار کار صرف کرده‌ایم که فرصتی برای پرورش روح و جانمان نداشته‌ایم. وقتی زندگی‌مان به توازن و تعادل برسد، دیگر میان برون و درون تمایز قائل نمی‌شویم.

این نکته برای خودم درسی ارزشمند است که همواره باید آن را به خاطر آورم. به همین دلیل آنرا در این‌جا بیان کردم. شاید در نقطه‌ای از راه لازم باشد که شما نیز آن را به خاطر آورید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=5298>



راه‌حل‌هایی کوچک برای حل مسائل بزرگ

• راه‌حل‌هایی برای ده مسأله بزرگ زندگی:

بر اساس آخرین تحقیقات و آمارها، مشکلات بزرگ زندگی به ده دسته مختلف تقسیم می‌شوند:

۱. نگرش تک بعدی: تمایل به تمرکز بر روی بحران‌های لحظه‌ای یا شرایط سخت زندگی. همیشه در شرایط حاد، مسائل از آنچه که هستند دشوارتر به نظر می‌رسند.

راه حل: بررسی همه جانبه شرایط. از خود بپرسید اگر این مشکل شش ماه طول بکشد چه اتفاقی خواهد افتاد؟ از خود بپرسید که این مشکل چه پیامدهای دیگری در پی دارد؟ و من چگونه این شرایط را به وجود آورده‌ام و در دنیای خیالی خود چگونه می‌توانستم با آن برخورد کنم؟

۲. ترس: نگرانی و وحشت از اتفاقات بدی که ممکن است رخ دهد. این ترس موجب آشفتگی و شکست ما خواهد شد.  
راه حل: شوخ طبعی و اشتیاق برای زندگی. در زندگی امروز کمتر به انسان‌های شجاع بر می‌خوریم. انسان‌ها به ندرت خود را درگیر شرایط سخت می‌کنند. از خود بپرسید که چه اتفاق بدتری رخ خواهد داد؟ بهترین اتفاق چه می‌تواند باشد؟ من از این اتفاق چه می‌توانم بیاموزم. یا این‌که اگر بیهوده از این مشکلات نمی‌ترسیدم چه کارهایی می‌توانستم انجام دهم؟

۳. سردرگمی: حسی از گم کردن مسیر زندگی و عدم اطمینان از ادامه راه. متأسفانه امروزه چندان به امتیازات و برتری‌های خود توجه نمی‌کنیم.  
راه حل: مسئولیت‌پذیری، ارزش‌ها و امتیازات خود را شناخته، مسیر زندگی خود را انتخاب کنید.

زندگی شما متعلق به خود شما است. توان روحی خود را شناخته، با توجه به آن مسیر زندگی خود را انتخاب کنید و به جنگ مشکلات بروید.  
۴. احساس گناه: اعتقاد به این که فردی را آزرده‌ایم یا مرتکب گناهی مستحق مجازات شده‌ایم. گاه احساس گناه درون ما برخاسته از حقیقت است، زیرا نتیجه مستقیم رفتار ناشایست ما است. اما اغلب اوقات این حس چیزی جز توهم نیست.  
راه حل: اگر گناهی مرتکب شده‌ایم باید با طلب بخشایش آن را جبران کنیم و از خطاهای خود درس بگیریم اما اگر این احساس گناه پایه و اساس درستی نداشته باشد می‌توان آن را نادیده گرفت.

۵. شرمندگی: حس بی‌ارزشی و داشتن نقطه ضعفی جبران‌ناپذیر، اشتباه نکنید این احساس گناه نیست بلکه این بار فرد از واقعیت وجودی خود شرمسار است.

راه حل: در نظر گرفتن همه جوانب. ممکن است همه انسان‌ها در زندگی رفتار بدی از خود نشان دهند اما هیچ کس فی نفسه بد نیست. هر نقطه ضعف درجه‌ای است به سمت موفقیت و قدرت.

۶. تنهایی: اعتقاد به این که هیچ‌کس به ما علاقه‌ای ندارد. به این ترتیب ما باید تمام عمر به دیگران وابسته باشیم تا شاید روزی ما را دوست داشته باشند.

راه حل: ارزیابی دقیق از خود. بدیهی است که همه افراد نمی‌توانند به شما عشق بورزند، اما بسیاری از مردم در صورت شناختن شما به علاقه‌مند خواهند شد.

۷. عصبانیت: خشم و عدم چشم‌پوشی از سوء تفاهم‌هایی که در گذشته رخ داده است. بعضی از مردم در تمام عمر خود با پرداختن به خاطرات بد گذشته مثل یک قربانی زندگی می‌کنند.

راه حل: به آینده بیندیش. زندگی به هیچ وجه عادلانه نیست و افراد همیشه مهربان و دلسوز نیستند. از ضربه‌های روحی خود به عنوان عاملی در جهت آگاه‌تر شدن، مهربانی و قوی شدن استفاده کنید. خشم چاره مشکلات نیست.

۸. بی‌اعتقادی به خود: بدگمانی بیش از حد درباره توانایی‌ها، عقاید و یا فعالیت‌های خود. ناتوانی از پیمودن ادامه راه.  
راه حل: ابتدا خوب اندیشیده سپس وارد عمل شوید. از کارهای آسان شروع کنید. اما آن را به پایان برسانید. شما بهترین فرد برای تصمیم‌گیری در زندگی خود هستید. با اندیشه‌ای قوی زندگی موفقی خواهید ساخت.

۹. لجاجت: امتناع از بازنگری گذشته، تغییر عقاید و پذیرفتن اشتباهات.

راه حل: آگاهی و تواضع. در جست و جوی حقایق جدید، انعطاف‌پذیر و خلاق باشید. خود را با تغییر شرایط وفق دهید و مسیری جدید را انتخاب کنید.

۱۰. اعتیاد: عموماً افراد به مواد مخدر معتاد می‌شوند اما دامنه اعتیاد ممکن است شغل، عقاید و روش زندگی افراد را نیز در برگیرد. گاه ممکن



است به جای عشق‌ورزی به مردم، به آنها محتاج شویم.

راه حل: در زندگی خود تغییراتی ایجاد کنید. گاه به گاه خود را جای دیگران بگذارید. عادت‌های خود را تغییر دهید و برنامه‌های خود را تنظیم کنید. کارهایی را انتخاب کنید که تنها خود شما می‌توانید آنها را به درستی انجام دهید. فراموش نکنید عادات به جای محصور کردن ما باید موجبات آسایش ما را فراهم کنند.

منبع: مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=9786>

 Vista.ir  
Online Classified Service

## راهکارهایی برای زندگی بهتر

• برای به دست آوردن فواید ارتباطات اجتماعی چه کاری می‌توان انجام داد؟  
مثل تمام آدم‌هایی که در این دنیا پرسرعت، سرشار از استرس، خودمحوری و غربی‌گرایی هستند، شانس شما نیز برای بدست آوردن مهارت‌های اجتماعی و دوستان بیشتر محدود است.

این امر نه تنها برای شخص شما سودمند و باارزش می‌باشد، بلکه دارای فواید فیزیولوژیک نیز است. دوستان وسیله بسیار مناسبی برای پشتیبانی اجتماعی هستند چرا که به عنوان نوعی منبع آرامش برای تخلیه استرس به شمار می‌روند و شما را در زمانی که دچار خلاء عاطفی هستید همراهی می‌کنند.

• در این قسمت لیستی از اموری را که به وسیله آن می‌توانید زندگی اجتماعی خود و بالطبع سلامت جسمانی‌تان را بهبود بخشید، آورده‌ایم.

(۱) دوستی‌های قدیمی را تجدید کنید: چرا به دوستانی که مدت‌هاست از آنها خبر ندارید زنگ نمی‌زنید و با آنها قرار ملاقات نمی‌گذارید تا کار جالبی



نظیر ماهی‌گیری یا رفتن به استخر را انجام دهید؟

این کار به شما کمک می‌کند که آرامش خاطر پیدا کنید و از زندگی روزمره و پردردسر شغلی برای مدت زمانی هر چند کوتاه خلاص شوید و اگر گرفتن ماهی قزل‌آلا به نظر شما کار جالبی نیست، چرا به بازار نمی‌روید و سیستم تصویری جدیدی که مدت‌ها آرزوی آن را داشتید نمی‌خرید؟  
در این صورت می‌توانید دوستان خود را در تعطیلات آخر هفته برای تماشای یکی از جدیدترین فیلم‌ها به خانه خود دعوت کنید و از با هم بودن‌تان نهایت استفاده را ببرید. در نهایت اینکه خلاق باشید و دیگران را نیز شریک کنید.

(۲) وقتی را با خانواده خود بگذرانید: خانواده عزیزترین و نزدیکترین کس به شما است و به عنوان یکی از ارزشمندترین منابع پشتیبانی اجتماعی به شمار می‌رود. چه با پدر و مادر خود جای بنوشید و یا فرزندان‌تان را به تفریح و ورزش ببرید، با این کار با عزیزترین کسانتان ارتباط برقرار کرده‌اید و این کار درصد زیادی از بار عاطفی شما را مرتفع می‌سازد.

۳) با افراد جدید آشنا شوید: در یک تیم ورزشی عضو شوید، در کلاس‌های مطالعه آزاد شرکت کنید و کارهای داوطلبانه انجام دهید. راه‌های بی‌شماری برای شما وجود دارد که از طریق آن می‌توانید ارتباط‌های جدیدی را شکل دهید. بدن شما به خاطر مزایای فعالیت‌های گروهی برای همیشه از شما قدرتان خواهد بود.

۴) گوش دهید و یاد بگیرید: سعی کنید هفته‌ای ۲۰ دقیقه وقت بگذارید تا حداقل با دو تا از دوستانتان صحبت کنید. معاشرت با دیگران باعث می‌شود که از فشار و استرس کاسته شود و احساس حمایت و پشتیبانی به وجود آید.

این کار شما را به چالش و می‌دارد و باعث می‌شود تا از اولویت‌های دیگران در زندگی با خبر شوید. شما هر چه بیشتر در مورد اطرافیان خود بدانید، خیلی بهتر می‌توانید ارتباط برقرار کرده و با آنها همدل و همراه شوید.

اگر با دیدی کلی‌گرایانه بخواهیم به زندگی نگاه کنیم باید برای تمام جنبه‌های زندگی به‌ویژه بعد اجتماعی آن ارزش قائل شویم. دوستان به این دلیل که کیفیت زندگی را در نظر شما بهبود می‌بخشند، وابستگی‌های مثبت احساسی به وجود می‌آورند و بعد از اتمام بازی و ورزش، شرکای خوبی برای شما هستند. به راحتی می‌توانید فشارها و تنش‌های موجود در زندگی را تا حد قابل ملاحظه‌ای کاهش دهید. تلاش کمی برای تقویت ارتباط‌های فعلی و مشارکت در رویدادهای عمومی و برقراری رابطه با چیز دیگری به جز کامپیوتر به طور جدی سلامت روحی و روانی شما را تضمین می‌کند. «جان‌دان» فیلسوف، این امر را به زیباترین شکل منتقل ساخته. وی اظهار می‌دارد که «یک مرد به تنهایی قادر به هدایت پدافندهای جنگی نیست.» و شما هم مطمئناً دوست ندارید زمانی که بیمار هستید در خانه بنشینید و وقت خود را بیهوده تلف کنید. من هم چنین احساسی دارم.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=101402>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

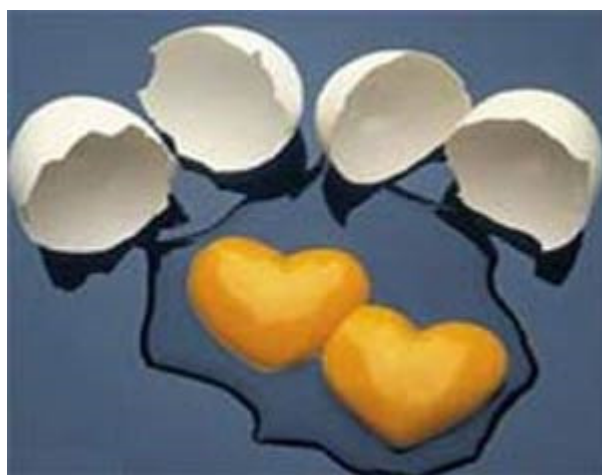
## راه‌های رسیدن به یک زندگی خلاق

سال‌های زندگی خلاق باید از قبل پیش‌بینی شود. مهم نیست که چند سال از عمر خود را پشت سر گذاشته‌اید. در جوانی، میان‌سالی و هر سنی که هستید برنامه‌ای برای زندگی خود بریزید. مهم این است که همین حالا دست به کار شوید.

نکته ی مهم این است که باید در برنامه‌ریزی، خود را به عنوان انسانی که در این جهان زندگی می‌کند در نظر بگیرید هر روز عمر را به مفهوم واقعی کلمه زندگی کنید و از گرفتاری‌های زندگی ترسی به دل راه ندهید.

زندگی کردن در تمام لحظات عمر را یاد بگیرید. به جزئیاتی که زندگی شما را هیجان می‌بخشد بهای بیشتری بدهید .

بدانید که خوردن نان و نیمرو هم لذت‌بخش است. باید احساس لذت را در



جزیی‌ترین امور زندگی پیدا کنید.

سالهای عمر شما، علی‌رغم مشکلات، محدودیت‌ها و خطرات که البته وجود دارد می‌تواند پربار و لذت‌بخش باشد. اگر این را باور کنید، خوشبختی در دو قدمی شماست.

افسوس خوردن را فراموش کنید و بدانید که دیگران هم مثل شما شکست‌ها و ناکامی‌هایی داشته‌اند.

حال به مهم‌ترین نکاتی که در ایجاد زندگی خلاق، موثر واقع می‌شوند، اشاره می‌کنیم:

• اولین گام برای رسیدن به زندگی خلاق، داشتن تصویر ذهنی سالم است. اگر بخشی از زندگی را تلف کرده‌اید خود را به خاطر آن سرزنش نکنید. شما کامل و بی‌عیب و نقص نیستید. برای آن‌که سلامت و شادابی را به زندگی وارد کنید احتیاج به تصویر ذهنی سالم دارید. باید احساس کنید که انسانی ارزشمند هستید. تصویری که هر کس از خود دارد و به عبارتی، آن طور که خود را می‌بیند، روی قضاوتی که از خویش و از دنیایش دارد تأثیر می‌گذارد. برای رسیدن به خلاقیت باید فعالیت خود را دو چندان کنید. باید به خود ببالید که می‌توانید به هدف‌هایتان برسید. احساس مثبت داشته باشید و کارهای مفید انجام دهید، همچنین برای قبول کمبودها و شناخت محدودیت‌هایی که دارید تلاش کنید باید واقع‌گرا باشید و با واقع‌بینی خود را آن طور که هستید در نظر بگیرید و با این حال اجازه ندهید که روحیه بدبینی و منفی‌گرایی بر وجود شما مسلط شود. اگر کسی شما را آن قدر دوست داشته باشد که از خودگذشتگی نشان دهد و شما را از بحرانی که در آن گیر کرده‌اید نجات دهد باز هم نمی‌تواند به جای شما زندگی کند. نمی‌تواند به جای شما تصمیم بگیرد، نمی‌تواند به طور کامل شریک غم‌ها و شادی‌های شما باشد و از همه این‌ها گذشته نمی‌تواند توانایی موفقیت یا شکست را در شما ثبت کند. از او برای این که خود را قبول داشته باشید یا دست رد به سینه خود بزنید کاری ساخته نیست. تنها تصویر ذهنی شما چنین قدرتی دارد. تنها تصویر ذهنی است که می‌تواند به شما احساس اعتماد و اطمینان ببخشد. با تقویت روزانه تصویر ذهنی خویش، برای زندگی خلاق آماده می‌شوید و خود را شایسته خوشی‌های زندگی می‌دانید و از آن به سود خود استفاده می‌کنید.

برای این که در خود تفکر و روحیه مثبت به وجود آوری باید طرز تلقی و برداشت خود را نسبت به رویدادهای زندگی تغییر دهید تنها در این صورت است که می‌توانید به کشمکش‌های درونی خود خاتمه دهید و از یک روحیه شاد و پربار بهره‌مند شوید.

اقلیت افراد خلاق، مثبت هستند. آنان کسانی هستند که در میان تردید و ناامیدی‌ها، جرقه امید و خوش‌بینی را روشن نگه می‌دارند. اقلیت خلاق به پیشرفت فرهنگ معتقدند.

• گام بعدی برای رسیدن به زندگی خلاق داشتن هدف است.

برای لذت بردن از زندگی، هدف داشته باشید. زندگی مجموعه‌ای از هدف‌هاست و مساله، رسیدن به آن‌هاست. آیا با توجه به آنچه در درون شما می‌گذرد می‌توانید به هدف‌هایتان برسید یا نه. اگر خسته و دلسرد هستید از هدف‌هایتان غفلت نکنید. هر روز قدمی به جلو بردارید و این پیشرفت روزانه را احساس کنید و بدانید که وسعت و دامنه هدف مهم نیست، مهم هدفی است که برای خود انتخاب کرده‌اید. در جویبار روان زندگی به حرکت ادامه دهید و برای رسیدن به هدف‌هایتان تلاش کنید. جاری باشید، حرکت کنید، اگر شما به هدف نرسید هدف به شما می‌رسد. مهم سمت حرکت شماست. مهم این است که به پیش می‌روید و این پیشرفت را احساس می‌کنید.

واژه هدف برای بسیاری از افراد، حاوی مفهومی منفی است زیرا اغلب با وسواس و فشار و تنش و رقابت با دیگران همراه بوده است.

برای کامجویی از هدف‌هایتان، آن‌ها را به صورت علایم راهنما بنگرید که به مسیری ویژه اشاره می‌کنند تا تمرکز دقیق به وجود آورند و شما را به تحرک وادارند. راه رسیدن به هدف‌تان به خودتان بستگی دارد. می‌توانید در طول راه بسیار جدی و منظم باشید و تمام توجه‌تان را به رسیدن به هدف‌تان معطوف کنید یا بیاساید و راحت باشید.

برای توفیق در کارها هیچ‌چیز به اندازه اعتقاد و ایمان به توانستن، موثر نیست. اگر از انجام کاری بترسید و فکر کنید که قادر به آنجا آن نیستید تحت هیچ شرایطی آن کار را به نحو مطلوب نمی‌توانید انجام دهید.

اگر ملاحظه می‌کنید که شما در یک کار موفق نمی‌شوید و هستند کسانی که در همان کار به موفقیت‌های کافی دست یافته‌اند، این را بدانید که عیب در شماست. آن که موفق است ایمان دارد که می‌تواند موفق شود و شما هنوز این یقین را به دست نیاورده‌اید.

در مورد هدف‌های کوتاه مدت واقع‌بین باشید. هدف‌هایی قابل دسترس برای خودتان تعیین کنید تا دچار دلسردی نشوید. بهتر است در آغاز کار، گام‌هایی کوچک و مطمئن بردارید تا اعتماد به نفس پیدا کنید. در مورد هدف‌های بلندمدت، گسترده و آرمان‌گرا باشید. بگذارید تخیل‌تان بگسترند و عالی‌ترین را انتخاب کنید. توجه‌تان را بر جوهر هدف‌تان متمرکز کنید. نگران جزئیات نباشید زیرا جزئیات ممکن است تغییر کنند. در مورد هدف‌هایتان

وسواس به خرج ندهید.

مترصد پیروزی باشید و در هر کاری که می‌کنید تنها به آن بیندیشید. اگر امروز موفق نشدید اگر علی‌رغم همه تلاش‌ها امروز به پیروزی نرسیدید از نو شروع کنید و آنقدر مداومت به خرج دهید تا موفق شوید. نیروی خلاق خود را به کار اندازید و در جهت موفقیت گام بردارید. انعطاف‌پذیر باشید. شاید دریابید که بسیاری از هدف‌هایتان عوض می‌شوند اما در مهم‌ترین هدف‌ها همواره جوهری هست که یکسان بر جا می‌ماند. به یک شیوه خاص اکتفا نکنید، هرگاه احساس کردید روستان کارساز نیست، شیوه خود را تغییر دهید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=89963>



## رشته‌های سخت و آسان در زندگی

در زندگی واقعی رشته‌های زیادی در دست ما است که می‌توانیم از میزان کشش آن‌ها متوجه شویم که کی موقع سخت‌گیری و کی موقع سهل‌گیری است. این رشته می‌تواند مدیریت هزینه باشد. می‌تواند تربیت فرزند، رفتار با همسر، ارتباط با مدیر، مشتری و... باشد.

تا حالا بادبادک بازی کرده‌اید؟ اگر جوابتان مثبت باشد، حتما می‌دانید هنگامی که بادبادک به هوا رفت، گاهی باد شدیدی زیر بادبادک می‌افتد و آن را به طور شدید به چپ و راست می‌کشاند. در این حالت اگر بخواهید



مقاومت کنید، یا نخ پاره می‌شود یا بادبادک می‌شکند. تنها راه این است که نخ را شل کنید و بگذارید بادبادک تا جایی که می‌خواهد به عقب برود. بعد از مدتی به علت پایین آمدن زاویه، بادبادک کم‌کم شروع به پایین آمدن می‌کند. در این حالت باید کم‌کم نخ را جمع کنید و بادبادک را به سمت خودتان بکشید تا دوباره بالا بیاید. پ

بعد از مدتی بادبادک بازی، از میزان کشش رشته در دستتان متوجه می‌شوید که کی لازم است نخ را شل کنید و کی آن را سفت کنید. یک تصمیم نابه‌جا می‌تواند به سقوط بادبادک یا آسیب دیدن آن منجر شود.

من معنی اعتدال و میانه‌روی در زندگی را برای خودم با این مثال حل کرده‌ام. در زندگی معنوی هم خداوند سختی‌ها و آسانی‌ها را در پی هم برای ما می‌فرستد تا رشته ارتباط مان برقرار بماند و به پرواز خود ادامه دهیم.

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=112935>



## رضایت از زندگی



۱- از اشتباهات عبرت بگیرم > اینکه گاهی در زندگی دچار اشتباه شده ایم باعث ناامیدی و یاس نشود.

گاهی اشتباهات بما فرصت نشان دادن شهامت و قوت قلب می دهند .

۲- سپاسگزار باشیم به دیگران محبت کنیم مهرورزی همیشه نتیجه مثبت داشته است اظهار نتیجه هرگز نامطلب ندارد مهر ورزی می تواند صور مختلف داشته باشد هدیه دادن دسته گل حتی گفتن اینکه دوستان دارم شکا های مختلف اظهار محبت هستند همه ما نیازمند محبت دیگران هستیم و از طرفی باید به دیگران محبت کنیم .

۳- انتقاد پذیر باشیم اگر قدر و منزلت خود را بدانیم هرگز انتقادهای مطلوب را به صورت مشکل نمی بینیم بلکه آنها را فرصت های مناسب برای پیشرفت به حساب می آوریم .

۴- با مشکلات کنار باییم و از زندگی رضایت خاطر داشته باشیم گرفتاریها می توانند نتایج و ثمرات مثبت داشته باشد بنابراین نگران نباشیم و شکرگزار باشیم که گرفتار مصیبتهای بزرگتر نشده ایم از همه مهم تر اینکه هرگز فکر نکنیم که مشکلات رو به پایان است بلکه بع خاطر داشته باشیم که مشکلات و نابسامانی ها همیشه وجود دارند و این قانون زندگی است داز اینکه زنده هستیم خوشنود باشیم و از زندگی لذت ببریم اگر خوشحالیمان فقط به خاطر چیزهایی باشد که در زندگی نصیبمان می شوند همیشه نوعی یاس و سر خوردگی آزارمان خواهد داد اما اگر از

زندگی رضایت همیشگی خواهد بود طرز تلقی ما از زندگی نیز روی زندگی تاثیر گذار است.

• پس همیشه از خودمان بپرسیم

▪ چه کسی هستیم ؟

در کجا هستیم وظیفه مان چیست و به خاطر داشته باشیم که همیشه در دنیا هستیم که فرصت فکر کردن و تصمیم گیری داشته باشیم این فرصت را در طول زندگی داریم پس از این فرصت نهایت بهره را ببریم

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=72220>

## رفتارهای همیشگی را درهم بشکنید



احتمالاً می‌خواهید با فرا رسیدن سال نو کمی تغییر و تحول در کارهایتان صورت دهید و برنامه‌های جدیدی را اجرا کنید. اولین چیزی که باید بدانید این است که تغییر کردن آسان نیست و دومین چیز این است که باید ایده‌های جدیدی برای اجرای برنامه‌هایتان داشته باشید.

- در اینجا چند اصل اولیه برای تغییر کردن با نظرات متخصصان آورده شده

است:

- رفتارهای همیشگی را در هم بشکنید

می‌خواهید ورزش کنید؟ می‌خواهید مسافت زیادی را قبل از رفتن به محل کارتان بدوید؟

اگر چنین است، پس احتیاج دارید که یک ساعت زودتر از معمول از خواب بیدار شوید، (البته در ابتدا برنامه‌تان را به آرامی شروع کنید) لباس‌های ورزشی‌تان را بپوشید، دو لیوان آب بنوشید، اول در خانه‌تان تمریناتی انجام دهید که بدن‌تان را گرم کند، سپس بیرون بروید و بدوید، در پایان چند دقیقه تمریناتی انجام دهید که بدن شما به آرامی سرد شود.

بعد از برگشتن به خانه دوش بگیرید، لباس بپوشید، صبحانه آماده کنید، بخورید و خانه را به قصد رفتن به کار ترک کنید.

- تا آنجایی که می‌توانید انرژی مثبت بسازید

برای مثال جذاب‌ترین مسیر دو را برای دویدن تعیین کنید، مسیری که شما را با بعضی مکان‌های دیدنی یا جدید آشنا کند. مطمئن باشید که بعد از دویدن در مدت زمانی احساس شادمانی می‌کنید.

- برداشتن گام‌های کوچک

برداشتن گام‌های کوچک برای تغییر باعث می‌شود که به سادگی و راحتی کارها را انجام دهید و برای مسائل و مشکلات آماده شوید. برای مثال اقدام به دویدن بیش از حد در روز نکنید. به خودتان زمان بدهید تا فعل دویدن برای شما عادی شود.

همچنین به خاطر داشته باشید که لباس‌های ورزشی‌تان را شب قبل آماده کنید، برایتان آسانتر خواهد بود که از خانه بیرون بروید یا با یک دوست برای دویدن قرار بگذارید تا اگر بعضی روزها خواستید بیشتر از معمول بخواهید، بازهم دلیلی برای زود بیدار شدن و بیرون زدن از خانه داشته باشید.

- تمرین همیشه سازنده و عالی است

از هر موقعیتی برای متعهد شدن به رفتار جدیدتان استفاده کنید. اگر برای یکی دو روز به خارج از شهر می‌روید، وسایل دوندگی‌تان را بردارید و مسیر مناسبی را برای دویدن مسافت موردنظر پیدا کنید.

- رفتار جدیدتان را حمایت کنید

امور جدید بسیار شکننده هستند و اگر حمایت نشوند، ناپدید خواهند شد. یک راه برای کمک به خودتان این است که محیطی را که در آن قرار دارند، کنترل کنید. اگر فهمیده‌اید که بیدار ماندن تا دیروقت، بیرون رفتن و دویدن را برای شما سخت می‌کند، بهتر است شب‌ها زودتر به رختخواب بروید.

- برای موفقیت‌های کوچک نشانه‌گیری کنید

متخصصان فهمیده‌اند که نتیجه برنامه‌ریزی کردن هدف‌های بزرگ، ضعف‌های بزرگ خواهد بود. به قول معروف، سنگ بزرگ علامت نزدن است. قبل از آنکه مسافت موردنظر را بدوید، مسافتی را با دوی آرام شروع کنید. تنها برای اندکی ترقی مسافتی را به مسیر معمول‌تان اضافه کنید. بالاخره مسافت واقعی که می‌توانید بدوید را خواهید فهمید و آن را دوست خواهید داشت.

## رمز موفقیت

ازخواستن چیزهای بزرگ هرگز باک نداشته باشید . زیرا اگر ایده آل تو بزرگ باشد ، قوایی که هرگز فکر نمی کردید در شما وجود دارد ظهور خواهند کرد . تنها با آرزو کردن نمی توان چیزی را به دست آورد ، به اصطلاح تنها با حلوا ، حلوا گفتن دهان شیرین نمی شود باید برای نیل به آرزو ، با يك انرژی پایان ناپذیر ، و يك ارادهٔ پاسخ و يك خواهش عمیق به تلاش پرداخت .

اگر جان طلبی فدای جانت  
سهل است جواب امتحانت

• رمز موفقیت



مطلب شگفت انگیز درباره زندگی این است که زندگی بالقوه زیباست . زندگی یعنی آغاز به کار کردن ، به وجود آوردن عشق ، تکامل ، سعادت ، و لذت و خوشی و به هر حال ، موقعیت های گوناگون سال های اولیه زندگی ، شما را با شیوه های آگاهی شرطی می سازد که می تواند شما را خوشبخت و بدبخت سازد .

نصیحتی کنمت بشنو و بهانه مگیر  
هرآنچه ناصح مشفق بگویدت بپذیر

هر زمان شروع به انجام چیزی کردی ، از خود بپرس که : « دو هفته دیگر نتیجه این کار چه تاثیری روی زندگی من خواهد گذاشت ؟ همینطور دو ماه دیگر و یا يك سال دیگر ؟ » ما اغلب به صورت مقطعی و برای الان کار می کنیم و هرگز نتایج نهایی کارمان را در نظر نمی گیریم . اما چه بسا که همان چیزی که الان درست به نظر می رسد برای آینده کاملاً غلط و خطا باشد .

پنج روزی که در این مرحله مهلت داری

خوش بیاسای زمانی که زمان این همه نیست .

فرزاد اشرفی

## رموز موفقیت

در اینجا به پنج قاعده کلیدی موفقیت تضمینی در تمام صحنه های زندگی اشاره می کنیم. قاعده هایی که اگر به درستی درک شوند، و با همت و پشتکار و سماجت درونی اشخاص پیگیری و اجرا شوند، می توانند موفقیت تضمینی آن اشخاص را در هر حوزه ای از زندگی، باعث شوند:

(۱) قاعده اول:

اگر به این نتیجه رسیده ایم که کاری باید انجام شود، پس بدون هیچ بهانه جویی و معطلی و با جدیت، کمر همت ببندیم که آن کار انجام شود.

(۲) قاعده دوم:

کاری که باید انجام شود را همین الان انجام بدهیم.

(۳) قاعده سوم:

مهم نیست که از کاری که باید انجام شود خوشمان بیاید یا خوشمان نیاید! چون باید انجام شود، پس در هر حالت و روحیه ای که باشیم با جدیت و سرسختی و یکدندگی تمام آن کار را انجام می دهیم.

(۴) قاعده چهارم:

وقتی کار انجام شد آرام نمی گیریم و به این می اندیشیم که کار بعدی که باید حتماً انجام شود کدام است.

(۵) قاعده پنجم:

سراغ قاعده اول می رویم!

حال یک دقیقه سکوت می کنیم و می گذاریم آنچه با صدای بلند خواندیم، دوباره در وجود ما جاری شود تا برابمان قابل درک شود.

منبع : روزنامه کارگزاران

<http://vista.ir/?view=article&id=78804>



## • رنگ و زندگی

رنگ‌ها همیشه ما را احاطه کرده‌اند. اما چگونه می‌توانیم از آنها برای افزایش روحیه‌مان کمک بگیریم؟ همه ما متوجه شده‌ایم که به‌دست آوردن استانداردی از سلامتی و آرامش کمی سخت است. بسیاری از ما برای درمان و به‌دست آوردن انرژی خودمان نیازمند کمک‌های خارجی هستیم. اما می‌توانیم به کمک رنگ‌ها سلامتی و تندرستی‌مان را بهبود بخشیم. با استفاده ماهرانه از رنگ‌ها می‌توانیم انرژی‌مان را متعادل کنیم و سلامتی‌مان را به‌دست آوریم. درمان و آرامش، شکوفا کردن خلاقیت، تغییر در خلق و خو، سبک شدن روح و جسم، کمک به تغییر دادن گرایش‌ها و تمایلاتی که از پیشرفت شما جلوگیری می‌کنند، نمونه‌هایی از اعجاز رنگ‌ها هستند. شما می‌توانید پیام‌های خود را به‌گونه تجسم فکری برای رنگ‌ها داشته باشید، چطور به آنها بیندیشید، چطور از آنها استفاده کنید و تعادل را به‌وسیله متدهای آسان رنگ‌درمانی به بدنتان برگردانید. در همه این موارد شما می‌توانید از ارتعاش انرژی و خصوصیات درمانی رنگ‌ها سود ببرید. اگر چه به‌نظر می‌رسد که این نوع درمان پیچیده باشد اما رنگ‌درمانی به‌صورت معمول در مراقبت‌های پزشکی مدرن استفاده می‌شود. رنگ آبی برای تسکین دادن التهاب و درد مفاصل و کاهش فشار خون بالا، و همچنین برای جلوگیری از آسیب‌های مغزی یا مرگ در اثر تکامل نیافتن کبد در کودکان نارس استفاده می‌شود. رنگ قرمز برای درمان گردش خونی کند و میگرن بسیار مؤثر است.

## • ویژگی رنگ‌ها



رنگ‌ها انرژی خاصی دارند. برای سلامت بودن، هر شخصی، به طیفی از انرژی نیاز دارد. هر رنگی در طیفی خاص ارتعاش دارد و این ارتعاشات با ارتعاشات داخل بدن ما مطابقت دارند. رنگ‌های قرمز و نارنجی و زرد رنگ‌های گرمی هستند و انرژی ما را افزایش می‌دهند و باعث شادی و سرزندگی می‌شوند. رنگ‌های آبی، نیلی، ارغوانی آرامش‌بخش هستند. حالات مختلف بدنی، روحی و احساسی ما هر کدام به رنگ‌های متفاوت پاسخ می‌دهند.

## • رنگ و خلق و خو

رنگ‌ها می‌توانند بر روی تغییر خلق و خو و گرایش‌های ما تأثیرگذار باشند. از رنگ نارنجی می‌توان برای افزایش خلاقیت استفاده کرد. رنگ فیروزه‌ای را می‌توان برای غلبه بر مشکل بی‌حوصلگی در رانندگی استفاده کرد. برای از بین بردن خشم هم از رنگ آبی استفاده کنید.

## • تنفس رنگی

جدا از این‌که تنفس باعث اکسیژن‌رسانی به بدن و دفع سموم می‌شود، شما می‌توانیم در رنگ‌ها تنفس کنید. برای این‌کار باید فقط از تصوراتان استفاده کنید. تنفس در نور سبز باعث احساس تطهیر و پاکیزگی و تعادل می‌شود. رنگ فیروزه‌ای سیستم ایمنی را ترقی می‌دهد و التهاب را کاهش می‌دهد.

## • نور رنگی

استفاده از نورهای رنگی اصلاً پیچیده نیست. بلکه راهی است نیرومند و تأثیرگذار برای تصحیح بی‌تعادلی در بدن انسان. به رنگ‌ها با دقت و تمرکز خیره شوید و به منطقه‌ای از بدن که دچار مشکل شده فکر کنید. تجهیزات مورد نیاز را می‌توانید با استفاده از لامپ رنگی، چراغ قوه و جعبه رنگی با قیمت ارزان تهیه کرد.

#### ● غذا و رنگ‌ها

همه ما می‌دانیم که می‌توان از یک رنگ یا مخلوطی از رنگ‌ها برای تغذیه استفاده کرد. تغذیه زرشکی رنگ و نیلی به افزایش آرامش ما کمک می‌کند (انگور، ذغال اخته، لیمو) غذاهای سفید رنگ به تصفیه و پاکسازی بدن کمک می‌کند (گل کلم، پیاز، قارچ). همچنین شما می‌توانید با استفاده از میوه‌ها و سبزی‌های رنگی نوشیدنی‌هایی با رنگ‌های متفاوت بسازید.

#### ● رنگ و خانه شما

رنگ‌ها در محیط خانه نه تنها باعث لذت بردن می‌شود، بلکه برای درمان نیز مفید است. این رنگ‌های زرنج به صورت متحد، تعادل و هارمونی را در محیط زندگی خلق می‌کنند. لمس کردن رنگ‌ها می‌تواند به از بین بردن احساس ناراحتی، افسردگی و هیجان‌زدگی، کمک کند.

#### ● رنگ و محل کار شما

شما می‌توانید محیط کارتان را با تزئین رنگ‌ها تغییر دهید. یک مربع تزئینی به رنگ آبی زیر تلفن می‌تواند به ایجاد آرامش و انرژی کمک کند. رنگ سبز در محیط کار اعصاب شما را آرام می‌کند. اگر شما احساس کسالت و خستگی می‌کنید رنگ نارنجی به شما نیرو می‌دهد. اما وقتی مضطرب هستید از رنگ قرمز در اطرافتان استفاده نکنید.

پریسا بهمنی

منبع: [healingrays.com](http://healingrays.com)

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=73944>



## رنگین‌کمان علامت امید برای فردا است

روزی از روزها، رنگ‌های دنیا به مجادله پرداختند، هر یک از آنها ادعا داشت که بهترین، مفیدترین و مهم‌ترین رنگ می‌باشد. رنگ سبز گفت: "به طور مسلم من مهم‌ترین رنگم. چرا که علامت زندگی و امید هستم، برای رنگ علفزار، درختان و برگ‌ها انتخاب شدم و بدون من حیوان‌ها می‌میرند. به فضای سبز بیرون شهر نگاه کنید، خواهید دید که در بیشتر جاها به چشم می‌خورم."

رنگ آبی حرف او را قطع کرد و گفت: "تو تنها به زمین نگاه می‌کنی، کمی هم به آسمان و دریا فکر کن، این اب است که ماده اصلی زندگی می‌باشد. آسمان، فضا را به وجود آورده و صلح و آرامش را هدیه می‌دهد، بدون آرامش





من، هیچ چیز معنی ندارد.

رنگ زرد با تمسخر گفت: "جدی می‌گوئی؟ من خوشحالم، شادمانی و گرما را به جهان می‌بخشم. خورشید، ماه و ستاره‌ها نیز زرد هستند. هرگاه که به گل آفتابگردان نگاه کنید، احساس می‌کنید تمام دنیا به روی‌تان لبخند می‌زند. بدون من، هیچ لذتی وجود ندارد."

نفر بعد، رنگ نارنجی بود که شروع کرد به تعریف از خودش. "من رنگ

سلامتی و قدرت هستم، ممکن است کمیاب باشم، اما باارزشم، چرا که در خدمت احتیاج‌های بشر هستم. من حامل ویتامین‌های مهمی می‌باشم. به رنگ هویج، کدو حلوائی، پرتقال و... نگاه کنید، ممکن است در تمام وقت‌ها نباشم، اما در هنگام طلوع و غروب خورشید، وقتی در

آسمان ظاهر می‌شوم، زیبایی‌ام آنقدر چشمگیر است که هیچ فردی به شما توجه نمی‌کند."

رنگ قرمز، دیگر نتوانست تحمل کند و فریاد زد: "آهای! من فرمانروای همه شما هستم. من رنگ خونم و خون، یعنی زندگی. من رنگ خطر و شجاعت. من در موقع لزوم، می‌جنگم و شور و احساس را به‌وجود می‌آورم. بدون من، زمین همانند سیاره‌ای خالی خواهد بود. من، رنگ عشق، رنگ گل سرخ و افاقی می‌باشم.

بنفش از جای خود برخاست، او بسیار بلندقامت بود و باشکوه و متانت گفت: "من رنگ جلا، جبروت و قدرت هستم. پادشاهان، سردارها، کشیش‌ها و... بیشتر مرا انتخاب می‌کنند، چرا که نشانه اقتدار و عقل می‌باشم. مردم از من سؤال نمی‌کنند، تنها گوش می‌دهند و اطاعت می‌کنند.

همین‌طور که رنگ‌ها به یکدیگر فخر می‌فروختند و از برتری خود سخن می‌گفتند، جر و بحث آن‌ها بالا گرفت، ناگهان برق خیره‌کننده‌ای همه جا را روشن کرد و رعد غرید و به‌صدا درآمد، باران بی‌وقفه شروع به باریدن کرد، رنگ‌ها از ترس به یکدیگر نزدیک شدند و برای آرامش بیشتر، یکدیگر را در آغوش گرفتند، در این میان، باران شروع به صحبت کرد: "شما رنگ‌های بی‌عقل با یکدیگر می‌جنگید و هر یک سعی می‌کنید ثابت کنید از دیگری برتر هستید، آیا نمی‌دانید که هر یک از شما برای هدفی خاص، منحصر به فرد و متفاوت به‌وجود آمده‌اید، دستان خود را به یکدیگر بدهید و با من بیایید، همان‌طور که باران گفت، آن‌ها دستان یکدیگر را گرفته و به راه افتادند، باران ادامه داد: "از حالا به بعد، وقتی من می‌بارم، همه شما در پهنای آسمان، ظاهر می‌شوید تا به یاد داشته باشید که همگی می‌توانید با آرامش در کنار هم زندگی کنید. رنگین‌کمان علامت امید برای فردا است و بنابراین هرگاه که باران، دنیا را شستشو می‌دهد و رنگین‌کمان در آسمان ظاهر می‌شود، خوب است به یاد داشته باشیم که از یکدیگر قدردانی کنیم.

مترجم: زهرا حسن ناییبی

منبع: مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=83566>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

روابط نامطلوب را کنار بگذارید

ما انسان‌ها همچنان غریزه تعلق به گروه خود را حفظ کرده‌ایم. برایمان آسایش‌بخش است که عضوی از گروه باشیم: تشکیل خانواده و دوستان و عزیزانی که ما را کمک می‌کنند، تا دست‌کم در آغاز راهمان رشد کنیم.

اما گاه پیش می‌آید که افرادی که از همه به ما نزدیک‌ترند ما را مورد پشتیبانی قرار نمی‌دهند. به پیراموتان بنگرید - نه فقط به همسر و اعضاء خانواده‌تان که مستقیماً با آنها سر و کار دارید - بلکه به همه روابط و معاشران زندگی‌تان. فقدان پشتیبانی می‌تواند به‌صورتی بسیار ظریف صورت گیرد. چه بسا پیش از آن‌که پی بریم رابطه‌ئی برایمان سودمند نیست و حتی بازدارنده است سال‌ها با کسی که دوستش داریم و او را دوست خود می‌دانیم بیامیزیم. آسایش ناشی از رابطه‌ئی دراز مدت فریبنده است.

آشنائی به جزئیات زندگی یکدیگر - حتی مواقعی که رابطه‌تان دچار مشکلات است - به همراه خود سهولتی انکارناپذیر می‌آورد. اما زمانی می‌رسد که باید سئوالاتی سخت را بپرسید: آیا آن شخص واقعاً دوستتان دارد، یا به‌علت کمبودها و نیازهای خودش به شما چسبیده است؟ شاید آن شخص (اشخاص) به شما بگویند که واقعاً دوستتان دارند، ولی آیا این احساس را به شما نیز منتقل می‌کنند؟ آیا واقعاً از موفقیت شما خوشحال می‌شوند، یا همیشه کاری می‌کنند تا شما را خطاکار قلمداد کنند؟ آیا آنقدر دوستتان دارند که بگذارند به سراغ چیزهای بزرگ‌تر و بهرت بروید، حتی اگر خودشان از شما عقب بمانند؟

عدم پذیرش و تحقیرهای نامحسوس می‌تواند بازدارنده‌ئی جدی برای رشدتان باشد. اگر نتوانید از روابط زندگی‌تان عشق و پشتیبانی مورد نیازتان را بستانید، رسیدن به روشنائی جان دشوار خواهد شد.

گاه به هنگام حرکت، واقعاً تنها انتخاب، پشت سر گذاشتن کسانی است که آمادگی همگام بودن با شما را ندارند.

اغلب کافی است که با یک لبخند عقب‌نشینی کنید. و تدریجاً ولی با عزمی جزم، از حضور آنها در زندگی‌تان بکاهید.

بدانید که همه علائق خانوادگی و دوستی‌ها به دلیلی در زندگی‌تان وجود دارند. ولی لزوماً مادام‌العمر نیستند. تشخیص زمان خاتمه بخشیدن رابطه‌ئی عجزآور - حتی اگر شخص مقابل آن را در نیابد - مستلزم فیض است. زیرا فقط آن‌گاه فرصت و نیروی تمرکز بر روابط مهرآمیز و حمایت‌گر را خواهید داشت.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=6026>



## روزتان را ارزیابی کنید

یکی دیگر از کارهایی که می‌توانید برای رشد درون مؤثر باشد، این است که هر غروب چند دقیقه‌ئی را به بازنگری روزتان بگذارید. به خلوت‌گاهتان بروید و چند لحظه آرام بنشینید، تا هیجانات فعالیت‌های روز آرام بگیرند. بگذارید آرام جانتان هشیارانه انجام پذیرد و با تعمق در سطح آرام آلفا همراه باشد. آنگاه روزتان را به‌دست کائنات بسپارید. دریافته‌ام گاه دست کشیدن از مسأله‌ئی، روشنائی و وضوحی می‌آورد که بعداً می‌توانیم از زوایه‌ئی روشن‌تر به آن بنگریم.

می‌توانید چند لحظه سرورانگیز را در خلوتگاهتان بگذرانید و بابت روزی که پشت سر گذاشته‌اید، شکرگزاری کنید. شاید هم بخواهید چند سطر در دفتر روزانه‌تان بنگارید. می‌توانید به نظاره افکارتان بنشینید یا به تنفس عمیق یا تجسم خلاق یا برنامه‌ریزی زندگیتان بپردازید. می‌توانید تقویم و جعبه ستاره‌هایتان را دم دست بگذارید، تا به پیشرفت آن روز خود نمره بدهید.

اصولاً چند دقیقه فرصت در پایان روز، این مجال را در اختیارتان می‌نهد تا از شتاب خویش بکاهید، روزتان را مرور کنید، از سکوت کام بجوئید، و با پیام‌های کائنات هم‌نوا شوید. این امر نه تنها کمکتان می‌کند تا در مسیر رشد درونتان پیش بروید، گره‌های ذهنی و عاطفی را نیز می‌گشاید و کمکتان می‌کند تا شب آسوده بخوابید.

وقتی هر روز مدتی را به بازنگری روزانه زندگیتان بگذرانید، می‌بینید این مجال را می‌بایید که دقیقاً زندگی دلخواهتان را بیافرینید. مجسم کنید به عالیترین توانایی‌های خود دست یافته‌اید. آن‌گاه هر روز، از آن دیدگاه زندگی کنید. به مرور زمان، در انجام این امر مهارتی افزون‌تر خواهید یافت.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=5630>



## روزنه های روح

آدم‌ها براساس نیازها و توانایی‌هایی که در خود دارند آسمان قلب و ذهن شان گسترده می‌شود این که هر آدمی چند روزنه در روح و ذهن اش دارد چیزی است که نشانگر توانمندی‌ها و قدرت اوست.

هر چه بتوان بر وسعت روح روزنه‌هایی بیشتر به سوی آسمان آبی و حقیقت گشود بیشتر می‌توان از پرتوهای نورانی و گرمابخش انرژی بهره مند شد. آن وقت است که روح در تماس بیشتری با گرما و نور قرار خواهد گرفت و طراوت بیشتری خواهد یافت. برای این که روحمان را تازه کنیم باید جرأت یابیم که خود را از خیلی از مرزها عبور دهیم، قدم گذاشتن در این جاده‌ها به آسانی امکانپذیر نیست.

اگر بخواهیم به آسمان حقیقت نزدیک شویم باید از خیلی چیزها فاصله بگیریم.

فاصله از حسادت‌ها، کینه‌ها، دشمنی‌ها، دروغ‌گویی‌ها، بدبینی‌ها، بدظیمتی‌ها و... همه روزنه‌هایی هستند که گشودن شان برای ما و آنهایی که در کنارمان زندگی می‌کنند، منبع خوبی خواهد بود.

نزدیک شدن به مرزهای مهربانی، دوستی، صفا، صمیمیت، آرامش و ... روزنه‌هایی هستند که اگر گشوده شوند هیچ‌گاه احساس تنهایی، کسالت



، بی‌کسی و غم در دل کسی به وجود نخواهد آمد.

باور کردن این که چقدر به این روزنه‌ها نیازمند هستید، آسان است اما وقتی بخواهیم پای در جاده و راه بگذاریم، بی‌تردید خواهیم افتاد زیرا روزنه‌های روح آنقدر با عظمت هستند که دلی به پهنای افق و روحی به پاکی آسمان طلب می‌کند، با این حال باید باور کرد که آسمان روحمان را از روزنه‌ها خالی نگذاریم.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=124130>

### روزی ۳ بار بمیرید!!!

روی خورشید مدام رویارویی است، مدام انفجارهای هسته ای است. هر روز میلیون ها اتم در خورشید می میرند و میلیون ها اتم زنده می شوند. در خورشید چیزی هست که زندگی می بخشد و همین زندگی است که به ما اجازه می دهد روی این زمین زندگی کنیم. وقتی دانه ای می خواهد به گیاه تبدیل شود ، باید اول بمیرد .همه ی ما دانه هایی هستیم که هر کدام مان می توانیم درخت هایی مثل سرو، کاج، صنوبر و یا میوه های متفاوتی مثل موز، خیار یا پرتقال باشیم . ولی باید برای میوه شدن و به ثمر رسیدن در دانه شدن خود بمیریم.



طبیعت در چهار فصل خودش سالی چهار بار می میرد و چهار بار زندگی جدیدی را آغاز می کند، نگاه ها نیز باید به گونه ای باشند که هر روز نسبت

به موضوعی ، نگاه جدیدی پیدا شود.

در چین ، تولید کنندگان روزی سه بار مدل لباس های تولیدی شان را عوض می کنند در حالی که بسیاری از کارخانه های تولیدی کشورمان سالی سه بار هم مدل لباس های شان را تغییر نمی دهند.

نگاه تان را همیشه تازه نگه دارید، بگردید با آدم های خاص قرار ملاقت بگذارید. برنامه ی کاری تان را طوری تنظیم کنید که هر هفته حداقل دو نفر را ببینید که انسان های خاص باشند!

برای دوستان تان یک چیز جدید داشته باشید، یک نویسنده ی جدید کشف کنید ، یک نگاه نو پیدا کنید، یک حرف تازه پیدا کنید. هر روز از آدم های خاص و دوستان خاص تان بپرسید که فیلم جدید، کتاب، مقاله، آگهی تبلیغاتی خاص، پوستر، نقاشی، عکس خاصی به بازار نیامده است ؟ مسیرهای جدید را تجربه کنید حداقل خانه تان را از پنج مسیر بلد باشید. برای همسران یک چیز جدید داشته باشید. غذاهای متفاوت بخورید، نوشیدنی های متفاوت بنوشید، اگر آب با طعم شیرموز آمد حتماً آن را بنوشید. تمام طعم ها را بچشید ، دوستان متفاوتی داشته باشید، اگر دوست مهندس دارید ، دوست نقاش هم داشته باشید، اگر دوست حسابدار دارید، دوست عکاس هم داشته باشید. کارهای مختلفی را تجربه کنید و کتاب هایی با سبک های متفاوت بخوانید.

با خودتان نگویید که همین یک کتاب را بنویسم، همین یک خانه را بسازم، همین یک پروژه را انجام دهم، برای تمام عمرم کافی است، انسان باید روزی سه بار بمیرد و روزی سه بار زنده شود و روزی سه بار زندگی جدیدی را به جهانیان نشان دهد.

تازه کن ایمان نه از گفت و زبان

ای هوا را تازه کرده در نهان

به گونه ای زندگی کنید که وقتی کسی شما را در فاصله ی شش ماه نبیند ، بعد از شش ماه باور نکند که این همه تحول در شما رخ داده است. وقتی کسی بعد از چند سال برای بار دوم به مکه مشرف می شود، می بیند خیلی از هتل ها عوض شده، کلی از جاده ها تغییر کرده و آن شهر که دیده کاملاً متفاوت شده ، شما باید مثل مکه باشید که بعد از چند سال کسی باور نکند همان انسان قدیمی هستید.

وقتی می خواستیم از شرکت قدیمی با ارایه محصولات قدیمی مان به محل جدید شرکت برویم ، گفتیم : برای جای جدید با فکر جدیدمان باید وسیله بخریم ، چون می خواهیم در شرکت جدید کاری که طی پنج سال انجام داده ایم ، در پنج ماه انجام دهیم . برای همین باید گذشته ی خود را دور بریزیم.

وقتی با آقای دکتر صمد آقایی استاد خلاقیت صحبت می کردم ایشان می گفتند وقتی کتابم در مورد خلاقیت تمام شد، خیلی از حرف های خودم را هم قبول نداشتیم. می بینید کسانی که خودشان را به روز می کنند هر بار خودشان را ویرایش می کنند و به روز می رسانند. از آن معلم هایی نباشید که جزوه ی تدریس آن ها مال ۲۰ سال پیش است، از آن کارخانه هایی نباشید که ۲۰ سال به یک محصول می چسبند .

منبع : ایران سهراب

<http://vista.ir/?view=article&id=105747>



## روش هایی برای خوشحال تر زیستن

خوشحالی يك وضعیت خاص ذهنی است. هر فردی در زندگی خود روزهایی را تجربه نموده که برایش خوشایند نبوده است. اما ناخرسندی مزمن میتواند سلامتی، شغل و روابط شما را تحت تاثیر قرار دهد. بجز هرگونه مشکلات پزشکی یا افسردگی های بلندمدت که نیازمند تجویزهای طبی و مساعدت حرفه ای می باشند، میتوانید میزان خوشحالی خود را کنترل نمایید

به خوشحال بودن فکر کنید تا احساس و ظاهر بهتری بدست آورید. دراین قسمت نکته های وجود دارند که شمارا در این کار یاری می نمایند.

▪ خوش بین باشید:

به زندگی با دیدی مثبت نگاه کنید تا خود را به دلیل احساس انرژی و خوشحالی بسیار زیادی که نصیبان خواهد شد، متعجب سازید. به یاد داشته باشید که افراد شاد و مثبت بیشتر می توانند دیگران را مجذوب خود کنند.

▪ دید وسیعی داشته باشید:

اجازه ندهید مسائل کوچک شما را آشفته نماید. برای رسیدن به هدف خود پایدار و مقاوم باشید، خواه آن هدف ریاست، پرداخت رهن و یا يك ازدواج طولانی مدت باشد. در این راه با موانعی مواجه خواهید شد؛ به سرانجام و پاداش تلاشتان فکر کرده و از ناخرسندی بخاطر مسائل کم اهمیت دوری نمایید.

▪ سیاستگزار باشید:

از دیگران قهردانی کنید. از همکار خود بخاطر کمکش بشما تشکر کرده و بدلیل موفقیت در انجام کارش به او تبریک بگویید. به خدمتکاری که صبحانه شما را برایتان می آورد کلمه ای محبت آمیز بیان کنید. به شخص درمانده ای که در خیابان از مقابلش رد میشود، چند سکه کمک

نموده و از اینکه زندگی مسرت بخشی دارید شکرگزار باشید.

▪ از زندگی لذت ببرید:

به کارهایی مبادرت نمایید که از انجام دادن آنها لذت میبرید: اتومبیلتان را بشویید، به برخی تعمیرات جزئی در منزل بپردازید، تلویزیون تماشا کنید خرید بروید. برای خود يك اولویت قائل شده و آنچه را که دوست دارید انجام دهید.

▪ از جسم خود مراقبت نمایید:

خوب بخورید و ورزش کنید. به باشگاه رفته و کمی بدوید یا در يك بازی ورزشی شرکت کنید. همراهی نمودن يك تیم به عنوان يك عضو و بیرون رفتن با هم تیمی‌ها بعد از بازی، برای جسم و فکر شما مفید خواهد بود.

▪ برنامه‌های خود را تغییر دهید:

برنامه‌های روزانه خود را عوض نموده تا انرژی جدیدی پیدا کنید. مرز مشخصی بین کار و تفریح ایجاد نمایید. برای فعالیتهای سرگرم کننده و یا تفکر در محیطی آرام از خانه خارج شوید.

▪ با مردم در تماس باشید:

آیا بخاطر می‌آورید زمانی که يك دوست قدیمی بطور غیر منتظره با شما تماس گرفت چه احساسی داشتید؟ برای یکی از آشنایان ایمیلی ارسال نموده یا با افراد فامیل و یا دوستان قدیمی خود تماس گرفته و از حال آنها باخبر شوید.

▪ خلاق باشید:

روزنه‌ای برای انرژی خلاق خود بیابید. این ممکن است شامل کاردستی، باز سازی، نقاشی، ترسیم کاریکاتور، نویسندگی و یا حتی باغداری باشد مهم نیست که چقدر مشغله داشته باشید و یا تا چه اندازه در آخر هفته احساس بی‌حالی می‌کنید، اگر زمانی را برای انجام فعالیتهای خلاق اختصاص دهید، احساسی شادتر و سالم‌تر خواهید نمود.

▪ برای خود همدمی پیدا کنید:

تقسیم نمودن تجربیات با کسی که به او عشق می ورزید، خوشحالی شما را افزایش خواهد داد. عشق مطلق باعث بوجود آمدن احساس امنیت، رضایت و شادمانی در شما می‌گردد. روابط جنسی مشروع نیز میتواند برای ذهن و جسم شما اثرات بسیار مفیدی داشته باشد.

▪ با کسی صحبت نمایید:

یکی از دوستان خود را برای هم صحبتی و بیان احساسات و عقاید خود انتخاب کنید. او در مورد شما قضاوت ننموده و مشکلات شما را حل نخواهد کرد. وی به حرفهایتان گوش می‌دهد چرا که می‌داند شما نیز همین کار را برایش انجام خواهید داد.

▪ تخیل کنید:

آرزوها و بلند پروازی‌های خود را یادداشت نموده و به تدریج آنها را واقعیت بخشید آنگاه همیشه چیزهایی برای انتظار کشیدن، و جایی برای متمرکز کردن انرژی خود خواهید داشت

▪ بخشنده باشید:

شاید زمان آن فرا رسیده باشد که کسی ( یا خودتان ) را بخاطر چیزی که اتفاق افتاده و یا گفته شده مورد بخشایش قرار دهید. اتفاقات و اشتباهات گذشته را پذیرفته و فراموش کنید. بدانید که نمیتوانید زمان را به عقب برگردانید. شادمانی خود را با از یاد بردن نومیدی ها و شکستهای گذشته دوباره بدست آورید.

▪ نگران نباشید، خوشحال باشید:

در دنیای واقعی نمی‌توانیم از دیگران انتظار داشته باشیم تا برای ما شادمانی ایجاد کنند. خوشحالی حالتی از ذهن است که کاملاً میتواند تحت کنترل شما باشد. محیط پیرامون خود را به گونه‌ای مهیا سازید که فرصتهایی برای شناختن و لذت بردن از جنبه‌های مثبت و خوشایند زندگی را فراهم آورد.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=10053>



## روشهایی برای کاستن از هزینه‌های فرزندان

فرزند اول خانواده که به دنیا می‌آید، همراه با موج شادی و امید، ره آورد جالبی را نیز به ارمغان می‌آورد. انگار هزارتومانی‌ها بال درمی‌آورند و یکی یکی ناپدید می‌شوند. خرج داروخانه، خرج دکتر، خرج لباس و شیرخشک و پوشک و ... اضافه می‌شود به خرج‌های معمول و فشارهای سنگینی به خانواده وارد می‌کند.

گرچه این موضوع برای موارد بسیاری، مشابه است، اما در هر خانواده، با توجه به عادت‌های دخل و خرج و نیازهای نوزاد متفاوت است. ممکن است فرزند جدید بین هفتصد هزار تا دو میلیون خرج بترشد اما باز هم جای امیدواری هست. آزمون و خطا! تنها راه باقیمانده برای پدر و مادر جدید آموختن از تجربه‌های پدران و مادران دیگر است.

▪ یکی از مواردی که پدر و مادرها پول زیادی بالای آن می‌دهند، پرستار بچه است. اگر والدین بتوانند در ماه‌های اولیه تولد کودک، به نوبت پرستاری بچه را برعهده بگیرند علاوه بر آنکه هزینه استخدام پرستار را متحمل نمی‌شوند، دلواپس سلامتی و امنیت نوزادشان هم نخواهند بود.

▪ شست و شوی کودک و ضدعفونی کردن وسایل مربوط به نوزاد، آب زیادی مصرف می‌کند. پمپ‌های آبی که از نوع استارتر هستند و خودبه خود در صورت استفاده نکردن از آب قطع می‌شوند از مدل‌های دیگر ارزان‌تر هستند و برق و آب کمتری هم مصرف می‌کنند.

▪ کودکان تازه متولد شده، خیلی سریع رشد می‌کنند و لباس‌هایشان زود به زود کوچک می‌شود. معمولاً در پایان هر فصل، فروشگاه‌ها لباس‌هایشان را حراج می‌کنند. به این نوع حراج می‌گویند حراج تغییر فصل و بسیاری از قیمت‌ها تا ۷۰ درصد شکسته می‌شود. خرید غیرفصل هم ارزان تر از خرید در همان فصل است. در چنین مواقعی پدر و مادر می‌توانند لباس‌های سال آینده را خریداری کنند. مثلاً در تابستان لباس زمستانی بخرند و در زمستان لباس تابستانی. گرچه این روش کمی سخت به نظر می‌رسد، اما از خریدن لباس‌های گران در فصل خودش، بسیار ارزان تر است. بهتر است لباس‌ها سفیدرنگ باشند. لباس‌های رنگی پس از چندبار شست و شو، زیبایی خود را از دست می‌دهند و اثر لک و کثیفی روی آنها می‌ماند.

در چنین مواردی لباس سفید را به راحتی می‌توان با وایتکس و مواد شوینده و سفیدکننده شست و شو داد و لک‌ها را از بین ببرد. اگر رنگ لباس‌ها متنوع و مناسب باشند می‌توان از آنها برای فرزند دوم هم استفاده کرد. فرقی نمی‌کند فرزند دوم دختر باشد یا پسر. زیرا لباس فرزند اول نه صورتی دخترانه است، نه آبی پسرانه!

▪ کودکان با کفش‌های نرم، راه رفتن را راحت تر می‌آموزند. کفش‌های نرم از کفش‌های سفت، ارزان‌تر هستند و پاها را گرم‌تر نگه می‌دارند. علاوه بر اینکه می‌توان در سنین بالاتر هم از آنها استفاده کرد.

هنگام خرید لباس‌های مخصوص مهمانی، دو دست از آنها کافیست. اگر فرزند دختر است، یک لباس پرئسی و یکی با شلوار. اگر نوزاد پسر باشد، هر دو دست لباس، بلوز و شلوار خواهد شد اما در طرح‌های مختلف.

▪ مبلمان‌های چندکاره این روزها خیلی باب شده اند. این نوع مبلمان ها گران تر هستند ولی می‌توانند هم وظیفه صندلی را انجام دهند، هم تختخواب و هم مبلمان راحتی.

چند ماه قبل از تولد فرزند اول خانواده، هدایای بسیاری از طرف دوستان و فامیل به خانه آنها سرازیر می‌شود. بعضی از این هدایا، جزو نیازهای خانواده اند اما تعداد دیگری از آنها، ماه‌ها کنار خانه می‌مانند و استفاده نمی‌شوند. این دسته از هدیه‌ها را می‌توان به یک فروشگاه برد و با لوازم موردنیاز تعویض کرد.

• رومبلی منجوق دوزی شده بسیار زیبا و البته گرانقیمت است. اما در خانه ای که نوزاد كوچك دارد كاملاً بلااستفاده است. پدر و مادر مجبورند چیزهایی که برای نوزاد خطرناك است از دسترس او دور کنند و رومبلی و رومیزی منجوق دوزی شده یکی از آنها است.

• كودكان عاشق تنوع هستند. شیشه‌های شیر كودك بهتر است از انواع مختلف باشند. چشم و هم چشمی در خرید برای كودكان، فقط به پدر و مادر ضرر می‌رساند. اگر آنها قبل از خرید وسایل بچه مانند خواهرزاده یا برادرزاده شان، از پدر و مادر آنها بپرسند از کدام يك از وسایل راضی بوده‌اند، می‌توانند چیزهای به دردبخورتری بخرند و کلی از هزینه‌های زندگی کم کنند.

ترجمه: مه‌دا جهانگیر

منبع: Parents.com

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=9830>



### رویدادهای روزانه را برای بازگشت به خویشتن به‌کار گیرید

یکی از فواید کاهش شتاب زندگی‌مان، بازگشت به این سؤال است که به‌راستی کیستیم و در این‌جا چه می‌کنیم. این بازگشتی بسیار رهاکننده است که اغلب به‌علت برنامه‌های شغلی و پیچیدگی‌های تعهدات خانوادگی و اجتماعی، فراموشش می‌کنیم. این عادت را در خود پرورش بدهید که از رویدادهای روزانه سود جوئید تا تحقق نفس‌تان را به‌خاطر آورید: یعنی دیگر بار به روح و جانتان وصل شوید. از هر موقعیت و رویدادی می‌توانید برای بازگشت به ضمیر درونتان استفاده کنید.

صبح به‌محض بیدار شدن از خواب، این امر را به‌خاطر آورید. همچنین به‌هنگام مسواک زدن و زمانی که برای تهیه چای، آب را به‌جوش می‌آورید. همچنین وقتی که زنگ تلفن به صد در می‌آید. یا وقتی پشت چراغ قرمز توقف می‌کنید. یا وقتی که برای صرف غذا، پشت میز می‌نشینید. یا وقتی‌که ناراحت می‌شوید یا سردرد می‌گیرید. یا وقتی که بچه‌هایتان بدخلق می‌شوند. وقتی که شب هنگام، به بستر می‌روید. و حتی وقتی‌که به خواب می‌روید. در هر صورت، اتصال خود را با روح و جانتان به‌خاطر آورید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=5624>



### رهنمودی برای پائین کشیدن فتیله جر و بحث

داری رانندگی می‌کنی و به یک صحنه تصادف می‌رسی. آهسته می‌کنی تا ببینی کسی به کمک احتیاج دارد یا نه. متوجه می‌شوی دو راننده درگیر تصادف، همسایه‌های خودت هستند که دارند با هم دعوا می‌کنند و به هم ناسزا می‌گویند. فوری از اتومبیل پیاده می‌شوی و مداخله می‌کنی که کارشان به کتک‌کاری نکشد. چطور از عهده این کار برمی‌آئی؟

• آنچه نباید بگویی

سعی می‌کنی با توجیه کردن آنان را آرام کنی. هی، شما دو نفر. بس کنید داد و بیداد صرفاً اوضاع را بدتر می‌کند. همان‌طور که به ناسزاگویی ادامه می‌دهند، تو می‌گویی: می‌شود هر دو دهانتان را ببندید؟ فحش دادن که قضیه را بدتر می‌کند. همسایگان بارها و بارها حرف‌های قبل را تکرار می‌کنند و هر بار صدایشان بالاتر می‌رود. این بار دهم است که گفتی تقصیر او بود.



• آنچه باید بگویی

با یادداشت برداشتن، آنان را متوقف می‌کنی. نوبت به هر دوتان می‌رسد. حالا، تو، از اول بگو ببینم چی شد؟ از آنان می‌خواهی آنچه را گفته شده. مشخص کنند، شاید دلشان نخواهد حرف‌های خصمانه‌شان ثبت شود. اول تو حرفی را که زدی، دوباره بگو. می‌خواهم مطمئن شوم که درست نوشته‌ام. از یادداشت استفاده می‌کنی تا از تکرار حرف جلوگیری شود درست است من این را نوشته‌ام. خوب، بعد چه شد؟

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=16631>

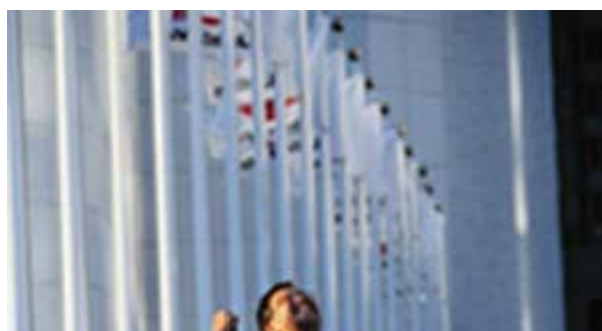
 **vista.ir**  
Online Classified Service

## رهنمودی برای مهار احساسات

نامزدت ناغافل تو را رها می‌کند. باورت نمی‌شود بعد از دو سال یک دفعه تو را ترک کرده باشد. حیرانی که چه شد و چرا زودتر صدای زنگ خطر را نشنیدی. برای فراموش کردن مسئله اوقاتی سخت داری و دیگر عزت‌نفسی برایت نمانده، چه می‌کنی؟

• آنچه نباید بگویی

▪ به خود اجازه می‌دهی روی این مسئله انگشت بگذاری و بدبختی‌ات را





- در نظر بیاوری.
- "همه حرف‌هایی که زده بود، همه‌اش الکی بوده؟ همه‌اش دروغ بود؟ دلم گرفته.
- فکر می‌کنی چقدر دلت هوای او را کرده و زندگی بدون او بوج است.
- "بدون او چه کنم؟ همیشه با هم می‌رفتیم بیرون. این چه بلائی بود سرم آورد؟"
- دائم در مورد رابطه‌ای که داشتید وسواس به خرج می‌دهی و بیشتر و بیشتر خودت را منزوی می‌کنی.
- امشب سالگرد آشنائی‌مان است. دلم می‌خواهد بدانم امشب چه می‌کند."
- آنچه باید بگوئی
- به خودت می‌گوئی باید احساسات را مهار کنی و او نمی‌تواند تو را ناراحت کند، مگر خودت بخواهی

- "به این تمرکز می‌کنم که همه چیز من درست و بر حق بود، نه اینکه بخوام سر دریاورم چه شد."
- سعی می‌کنی بیشتر جنبه‌های سازنده را در نظر بیاوری.
- به دوست دانشگاهی‌ام زنگ می‌زنم تا ببینم می‌آید پیش من. همیشه اوقات خوبی با هم داشتیم.
- سعی می‌کنی ذهنت را به چیزی دیگر و فعالیتی مثبت‌تر معطوف کنی.
- "خوشحالم که سالم هستم و شغل خوبی دارم."

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=79842>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## زایش در کویر

در دل کویر از دور دست وقتی نگاهم به تک درختی سبز می افتد با خود فکر می‌کنم چقدر این درخت زیباتر از دیگر درختان است. شاید این زیبایی مدیون مقاومت و تلاش‌هایی است که درخت برای بقای خود کرده و تسلیم شرایط سخت زندگی نشده است. همین پایداری است که او را متفاوت از دیگر درختان نشان می‌دهد. فکر می‌کنم اگر در شرایط دشوار زندگی بتوانیم مانند آن درخت زندگی کنیم و با وجود تمام مشکلات و سختی‌هایی که پیش پایمان قرار می‌گیرد، صبور باشیم و تنها زیستن را



تجربه راه کنیم، آن وقت است که می توانیم مانند آن درخت الگویی باشیم

که در دل کویر به اطرافیان سبزی و طراوت و نیروی بودن می بخشند. حالا می دانم زندگی کردن در دشواری ها و روییدن در کمبودها و موانع لیخند زدن به زندگی است، همان لیخندی که تک درختی به کویر و زندگی می زند.  
فاطمه فیضی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=118773>

vista.ir  
Online Classified Service

### زمان را به دست بگیرید تا موفق شوید

آنهایی که در زندگی موفق هستند یاد گرفته اند که در زمینه ها و حوزه های مختلف از ابزارهای مدیریت کارآمد زمان استفاده کنند.

به همین خاطر قادر هستند کارهای زیادی را در حداقل زمان و با کمترین میزان فشار و استرس انجام دهند.

اولین چیزی که باید از شر آن راحت شوید آشفتگی است تا سازمان و ساختاری مناسب پیدا کنید. کار بعدی که باید در راستای موفقیتتان صورت گیرد، یادگیری اولویت بندی است. شما باید یاد بگیرید که بین کاری که باید انجام شود و کاری که نباید انجام شود تمایز قائل شوید.

فقط سعی کنید که شبها به جای لم دادن جلوی تلویزیون، ساعاتی چند را صرف هماهنگ کردن کارها و برنامه هایتان کنید. زمانی که این مراحل را پشت سر گذاشتید از اینکه چقدر از شر فشار و استرس راحت شده اید و در زمانتان هم صرفه جویی کرده اید متحیر و شگفت زده خواهید شد.

سعی کنید کارهایتان را زودتر از موعد مقرر انجام دهید و اجازه ندهید که از برنامه عقب بیفتید. محاسبه زمان با فاکتورهای چون خانواده و کار است.

به علاوه شما باید مشکلات احتمالی را هم مدنظر داشته باشید. برنامه بعدی، باز گرداندن زمان از دست رفته است. اگر ۴۵ دقیقه صرف پوشیدن لباس می شد با این روش حداقل ۳۰ دقیقه از این زمان را صرفه جویی کرده اید و آن را به کارهایی اختصاص داده اید که برای انجامشان وقت کم می آوردید. یادتان باشد تا زمانی که هیچ هدفی در سر نداشته باشید راهی هم برای کنترل مدیریت زمانتان وجود نخواهد داشت.

منبع : بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=86868>

vista.ir  
Online Classified Service



## زمانتان را صرف چه می‌کنید؟

چرا ما انسان‌ها غالباً زمانمان را به بطالت می‌گذرانیم و وقتی که هیچ کاری از دستمان بر نمی‌آید تازه یادمان می‌آید که کارهای زیادی وجود دارند که باید انجام دهیم؟ فکر می‌کنید چگونه می‌توان از پیشامد چنین مشکلی جلوگیری کرد؟

اولین چیزی که لازم است بدانید این است که مشخص کنید زمانتان را صرف چه می‌کنید؟ سعی کنید یک بار به کارهایتان و زمانی که به آن اختصاص می‌دهید توجه نمائید. البته اگر خیلی بلند پرواز هستید این برناه را تا یک هفته هم دنبال کنید. درست است که روزها با هم فرق می‌کنند اما حتی بررسی برنامه یک روزتان هم مشخص خواهد کرد که وقتتان صرف چه می‌شود. ممکن است این احساس به شما دست دهد که دارید وقتتان را صرف نوشتن چیزهایی می‌کنید که باعث می‌شوند کارهایتان عقب بیفتد ولی در دراز مدت به این نتیجه خواهید رسید که این بررسی چه کمک بزرگی برایتان بوده است.

نگاهی به کارهایی که روزانه وقتتان را به آنها اختصاص می‌دهید بیندازید. حالا هر کدام را تک تک اولویت‌بندی نمائید. ترجیح می‌دهید چقدر زمان برای هر یک صرف کنید؟ جالب اینجاست که اگر همه این کارها را کنار هم جمع کنید شاید به این نتیجه برسید که اگر وقت خوابتان را هم کنار بگذارید شبانه روزتان بیشتر از ۲۴ ساعت طول می‌کشد. اولین چیزی را که باید مشخص کنید این است که چه مواردی را می‌توانید در حد توان در زندگی خود کمتر دخالت دهید؟ آیا می‌توانید برای یک وعده غذای دسته‌جمعی در خانه بمانید؟ آیا دیگران هم می‌توانند؟ و آیا می‌توانید کمک بیشتری از همسر و بچه‌هایتان در تمیز نگاه داشتن خانه بگیرید؟ باید تصمیم بگیرید که کدام راه‌حل برایتان بهتر خواهد بود.

در مورد صرف وقتتان در اینترنت و تماشای تلویزیون چگونه؟ برای هر کدام از این‌ها محدودیت زمانی قائل شوید. اگر در خانه ویدیو سی‌دی دارید سعی کنید برنامه‌های مورد علاقه‌تان را ضبط کنید و بعداً بدون توجه به آگهی‌های بازرگانی تماشا نمائید. بعضی وقت‌ها یافتن زمان کافی در طول روز برای گذران وقت با بچه‌ها کار دشواری است ولی با این حال بیشتر خانواده‌ها این را که اولویت مهم زندگی می‌دانند. فقط یادتان باشد زمانی را که با بچه‌هایتان سپری می‌کنید فقط صرف بازی و سرگرمی نشود. حتی کودکان هم می‌توانند در آماده کردن شام که فرصت مناسبی برای صحبت با آنهاست کمک کنند. دختر ۳ ساله من در درست کردن سالاد به من کمک می‌کرد هرچند که کاهو را به قطعات کوچک و بزرگ می‌برید اما این کمک برای او هم یک سرگرمی بود و هم فرصتی عالی برای با هم بودن. بزرگ‌ترها هم یا قدر این فرصت‌ها را دانند یا نمی‌دانند اما این با هم بودن برای آنها هم مفید و مناسب است.

من قطعاً پیشنهاد نمی‌کنم که وعده‌های غذایی را که با خانواده می‌خورید کمتر کنید. انجام این امر در خانواده یک ضرورت است. اگر هم تا به حال زمانی را به این کار اختصاص نداده‌اید هرچه سریع‌تر حتی اگر یک شب هم در هفته باشد راهی برای این مهم بیابید. فقط سعی کنید که در این محدوده زمانی هیچ کار دیگری انجام ندهید چون خانواده‌تان به آرامش و زمانی برای با هم بودن نیاز دارد.

و در نهایت چه عواملی هستند که می‌توانند شما را دور هم جمع کنند؟ اگر احساس می‌کنید که ناچارید کارهای دیگران را صرف اینکه وقت کافی دارید انجام دهید در گفتن نه به آنها تردیدی به خود راه ندهید احساس گناه و شرمندگی هم نکنید.

چون این خانواده‌تان است که در اولویت قرار دارد. اما اگر واقعاً می‌خواهید داوطلب کارهای پیشنهادی شوید به فکر کاهش میزان این ساعات و در مقابل یافتن فرصتی برای خودتان یا خانواده و یا کارهایی شوید که می‌توانید با خانواده‌تان انجام دهید.

در طول یک روز فقط چندین ساعت وجود دارد فاصله‌ای زمانی که بسیاری از کارهای مورد نظرتان می‌توانند انجام شوند. یک نگاه واقع‌بینانه به کاری که نیاز دارید انجام دهید، بیندازید. می‌خواهید انجامش دهید ولی واقعاً هیچ ضرورتی نمی‌بینید. می‌توانید راه‌های بهتری بیابید تا کمتر فشار زمان را احساس کنید. شما دارید به سوی زمان گام بر می‌دارید زمانی که با وجود اطلاع از اولویت‌هایتان همچنان محدود است اما می‌توانید با کاستن از برخی کارهایتان بسیاری از استرس‌ها و فشارها را تسکین داده و آسوده شوید.

## زندانی ناپیدا

آیا تا به حال اتفاق افتاده که برای گرفتن تصمیمات کوچک و بزرگ در زندگی تان دچار تردید و دودلی شوید؟ آیا در وضعیتی قرار گرفته اید که از آن ناراضی باشید، اما نتوانید هیچ کاری برای بهبود آن انجام دهید؟ بد نیست بدانید نام این ریسمان محکم که این چنین ما را در بند کشیده و قاطعیت را از ما گرفته و اجازه نمی دهد رو به جلو حرکت کنیم، تضاد است. مشکلی که بسیاری از ما در آن گرفتاریم، ولی این مشکل طوری در اعماق وجودمان پنهان شده که به سختی می توانیم از وجود آن آگاه شویم.

تضاد يك نوع دوگانگی است. دوگانگی ای که از شما اجازه شناخت آنچه که واقعاً نمی خواهید و آنچه که واقعاً می خواهید را گرفته است و هنگامی که شما در زندگی دنبال هدف خاصی حرکت می کنید توفان درونی تضادهای تان شما را مانند برگگی در باد این سو و آن سو می برد. مثلاً در رشته ای تحصیل می کنید و به همه می گوید که به آن علاقه مندید اما درونتان پر از تردید است. البته خود شما خیلی خوب این موضوع را می دانید اما به دلیل ترس از این که مطمئن نیستید، دست به خودفریبی می زنید اما این تردید سرکوب شده همیشه در درونتان باقی خواهد ماند.

ما حتی گاه در دعا کردن هایمان دچار تناقض می شویم؛ لحظه ای دعا می کنیم و لحظه ای بعد وجود ما سرشار از اضطراب و تردید و شك می شود و بعد حتی ایمان نداریم که دعایمان مستجاب می شود؛ یا گاهی موقعیت

شغلی خود را در کاری دیگر می بینیم اما توان حرکت نداریم. از آنجایی که احساس درونی شما نسبت به شغل یا رشته تحصیلی و در کل به زندگی متناقض و مبهم است و ضمیر باطن هم وظیفه اش جذب اندیشه های شما چه خوب و چه بد است، دچار سردرگمی می شود و وقایع و اتفاقاتی مبهم و پیچیده را به سمت زندگی شما جذب می کند که حاصل آن یأس و ناامیدی، فقدان اعتماد به نفس و دلزدگی است.

علت تمام این آشفتگی ها که بر زندگی ما جاری است تنها به نوع خواستن و تصمیم های ما بر می گردد، چرا که اغلب خواستن های ما به جای این که شفاف باشد، غبارآلود و مبهم ، سطحی و زودگذر است. تنها زمانی خواستن ما خواستن می شود که به تمامی تناقضات خود پایان دهیم، لحظه ای که به راستی آنچه را که نمی خواهید می فهمید و مقتدرانه به سمت خواسته خود حرکت می کنید. آنگاه برمی خیزید و نگاه می کنید و قاطعانه تصمیم می گیرید و اقدام می کنید. ریسمان های دست و پاگیر تناقض، شما را رها می کند، زیرا هیچ ریسمانی نمی تواند انسانی را که به وضوح می داند چه کار می کند و به کجا می رود، مهار کند.



اکنون کمی تأمل کنید و در آرامش بنگرید که به راستی چه چیزهایی را نمی خواهید. ابتدا بکوشید نکات و اعمالی را که از آنها بیزارید اما کم و بیش در زندگی تان وجود دارد مشخص کنید تا هم تکلیف شما و خواسته هایتان مشخص شود و هم از شر فکرها و توهمات آنی که بر سردرگمی شما در امر تصمیم گیری دامن می زند خلاص شوید. البته نمی گوئیم که از فردا شغل، زندگی و تحصیل را رها کنید و تصمیم بگیرید یک روزه به همه دوگانگی هایتان پایان دهید. صحبت بر سر این است که از کشمکش های درونی تان آگاه باشید و هوشیارانه تضادهای پنهان درونتان را شناسایی کنید.

باید آرام آرام در این مسیر قرار بگیرید، این روند تدریجی است نه اتفاقی که یک شبه روی دهد. هرگاه هم یک شبه اتفاق بیفتد پایدار نیست و در مدت کوتاهی از بین خواهد رفت. از امروز و فردا کردن بپرهیزید و بیش از این در تناقضات خود دست و پا نزنید و از این پس، محکم و قاطع قدم بردارید.

زندگی نه در خاطرات وهم آلود و تلخ گذشته است و نه در تصویر غبارآلود و تیره ای که شما از آینده در ذهن می پرورانید و با آن زندگی می کنید. زندگی فقط در لحظه اکنون جاری است، لحظه ای که فقط خداوند در آن حضور دارد و نه در گذشته و نه در آینده؛ و سرنوشت همان چیزی است که شما در هر لحظه با هر تصمیم و هر فکر مشغول ساختن آن هستید، پس آن را زیبا بسازید. فکرتان را تغییر دهید و مثبت ببینید. نگذارید فکرها و اندیشه های منفی آینده شما را خراب سازد. یادتان باشد این افکار شماست که آینده تان را می سازد. پس در افکارتان ثابت قدم باشید و به خدا امیدوار، تا به تمامی آرزوهایتان برسید.

منبع : تیان

<http://vista.ir/?view=article&id=73702>



## زندگی در لحظه

اگر هنوز درباره آنچه که دیروز انجام داده اید، صحبت می کنید، امروز کار زیادی نخواهید کرد.

زندگی کردن در لحظه یا حال به معنی آن است که با تمام حواس خود، هشیار و آگاه به زمان حال باشیم. این به معنی آن است که به گذشته فکر نکنیم یا در آن ساکن نشویم و نیز مضطرب و نگران آینده نباشیم.

وقتی ما توجه خود را به زمان حاضر یا حال می دهیم، بر روی کاری که در دست داریم تمرکز می کنیم. ما تمام توجه خود را به آنچه که باید انجام



بدهیم، متمرکز می کنیم و تا رسیدن به نتیجه پیش می رویم.

تصور هر لحظه زندگی، ما را وادار می کند که ارزش آن لحظه را طولانی تر و معنادارتر سازیم. وقتی در لحظه زندگی می کنیم، به جای جستجوی کمیت زمان، از هر دقیقه لذت می بریم و آن را مزه مزه می کنیم، یعنی کمیت را فدای کیفیت نمی کنیم.

البته، این به معنی آن نیست که برنامه ای نداریم، اهداف خود را مشخص نکرده و یا خود را برای آینده آماده نمی کنیم. ما تمام این امور را می توانیم انجام دهیم و در عین حال از هر لحظه لذت ببریم، درست به همان شکلی که بر ما آشکار می شود.



به طور مثال، اگر هدفمان این باشد که هر روز ورزش کنیم، می‌توانیم این ورزش را در حالی انجام دهیم که از لحظات تمرین و فرایند واقعی آن لذت ببریم (یا حداقل در آن لحظه حضور داشته باشیم).

زمانی که به خودمان برای زندگی در لحظه آموزش می‌دهیم، خود را در آن لحظه فرو می‌بریم و زیبایی آن را کشف می‌کنیم. ما یاد می‌گیریم که روی انرژی خود تمرکز و آن را مدیریت کنیم.

ورزشکاران حرفه‌ای طرز استفاده از این نوع تمرکز را بسیار خوب می‌دانند. آنها می‌دانند که کمال و موفقیت، نتیجه مدیریت مهارت و متعادل ساختن انرژی شان است.

برای اینکه هر لحظه را بشماریم، باید پذیرای آن باشیم. هرکاری که انجام می‌دهیم و با هر شخصی که در ارتباط هستیم، تمام توجه خودمان را به آنها اختصاص دهیم. حتی زمانی که استراحت می‌کنیم، باید آن لحظه را مزه مزه کنیم. این به ما فرصتی برای دوباره شارژ شدن، تازه شدن و پیدا کردن شفافیت می‌دهد.

در اغلب موارد ما انتظارات بسیار بزرگی از خودمان و زندگیمان داریم. ما برای انجام این امور هجوم می‌بریم و با شتاب کاری را انجام می‌دهیم، واقعاً بدون آنکه از فرایند آن لذت ببریم.

این هجوم بردن برای چیست؟ فکر می‌کنیم به کجا می‌رویم؟ اگر ما توقف نکنیم و درباره اینکه به کجا می‌رویم، فکر نکنیم، احتمالاً جهتمان را گم می‌کنیم. در عوض، وقتی قدر هر لحظه را می‌دانیم و درس‌های آن را برداشت می‌کنیم، آگاهانه، هدفمند و مسئولانه زندگی می‌کنیم.

به علاوه، وقتی در گذشته زندگی می‌کنیم و اجازه نمی‌دهیم که تجارب دردناک، اشتباهات پیش آمده یا روزگار سخت، بگذرند، خود را به حال و آینده‌ای مشابه محکوم می‌کنیم.

باید بپذیریم که نمی‌توانیم گذشته را تغییر بدهیم، ما تنها می‌دانیم که در آن به سر می‌بریم، سپس به پایان می‌رسد و به جلو حرکت می‌کنیم.

زندگی در لحظه به معنی آن است که اجازه بدهیم گذشته عبور کند و به آینده اعتماد کنیم.

اگر مثبت و به زمان حاضر خوش بین باشیم، آینده‌مان نیز مثبت و امید بخش خواهد بود. این را به خود مدیون هستیم که هر لحظه مان را از همین حالا بشماریم.

#### • ضربه‌هایی برای زندگی کردن در لحظه

▪ به ذهنتان آموزش دهید که روی فعالیت حاضر تمرکز کند.

▪ درگیر در فعالیت شوید و آنچه را که انجام می‌دهید حس کنید و از فرایند انجام آن لذت ببرید.

▪ روش‌های آرام‌سازی را بیاموزید تا در هر لحظه حضور داشته باشید.

▪ به محیط اطرافتان توجه کنید. نورها، اصوات، بوها و جزئیات محیط.

▪ با تمرکز، به مکالمات دیگران، موسیقی، حتی سکوت گوش دهید.

▪ غذا و نوشیدنی را مزه مزه کنید. طعم هر لقمه غذا را بچشید.

#### • مزایای زندگی کردن در لحظه

▪ شما ارتباط بیشتری با افکار و احساساتتان پیدا می‌کنید.

▪ با دیگران ارتباط بیشتری پیدا می‌کنید.

▪ قدردانی و لذت بخشی زندگی را بیشتر احساس خواهید کرد.

▪ اگر در لحظه زندگی کنید، لحظه از کنار شما نمی‌گذرد.

▪ احساس تمرکز، صلح و زنده بودن بیشتری می‌کنید.

▪ کمتر احساس اضطراب و ترس می‌کنید.

مانند تمام مهارت‌ها، برای آموزش و لذت بردن از در لحظه زندگی کردن، نیاز به وقت گذاشتن و تمرین است. از همین حالا شروع کنید و زندگی را از منظر تازه و جدید ببینید.

«ما همیشه آماده می‌شویم برای زندگی ولی هرگز زندگی نمی‌کنیم»

منبع : روزنامه اطلاعات  
<http://vista.ir/?view=article&id=130505>

## زندگی

- چنانچه در زندگی با مشکلات و موانعی روبرو نبودیم، هرگز اقتدار را نمی آموختیم؛
- چنانچه با چالش هایی روبرو نبودیم، هرگز انعطاف پذیری را نمی آموختیم؛
- چنانچه هیچ چیز در زندگی به تعویق نمی افتاد و هیچ گاه با تاخیر مواجه نمی شدیم، هرگز صبر و بردباری را نمی آموختیم؛
- چنانچه با سختی رو برو نمی شدیم، هرگز استقامت، ثبات قدم و پشتکار را نمی آموختیم؛
- چنانچه با نا امیدی و عجز و در ماندگی روبرو نمی شدیم، هرگز ایمان را



نمی آموختیم؛

- چنانچه درد نمی کشیدیم هرگز، عشق و محبت و شور را نمی آموختیم؛
- تمامی مشکلات موانع و مصائب زندگی در واقع درس هایی آموزنده اند که به لباس مبدل در آمده اند، بنابراین آنها را گرامی بداریم و از آنها بیاموزیم.

<http://newmind.mihanblog.com/۱۳۸۷/۰۴/Default.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده  
<http://vista.ir/?view=article&id=113784>

## زندگی با بهترین عشق در دنیا



یکی از دوستان صمیمی ام در تعطیلات پیش من آمده و چند روزی را در خانه ام مهمان بود. همزمان شوهرم به ماموریت رفت و متأسفانه پسر پنج ساله ام هم به شدت سرما خورده بود. این روزها، از صبح تا شب مشغول کار و مواظب بچه ام بودم و فوق العاده گرفتار شدم. دوستم با دیدن چهره استخوانی من، شوخی کرد و گفت: «عزیزم، زندگی تو رو که می بینم دیگه جرئت نمی کنم بچه دار بشم.» از حرف های دوستم بسیار تعجب کردم و پرسیدم: «عزیزم، چرا چنین احساسی داری؟» دوستم با همدردی به من گفت: «چون این روزها دیدم که هر روز از صبح تا شب مثل یه روپات کار می کنی. غذا می پزی، لباس می شوری، بچه را به مدرسه و بیمارستان میبری، چه روز بارونی چه برفی کار به مادر هیچ وقت تعطیل نمی شه. تو هم که شاغل هستی. دیدم که تا دل شب مشغول کارهای شرکت بودی. از قبل خیلی لاغرتر شدی و توی صورتت چین و چروک پیدا شده.» دوستم آهی کشید و باز گفت: «بهترین روزها برای یک زن در همین روزمرگی ها و کارهای فرعی به هدر میره. عزیزم، منو نگاه کن. چه برای کار چه برای مسافرت هیچ بار خاطری ندارم و زندگی آسانی دارم.» از حرف های دوستم بسیار خندیدم و گفتم: «درسته عزیزم اما همه چیز رو دیدی به جز خوشحالی من.» دوستم خدید و گفت: «خوشحالی؟ داری خود تو فریب می دهی؟» جواب دادم: نه و چند خاطره کوچک درباره پسرم برایش تعریف کردم. گفتم: چند سال پیش که پسرم تازه وارد کودکانستان شد، در ناهارخوری برای اولین بار بال مرغ سرخ کرده می خورد. خیلی خوشمزه بود و پسرم ازش خیلی خوشش اومد. اما فقط نصفش رو خورد و نصف دیگه رو در آستینش پنهان کرد. چون می خواست اونو به خونه بیاره تا منم مزه اش رو امتحان کنم. هنوز صحنه ای که او نصف بال مرغ رو از آستینش درآورد و با هیجان منو صدا کرد، تو ذهنم باقی مانده و هر بار با دیدن لکه زرد روغن روی آستینش دلم گرم می شه.» دوستم از حرف های من کمی سکوت کرد و انگار به خاطراتی دور فرو رفت. من ادامه دادم: پریروز، برای معالجه پسرم را به بیمارستان بردم. دکتر بهش گفت: پسرم گروه خونی تو با مادرت یکیه. پسرم پرسید: دکتر، پس اگر مادرم مریض بشه می تونه از خون من استفاده کنه، درسته؟ دکتر جواب داد: آره پسر باهوش. پسرم بی درنگ به من گفت: مامان خیالت راحت باشه اگه مریض بشی از خون من استفاده می کنی و زود خوب می شی. با شنیدن حرف های پسرم، آدم های اطرافم با غبطه به من نگاه کردند و گفتند: با همین بچه دوست داشتنی چه زندگی خوبی دارید. حرف هابم که تمام شد، دیدم صورت دوستم از اشک خیس شده است. به او گفتم: «ندیدی که در خستگی هم از سعادت و خوشحالی زندگی لذت می برم. تو نمی توانی عمیق ترین دلگرمی منو در روزهای عادی درک کنی. اما عزیزم باور کن که زندگی با بچه ها زندگی با بهترین عشق در دنیاست.»

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=97245>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

زندگی برنامه ریزی می خواهد



آرامش خیال، تحقق امنیت فردی و رسیدن به اهداف در خانواده و اجتماع نتیجه داشتن برنامه مشخص و مدون برای رویدادهای زندگی است. برنامه ریزی این فرصت را در اختیار انسان می گذارد تا فرد با آرامش خاطر مراحل پیشرفت و ترقی را در خانواده و جامعه پیش ببرد. این در حالی است که به گفته کارشناسان برخی از خانواده ها در زندگی شخصی خود با بی برنامهگی کامل پیش می روند. به اعتقاد آنان احساس شکست و ناکامی در زندگی خانواده هایی که برنامه ریزی ندارند بیشتر است و آنان اشتباهات قبلی خود را در ابعادی بزرگتر تکرار خواهند کرد.

روان شناسان معتقدند افراد بی برنامه نه تنها در زندگی مادی خود دچار

مشکل می شوند، بلکه در زندگی معنوی خود نیز شکست می خورند چرا که اعتقاد خود را نسبت به توانمندی هایشان از دست می دهند و در تصمیم گیری های بعدی متزلزل می شوند. کارشناسان مسائل خانواده برخی از راه های برنامه ریزی را توضیح می دهند و می گویند مردم معمولاً برنامه ریزی نمی کنند که شکست بخورند، بلکه در برنامه ریزی کردن شکست می خورند.

برنامه ریزی یعنی شناخت دقیق امکانات، فراهم کردن ابزار لازم و به کارگیری آن در زمان معلوم، یعنی آنچه را که می گوئیم باید بتوانیم به اجرا درآوریم. اما متأسفانه بیشتر خانواده ها با مزایا و فواید برنامه ریزی دقیق آشنا نیستند.

یک زندگی برنامه ریزی شده به افراد جهت می دهد. برنامه ریزی این فرصت را در اختیار افراد قرار می دهد که بدانند به کجا می خواهند بروند و چطور باید به آنجا بروند.

برنامه ریزی غلط و یا نداشتن برنامه ریزی مناسب موجب می شود اهداف خانواده با تأخیر مواجه شود. خانواده هایی هستند که تاکنون به اهدافشان دست نیافته اند به این دلیل که هیچ طرح و برنامه ای برای رسیدن به اهداف خود نداشته اند. از مزایای دیگر یک زندگی برنامه ریزی شده گرفتن کنترل زندگی در دست خود افراد است. شاید در دست گرفتن کنترل زندگی تنها راه رسیدن به اهدافی باشد که واقعاً انتظار داریم.

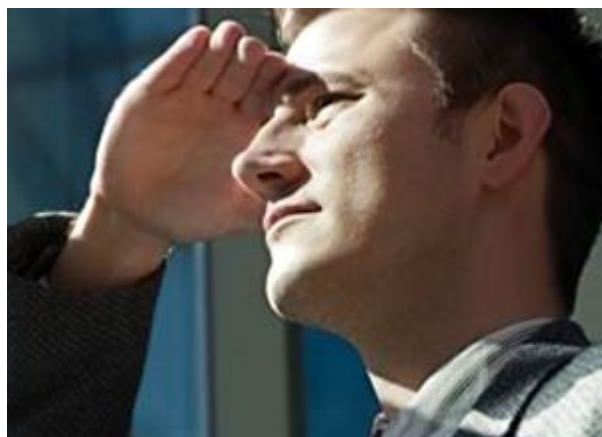
از دیدگاه رفتارشناسی با برنامه ریزی در زندگی می توان از بسیاری از مشکلات اجتماعی و خانوادگی جلوگیری کرد. با این همه بسیاری از افراد تصور می کنند که تنها در مسائل اداری، سیاسی و اقتصادی باید برنامه ریخت، این در حالی است که به اعتقاد کارشناسان تا زمانی که افراد در برنامه خانوادگی خود برنامه نداشته باشند نمی توانند در زندگی اجتماعی، اقتصادی خودموفق عمل کنند. اما نکته قابل توجه آن است که یک برنامه ریزی موفق با واقعیات ملموس همراه است. باید از رؤیا و شایعه بپرهیزیم. یعنی هر چه برنامه های ما منطبق با حقایق و امکانات توانمندی های مادی و معنوی همراه باشد، موفقیت در آن کار افزایش پیدا می کند. در واقع یک زندگی برنامه ریزی شده باعث می شود ناخودآگاهمان هم به خدمت مان درآید. وقتی برنامه ریزی می کنیم، بصیرتی در ناخودآگاهمان به وجود می آید و آن بصیرت فرصت های لازم برای رسیدن به موفقیت را برایمان فراهم می آورد و در نهایت در زندگی به آزادی کامل خواهیم رسید.

منبع : بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=112619>

 **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 کوچک 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 کودک محیط

زندگی اوست با همه 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 ارضاً نشدن. یعنی وقتی گرسنه است احساس ارضاً شدن دارد و وقتی به او غذا داده می‌شود احساس ارضا شدن می‌کند. وقتی نیازهای طبیعی‌اش برآورده نمی‌شود، احساس ارضاً نشدن می‌کند و این را به شکل گریه نشان می‌دهد و وقتی این نیازها برآورده شدند احساس ارضاً شدن می‌کند و آرام است و بازی می‌کند. احساسات دیگر، چیزهایی مانند ناامیدی، خشم، حسادت، احساس گناه، احساس درماندگی و... احساساتی هستند که کودک در طول زندگی خود و بنا بر تجربه‌هایی 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 یک کلیشه در روابط خود با دیگران و با خودمان از آنها استفاده می‌کنیم.

اگر کسی بیاموزد که آدم دوست داشتنی‌ای نیست این موضوع او در روابطش با دیگران یعنی زمانی که با کسی برخورد می‌کند به صورت اتوماتیک برانگیخته می‌شود و رنگ خود را بر فضای آن رابطه و برخورد می‌زند.

همه 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. یک راه بسیار ساده برای تغییر موضع‌مان در این گفتگوها سؤال کردن از خود است. به وسیله 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 اتوماتیک عمل نکنند و اراده روح و روان خود را در دست بگیریم و راه پیشنهادی و بسیار مؤثر که برای ثبت دائمی 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 کمک 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!

## زندگی دکمه بازگشت ندارد

زندگی دکمه بازگشت ندارد. هرچند می‌شه تو آلبوم خاطره‌ها به مرورش نشست اما نمی‌شه، هیچ جوری نمی‌شه حتی به لحظه‌اش رو برگردونه.

رسم زندگی اینه شادی و غم در همه، سختی و آسونی با همه، نمی‌شه شادی‌ها رو سوا کرد، غم‌ها رو نپذیرفت و جا گذاشت. روبه‌روئی با غصه‌ها به فصل مهم تو کتاب زندگی آدماست.

روزای دشوار توی زندگی همه ما پیش اومده و می‌آد. گاهی سرزده و ناخونده، گاهی قابل پیش‌بینی، گاهی که دشواری‌ها بی‌خبر از راه می‌رسه ممکنه اونقدر کوبنده باشه که به ناگهان دیوار آرامشمونو در هم بکوبه. دوستی می‌گفت: اتفاقات ناگوار تو زندگی همه هست تفاوت در نحوه برخورد افراد با اون‌هاست.

خیلی‌ها رو دیدم که بعد از به مصیبت، به شکست، به عدم موفقیت، تو جنبه‌های مختلف زندگی، رنگ کل زندگی‌شون سیاه شده، افسرده شدن و نتوانستن تعادلی بین اون غصه و برخوردشون با ماجرا و روزای روبه‌رو شون ایجاد کنن.

فاصله برقراری این تعادل واسه بعضی‌ها کوتاهه، واسه بعضی دیگه طولانی، واسه بعضی‌ها هم به فاصله ممتد بی‌انتهاست.

روزائی می‌رسه که غصه اونقدر سنگینه که حس ناتوانی اولیه ممکنه کلافمون کنه، دلمون بگیره. بی‌تاب و بی‌قرار و ناشکیبا از سرنوشت بنالیم. از دست کوتاهمون واسه تغییر ماجرا، افسرده شیم، خسته شیم یا خدای نکرده حس کنیم بار غم به اتفاق، از ظرف تحمل روحمون بشته، می‌دونن من معتقدم اتفاقی که اینطوری روی حس و روح و جسممون اثر می‌ذاره بی‌دلیل رخ نداده تو اتفاق افتادنش غیر از غمی که داره هزار نشونه و دلیل هست. همیشه با خودم می‌گم شاید دلیل اولش اینه که بالا سری در خونه ذهنمون رو واضح‌تر بکوبه. آخه به وقتائی به دل‌شکسته، فاصله‌اش تا خدای مهربون کوتاه‌تره، به وقتائی به دل‌گرفته واسه حس حضور خدا، چشم‌اش بازتر، حواسش تیزتره، از خواب بیدارتره. به دلیل دیگه‌اش شاید اینه: بعضی اتفاقا باید بیفته، چون درس‌هائی توش هست که خارج از اون اتفاق نمی‌شه کسبش کرد. شاید دلیل به ماجرا اشتباه خودمون باشه، شاید هم مقدر بوده اون اتفاق بیفته، شاید علتش محک صبر و شکیبائی‌مون بوده، شاید هم مقدمه‌ای واسه بالا بردن عیار صبوری و استقامتمون، یا ممکنه پله اول آماده شدن واسه روبه‌روئی با وقایع دشوارتر بعدی باشه. دلیلش هر چی باشه قطعاً خیری در اون پهنونه هرچند امروز قادر به درکش نباشیم.

روزای سخت، فصل مشترک کتاب زندگی همه آدماس، منتهی با شکل و قصه‌های متفاوت، بعضی اتفاقاً زندگیمون رو متحول می‌کنه، شاید هم

مسیر سرنوشتمون رو عوض کنه اما جهت فلش این تغییر خیلی مهمه: صعود یا سقوط؟ واکنشمون به اون اتفاق ترفیع قوته یا اقرار به ضعف؟ بعضی وقتا بعضی‌هامون اونقدر غرق مرور فصل‌های غم‌انگیز می‌شیم و طوری زیر ذره‌بین می‌بریمش که انگار کل دنیا تو همون ماجرا و همون فصل ختم شده، درسته که بعضی غصه‌ها گاهی تو عمیق‌ترین جزء روحمون رسوخ می‌کنه و قلبمونو به درد می‌آره و صبر و آرامش رو ازمون می‌دزده. می‌دونم حتی گاهی جمله‌هام نمی‌تونه حس تلخش رو وصف کنه، اما اگه تو ایستگاه این اتفاق، اتوبوس زندگیمون واسه همیشه متوقف بشه زندگی با همه پتانسیل باشکوهش واسه خوشبختی چه کسالت‌بار و خسته‌کننده می‌شه.

زندگی به بعدی نیست. تو به اتفاق خلاصه نمی‌شه. گاهی چیزهائی رو از دست می‌دیم که گران‌بهاست و شاید هیچی جاشو پر نکنه اما

واقعیت اینه که هیچی تو این دنیا دائمی نیست به این هم فکر کنیم شاید اشتباه از ما بوده که به بعضی علایق طوری دل بستیم که باور از دست دادنش برامون غیر ممکن شده.

گاهی چیزهائی رو از دست می‌دیم تا چیزهای تازه‌ای کسب کنیم، گاهی تازه‌ها می‌تونه به تجربه باشه یا آموختن اینکه تسلط بر غصه و برقراری تعادل و مدیریت صحیحش با تصمیمات بجا و به موقع لازمه به زندگی مفیده.

خیلی‌ها زنده هستن اما نه زندگی واسشون فایده داره، نه اونا واسه زندگی. فاصله بردن و باختن تو به تصمیم بجا واسه مفید بودن، و تسلط به بحران‌ها با به تصمیم درست و غلبه بر احساس با عقله.

وقتی به اتفاق اونطور ما رو مات و مبهوت می‌کنه که اصلاً نمی‌فهمیم زمان چطور می‌گذره ارزش بی‌قیمت لحظه‌های حال، طوری نامرئی می‌شه که انگار وجود نداره، اما لحظه لحظه‌های قیمتی و ارزشمند عمر مستحق این بی‌خیالی نیستن. یادمون نره زندگی دکمه بازگشت نداره.

تو بحران‌های زندگی، تو اتفاقات ناخوشایند ناخونده، ممکنه سیاهی شبای تار رو تجربه کرده باشیم. اما معنی‌اش این نیست که بعد از اون، همه وقت واسمون شب بشه و همه شب، شب‌های تیره بدون ماه و بی‌ستاره.

آخه وقتی می‌شه شب رو مهتابی کشید، چرا باید به تحمل ظلمت شبای بی‌ستاره عادت کرد؟ نور، حق من و نوست، چرا باید بعد به ماجرا همه پنجره‌های احساس رو به روش ببندیم؟ عاقلانه نیست همه امیدمونو به دل‌بستگی‌ها وابسته کنیم، که خدای نکرده با حذفشون همه چراغ‌های امیدمون خاموش شه؟

یه مرزی بین دل‌بستگی و وابستگی هست، وابستگی یه اسارته، حتی اگه به دل‌بستگی‌ها باشه تو این دنیا فقط یه دلخوشی بزرگ هست که واقعاً شایسته دل بستنه و هیچ‌چیز و هیچ‌کس قادر نیست از من و تو بگیردش، اونم سایه حضور مهربون خداست که همیشه رو سرمونه.

محدودیت، سرنوشت ما نیست. اگه با انتخاب غلط، طی راه نادرست، عکس‌العمل نابجا، خودمونو محصور دلتنگی و غصه کردیم، اگه شیرینی لذت حضور نور رو با بستن همه پنجره‌های رو به نور از خودمون گرفتیم، معنی‌اش این نیست که خورشید غایبه. در طوفان بحران‌های زندگی، تعلل و تأخر آروم آروم و بی‌خبر باعث عادت به ناکامی می‌شه.

ما حق نداریم از تجربه‌های نو به جرم خاطره‌های تلخ دوری کنیم و همه خوبا رو به خاطر تجربه‌های بد قبلی با بدهای مشابه جمع کنیم و با بدبینی روزای شیرین حال و رو به رو رو با تلخی رنگ سیاه نقاشی کنیم.

توی یه ماجرای ناخوشایند درسته که به خاطر عواطفمون اولین عکس‌العملمون غصه است اما بعدش از خودمون بپرسیم، خوب آخرش چی؟ تا کی می‌خوام غمگین باشم؟

با غصه چی رو می‌تونم عوض کنم؟ تو این شرایط چه چیزی رو در جهت مثبت می‌تونم تغییر بدم؟ بهترین کاری که می‌تونم تو این وضع بکنم چیه؟ و مناسب‌ترین تصمیم در وضع موجود واسه ساختن امروز و فردائی بهتر کدومه؟

مراقب گذر زمان باشیم. آروم و بی‌صدا داره می‌گذره، اما حتی به لحظه هم به خاطر غفلت من و تو متوقف نمی‌شه.

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=13904>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

زندگی را خیلی سخت نگیرید

«تمامی ذرات زندگی در وجود من است. روزی خواهد رسید که موقعیت





بهتری خواهیم داشت. روزی خواهد رسید که چگونه خندیدن را نیز خواهیم

آموخت.»هرمان هسه، برنده جایزه نوبل ادبیات در سال ۱۹۴۶

• نگاهی عمیق‌تر

در هیچ شغلی و برای هیچ‌کس، امنیت وجود ندارد، پس خوب کار کنید، اختیار عمل را در دست بگیرید و هرگز چگونه خندیدن را فراموش نکنید؛ حتی اگر وضعیت شغلی شما چندان رضایت‌بخش نیست و نمی‌توانید آن را تا حد زیادی تغییر دهید. البته این بدان معنی نیست که به امور زندگی بی‌توجه

باشید. اما در عین حال، برای هر مشکل کوچکی هم نباید تا سر حد انفجار عصبانی شوید. در مواجهه با مشکلات، از خود بپرسید که این موضوع تا چه زمانی برای شما اهمیت دارد؟ ۱۰ سال؟ ۲۰ سال؟ کمتر یا بیشتر؟

لغت Vacation [به معنای تعطیلات] از ریشه لاتینی Vacatio به معنای خالی و آزاد بودن مشتق شده است. اگر درباره موضوعی، خود را خیلی سخت و جدی می‌یابید، زمان آن رسیده است که در برنامه خود تعطیلاتی داشته باشید و چند روزی را در یک محیط جدید با آرامش سپری کنید. به این ترتیب، نسبت به زندگی، نگاه تازه‌ای پیدا خواهید کرد.

• در عمل

الن، مدیر یک باشگاه سوارکاری حرفه‌ای است. اعضای این باشگاه، غالباً دختران نوجوان هستند. الن که خود سوارکار ماهری است، اسبهای کوچک و گرانبهایی دارد و به دختران تعلیم می‌دهد که چگونه سوار بر اسب از حلقه‌ها بپرند و کارهای نمایشی انجام دهند. او قبلاً با مهربانی و حوصله فراوان، بسیاری از عملیات سوارکاری را هدایت می‌کرد، اما خلق و خوی الن بتدریج تغییر کرد. تا جایی که اگر از شاگردانش در هنگام تمرین سوارکاری کوچکترین خطایی سر می‌زد، بر سر آنها فریاد می‌کشید. الن مدت کوتاهی پس از افتتاح باشگاه سوارکاری از همسرش جدا شد. او فکر می‌کرد با این کار فرصت بیشتری برای کار خواهد داشت و بنابراین، موفق‌تر خواهد شد. اما در عمل با افزایش فشار کار، به سرعت عصبانی می‌شد و این خشم بر شغل الن تأثیر منفی داشت.

اکثر والدین شاگردان متوجه تغییر اخلاق و رفتار او شدند و فرزندان خود را به باشگاه دیگری فرستادند. تا آنکه عاقبت، یکی از دوستان صمیمی الن پس از گفت‌وگویی طولانی از او پرسید: «آخرین باری که خندیدی، کی بود؟» الن با تعجب دریافت که مدت‌هاست طعم شیرین زندگی را نچشیده است.

اکنون او به ندرت کارهای نمایشی سنگین ترتیب می‌دهد و بیشتر وقتش، صرف نمایش‌های محلی و کوتاه‌مدت می‌شود. او دیگر، سوارکارانش را وارد نمی‌کند در تمرین‌ها و مسابقات طاقت‌فرسا شرکت کنند. به این ترتیب، هم خود الن و هم شاگردانش از کارشان لذت می‌برند. وقتی الن به گذشته می‌اندیشد، سری تکان می‌دهد و می‌گوید: «من همه چیز را خیلی جدی گرفته بودم و فکر می‌کردم باید بهترین باشم. نمی‌دانستم که در دنیا چیزهای دیگری هم هست که ارزش آنها بیش از برنده شدن به هر قیمتی است. اکنون از زندگی لذت می‌برم و دوباره به آن عشق می‌ورزم.»

• برای اندیشیدن

▪ آخرین باری که از ته دل خندیدید، کی بود؟

▪ در مواجهه با مشکلات و مسائل طاقت‌فرسا، فرض کنید که فردا آخرین روز عمر شماست. آیا با این فرض، مشکل شما کمرنگ نمی‌شود؟

▪ سال گذشته را در ذهن خود مرور کنید. چند بار درگیر فشارهای روحی شدید؟ این فشارها چه تأثیری بر زندگی شما گذاشته است؟

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=96414>



## زندگی را زیبا ببین



مادرم زیاد مصیبت دیده بود. هنوز چند سالی از ازدواجش نگذشته بود که پدر فوت کرد و مادر ناچار شد سال های دشوار رکود اقتصادی را به شدت کار کند تا بتواند ازمن و برادرم نگهداری کند. دست های او مثل دست کارگران ساختمانی، خشن و پینه بسته بود، اما هرگز به یاد ندارم که مادرم بیمار شده باشد. وقتی که درس ما تمام شد و هر کدام سر خانه و زندگی مان رفتیم، مادر با چند دلخوشی کوچک، وقتش را می گذراند. یکی از آنها تماشای برنامه های تلویزیونی بود که من برایش خریده بودم، یکی هم این که من و برادرم، گاهی جمعه ها به او سر می زدیم. من از پوچی و بیهودگی زندگی ام به تنگ آمده بودم و تنها دلخوشی ام این بود که ساعات باقی مانده هفته را بشمارم که کارم تمام شود و تعطیلی برسد.

آن روز صبح هم ماشین را جلوی خانه قدیمی مادر پارک کردم و دیدم که او روی ایوان منتظر من نشسته است. مادر، این خانه قدیمی را خیلی دوست داشت. مثل همیشه کفش هایش از تمیزی برق می زد و کت و دامن مشکی و بلوز سفیدش، وقار خاصی به او داده بود. سنجاق سینه ای را هم که چهل سال قبل روز مادر به او داده بودم، به یقه اش زده بود؛ یک پرستوی کوچک نیلی رنگ که روی آن با سیمی طلایی، کلمه مادر حک شده بود. مادر هیچ وقت فرصت پیدا نکرد با من و برادرم زیاد حرف بزند، ولی اگر به رفتار و گفتارش دقت می کردیم، می توانستیم اساسی ترین درس های زندگی را یاد بگیریم. می دانستم این چندساعتی را که کنار هم هستیم، برای مادر خیلی مهم است، ولی هرچه سعی می کردم اهمیت آن را در وجود خودم درک کنم، نمی توانستم. من باور کرده بودم که دنیا جای زشتی است که در آن فقط باید جان کند.

مادر طبق معمول موقعی که سوارماشین من شد، گفت: «چه ماشین قشنگی داری.» در حالی که من به ماشینم، به عنوان یک ماشین قراضه از کار افتاده نگاه می کردم که تازه ۱۲ قسط آن هم باقی مانده بود. کلام مادر سرشار از شادمانی بود، اما من فقط مؤدبانه پاسخش را می دادم و هیچ درکی از این شادمانی نداشتم. هنگامی که به خانه بر می گشتیم، عجله داشتیم که زودتر مادر را پیاده کنم و به دنیای بیهوده خودم برگردم. مادر لابد داشت باز به جمعه ای فکر می کرد که تمام می شود و او بار دیگر به تنهایی خود باز می گردد من به چاله چوله های خیابان و خانه هایی که احتیاج به سفیدکاری و رنگ داشتند، فکر می کردم که ناگهان مادر گفت: «ببین! قشنگ نیست»

هرچه فکر کردم در آن خیابان پر از دود و چاله، چیز زیبایی ندیدم. سعی کردم لحنم مؤدبانه باشد و پرسیدم: «چه چیزی قشنگ است» او با شادمانی یک کودک گفت: «علف ها! ببین دخترم! ببین علف ها چقدر زیبا هستند.»

برگشتم تا به مسیر انگشت چروکیده او که تمام آثار ایثار و عشق و کار بر آن نقش بسته بود، نگاه کنم و چشمم به چهره روشن اش افتاد که انگار پرورتر و پرورتر می شد. در آن لحظه احساس کردم این زیباترین چهره ای است که در عمرم دیده ام. او واقعاً مسحور علف های کنار خیابان شده بود!

ناگهان احساس کردم در مقابل روحی چنین لطیف، چقدر حقیر و بدبخت هستم. نگاه شرمسارم را از چهره او برگرفتم و به علف ها خیره شدم. واقعاً زیبا بود. مادرم به من درس بزرگی داده بود. وقتی خداحافظی می کردم، پرسید: «انگار سرت خیلی شلوغه. باقی روز رو می خوای چه کار کنی» و من گفتم: «می خوام برم علف ها رو تماشا کنم.»

لادن خضری

## زندگی را همان‌طور که هست بپذیر!

آرزو دارید چه جنبه‌هایی از خودتان با زندگی‌تان در سال جدید تغییر کند؟ آیا پول بیشتر، موفقیت بیشتر یا نفوذ بیشتری در محیط کارتان می‌خواهید؟ آیا آرزوی صمیمت و ارتباط عمیق‌تر در روابطتان یا نشاط و نیروی بیشتر برای جسمتان دارید؟ بیشتر ما سال جدید را با نگرش تازه‌ای آغاز می‌کنیم و در نظر داشتن این نگرش‌ها به‌عنوان اهدافمان، اولین گام مهم به سمت تحقق آنهاست. اما مسئله این‌جاست: مقاومت در مقابل واقعیت موجود ما را به واقعیت مطلوب‌مان نزدیک‌تر نمی‌کند. در حقیقت، مقاومت مثل چسبی است که ما را به چیزی که بسیار مایل به تغییر آن هستیم می‌چسباند.

احتمالاً شنیده‌اید که، "هر چقدر به چیزی بیشتر گیر بدهید، بیشتر پافشاری می‌کند." یعنی در برابر هر چیزی که مقاومت می‌کنید آنرا بیشتر به سمت خود جذب می‌کنید.

اگر تا به حال بی‌خوابی به سرتان زده باشد، حتماً می‌دانید که مقاومت در برابر این حقیقت که نمی‌توانید بخوابید فقط مشکل را بدتر می‌کند. این مسئله در مورد هر موضوع دیگری در زندگی‌مان صدق می‌کند. هر چیزی را که می‌خواهیم تغییر دهیم، هر چیزی که از آن می‌ترسیم، و هر چیزی که از پذیرفتنش سرباز می‌زنیم یک مقاومت درونی ایجاد می‌کند و ما را به رنج و زحمت می‌اندازد. آنچه نمی‌توانیم با آن کنار بیائیم، از ما باج روانی می‌گیرد و آرامش‌مان را سلب می‌کند، وقتی ما با شرایط کنونی خود مبارزه می‌کنیم نسبت به راه‌حل‌هایی که ممکن است درست پیش رویمان باشد کور هستیم، زیرا تمام توجه‌مان را روی مشکل موردنظر معطوف کرده‌ایم. وقتی در حال مقاومت هستیم به‌جای این‌که آنچه را که می‌خواهیم به‌دست آوریم، همه انرژی‌مان صرف پرهیز از آنچه که نمی‌خواهیم می‌شود. راه‌حل ساده است: "زندگی‌تان را بپذیرید، دقیقاً همان‌طور که هست."

وقتی مقاومت کردن را کنار می‌گذاریم و همه چیزها را در زندگی‌مان درست همان‌طور که هستند می‌پذیریم، چیزی در بدنمان، روابطمان، مسائل مالیمان و شغل‌مان تغییر می‌کند. از آنجائی که دیگر برای ثابت نگه‌داشتن، تغییر دادن یا اصلاح شرایط زندگی‌مان مبارزه نمی‌کنیم، به دیدگاه‌ها و منابع جدیدی دست می‌یابیم. وقتی تسلیم می‌شویم می‌گوئیم، این آن چیزی است که زندگی همین حالا با من معامله می‌کند، می‌گذارم همان‌طوری که هست باشد، حتی اگر بخوایم به‌گونه‌ای دیگر باشد.

تسلیم بودن ما را ملزم می‌کند، تا به آنچه که فکر می‌کنیم زندگی‌مان باید باشد، دلبستگی نداشته باشیم. یعنی ما باید نیازمان را برای کنترل کردن شرایط‌ها کنار بگذاریم و از سمت خود به‌عنوان مدیر کل دنیا استعفا دهیم.

رها کردن مقاومت، مثل باز کردن یک در به سطح دیگری از هوشیاری است جانی که آرامش و آسایش وجود دارد.

در آستانه سال جدید به‌خود این فرصت را بدهید که هر آنچه را که در برابرش مقاومت می‌کنید بیابید. درباره‌ی امور جاری زندگی‌تان چگونه فضاوت می‌کنید؟ حس می‌کنید که مرتکب اشتباه می‌شوید یا سعی می‌کنید تغییرشان دهید؟ بگذارید همه آنها آنجا باشند، بدون هیچ مقاومتی. به‌جای این‌که از جنبه‌هایی از خودتان یا زندگی‌تان بگریزید، یا آنها را سرکوب کنید یا در مقابلشان مقاومت ورزید، به آنها بپردازد و حس‌شان کنید و توجه کنید که با این‌کار چه اتفاقی می‌افتد. سازگار کردن خود تمرین مقدسی است که ما را به مبارزه می‌طلبد تا فضاوت‌هایمان را تغییر دهیم و با همه اشتباهاتمان به صلح برسیم. اگر در برابر این رها کردن و تسلیم شدن احساس مقاومت داشتید، فقط این‌را به خاطر بیاورید که: مقاومت برابر

است با مبارزه، و تسلیم مساوی است با آرامش. و شما این توانائی را دارید که بین این دو یکی را انتخاب کنید.

تمرین

۱. به جنبه‌هایی از خودتان یا زندگی‌تان که نمی‌پذیرید، توجه کنید.

تذکر: به دنبال نکاتی نگردید که با آنها مبارزه کرده و از وجودشان احساس ناامیدی و نارضایتی می‌کنید.

۲. قضاوت‌هایی را که موجب ایجاد مقاومت در شما می‌شوند یادداشت کنید. به نظر شما چه چیزی در این قسمت زندگی‌تان باید تغییر کند؟

۳. موهبتی را در شرایط و موقعیتی که مقاومت شما را برمی‌انگیزد بیابید. تجسم کنید که اگر حکمت پنهان در آن موقعیت را دریابید، دروازه پذیرش آن به روی شما گشوده می‌شود.

۴. عملی را که می‌توانید در پذیرش این بخش از زندگی یا وجودتان دقیقاً همان‌طور که هست به شما کمک کند پیدا کنید.

مرجان کراری / دبی فورد

منبع: مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=11931>



## زندگی زنجیره‌ای از لحظه‌های لذت‌بخش

بدون ملاحظه ایام را می‌گذرانیم، خیلی کم می‌خندیم، خیلی تند رانندگی می‌کنیم، خیلی زود عصبانی می‌شویم، تا دیر وقت بیدار می‌مانیم، خیلی خسته از خواب برمی‌خیزیم، خیلی کم مطالعه می‌کنیم، اغلب اوقات تلویزیون نگاه می‌کنیم و خیلی به ندرت دعا می‌کنیم. چندین برابر مایملک داریم، اما ارزش‌هایمان کمتر شده است. خیلی زیاد صحبت می‌کنیم، به اندازه کافی دوست نمی‌داریم و خیلی زیاد دروغ می‌گوییم. زندگی ساختن را یاد گرفته‌ایم، اما نه زندگی کردن را.

ما امروزه خانه‌های بزرگتر اما خانواده‌های کوچکتر، مدارک تحصیلی بالاتر اما درک عمومی پایین‌تر، آگاهی بیشتر اما قدرت تشخیص کمتر داریم. تنها به زندگی، سال‌های عمر را افزوده ایم و نه زندگی را به سال‌های عمرمان. ما ساختمان‌های بلندتر داریم اما طبع کوتاه‌تر. بزرگراه‌های پهن‌تر اما دیدگاه‌های باریکتر. بیشتر خرج می‌کنیم اما کمتر داریم، بیشتر می‌خریم اما کمتر لذت می‌بریم. ما تا ماه رفته و برگشته ایم، اما قادر نیستیم برای ملاقات همسایه جدیدمان از یک سوی خیابان به آن سو برویم. فضا بیرون را فتح کرده ایم اما نه فضا درون را، ما اتم را شکافته ایم اما نه تعصب خود را.



بیشتر می‌نویسیم اما کمتر یاد می‌گیریم، بیشتر برنامه می‌ریزیم اما کمتر به انجام می‌رسانیم. عجله کردن را آموخته ایم و نه صبر کردن. درآمدهای بالاتری داریم اما اصول اخلاقی پایین تر. کامپیوترهای بیشتری می‌سازیم تا اطلاعات بیشتری نگهداری کنیم، تا رونوشت‌های بیشتری تولید کنیم، اما ارتباطات کمتری داریم. ما کمیت بیشتر اما کیفیت کمتری داریم.

مردان بلند قامت اما پست، سودهای کلان اما روابط سطحی. فرصت بیشتر اما تفریح کمتر، تنوع غذایی بیشتر، اما تغذیه ناسالم تر، منازل رویایی اما خانواده‌های از هم پاشیده. بدین دلیل پیشنهاد می‌کنم از امروز شما هیچ چیز را برای موقعیت‌های خاص نگذارید، زیرا هر روز زندگی یک موقعیت خاص است. در جستجوی دانش باشید، بیشتر بخوانید، در ایوان بنشینید و منظره را تحسین کنید، بدون آنکه توجهی به نیازهایتان داشته باشید.

زمان بیشتری را با خانواده و دوستانتان بگذرانید، غذای مورد علاقه‌تان را بخورید و جاهایی را که دوست دارید ببینید. زندگی فقط حفظ بقاء نیست، بلکه زنجیره‌ای از لحظه‌های لذت‌بخش است. از جام کریستال خود استفاده کنید، بهترین عطرتان را برای روز میادا نگه ندارید و هر لحظه که دوست دارید از آن استفاده کنید. عباراتی مانند "یکی از این روزها" و "روزی" را از فرهنگ لغت خود خارج کنید. بیایید نامه ای را که قصد داشتیم "یکی از این روزها" بنویسیم، همین امروز بنویسیم. بیایید به خانواده و دوستانمان بگوییم که چقدر آنها را دوست داریم. چیزی را که می‌تواند به خنده و شادی شما بیفزاید به تأخیر نیندازید.

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=123191>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## زندگی زیباست

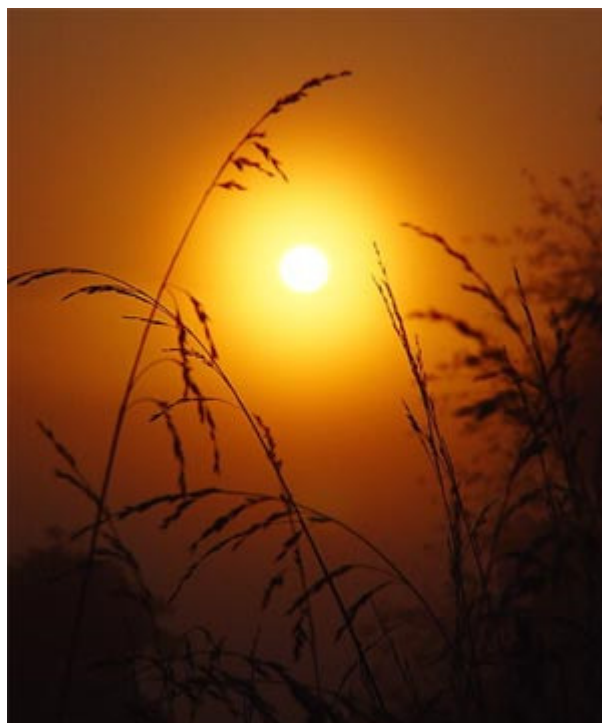
آینده چیزی نیست که انسان به ارث ببرد؛ بلکه چیزی است که خود می‌سازد.

رمز خوشبخت زیستن، در آن نیست که کاری را که دوست داریم انجام دهیم؛ بلکه در این است که کاری را که انجام می‌دهیم دوست داشته باشیم.

یاد گرفتم که ۱۰ درصد از زندگی چیزهایی است که برای انسان اتفاق می‌افتد و ۹۰ درصد آن است که چگونه نسبت به آن واکنش نشان می‌دهند.

پی بردم که کتاب بهترین دوست انسان و پیروی کورکورانه بدترین دشمن وی است.

پی بردم که تصمیمات کوچک را باید با مغز گرفت و تصمیمات بزرگ را با قلب. متوجه شدم که بدون عشق می‌توان ایثار کرد، اما بدون ایثار هرگز نمی‌توان عشق ورزید.



آموختم که انسان برای لذت بردن از عمری دراز، باید بعد از خوردن آنچه لازم است، آنچه را نیز که میل دارد بخورد.

یاد گرفتم که زندگی مساله در اختیار داشتن کارتهای خوب نیست؛ بلکه خوب بازی کردن با کارتهای بد است. دانستم که انسان تا وقتی فکر می کند نارس است، به رشد و کمال خود ادامه می دهد و به محض آنکه گمان کرد رسیده شده است، دچار آفت می شود.

دوست داشتن و مورد محبت قرار گرفتن بزرگترین لذت دنیاست و دریافتن که همانا زندگی زیباست!

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=124810>



## زندگی زیباست

زندگی زیباست. این را از انگیزه شاخه های خشک درختان برای شکوفا شدن دانستم. زندگی زیباست چرا که پرندگان مهاجر هیچ گاه از کوچ کردن خسته نمی شوند. زندگی زیباست، بارانش، پائیزش، ابرش، بهارش، زمستان خشک و سردش و تابستان پربرکتش...

چهار فصل زندگی زیباست... اگر تو زیبا بینی، فقط کافی است تا به هر پدیده ای آنگونه که خداوند در آغاز خلقت آن را آفرید، بنگری تمام پدیده ها زیبا هستند، اگرچه مطابق خواسته و میل ما نباشند. زندگی زیباست زمانی که غنچه ای از میان برف ها متولد می شود و چشمه ساران از دل کوه های سخت و سرد در طبیعت جاری می شوند و جان می بخشند. زندگی زیباست چون آواز چلچله ای که نوید بهار می دهد و چون خورشیدی که از



پس شب تیره طلوع می کند و دست پلیدی ها را رو می کند... پس امیدوار باش و به زندگی زیبا دلگرم...

آلاله علیپور

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=131410>



## زندگی شما معنی و هدف دارد



شما اینجا نیستید فقط به این منظور که فضائی اشغال کنید و با بازیگر پشت صحنه فیلم شخص دیگری باشد.

توجه داشته باشید که: اگر شما وجود نداشتید، "هیچ چیز به همین شکلی که حالا هست، نبود. همه مکان‌هایی که شما تاکنون آنجا بوده‌اید و همه کسانی که شما تا به حال با آنها صحبت کرده‌اید، بدون شما متفاوت بودند. همه ما به هم مرتبط هستیم و از تصمیم‌ها و حتی از وجود افراد دورو بر خود متأثر می‌شویم.

به نمونه "پیتر" وکیل دادگستری، ساکن "فیلادلفیا" و سگ او "تاکت" توجه کنید: "تاکت" به شدت مریض بود و به تدریج در اثر غده‌ای که در نخاعش رشد می‌کرد، فلج شده بود.

"پیتر" هر کاری کرد، نتوانست دامپزشکی پیدا کند که بتواند جان سگش را نجات دهد، ناامید از یافتن شخصی که بتواند کمکش کند، به سراغ متخصص مغز و اعصاب کودکان رفت. دکتر موافقت خود را جهت تلاش برای مداوای "تاکت" اعلام کرد و در عارض، از "پیتر" خواست مبلغی را به‌عنوان کمک به بیمارستان کودکانی که او در آنجا مشغول به کار بود، هدیه کند. "جری" هرگز "پیتر" و یا "تاکت" را ندیده بود، او پسری پنج ساله با چشم‌های آبی و موهی بور بود که پوره سیب‌زمینی را بسیار دوست داشت. او نیز غده‌ای در ستون فقرات و مغزش داشت.

به کمک مبلغی که "پیتر" به بیمارستان اهداء کرد، "جری" تحت جراحی موفقیت‌آمیزی برای جداسازی غده‌ها قرار گرفت. جراحی "تاکت" نیز موفقیت‌آمیز بود.

مطالعه‌هایی که بر روی آمریکایی‌ها انجام شد، گویای آن بود که: یکی از بهترین پیش‌بینی‌هایی که می‌توان درباره خوشبختی کرد، این است که آیا یک شخص، چه مرد و چه زن، به هدف‌دار بودن زندگی خود اهمیت می‌دهد یا خیر؟ بدون هدفی مشخص، هفت نفر از ده نفر در زندگیشان احساس نابسامانی می‌کردند و در صورت هدفمند بودن، به‌طور تقریبی هفت نفر از ده نفرشان احساس رضایت می‌کردند.

منبع: "صد راز شاد زیستن" دکتر دیوید نیون "بهاره پارباب"

منبع: مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=84633>

## زندگی کلاس درس و شکیبایی برنامه درسی آن است



شکیبایی خصوصیتی است که از دل سرچشمه می‌گیرد و با تمرین حساب شده و آگاهانه می‌شود آن را به میزان زیادی تقویت کرد و توسعه داد. یکی از راه‌های موثری که من به عمیق‌تر کردن بردباری پیدا کردم، گذاشتن دوره تمرین واقعی است، یک دوره زمانی که در ذهنم برای تمرین هنر شکیبایی در نظر می‌گیرم. خود زندگی کلاس درس می‌شود و شکیبایی برنامه‌ی درسی آن.

می‌توانید از پنج دقیقه شروع کنید و قابلیت خودتان را به مرور افزایش دهید. به خوتان بگویید: «بسیار خوب، در طول پنج دقیقه آینده، به خودم اجازه نخواهم داد از هیچ چیز عصبانی و ناراحت شوم.»

آنچه کشف می‌کنید، حقیقتاً حیرت‌انگیز است. تصمیم شما در بردبار بودن، مخصوصاً آنکه بدانید برای مدت کوتاهی است فوراً قابلیت شما را در بردباری افزایش می‌دهد و تقویت می‌کند. شکیبایی از جمله خصوصیات ویژه‌ی است که خود سبب موفقیت خود می‌شود. وقتی مسافت کوتاهی را طی

کنید و به نقطه‌ای برسید؛ پنج دقیقه بردباری موفقیت‌آمیز، در خودتان این قابلیت را می‌بینید که حتی برای مدت زمان بیشتر بتوانید آدم صبوری باشید و در طول زمان، حتی ممکن است یک آدم صبور و بردبار بشوید.

صبوری به من اجازه می‌دهد وسعت نظر و روشن‌بینی‌ام را حفظ کنم. حتی در میانه یک موقعیت دشوار، می‌توانم به خاطر بیاورم که چه چیزی در مقابلم قرار گرفته است؛ مبارزه‌ی موجود، مساله مرگ و زندگی نیست، بلکه مانع کوچکی است که باید به سادگی با آن کنار آمد. بدون بردباری، همین سناریو می‌تواند به وضع اضطراری فوق‌العاده‌ای که داد زدن، خشم، احساسات جریحه‌دار شده و فشار خون بالا آن را تکمیل می‌کند تبدیل شود که واقعا ارزشش را ندارد. اگر لازم است با بچه‌ها، ریاستان، یک آدم بدقلق یا موقعیت نامناسب کنار بیایید، در صورتی که نمی‌خواهید "از کاه کوه بسازید" تقویت و توسعه سطح بردباری می‌تواند شروع خوبی باشد.

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=124123>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## زندگی کنیم

احساس پشیمانی همیشگی از گذشته‌ها و احساس نگرانی از اتفاقات احتمالی آینده از مخرب‌ترین احساسات منفی به شمار می‌آید. سطح





انتظار شما از زندگی راز دستیابی به سلامت روحی است. اگر آرزومند شادی، تندرستی و آرامش خاطر هستید، ذهن خود را به آن سمت متوجه کنید تا با نیروی حاصل از آن فکر زیبا، مردم، اتفاقات و اوضاع و شرایط مناسب را برای تجلی این نیکویی ها به خدمت خود دعوت کنید. کسانی که به قضاوت اطرافیان گوش می دهند از این حقیقت غافلند که با صرف نیروی خود در این زمینه، خودشان را از آرامش و صفای روح محروم می کنند.

هر کس به دیگران زیان برساند، و با ضربه ای به کسی بزند بیشترین زیان را خودش خواهد دید چرا که هر کس در دادگاه عدل الهی در برابر اعمال ناروای خودش مسوول است.

از طرفی دیگر آرامش روحی خود را نیز از دست می دهد و تمام موانعی را که در برابر دیدگانش به وجود آورده است باعث می شود که افق های روشن آینده را خوب نبیند. احساس رشد در بین انسان ها و سایر موجودات فرق بین مرده و زنده است. پس همیشه زنده باشید و احساس سرزندگی و نشاط را در اطراف خود پخش کنید و قبل از مرگ خود نمیرید.

از مهم ترین کارهایی که به عنوان یک فرد بالغ می توانید انجام دهید، بازگشت گاه به گاه به دوران شاد و پرانرژی کودکی است. در درون همه ما گنجینه بیکرانی از عشق و شادمانی و نعمت وجود دارد که می تواند آنچه را که در آرزوی آنیم برایمان فراهم کند.

هر گاه خود را مسوول تصمیمات خود بدانید از هر جهت اختیار دنیای خود را به دست گرفته اید. شما همیشه با خویشتن خویشی تنهااید. اما تنها زمانی خود را بی کس و غریب احساس می کنید که خودتان را دوست نداشته باشید. عشق شما در قلبتان لانه دارد. این عشق از آن شماست. شما می توانید خود را از عشق و محبت لبریز کنید و دلپذیرترین و رضایت بخش ترین احساسات را در دل پرورش دهید. هنگامی که شاد و مثبت و با حوصله هستید واکنش های شیمیایی بدن شما با زمانی که مضطرب و منفی و هراسانید به کلی فرق دارد، نحوه تفکر شما نیز به طرز چشمگیری بر ترشح غدد بدن تاثیر دارد و بر روی جسم تان نیز موثر است.

در باطن انسان معجزه هایی وصف ناپذیر نهفته است. برای این که شگفتی های دلخواه خود را در زندگی بیافرینید باید در نهفته ترین عمق وجود خود به سراغ این طلاهای ناب رفته و آنها را از معدن های پرمز و رازشان استخراج کنید.

موفقیت و شادمانی هر کسی در زندگی کاملاً تابع فرصت ها و امکاناتی نیست که در دسترس ماست، بلکه متکی به باورهایی است که در اعماق وجود ماست و ما به آن اعتقاد داریم. اگر کارها بر وفق مرادتان نیست از خود بپرسید چه کرده ام که با چنین سختی هایی روبه رو شده ام؟ چگونه باید خودم را از این تنگنا نجات دهم؟

هر رویدادی که در زندگی با آن روبه رو می شویم پیش نیاز دست یافتن به مرحله بعدی زندگی و نشان دهنده رشد است، پس خسته نشوید و مبارزه کنید. محدودیت های ما منحصر به جسم ماست. در دنیای اندیشه و ذهن ما مانع و محدودیتی وجود ندارد. تمام اشیاء، اموال و امکانات زندگی عطایای هستی برای خدمت به شماست نه برای آن که شما در خدمت آنها باشید.

منبع : روزنامه جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=76894>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

زندگی کیهانی در قرن ماشینی





ما امروزه خانه‌های بزرگتر اما خانواده‌های کوچک‌تر داریم. راحتی بیشتر اما زمان کمتر، مدارک تحصیلی بالاتر اما درک عمومی پایین‌تر، آگاهی بیشتر اما قدرت تشخیص کمتر، خیلی کم می‌خندیم، خیلی تند رانندگی می‌کنیم، خیلی زود عصبانی می‌شویم، تا دیروقت بیدار می‌مانیم، خیلی خسته از خواب برمی‌خیزیم، خیلی کم مطالعه می‌کنیم، اغلب اوقات تلویزیون نگاه می‌کنیم و خیلی به ندرت دعا می‌کنیم، چندین برابر مایملک داریم اما ارزش‌هایمان کمتر شده است. خیلی زیاد صحبت می‌کنیم، به اندازه کافی دوست نمی‌داریم و خیلی زیاد دروغ می‌گوییم. زندگی ساختن را یاد گرفته‌ایم اما نه زندگی کردن را، تنها به زندگی سال‌های عمر را افزوده‌ایم و نه زندگی را به سال‌های عمرمان، ما ساختمان‌های بلندتر داریم اما طبع کوتاه‌تر، بزرگراه‌های پهن‌تر اما دیدگاه‌های باریک‌تر. بیشتر خرج می‌کنیم اما کمتر داریم. بیشتر می‌خریم اما کمتر لذت می‌بریم ما تا کره ماه رفته و برگشته‌ایم اما قادر نیستیم برای ملاقات همسایه جدیدمان از يك سوی

خیابان به آن سو برویم. فضای بیرون را فتح کرده‌ایم اما نه فضای درون را، ما اتم را شکافته‌ایم اما نه تعصب خود را، بیشتر می‌نویسیم اما کمتر یاد می‌گیریم، بیشتر برنامه ریزی می‌کنیم اما کمتر به انجام می‌رسانیم، عجله کردن را آموخته‌ایم و نه صبر کردن را، درآمدهای بالاتری داریم اما اصول اخلاق پایین‌تر. کامپیوترهای بیشتری می‌سازیم تا اطلاعات بیشتری نگه‌داری کنیم و رونوشت‌های بیشتری تولید می‌کنیم اما ارتباطات کمتری داریم ما کمیت بیشتر اما کیفیت کمتری داریم، اکنون زمان غذاهای آماده اما دبرهضم است مردان بلندقامت، اما فکرهای کوتاه. سودهای کلان اما روابط سطحی، فرصت بیشتر اما تفریح کمتر، تنوع غذاهای بیشتر اما تغذیه ناسالم‌تر، درآمدهای بیشتر اما طلاق بیشتر، منازل رویایی اما خانواده‌های از هم پاشیده. بدین دلیل است که پیشنهاد می‌کنیم از امروز شما هیچ چیز را برای موقعیت‌های خاص نگذارید، زیرا هر روز زندگی يك موقعیت خاص است. بیا بید زندگی را طور دیگر و به صورت نو نگاه کنیم. بیا بید قدر لحظات خوب را بدانیم و به خدا اعتقاد داشته باشیم او همه چیز را خواهد داد. بیا بید با هم به نیمه پر لیوان نگاه کنیم. گناه و اشتباه دیگران را ببخشید تا خداوند گناه و اشتباه شما را ببخشد. شما انتخاب می‌کنید که افراد چگونه روحی شما را تحت تاثیر قرار دهند، شما انتخاب می‌کنید که در حالت روحی خوب یا بد باشید. این انتخاب شما است که چگونه زندگی کنید و شما هر روز این انتخاب را دارید که از زندگی خود لذت ببرید و یا از آن متنفر باشید. طرز فکر تنها چیزی است که واقعاً مال شما است و هیچکس نمی‌تواند آن را کنترل کرده و از شما بگیرد تنها يك روز دیگر باقی مانده بود، باید با این يك روز زندگی می‌کرد، با يك روز چه کار می‌توانست انجام دهد (خداوند می‌فرماید: آن کس که لذت يك روز زیستن را تجربه کند گویی که هزار سال زیسته است و آنکه امروزش را در نمی‌یابد، هزار سال هم به کارش نمی‌آید) و او رفت که زندگی کند اما مات و مبهوت به زندگی نگاه کرد، که در گوی دستانش می‌درخشید، اما می‌ترسید حرکت کند، می‌ترسید راه برود، می‌ترسید زندگی از لابه لای انگشتانش بریزد. قدری ایستاد آن وقت شروع به دویدن کرد. زندگی را به سر و رویش پاشید زندگی را بویید و او را بوسید و چنان به وجد آمد که دید می‌تواند تا آخر دنیا بدود. می‌تواند بال بزند و پرواز کند و می‌تواند... او در آن يك روز آسمان خراشی بنا نکرد، زمینی را مالک نشد، مقامی را به دست نیارود اما و اما در همان يك روز دست بر پوست درخت کشید، روی چمن خوابید، کفش دوزکی را تماشا کرد، سرش را بالا گرفت و از خداوند طلب بخشش کرد. بال زدن پروانه‌ها را نگاه کرد و ابرها را دید و به آنها که او را نمی‌شناختند سلام کرد، و برای آنها که او را دوستش نداشتند از ته دل دعا کرد. او در همان يك روز آشتی کرد و خندید و سبک شد و لذت برد و سرشار شد و بخشید و عاشق شد و عبور کرد و تمام شد. او در همان يك روز زندگی کرد، اما فرشته‌ها در تقویم خدا نوشتند امروز او درگذشت کسی که هزار سال زیسته بود. بیا بید به دیگران هم فکر کنیم و بیا بید تا دیر نشده است همدیگر را یاری نماییم. دیگران را هم دریابیم و باز با دیگران زندگی کنیم.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=9255>

## زندگی مانند قهوه است

چند دوست دوران دانشجویی که پس از فارغ التحصیلی هر یک شغل های مختلفی داشتند و در کار و زندگی خود نیز موفق بودند، پس از مدت ها با هم به دانشگاه سابق شان رفتند تا با استادشان دیداری تازه کنند. آنها مشغول صحبت شده بودند و طبق معمول بیشتر حرف هایشان هم شکایت از زندگی بود. استادشان در حین صحبت آنها قهوه آماده می کرد. او قهوه جوش را روی میز گذاشت و از دانشجویها خواست که برای خود قهوه بریزند. روی میز لیوان های متفاوتی قرار داشت؛ شیشه ای، پلاستیکی، چینی، بلور و لیوان های دیگر. وقتی همه دانشجویها قهوه هایشان را ریخته بودند و هر یک لیوانی در دست داشت، استاد مثل همیشه آرام و با مهربانی گفت: بچه ها، ببینید؛ همه شما لیوان های ظریف و زیبا را انتخاب کردید و الان فقط



لیوان های ضخمت و ارزانقیمت روی میز مانده اند. دانشجویها که از حرف های استاد شگفت زده شده بودند، ساکت بودند و استاد حرف هایش را به این ترتیب ادامه داد: «در حقیقت، چیزی که شما واقعا می خواستید قهوه بود و نه لیوان. اما لیوان های زیبا را انتخاب کردید و در عین حال نگاه تان به لیوان های دیگران هم بود. زندگی هم مانند قهوه است و شغل، حقوق و جایگاه اجتماعی ظرف آن است. این ظرف ها زندگی را تزئین می کنند اما کیفیت آن را تغییر نخواهند داد.

البته لیوان های متفاوت در علاقه شما به نوشیدن قهوه تاثیر خواهند گذاشت، اما اگر بیشتر توجه تان به لیوان باشد و چیزهای با ارزشی مانند کیفیت قهوه را فراموش کنید و از بوی آن لذت نبرید، معنی واقعی نوشیدن قهوه را هم از دست خواهید داد. پس، از حالا به بعد تلاش کنید نگاه تان را از لیوان بردارید و در حالیکه چشم هایتان را بسته اید، از نوشیدن قهوه لذت ببرید.»

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=97677>

زندگی هم مهارت می خواهد



همه ما در زندگی با موقعیت‌هایی روبه‌رو می‌شویم که اگر به درستی عمل نکنیم سلامت روانی خودمان و دیگران به خطر می‌افتد. این موقعیت‌ها مختلف هستند. مثلاً چگونه با دوستان و اطرافیان خود ارتباط برقرار کنیم؟ چگونه مسئولیت‌های جدید را بپذیریم؟ چگونه تصمیم بگیریم یا چگونه مشکلاتمان را حل کنیم؟ چگونه با ترس و اضطراب، ناکامی و افسردگی و فشارها روانی مقابله کنیم؟ مهارت‌های زندگی توانایی‌هایی هستند که به ما کمک می‌کنند تا با موقعیت‌های زندگی به ویژه موقعیت‌های پرخطر به طور صحیح برخورد کنیم. وقتی این مهارت‌ها را کسب کردیم، می‌توانیم در ایجاد ارتباط با دیگران سازگارانه عمل کنیم و بدون توسل به اعمالی که

به خودمان یا دیگران صدمه می‌زند مشکلات را حل کنیم. مهارت‌های زندگی شامل ده توانایی کلی به شرح زیر است، با تمرین این توانایی‌ها به مهارت تبدیل شده موجب می‌شود تا کمتر دچار آسیب‌های روانی و اجتماعی شویم.

(۱) توانایی حل مساله:

توانایی حل مساله به ما کمک می‌کند تا مسایل زندگی مان را به نحو مطلوب حل کنیم. اگر مسایل مهم زندگی ما حل نشده باقی بماند با فشار روانی روبه‌رو می‌شویم و سلامت روانی و جسمانی ما تهدید می‌شود.

(۲) توانایی تصمیم‌گیری:

گاهی تصمیم‌های ما هوشمندانه نیست. مهارت تصمیم‌گیری به ما کمک می‌کند که به طور صحیح در مورد اعمالمان تصمیم بگیریم و جوانب مختلف انتخاب‌ها و پیامدهای مثبت و منفی هر یک از آنها را در نظر بگیریم. تصمیم‌گیری مناسب و واقع‌بینانه موجب بالا رفتن سطح سلامت روانی ما می‌شود.

(۳) توانایی تفکر خلاق:

این توانایی کمک می‌کند مسایل به طور عملی‌تر حل شود

(۴) توانایی تفکر انتقادی:

با استفاده از این مهارت به بررسی و تجزیه و تحلیل افکار خود و دیگران می‌پردازیم و به فهم و درک روشن‌تر دست می‌یابیم.

(۵) توانایی ارتباطی:

این توانایی به ما کمک می‌کند تا با دیگران ارتباط کلامی و غیر کلامی موثرتری داشته باشیم و با غلبه بر خجالت نظرات خود را برای دیگران ابراز کنیم. اگر این مهارت را کسب کرده باشیم در موقع لزوم می‌توانیم با تقاضاهای نامناسب دیگران مخالفت کنیم.

(۶) توانایی روابط بین فردی:

این توانایی به ما کمک می‌کند با دیگران همکاری و مشارکت بهتری داشته باشیم و مرزهای روابط با دیگران را تشخیص دهیم. دوستی‌های مطلوب را حفظ کنیم و در شروع و خاتمه ارتباطات به طور موثرتری رفتار کنیم.

(۷) توانایی خودآگاهی:

یعنی توانایی شناخت خود و آگاهی از نقاط ضعف و قوت خواسته‌ها، ترس‌ها، رغبت و تمایلات خود، این توانایی به ما کمک می‌کند تصویر واقع‌بینانه‌ای از خود داشته باشیم و حقوق و مسئولیت‌هایمان را بهتر بشناسیم.

(۸) توانایی همدلی:

توانایی همدلی یعنی اینکه خود بتواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد، درک کند. این مهارت تحمل را بالا برده، پرخاشگری را کمتر کرده و فرد را دوست داشتنی‌تر می‌کند.

(۹) توانایی مقابله با هیجان:

این مهارت توانایی شناسایی هیجانات خود و دیگران و نیز شناخت تاثیر هیجانات بر رفتارات این مهارت به ما کمک می‌کند که در مواقع ناکامی، خشم و افسردگی و اضطراب واکنش‌های مناسبی نشان دهیم.

۱۰) توانایی مقابله با فشارهای روانی (استرس): این توانایی شناخت استرس های مختلف زندگی و تاثیر آن بر رفتار است و ما را قادر می سازد که منابع فشار روانی را در زندگی خود بشناسیم و راه های صحیح کاهش فشار را دنبال کنیم.

منبع: اینترنت

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=115239>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## زندگی + ۳۵

۱) روزانه ۱۰ تا ۳۰ دقیقه قدم بزنید و در هنگام قدم زدن لبخند را فراموش نکنید. این کار بهترین داروی ضدافسردگی است.  
۲) حداقل ۱۰ دقیقه در روز با خود خلوت کنید.  
۳) با استفاده از ویدیو برنامه های تلویزیونی آخر شب و مورد علاقه تان را ضبط کنید، تا بیشتر بخوابید.  
۴) صبح ها که از خواب بیدار می شوید این جمله را کامل تکرار کنید: «امروز قصد دارم که...»  
۵) امسال بیشتر، از سال پیش به تماشای فیلم های سینمایی (مناسب برای تمام سنین)، بازی با دوستان و خواندن کتاب پردازید.  
۶) زمانی را به مراقبه و نیایش اختصاص دهید. این کارها سوخت روزانه برای انجام زندگی پر مشغله تان را فراهم می کنند.  
۷) با افراد بالای ۷۰ سال و زیر ۶ سال اوقات بیشتری صرف کنید.



۸) از غذاهایی که از گیاهان و درختان به دست می آیند، بیشتر استفاده کنید و کمتر از مواد غذایی که در کارخانه ها تولید می شوند، مصرف کنید.  
۹) چای سبز و مقادیر بسیار بیشتری آب بنوشید. تمشک، غذاهای دریایی، کلم بروکلی، بادام و گردو مصرف کنید.  
۱۰) تلاش کنید هر روز حداقل سه نفر را به لبخند وا دارید.  
۱۱) از خانه گرفته تا داخل ماشین و روی میز کار همه را غبار رویی و مرتب و تمیز کنید. بگذارید انرژی تازه ای وارد زندگی تان شود.  
۱۲) انرژی پرارزش تان را بر سر شایعه سازی، مسایل مربوط به گذشته، افکار منفی و یا چیزهایی که کنترل بر آن ندارید، هدر ندهید. در عوض انرژی تان را صرف لحظه مثبت فعلی کنید.  
۱۳) درک کنید که زندگی یک مدرسه است و شما اینجایی تا بیاموزید، تا همه امتحان های تان را بگذرانید.  
۱۴) مشکلات تنها بخشی از این دوره آموزشی اند که درست مانند کلاس درس جبر می آیند و می روند، منتها درس هایی که از این کلاس فرا گرفته می شوند عمری با شما باقی خواهند ماند.

- ۱۵) صبحانه‌تان را مانند یک شاه، ناهارتان را چون یک شاهزاده و شامتان را چون یک بچه دانشگاهی‌ای که کارت اعتباری‌اش ته کشیده، بخورید.
- ۱۶) بیشتر لبخند بزنید و بخندید. این کار هیولاهای انرژی‌خوار را از شما دور نگه خواهد داشت.
- ۱۷) زندگی کوتاه‌تر از آن است که وقت‌مان را صرف تنفر از دیگران کنیم.
- ۱۸) مجبور نیستید همه بحث‌ها و منازعات را به نفع خود تمام کنید. بپذیرید که مخالف نظر یکدیگر بیندیشید.
- ۱۹) با گذشته‌تان صلح کنید تا زمان حال شما را خراب نکند.
- ۲۰) زندگی‌تان را با زندگی دیگران مقایسه نکنید. شما از هدف آنها و یا زندگی‌شان هیچ نمی‌دانید.
- ۲۱) شمع روشن کنید. زیباترین ملحفه‌تان را استفاده کنید و برای روز مبادا و یا روزی خاص نگه ندارید. امروز همان روز خاص است.
- ۲۲) فرد دیگری جز شما مسوول خوشبختی‌تان نیست.
- ۲۳) همه مشکلات را با این جمله بسنجید: «آیا تا پنج سال آینده، این مساله اهمیتی خواهد داشت؟»
- ۲۴) همه را برای همه چیز ببخشید.
- ۲۵) زمان، حلال همه مشکلات است، به همه چیز حتی خود زمان، زمان دهید.
- ۲۶) شرایط هر چه قدر خوب یا بد، بالاخره تغییر می‌کند.
- ۲۷) این شغل شما نیست که در زمان بیماری به دادتان می‌رسد بلکه دوستان‌تان هستند. با آنها در تماس باشید.
- ۲۸) خود را از شر هر چه که سودمند، زیبا و شادای بخش نیست، خلاص کنید.
- ۲۹) حسادت، هدر دادن وقت است. شما الان به همه آنچه نیاز دارید، رسیده‌اید.
- ۳۰) بهترین‌ها هنوز در راه هستند.
- ۳۱) در انتخاب‌هایتان دقیق باشید و همیشه سعی کنید کاری را که به شما سپرده می‌شود به بهترین نحو انجام دهید.
- ۳۲) با خانواده در تماس باشید.
- ۳۳) شب‌ها پیش از خواب این جمله را کامل و تکرار کنید: «به خاطر ... ممنونم.» «امروز من ... را انجام دادم.»
- ۳۴) یادتان باشد، شما آنقدر خوشبخت هستید که نگذارید استرس و نگرانی به شما راه یابد.
- ۳۵) از سفر زندگی لذت ببرید. ما مجبور نیستیم با سرعت از همه چیز بگذریم.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=118360>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### زندگیتان را ساده کنید

اگر می‌خواهید به روشنائی جان برسید، قطعاً پیشاپیش برای ساده‌ساختن سایر زمینه‌های زندگیتان گام‌هایی برداشته‌اید. اگر هنوز گامی برداشته‌اید، لایه به این فکر افتاده‌اید که کاستن از پیچیدگی‌های زندگیتان می‌تواند به رشد درونتان کمک کند. وقتی به پس می‌نگریم، می‌بینیم نه فقط صرفه‌جویی در وقت بلکه کیفیت استفاده از زمان، در اکتشاف‌های درونم تأثیری بسزا داشته است. همچنین می‌بینیم کافی نیست اگر از میزان کارم بکاهم تا آخر هفته را در خلوت و آرامش بگذرانم. ولی در گوشه خلوت‌م همچنان در فکر خرید

خوابار یا نگران قیچی کردن چمن باغچه‌ها یا تهیه شام فردا شب باشم. در این صورت، با کاهش کارم، کاری از پیش نبرده‌ام. مردم اغلب برای تسکین فشارهای زندگی و یافتن آرام جان به یوگا و مراقبه می‌پردازند. اما اگر در سایر زمینه‌های زندگی‌شان تغییری ایجاد نکرده باشند - مانند کاستن از میزان کار یا کاهش قید و بندهای اجتماعی - شیوه زندگی‌شان اجازه نمی‌دهد که آرامش درونشان را احساس کنند، یا به کشف‌های درونی بپردازند. مدتی را صرف کنید تا ببینید چگونه می‌توانید زندگیتان را آسان‌تر و ساده‌تر کنید. این ساده‌سازی کمک می‌کند تا آرامش و ثباتی را که برای ادامه این سفر نیاز دارید به‌وجود آورید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=4688>



### زیاد بخوابید

خوابیدن - به‌ویژه در مراحل اولیه - بخش مهمی از رشد درونتان است. در سطح خواب، در آگاهی انسان دگرگونی‌هایی پیش می‌آید که اخیراً به آن پی‌برده‌ایم. بسیاری از دوره‌های معنوی، خواب بعدازظهر را در برنامه‌هایشان گنجانده‌اند. در بسیاری از آنها، وقت استراحت یا خواب، بخش عمده برنامه روزانه‌شان را تشکیل می‌دهد. اگر زندگی‌تان در سال‌های اخیر آهنگی تند و شتابناک داشته است، چه‌بسا برای تجدید قوای جسم و ذهنتان به خواب فراوان نیاز داشته باشید. اگر زندگی‌تان را ساده ساخته‌اید، اکنون مجالش را دارید که هم بخوابید و هم به بسیاری از کارهای مورد علاقه‌تان بپردازید. پس هرگاه می‌توانید بخوابید، شب‌ها زودتر به بستر بروید. تمام تعطیل آخر هفته را بخوابید. هرگاه برایتان ممکن است چرتی بزنید. از خوابیدن لذت ببرید. آن را همچون موهبتی را گران‌قدر به خود هدیه بدهید. در آن رشد کنید و شکوفا شوید و بگسترید. به آن نیاز دارید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=5213>



### زیاد گریه کنید

زیاد گریه کردن دشوارتر از زیاد خندیدن است. گریستن در فرهنگ ما، حتی کمتر از خندیدن مورد تشویق قرار می‌گیرد. اگرچه ابزاری بسیار قدرتمند

برای پاک کردن چیزهایی است که سر راه رشد درونمان قرار می‌گیرد.

چه بسا نیاز داشته باشید که گریه کنید و از این نیاز آگاه نباشید. شاید هم بیشتر زندگی‌تان اشک در چشمه‌پایان حلقه زند، ولی گریه نکنید. در هر حال، برنامه‌تان را طوری ترتیب دهید که هفته آینده بتوانید هر روز گریه کنید، یا حتی بیشتر. می‌توانید در همان سی روزی که به خندیدن اختصاص می‌دهید، به گریستن نیز بپردازید. شاید هم بخواهید پس از سی روز خندیدن، سی روز بعدی را به گریستن اختصاص دهید. اکنون که زندگی‌تان را ساده ساخت‌اید، مجالش را خواهید داشت.

سی دقیقه - یا در صورت امکان مدت بیشتری - را به گریستن اختصاص بدهید. این حداقل زمانی است که برای خندیدن دروازه‌های سیل نیاز دارید. اگر دیدید دارید به شدت گریه می‌کنید، صرفاً به این دلیل که وقتتان تمام شده جلوی گریه‌تان را نگیرید. تا اتمام گریستن گریه کنید.

شاید مانند خندیدن، نخست باید ادای گریستن را در آورید. هر اندازه میزان نمایشی که برای آغاز آن باید اجرا کنید بیشتر باشد، بهتر است. شاید چند روزی به اشک‌های کاذب بگذرد. ایرادی ندارد. سرانجام اشک‌های راستین خواهند آمد. مادامی که اشک‌های واقعی نیاریده‌اند، به گریستن دروغین خود ادامه دهید.

یکی از دوستانم اخیراً طلاق دشوار و دردناکی را پشت سر گذاشت. او زنی نیرومند و مقتدر و مادرگونه است که سال‌ها هرکس که گریه‌اش گرفته، سر بر شانه او نهاده است. اما وقتی نوبت اشکریزان خودش شد، نمی‌توانست به اشک‌هایش اجازه دهد که چون سیل جاری شوند. سرانجام شروع کرد به کرایه ویدئوهای گریه‌آور. یک جعبه دستمال کاغذی بر زانوانش می‌گذاشت و برابر ویدئو می‌نشست و تا می‌توانست زار می‌زد. اوایل به دلیل موضوع فیلم و دست آخر به علت زندگی خودش. چند ماهی به طول انجامید تا همه اشک‌هایش را بباراند. اما گریستن به او اجازه داد که ماتم بگیرد و آن‌گاه او را به رهائی رساند، به طریقی که توانست شادمانه به زندگی‌اش ادامه دهد.

مدت‌های مدید ما به گفته‌اند گریستن، کار درستی نیست. حال آن‌که کاملاً درست و مطلوب و حیاتی است. نیروئی که مصرف می‌کنیم تا جلوی اشک خود را بگیریم، نمی‌گذارد کسی که به راستی هستیم باشیم. بگذارید این انرژی رها شود، و گریه کنید. گریستن شما را آزاد خواهد ساخت.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=6137>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## زیبا زیستن

دیدن پرنده ای که نهایت سرما و در برگ ریزان به تنهایی در حال پرواز و دانه چیدن است، تصویری زیبا از زندگی است.

می دانم دل پرنده کوچک از پرواز در تنهایی می گیرد، می دانم برای او سخت است که بار تمام سختی‌ها و دانه برچیدن‌ها را به تنهایی بر دوش بگیرد اما پرنده کوچک به خوبی می داند که در این بیکران باید بال گشود و زندگی کرد. ای کاش در تنگناهای زندگی مانند آن پرنده به گونه ای زندگی کنیم که در اوج پرواز کند و در همان حال برای کمک به دیگران دانه ای



برچینیم و با تمام عشق و محبت آن را به دیگران بخشیم. می دانم فلسفه زندگی در همین گونه زیستن است. زیستن آزاد، شجاعانه و خیرخواهانه. اگر اینگونه بال و پر بزیم مانند آن پرنده در یادها خواهیم ماند.

[فاطمه فیضی]



منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=122407>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## زیباترین لحظات زندگی

- عاشق شدن
- انقدر بخندید که دلتون درد بگیره
- وقتی از سفر برگشتید ببینید هزار تا ایمیل براتون رسیده
- برای مسافرت به یک جای خوشگل بروید
- به آهنگ مورد علاقه تون از رادیو گوش بدین
- به رختخواب بروید و به صدای بارش باران گوش بدین
- از حمام که بیرون اومدین ببینید حوله تون گرمه
- آخرین امتحانتون را خوب بدین
- یک دوستی که زیاد نمی بینیدش ولی دلتون می خواد او را ببینید بهتون تلفن کنه
- توی جیب شلواری که سال پیش پوشیده بودید پول پیدا کنید
- برای خودتون توی آینه شکلک در بیارین و بهش بخندین



- بدون دلیل بخندین
- به طور تصادفی بشنوید که یکنفر داره از شما تعریف می کنه
- از خواب بیدار بشین و ببینید که چند ساعت دیگه هم می تونید بخوابید



- آهنگی را گوش کنید که شما را به یاد شخص خاصی بیاندازه
- عضو یک تیم باشید
- از بالای تپه به غروب خورشید نگاه کنید
- دوستان جدید پیدا کنید
- هر وقت اونو می بینید دلتون هُری بریزه پائین
- لحظات را با بهترین دوستانتون بگذرانید
- کسانی که دوستشون دارید را خوشحال ببینین
- یک دوست قدیمی را ملاقات کنید و ببینید که فرقی نکرده
- یک روز بعدازظهر کنار ساحل قدم بزنید
- یکی را داشته باشید که بهتون بگه دوستتون داره
- بخندید ... بخندید ... بخندید ... و کارهای عجیبی که با دوستانتون کردید را به یاد آورید
- اینها بهترین لحظه‌های زندگی هستند
- قدرشان را بدانیم
- زندگی یک مشکل نیست که باید حل کرد بلکه یک هدیه است که باید ازش لذت برد

منبع : نوسازی

<http://vista.ir/?view=article&id=97091>



## زیبایی‌ها، نیاز زندگی

یکی از نیازهای درونی انسان، نیاز به زیبایی‌هاست. هر انسانی تمایل به زیبایی دارد و از زشتی متنفر است. خداوند متعال، طبیعت را زیبا آفریده است تا انسان با نگاه به طبیعت زیبا، نیازهای روحی خود را تأمین کند و از آن لذت ببرد همان طوری که جسم انسان، از خوردنی‌ها و آشامیدنی‌های ارزنده لذت می‌برد، روح انسان، به وسیله چشم از منظره‌های زیبا لذت می‌برد.

از آثار ارزشمند زیبایی، از بین بردن غم و اندوه از دل و جان است. حضرت علی(ع) فرمودند که با نگاه کردن به زیبایی‌هایی مانند آب و سبزه، غم و اندوه برطرف می‌شود، اما زیبایی‌های معنوی مانند اخلاق نیک، معلم و



عبادت پروردگار، زیبایی‌هایی هستند که قابل لمس کردن و دیدن نیستند؛ ولی با چشم دل و عقل می‌توان آنها را درک کرد.

هرکسی که چشم دلش روشن‌تر باشد، معرفت و عقلش بر هوس‌های دنیایی او غلبه می‌کند و از زیبایی‌های معنوی و عقلی لذت بیشتر می‌برد.

خداوند زیباست و زیبایی‌ها را دوست دارد.

پیامبر اسلام(ص) به زیبایی علاقه‌مند بودند و می‌فرمودند: هرگاه کسی را برای آوردن پیام نزد من می‌فرستید، کسی را انتخاب کنید که چهره و نامش زیبا باشد.

در کلامی دیگر پیامبر(ص) فرمودند: خیر و خوبی را از زیبا چهره‌گان طلب کنید. نگاه به برخی اشیا و اشخاص عبادت است، مانند نگاه به پدر و مادر، کعبه، آیات قرآن و دریا و... امام کاظم(ع) فرمودند: سه چیز است که چشم را روشنایی می‌بخشد:

۱) نگاه به سبزه

۲) نگاه به آب جاری

۳) نگاه به چهره‌ی زیبا.

چشم دل باز کن که جان بینی

آن چه نادیدنی است آن بینی

گره افلیم عشق رو آری

همه آفاق گلستان بینی

جمیله مهدوی نیا

منبع : روزنامه اطلاعات

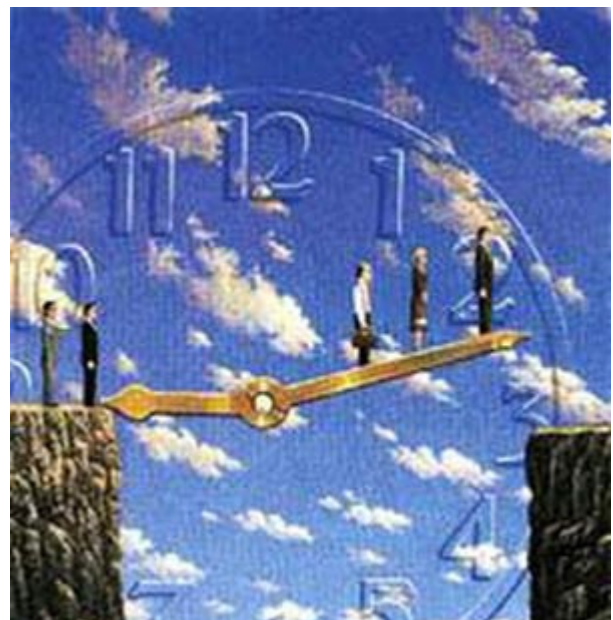
<http://vista.ir/?view=article&id=132465>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## سفری به زمان

اگر به یک ماشین زمان دسترسی داشتید که می‌توانستید به کمک آن بدون دردسر به آینده یا گذشته سفر کنید، کجاها می‌رفتید و چه کارهایی می‌کردید؟! کمتر کسی وجود دارد که با مفهوم «سفر زمان» و «ماشین زمان» آشنایی نداشته باشد، با وجود این همه فیلم و کتاب علمی-تخیلی، حتماً برای شما هم پیش آمده که برای لحظه‌ای هم که شده، به سفر در زمان و کارهایی که می‌توان با آن انجام داد، فکر کرده باشید.

در قرن بیستم و بعد از ارائه شدن نظریه‌های نسبیت خاص و عام، سفر زمانی مفهوم جدیدتری پیدا کرد. دیگر همه مثال مشهور زیر را شنیده بودند: دو برادر دو قلو را در نظر بگیرید، یکی روی زمین می‌ماند و دیگری با فضاپیمایی با سرعت نزدیک به سرعت نور، یک سال سفر می‌کند. وقتی بعد از یک سال به زمین برمی‌گردد می‌بیند که صدها سال روی زمین





گذشته است و طبعاً برادرش سال‌ها پیش درگذشته است!

اما تئوری‌های علمی گرچه دست‌کم از لحاظ تئوریک، سفر به آینده را رد

نمی‌کنند، سفر به گذشته را غیرممکن می‌دانند و میانه‌ای با آن ندارند.

سفر زمانی به گذشته گرچه از لحاظ علمی چندان مفهوم جذابی برای عموم مردم نیست، اما برای هزاران نویسنده و بازیگر و فیلم‌ساز دغدغه جدی‌ای در طی دهه‌ها ایجاد کرده است.

سفر به گذشته، باعث تغییرات بنیادی در حال می‌شود: تصور کنید به گذشته سفر کنید و تغییری در گذشته ایجاد کنید، مثلاً خبری منتشر کنید، با کسی درگیر شوید و یکی از افراد شرور تاریخ مثل چنگیزخان را بکشید، در این صورت شما همه تاریخ دنیا را تغییر داده‌اید.

یک داستان کوتاه علمی تخیلی را به یاد می‌آورم که در آن قهرمانان داستان به صورت توریستی برای دیدن طبیعت ماقبل تاریخ به گذشته سفر می‌کردند. به آنها اخطار شده بود که تغییری در گذشته ایجاد نکنند. اما یکی از شخصیت‌های این داستان وقتی به حال برگشت، دید که در گل به جا مانده در ته کفشش، پروانه‌ای دیده می‌شود. او اهمیتی به این موضوع نداد، اما وقتی روزنامه روز را ورق زد، در کمال تعجب دید که رئیس‌جمهوری کشورش شخصی دیگری شده است! همین تغییر کوچک در گذشته، میلیون‌ها سال بعد، تغییر بزرگی ایجاد کرده بود.

سفر به گذشته ممکن است، اما اصلاً نمی‌توان در گذشته تغییر ایجاد کرد: این قسم دوم، یکی از ژانرهای واقعا مورد علاقه نویسندگان و فیلم‌سازها است. قهرمان داستان موفق به سفر زمانی می‌شود و در ابتدا تصور می‌رود که می‌تواند روند ماجراها را تغییر دهد ولی هر چقدر این در و آن در می‌زند، ره به جایی نمی‌برد!

در داستان‌های علمی‌تخیلی زیادی، نویسنده داستان آرزوی سفر به گذشته را برای اصلاح تاریخ دارد. نویسنده داستان، قهرمانی می‌آفریند که می‌خواهد با کشتن شروران جهان، دنیایی بهتر ایجاد کند. اما همین نویسندگان در همین داستان‌های خود اذعان می‌کنند که چنین چیزی، یعنی تغییر در گذشته یا غیرممکن است، یا دست آخر به نتیجه‌ای منجر نخواهد شد.

عدم امکان تغییر در گذشته به خاطر بازی سرنوشت: این هم یکی از ژانرهای محبوب علمی‌تخیلی نویسان است. قهرمان داستان به گذشته سفر می‌کند یا همه وجود سعی می‌کند، کاری انجام بدهد، اما دست آخر تلاشش تغییری در آینده (یعنی حال کنونی)، ایجاد نمی‌کند و حتی او درمی‌یابد که در واقع همین تلاش او بوده است که باعث رخدادهای گذشته شده است!

عدم تغییر در گذشته به خاطر دیالکتیک تاریخی؛ تغییرات جزئی در تاریخ مثلاً به صورت کشتن یک نفر تغییری در کلیت تاریخ نمی‌دهند. چرا که تاریخ یک جریان دائم و یک ارتباط متقابل میان انسان و طبیعت و انسان و اجتماع و یک صف آرایی و جدال دائم میان گروه‌های در حال رشد انسانی و گروه‌های در حال زوال انسانی است.

سفر به گذشته باعث ایجاد دنیا‌های موازی می‌شود: بعضی از علمی‌تخیلی‌نویسان برای رفع پارادوکس‌های منطقی، در داستان‌های خود این مفهوم را ایجاد کرده‌اند که بعد از یک سفر زمانی و ایجاد تغییری در گذشته، بلافاصله کپی‌ای از آن دنیا ایجاد می‌شود و ما دو دنیا خواهیم داشت، دنیایی که در آن هیچ تغییر ایجاد نشده و دنیایی که به دست مسافر زمانی، تغییر داده شده است.

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=124481>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

سالی که زندگی گل داد



احساس می کردم ایستاده ام روی لبه پرتگاهی عمیق که بزودی من و خانواده ام را خواهد بلعید. بزودی زود، همه چیز از هم خواهد پاشید و زندگی ...

فکر می کردم به پلی که نازگی روی بزرگراه زده اند، به سرعت خودروها، به ارتفاع ساختمان ها، به قرص های خواب، اصلاً همه قرص ها، فکر می کردم به نبودن، دیگر نبودن و از آن لذت می بردم و دلم می خواست ترافیک گره بخورد، ساعت ها بگذرد و به هیچ جا نرسم.

کشمکش ها و اختلافاهای اعضای خانواده ام، هر چقدر بیشتر طول می کشید، من ناامیدتر، خسته تر و دلمرده تر می شوم. هر چند نقشی دراصل آن اختلاف ها نداشتم اما همه حرف هایم نوعی جانبداری محسوب می شد و ناخواسته متهم می شدم. کم کم به همه چیز بی توجه و به زندگی بی اعتنا شدم.

زمستان بود، بعد از چند روز بارندگی، صبح روز اول هفته، از خانه زدم بیرون.

آسمان به طور وصف ناپذیری آبی بود. گله های ابر، بی اندازه سفید بودند. همه چیز تمیز بود. همه چیز برق می زد. تصاویر چنان پاکیزه بود که بی اختیار از دیدنشان لبخند زدم. شیشه ها و اشیای براق نورآفتاب را منعکس می کردند. اما این انعکاس اصلاً دل آزار نبود. هوا چنان پاک و شفاف شده بود که کوه دماوند را به وضوح می دیدم. اما زنده و کمی دورتر. سبک شده بودم. انگار نسیمی که به صورتم خورد لایه ای از گرد و غبار دلم را گرفت و فرصتی به من داد.

فرصتی که هر چند کوتاه بود، اما برای ورود به باریکه نوری به دلم کافی بود. باریکه نوری که به من امکان داد، چیزهایی را ببینم که تا پیش از آن، توجهی به آنها نکرده بودم. نور از آشفتگی اعصابم کاست. آرامش بیشتری پیدا کردم. بیرون از من زندگی واقعاً جریان داشت. می توانست زیبا هم باشد. باید راهی به آن پیدا کرد. نور همیشه هست. باید آن را به دل راه داد. من که تا آن لحظه مدام پیش بینی اتفاق هایی را می کردم که هیچ وقت رخ نمی داد و ذهنم را آشفته می کرد .

تصمیم گرفتم این وضع را تغییر دهم. سری به يك کتابفروشی زدم. چند کتاب مرتبط با وضعی که داشتم خریدم. سری به يك مشاور خانواده زدم و وقت برگشتن به خانه، سری به يك مغازه شیرینی فروشی زدم.

برنامه هایی داشتم. نخستین برنامه ام را همان روز عصر اجرا کردم. داستان تغییر با تغییر دکور خانه کلید خورد. جابه جایی چند شیء حرکت و حس تغییر را به جای رخوت و دلمردگی به فضای خانه وارد کرد.

برای ایجاد رابطه ای بهتر و صمیمی تر تلاش کردم. حس می کردم ایستاده ام میان يك جمع و به يك نقطه ارتباطی تبدیل شده ام. می توانستم، می توانستم.

چیدن میز صبحانه، روشن کردن رادیو، پخش موزیک، گرفتن فیلم از کلوب فیلم محل، پختن يك شام من درآوردی با كمك بقیه، پختن شیرینی با كمك بقیه، پيك نيك در پارک محل، گوش دادن به حرف های بقیه طوری که هر وقت همراهی بخواهند همراهشان باشی و هر وقت فقط بخواهند چیزی را تعریف کنند تا ذهنشان را مرتب کنند، آن قدر ساکت بمانی که حس کنند، نیستی - کم کم در این مورد مهارت پیدا کردم - ، نوشتن یادداشت برای یکدیگر و ... از جمله برنامه هایی بود که کم کم اجرا کردم.

کمی بعد، تعداد یادداشت های محبت آمیز بیشتر شد. کمی بعد، همه می دانستیم که نباید دنبال مقصر بگردیم، باید دنبال هدف و بهترین راه برای رسیدن به هدف باشیم. می دانستیم که بحث درباره آنچه گذشته و خطاها و اشتباه های گذشته آن قدر فایده ندارد که بحث درباره پیشنهادها و برنامه هایی که می تواند، همین حالا در زندگی مان مؤثر باشد. می دانستیم که برای همین حالا فکر کردن و در لحظه بودن چقدر خوب است.

□□□

بهار سال بعد، يك روز عصر دیرتر از همیشه به خانه رسیدم. کارم طول کشیده بود.

پدر و دو برادرم مسافرت بودند. روی يك كاغذ مادرم نوشته بود: سلام . خسته نباشی. من و پریسا رفتیم خونه خاله گیتا. شام برمی گردیم. گلدونی که پارسال دوستت برات خریده بود یادته؟ گل داده. گلدان، با گل لاله ارغوانی رنگ، روی میز بود. سال پیش آنقدر اوضاع خانه آشفته بود که گلدان را فراموش کرده بودم. يك سال پیش گلدان را یکی از دوستانم عیدی به من داده بود. پیام خیلی ساده بود: خشکیدن آسان است اما نتیجه اش بیهودگی است، جوانه زدن سخت است. تلاش و مقاومت می خواهد اما روزی ثمر خواهد داد. آن سال، زندگی گل داد.

تجربه ای به روایت مهناز . ف از تهران

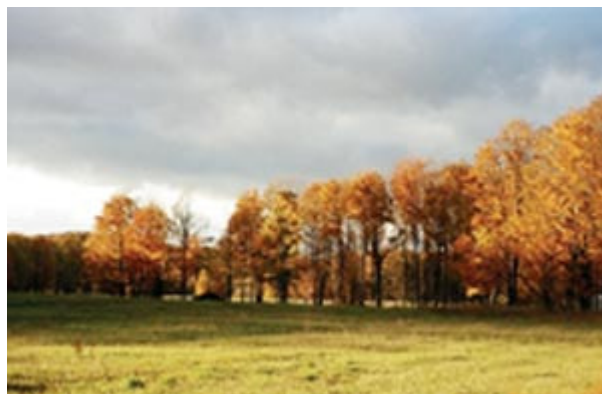
منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=74485>



## سایه ها

خورشید پشت تکه های ابر پنهان می شود و دیگر اثری از نور و گرما نیست، غم پائیزی نم نم روی دل می نشیند، رفتن خورشید، نبودن نور و گرما و در حسرت روزهای آفتابی ماندن را نمی توان اندک شمرد. با این حال وقتی خورشید در پشت لایه های ابر پنهان مانده است و سایه تکه ابری خودنمایی می کند، می توان به این سایه نیز دلخوش بود. بودن سایه خورشید نیز زیباست آنقدر که احساس می کنی سایه آن نیز می تواند امید و عشق را در وجودمان زنده نگه دارد. در زندگی می توان با امید حتی به سایه هایی دل بست که پشت آن



حقیقت و منبع عشق و نوری نهفته مانده است.

می توان به روزهایی آفتابی فکر کرد که خورشید از پشت ابر چهره زیبای خویش را به ما نشان می دهد.

[نوشین مقدم]

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=123949>



## سبد نشاطان را پر کنید



نشسته بودم و همه جور فکر ریز و درشت ذهنم را پر کرده بود. از لابه‌لای افکارم که همچون بازار شام به هم ریخته بود راهی گشودم و به سبد نشاطم سری زدم ذره‌ای نشاط را درون آن دیدم که با غم درآمیخته بود. پلایشان دادم و ذرات غم را از آنها جدا کردم و به سطل زباله غم ریختم. با خود گفتم یادم باشد اینها را منهدم کنم که خدای ناکرده آسیبی به محیط نزند و مجدداً ذرات پلایش شده را در جای خود گذاشتم. به اطراف خود نگرستم تا سهم خود را از نشاط هر کجا که یافتم جمع‌آوری کنم و آنها را به سبد نشاط خود انتقال دهم. دخترک شادابی را دیدم که با تحرک زیاد عوامل نشاط را دور خود جمع کرده و در حال بازی و تفریح است. به هر بهانه‌ای نشاط‌آفرینی می‌کند. از سر و کول پدرش بالا می‌رود. از گردنش

آویزان می‌شود و حرف‌های پر از مهر بینشان رد و بدل می‌شود. دخترک می‌گوید بابا دوستت دارم. پدرش با انرژی مضاعف می‌گوید آخه من خیلی دوستت دارم! دیدم من هم سهمی از نشاط در این گفت‌وگوی پر از مهر و مملو از شوخی و عشق و عاطفه دارم. سهم خود را به سبد نشاطم انتقال دادم. نیرو گرفتم و برخاسته و به طرف گلدان رفتم که با گل‌های زیبایی مزین بود، به گلبرگ‌هایش خیره شدم بوی خوشی از گل‌ها به مشامم می‌رسید سمفونی دلنشینی در درونم به نوازش درآمد. این مجموعه ارزنده نشاط را نیز به درون سبد نشاطم نهادم. سبد نشاطم را نظاره کردم به گلستانی از گل می‌مانست که پر از گل‌های زیبا و هماهنگ توسط باغبانی به زیبایی در کنار یکدیگر کاشته شده باشند. حرارت عشق و شادی همه وجودم را فرا گرفت و سبد نشاطم را شعله‌ور کرد و حرارتش جسم و جانم را نیرو داد. به فکر افتادم که باید سطل زباله غم را نابود کنم تا نتواند محیط درونم را آغشته کند. فوراً در یک طرفه العین سطل زباله غم را به درون شعله‌های پرفروز مهر و شادی انداختم و دردم سوخت و دودش به هوا رفت و جز خاکستری از آن به‌جای نماند. سبد نشاط را چون گوهری پربه‌اء همواره در گاوصندوق قلبم محافظت می‌کنم تا از هر گزند مصون باشد.

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=70626>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

سبک زندگی؛ ترجیحات و سلیقه‌ها



سبک زندگی عبارت است از نحوه ساماندهی زندگی برای تحقق نیازها و خواسته‌ها...

سبک زندگی عبارت است از نحوه ساماندهی زندگی برای تحقق نیازها و خواسته‌ها با بکارگیری مجموعه‌ای از رفتارها که از طریق نحوه صرف زمان، پول و مواد در ابعاد، انتخاب اشیاء مصرفی، انتخاب علائق و ترجیحات (سلیقه) و انتخاب ادراک خاص از اشیاء مصرفی، رفتارهای مصرفی و سلیقه خاص انجام می‌گیرد.

سبک زندگی دارای دو بعد است: بعد اول آن مربوط به مصرف عینی/ مادی (انواع انتخاب، نوع کاربرد امکانات) شامل مصرف امور مادی و اجتماعی و فرهنگی است. بعد دوم مصرف ذهنی/ غیر عینی: نحوه انتخاب، نحوه

کاربرد (امکانات) شامل «علائق، ترجیحات که مساوی است با سلیقه و ادراک از امور است. زیرا ادراک و سلیقه از امور بطور مستقیم قابل روئیت و شناسایی نیستند، بلکه با واسطه رفتارها، نمادها و نشانه‌هایی که انسان به کار می‌برد عینیت می‌یابند.

سبک زندگی به کامل‌ترین وجه در آثار پیر بوردیو دنبال شده است. بوردیو، برحسب اینکه انسان‌ها و گروه‌ها چه نوع رفتارهایی، در ابعاد مختلف دارند و چگونه و چقدر زمان، صرف رفتارهای مصرفی می‌کنند سبک‌های زندگی را مورد مطالعه قرار می‌دهد که بدین ترتیب است تا بین گروه‌ها و لایه‌ها، مرزهای نمادین ایجاد می‌شود.

از این منظر بوردیو در تحلیل سبک زندگی به هفت مفهوم زمینه، سرمایه، منش، عمل، نماد، طبقه و قریحه اشاره کرده است. بوردیو به سرمایه فرهنگی اعتقاد دارد. تحصیلات را نمودی از سرمایه فرهنگی می‌داند. بوردیو مضامین سبک زندگی در کالاهای فرهنگی را به ترجیحات و سلیقه‌ها نسبت می‌دهد. اینکه داشتن چه کالاهایی را بر چه کالاهای دیگری و اینکه چه رفتارهایی را بر چه رفتارهای دیگری ترجیح می‌دهند.

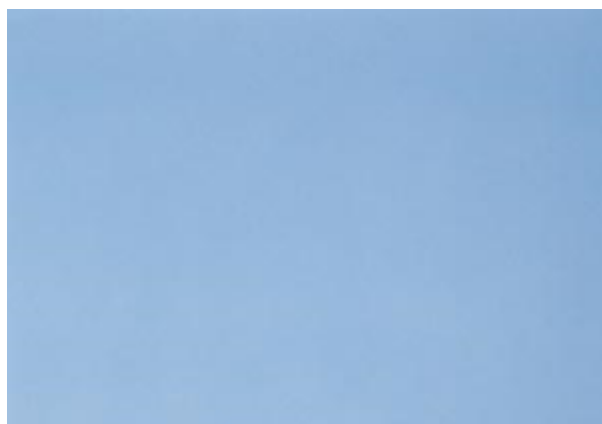
منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=130570>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## سبک‌بالی

هر چه که در این دنیا وجود دارد حامل پیامی برای ما است. این پیام را حتی می‌توان از چیزهایی که جان هم ندارند، دریافت کرد. «پر» با تمام سبکی و بی‌وزنی اش پیام بزرگی را در زندگی به ما خواهد بخشید. پر، هر چند که برای بسیاری از افراد چیز بی‌ارزشی است ولی با تمام سادگی و زیبایی اش راز بزرگی را به ما می‌آموزد و آنکه در جریان زندگی می‌توان شناور بود و از سویی به سوی دیگر حرکت کرد ولی در همان حال موجودیت خویشتن را حفظ کرد.



وقتی یک پر که ظاهراً هیچ اهمیتی ندارد در ورزش ملایم یا تند روزگار تصویری از زندگی ما می شود حس خوش بودن را چنان در ما زنده می کند که بی اختیار دستانمان را برای داشتن آن به سویش دراز می کنیم و می خواهیم لحظاتی بیشتر در کنارمان قرار داشته باشد. چه خوب است بیاموزیم که در گذر زندگی و رویدادهایی که ناچار صفحات زندگی مان را ورق می زند مانند یک «پر» سبک پرواز کنیم و در همان حال چنان مهربانانه حرکت کنیم که آغازگر لحظات شادی بخش شان شویم.

[فاطمه فیضی]



منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=119805>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### سپاس بهجا آورید

اکنون که می دانید اشتباهها تا چه اندازه می توانند عواملی مثبت باشند، فهرستی از همه کارهایی که درست انجامشان داده اید، و فهرست دیگری (علاوه بر اشتباه هایتان) از همه چیزهایی که باید بابت آنها سپاسگزار باشید، تهیه کنید.

به خانواده و دوستان و خانه و اتومبیل و شهر و تندرستی و کارتان بنگرید. این فهرست تمامی ندارد. شاید همه چیز در این لحظه کاملاً عالی و بی نقص نباشد، ولی می توانید آنچه را که عالی و کامل نیست عوض کنید.

اگر نمی توانید آن را تغییر دهید، می توانید از شر آن خلاص شوید، یعنی حرکت کنید و به راهتان ادامه دهید. حداقل - یا شاید هم حداکثر - می توانید از طریق شرکت در جلسات مشاوره یا تمرین مراقبه یا درون نگری یا از هزاران راه دیگر بیاموزید که با آن زندگی کنید و کنار بیایید. همه ما در این زمان و در این مکان، این مجال را داریم که زندگی مان را دقیقاً به شکل دلخواهمان درآوریم.

اگر نمی توانید به طور طبیعی سپاس بهجا آورید، آن را تمرین کنید. دور و بر خانه و داخل اتومبیل و در محل کارتان یادداشت هائی بگذارید تا این امر را به خاطرتان آورد. با احساس شکرگزاری به عادت بدل شود. می توانید عادت شکرگزاری را جانشین عادت نگرانی کنید.

این عادت را در خود پرورش دهید که در پایان هر روز بنشینید و بابت همه آنچه که آن روز پیش آمد و می توانید از بهر آنها سپاسگزار باشید، فهرستی تهیه کنید.

خواهید دید گسترده سپاس هایتان وسعتی افزون تر می یابد. شاید این قانون طبیعت کمتر شناخته شده: هرچه میزان سپاس بیشتر باشد، موهبت های افزون تری برای سپاسگزاری خواهید داشت.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=6135>



## ستاندن و جذب کردن را بیاموزید

سالها پیش نزد بانوئی خردمند یوگا می‌آموختم. هم او بود که ستاندن و جذب کردن را به من آموخت. ما یاد گرفتیم که برای تکمیل یکایک حالات یوگا، مدت زمان لازم را صرف کنیم. و آنگاه زمانی را به کسب و جذب منافع آن اختصاص دهیم. واقعاً که درسی ارزشمند بود. درسی که می‌توانیم آن را در هر زمینه از زندگیما به‌کار ببریم.

این عادت را در خود پرورش بدهید که منافع آنچه را که به انجام می‌رسانید بستانید و جذب کنید. وقتی از پیاده‌روی‌تان باز می‌گردید، چند لحظه‌ئی به‌خود فرصت بدهید تا موهبتی را که ورزش و هوای تازه به روزتان و زندگی‌تان عطا کرده است دریابید و جذب کنید. پس از اتمام غذا، لحظه‌ئی آرام بنشینید و هشیارانه به منافعی که خوراکتان برای جسمتان دربرداشته، توجه کنید. وقتی کسی شما را تحسین می‌کند، به‌جای این‌که را با بی‌اعتنائی تلقی کنید، با تمام وجودتان آن را بپذیرید: حتی از آن به‌وجود در آئید. وقتی در حق کسی عملی اندیشمندانه به انجام می‌رسانید، فقط از شادی ستاننده عمل‌تان لذت نبرید، بلکه خرسندی ناشی از آن کردار نیک خود را نیز احساس کنید.

وقتی کاری را به اتمام می‌رسانید، این مجال را به‌خود بدهید که پیش از آغاز شتابزده کاری دیگر، توفیق خود را مورد اذعان قرار دهید. در سراسر روز و در سراسر زندگی‌مان، چه بسیار چیزهای شگفت برایمان رخ می‌دهند. اغلب اوقات، یا آنها را نادیده می‌گیریم، یا به‌عنوان چیزهایی کم‌اهمیت از کنارشان می‌گذریم. حال آن‌که بسیار مهم‌اند. به‌خودتان مجال توجه به آنها را بدهید. اذعام داشتن این چیزهای کوچک شاید فقط یک یا دو لحظه وقت بگیرد. تنها کاری که باید بکنید این است که چند دقیقه مکث کنید، بستانید و جذب کنید. خودتان پی‌خواهید برد که چه زمان به‌طور کامل آن را دریافته‌اید، و چه زمان وقتش فرارسیده که حرکت کنید و به پیش بروید. برای امور بزرگت، مانند تکمیل یک معامله یا تعویض کار یا رسیدن به هدفی مهم، وقت مورد نیازتان را طوری برنامه‌ریزی کنید که بتوانید جملگی خدمتی را که ارائه داده‌اید، و جملگی منافع آنرا بستانید و دریابید و جذب کنید.

اکنون که زندگی‌تان را ساده ساخته‌اید، مجالش را دارید که انطباق‌های زمانی و زیبایی و عشق و شادمانی و کارهای روزانه‌تان را جذب کنید و جزئی از وجودتان سازید. بگذارید هر یک از آنها که رخ می‌دهند، برکت و موهبت خود را بر وجودتان ببارانند و در یکایک یاخته‌های هستی‌تان نفوذ کنند.

این رویدادهای روزانه - به مفهومی کاملاً راستین - آنچه را که هستید می‌سازند. شادمانه در آنها غوطه‌ور شوید. بگذارید همه باری و باوری آنها را بستانید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=5145>

## سراپا عشق باشید

عشق چیز باشکوهی است، و مهم‌ترین چیز زندگی‌مان. همه استادان و قدیسان و حکیمان، در این امر متفق‌القولند. اما به نظرم این تعلیم به هنگام ترجمه بسیاری از مفهوم خود را از دست داده است. گویی بسیاری از ما از یاد برده‌ایم چگونه دوست بداریم. شاید نیز از بدو امر، آن را نیاموخته‌ایم.

عشق همواره برایم مسأله‌ئی غامض نموده است و مدعی شناختش نیستم. وقتی سخن از عشق‌های خاص مثلاً همسر و خویشانان و دوستان باشد، این سعادت را داشته‌ام که به نیکی از پس آن برآیم. اما هرگاه سخن از عشق به بشریت یا عشق به کل جهان پیش آمده، جای چیزی برایم خالی بوده است.

معتقدم در سال‌های اخیر، یک نکته را درباره عشق آموخته‌ام که می‌خواهم آن را با شما در میان نهم. در مورد مابقی نیز، شما را به دست استادان بزرگ می‌سپرم.

آموخته‌ام برای دوست داشتن دیگران، نخست باید خودمان را دوست بداریم. چگونه خودمان را دوست بداریم؟ به این شیوه که به خود اجازه بدهیم که به کارهای مورد علاقه‌مان بپردازیم.

من هم مثل بیشتر ما، در فرهنگی بزرگ شدم که بر این باور بود که مهم‌ترین چیز، آموزش دیدن برای حرفه و شغلی است تا بتوانم زندگی خودم و خانواده‌ام را تأمین کنم. گوئی مادامی که کارم سبب می‌شد اجاره منزل یا قسط ماهانه خرید مسکن را بپردازم، فرقی نمی‌کرد که آنچه را که به انجام می‌رسانم دوست دارم یا نه. در نتیجه، سال‌های سال سرگرم کارها و مشاغلی بودم که نیروی وجودم را می‌مکید و روح و جانم را تشنه به‌جا می‌گذاشت.

یکی از گام‌هائی که برای روشنائی جانم برداشتم، رسیدن به جایگاهی بود که نه تنها در کارم بلکه در همه زمینه‌های زندگی‌م بتوانم به آنچه که دوست دارم بپردازم.

بدیهی است که این فرایندی تدریجی است. و بسیاری از سایر گام‌هائی که در این کتاب نام برده‌ام، مثلاً مراجعه به مشاور معنوی، صرف وقت در طبیعت، کشف آنچه که دوست ندارم یا نمی‌خواهم، جملگی بسیار مؤثر بوده‌اند. اما سرانجام که نویسنده‌ام را حرفه‌ام و نقاشی را تفریح ساختم، انجام دو کار مورد علاقه‌ام این توانائی را به من بخشید که عشقم را با همه جهان تسهیم کنم، و صمیمانه به دیگران عشق بورزم.

اگر شما نیز در مورد عشق، احساس تردید می‌کنید، نخست باید به خودتان عشق بورزید. مدتی را صرف کنید تا دریابید انجام چه کارهائی را دوست دارید، و انجام چه کارهائی به شما شادی می‌بخشد. آن‌گاه به انجامشان بپردازید و انتظار نداشته باید که یک شبه رخ دهد. شاید چندی به طول انجامد. و شاید در طول راه، به هدایت و راهنمایی نیاز داشته باشید. خوشبختانه امروزه گنجینه‌ئی از اطلاعات برای کمک در هر زمینه وجود دارد.

در بسیاری از مواقع به ما آموخته‌اند که انجام آنچه دوست داریم نشانه خودخواهی یا خودپرستی است. اما واقعیت این است که پیش از هدیه عشق به دیگران، نخست باید خودمان را از عشق سرشار سازیم.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=6160>

## سرمشق‌های طبیعت



سخن حکیمانه‌ای گفته‌اند پدران ما اینکه «در میان فصل‌های سال تنها یک فصل، فصل بهار است و در میان ماه‌های سال تنها یک ماه، فروردین و در میان روزهای سال هیچ روزی به پای روزهای نوروز نمی‌رسد.»

به راستی چه چیز بهار را گل فصل‌های سال کرده است و فروردین را گل ماه‌های سال و روزهای نوروز را گل سرسبد همه این گل‌ها، اقتضای حکمت آن است که مضمونش تنها در این یا آن ظرف ننگد و افق معنایش چنان بلند باشد که تفاسیر متفاوتی را برتابد.

آنچه نیاکان ما گفته‌اند را می‌توان از منظرهای گوناگونی تفسیر کرد که هر یک به جای خود درست است و راهگشا. اما به نظر می‌آید یکی از پندهای نهفته در این سخن حکیمانه آن باشد که طبیعت آدمی را نسبتی است آشنا با طبیعت بیرونی. در واقع باید گفت گذشتگان ما به خوبی دریافته بودند که ما خود فرزندان طبیعت‌ایم و آموزه‌های طبیعت به درستی می‌تواند سرمشق زندگی‌مان باشد. از این‌رو، آمد و شد ایام را ساده ندیدند و

تکرارهایش را ملال‌آور نیافتند. به واکاوی آن همت گماردند و دفتر زندگی‌شان را با سرمشق‌های طبیعت پر کردند و به پایان بردند. آنها دیدند برگ ریزان خزان را که نمادی بود از عبور رهگذر زمان از روی برگ‌های خشک و زرد سال‌های سپری شده زندگی‌شان. آنها دیدند سرمای زمستان را که چگونه روح از کالبد حیات بیرون کرد، خشکی و فرسودگی را به جای طراوت و تازگی آورد، خواب و خمودی و پراکندگی را جایگزین بیداری و با هم بودگی کرد و حتی حرکت و روانی رودها را در لابه‌لای فرسودگی یخ‌های منجمد متوقف ساخت.

پدران ما اما روزهای آغازین بهار را، روزهایی یافتند به غایت متفاوت. از این‌رو، خود نیز آهنگ هم سوئی با طبیعت سردادند و کوشیدند طبیعت درون‌شان را با طبیعت بیرون همراه کنند و همگام با تحول طبیعت درون، خود را نیز متحول سازند. شاید بتوان گفت سه شاخصه مهم بهار عبارت است از: سبزی، آشکارگی حیات و گردهم آمدن دارندگان حیات. پدران ما این سه ویژگی متمایز کننده را به تیزی دیدند و همسو با طبیعت، روزهای نخستین بهار را، ایام دگرگونی درونی و طبیعت‌گردانی خود قرار دادند.

آنها اما به نیکی دریافته بودند که این مهم جز به مدد الهی تحقق پذیر نیست. از این‌رو، تحویل سال‌شان را با دعای «یا مقلب القلوب...» همراه کردند و قبل از هر چیز دست نیاز به سوی آفریدگارشان بالا بردند. پس از آن، ضمن غبارروبی خانه و آشیانه‌شان، به خانه تکانی درون هم همت گماردند و غبار کینه‌ها و ناراستی را از دل زدودند تا سبزی وجودشان که در زیر غبارها پنهان مانده بود، آشکار گردد.

در واقع، حقیقت چیزی جز ظهور و عیان شدگی و آشکارگی نیست. تا زمانی که ما چیزی را ندیده‌ایم - و چهره‌اش بر ما آشکار نشده - نمی‌توانیم درباره حقیقت چهره آن سخنی بگوییم. تا وقتی چیزی را نچشیده‌ایم - و طعمش بر ما آشکار نشده - نمی‌توانیم درباره حقیقت طعمش قضاوتی داشته باشیم و... پس حقیقت هر چیز زمانی رخ می‌نماید که پرده از آن برگرفته شود، یعنی مستوری‌اش نامستور گردد و در زیر طلوع‌های نور، تاریکی از چهره‌اش زدوده شود. وجود ما آدمیان نیز تا زمانی که در پس پرده‌ها و غبارهای کاستی‌ها و ناراستی‌ها پنهان مانده، وجود حقیقی نیست و حقیقت‌مان هنگامی حقیقت می‌شود که عیان گردد؛ یعنی آن وجود سبز دور از زردی‌ها، آن وجود گرم دور از سردی‌ها و آن وجود پاک دور از ناپاکی‌ها.

درست است که با خانه تکانی درون، وجود سبز حقیقی‌مان رخ می‌نماید، اما برای اینکه حقیقت اصیل وجودی‌مان به تمامی آشکار گردد هنوز یک گام باقی است؛ ما با زدودن کدورت‌ها، عشق و محبت را جایگزین کینه‌ها کردیم، در ایام نوروز به دیدار هم رفتیم و دوستی‌ها و محبت‌های کمرنگ شده‌مان را رنگی دوباره بخشیدیم. اما در روزهای پایانی نوروز، سبزه‌هایی را که از همان آغاز بهار سبز کرده بودیم به هم گره زدیم تا به خود بگوییم سبز بودن تک‌تک‌مان - حتی در کنار هم - کافی نیست؛ ما باید به هم گره خوریم تا حقیقت سبز و محض‌مان به واقعی‌ترین معنا محقق

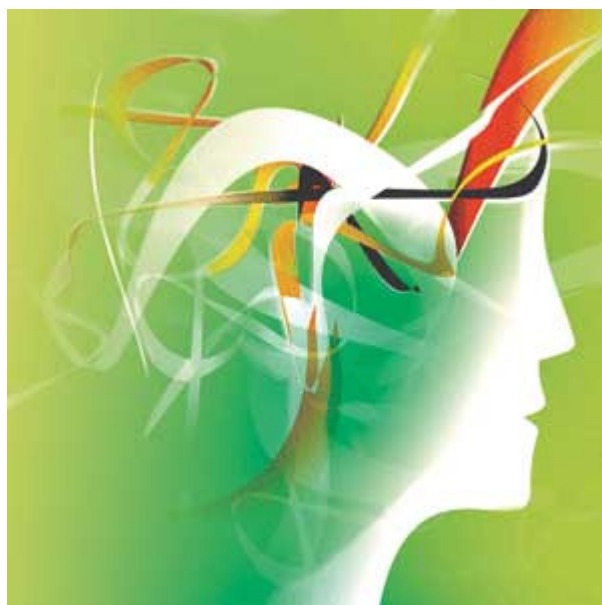
گردد و این یعنی آدمیت در با هم بودگی آشکار می‌شود، درست همانطور که بهار طبیعت در گرد هم آوردن همه دارندگان حیات جلوه‌گر می‌شود. اکنون جادارد با خود بیندیشیم چه نازیباست فاصله گرفتن‌هایمان پس از همراه شدنمان در روزهای قشنگ بهاری.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=101207>

### سفر به دنیای شادی

یکی از دوستانم که علاقه‌مند به گرفتن مدرک کارشناسی ارشد در رشته ادبیات بود، گفت: "علاقه زیادی دارم ولی دیگر خیلی پیر شده‌ام. اگر کمی جوانتر بودم، به‌طور حتم این کار را می‌کردم". این جمله او، مرا ناراحت کرد. به موارد زیر براساس مدارک موجود در دانشگاه "کالیفرنیا" توجه کنید: "جوزیه وردی"، آهنگ "اوماریا" را در هشتاد و پنج سالگی ساخت. "ماراتاگراهام" تا هفتاد و پنج سالگی نمایش اجرا می‌کرد و تا نود و پنج سالگی، صد و هجده نمایشنامه نوشته بود. "مایکل آنجلو" شش روز قبل از مرگش در هشتاد و نه سالگی مجسمه مشهورش "روندائینی پیتا" را ساخت. "ماریون هارت"، ورزشکار و نویسنده معروف، در چهل و چهار سالگی پرواز کردن را آموخت و هفت پرواز انفرادی بر فراز دریای "آتلانتیک" انجام داد. او آخرین پروازش را در سال ۱۹۷۵ در حالی که هشتاد و سه ساله بود، انجام داد.



اگر تصور می‌کنید برای انجام کارهایی که همیشه خواهانش بوده‌اید، دیگر پیر شده‌اید، در عقیده‌تان تجدیدنظر کنید و به دنبال آن بروید. از خودتان بپرسید: "همیشه می‌خواستم چه کاری انجام دهم اما تصور کردم دیگر دیر شده و از انجام آن منصرف شدم؟" سپس بپرسید: "اگر حالا وقتش نیست، پس کی؟" محدوده زمانی مشخصی را برای انجام آن تعیین کنید. زنی از کنار مدرسه حقوق می‌گذشت و با خودش گفت: "اگر در این سن به مدرسه حقوق بروم، در پنجاه و پنج سالگی فارغ‌التحصیل می‌شوم". کسی به او پاسخ داد: "اگر نروی، چند سال دیگر، چند ساله خواهی بود؟" ناراحت‌کننده‌ترین جمله این است: "ای کاش می‌توانستم، اما دیگر دیر شده".

منبع: "سفر به دنیای شادی" "جیم دناوان"

مترجم: "الهام آرام‌نیا - سید شمس‌الدین حسینی"

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

## سقف آرزوهای ما!

آرزو می‌کنیم، آرزوهای کوچک و بزرگ، آرزوهایی که گاه رنگ خیال می‌گیرند. آرزو کردن را از کودکی آموختیم. جلوی در مغازه به پهنای صورتمان اشک می‌ریختیم و آرزو می‌کردیم که ای‌کاش پدر و مادرمان این اسباب‌بازی را برایمان بخرند. وقتی کوچک بودیم بسیار آرزو می‌کردیم و زودتر از آنچه فکر کنیم از خیرش می‌گذشتیم و سراغ آرزوی دیگری می‌رفتیم. در کودکی می‌دانستیم که راه دستیابی به آرزوهای کوچک مان، گریه کردن است حال آنکه اکنون نمی‌دانیم از کدام راه برویم تا به آرزوهایمان برسیم. برخی می‌گویند، زمانی یک مژه از پلک افتاد، کسی چیزی نگوید تا یک آرزو کنیم و حدس بزنی مژه زیر کدام چشم مان افتاده است. اگر درست گفته باشیم آرزویمان بر آورده می‌شود در غیراین صورت آرزویمان بر باد رفته است. عده‌ای نیز می‌گویند که آرزو بر جانان عیب نیست. اما اینکه گول می‌خوریم و مدام آرزو می‌کنیم پیامدهای خاص خودش را دارد.



در واقع آرزو می‌کنیم اما زمانی که بر آورده نمی‌شود ایراد را در آرزوهای خود

نمی‌یابیم و شدیداً مایوس می‌شویم. غافل از این امر که آرزو کردن فوت و فن خاص خودش را دارد و مانند هر چه در این جهان هست، حساب و کتاب دارد.

اما یک سؤال پیش می‌آید و آن این است که این آرزو کردن چیست که آدم‌های روزگار بر سر آن سر و دست می‌شکنند این آرزوها چه ربطی دارد به مژه چشم تا برآورده شود یعنی واقعا می‌توان آرزوهایی به این بزرگی و سنگینی را با مژه‌ای به این کوچکی تضمین کرد. راستی شما چطور آرزو می‌کنید؟

آیا در راه رسیدن و نرسیدن، دلوایس آرزوهایتان می‌شوید؟ یا اینکه به‌خود می‌گویید، آرزوهایتان دچار تقدیر سرنوشت شده‌اند و می‌گویید که قضا و قدر جلوی آنها را گرفته‌اند تا بر آورده نشوند. چه بسا نمی‌دانید شاید اگر بر آورده شوند روزگارتان سیاه‌تر از پر کلاغ شود.

گاهی آنقدر دنبال آرزوهایتان می‌دوید که یادتان می‌رود، زندگی مثل یک دیکته پرغلط است می‌نویسی و پاک می‌کنی. غافل از اینکه یک روز اعلام می‌کنند: وقت تمام شد! ورقه‌ها بالا..... یا که نه آرزوهای بزرگی می‌کنید و یادتان می‌رود آرزوهای بزرگ آنقدر باید مقاوم باشند تا تیشه سخت روز گار آنها را از پای در نیاورد!

آیا شما نیز آرزو می‌کنید و تا زمانی که بر آورده نشود می‌ایستید و فقط به آرزویشان با نگاه مظلومانه‌ای می‌نگرید؟ شما نیز هنوز در پیچ و خم آرزوها متوجه نشده‌اید که سقف آرزوهایتان را در چه حدی تعیین کنید؟ آیا آنقدر آرزوهایتان بزرگ است که حتی جرات بر زبان آوردن آن را نیز ندارید؟ که راستی آرزو چیست و چه آرزویی بکنیم تا بر آورده شود؟

آرزو شاید آن چیزی که در سخت‌تر بین موقعیت‌ها فکر رسیدن به آن را در ذهن پرورش می‌دهیم و آنقدر به آن توجه می‌کنیم تا در همین لحظه،

همین حال آن را بیابیم. حتی اگر یافتنش سخت باشد. حال با تمام هیجانی که آرزو کردن دارد، چه آرزویی بکنیم که وقتی به آن رسیدیم آنقدر خسته نباشیم که آرزویمان همه شورو شعف خود را از دست داده باشد.

از دوستی شنیدم که می‌گفت: هر روز آرزو می‌کردم. آرزوهایم را می‌گفتم و می‌نوشتم فکر می‌کردم فقط باید آرزو کنم. آرزو می‌کردم یکی پس از دیگری، جوری که آرزوهایم روی هم انباشته شده بود. آرزوهای اولم شاکلی شده بودند و می‌گفتند از خیر ما بگذر ما که برآورده نمی‌شویم پس آرزوهایت را پس بگیر تا ما رها شویم.

اول فکر می‌کردم آرزوهایم خسیس هستند و خودشان نمی‌خواهند بر آورده شوند تا از فید و بند من رهایی یابند، اما نه گویی اشتباه می‌کردم، آرزوهایم از زیر کار در برو نبودند. این من بودم که آرزوهای بزرگی می‌کردم اما تلاش‌های کوچکی. می‌توانم بگویم اصلا تلاش نمی‌کردم. در واقع من تلاشی نکرده بودم فقط آرزوهایم هر روز مرتفع‌تر می‌شد و تلاش‌هایم روی زمین مانده بود.

فکر کنم دچار خواب غفلت شده بودم چراکه آرزوهایم هر روز بزرگ‌تر می‌شد و من در غفلت خویش غرق بودم. فکر می‌کردم اگر مدام آرزوهایم را تکرار کنم و دست به هیچ تلاشی نزنم حتما برآورده خواهد شد، اما اشتباه می‌کردم.

در واقع نه تنها من بلکه همه آدم‌ها باید سقف آرزوهایشان را تعیین کنند تا بتوانند چراغی به آن آویزان کنند و فراموش نکنند آرزوی هر شخصی وظیفه هدایت او را به عهده دارد و راه رسیدن به آرزوها این است که به جای متکی بودن به شانس و اقبال برای رسیدن به آن برنامه‌ریزی کنیم. چه بسا اگر برای آرزوهایمان در زندگی برنامه‌ریزی کنیم، هدفی می‌شود که آینده‌مان را رقم می‌زند و اگر درست آرزو کرده باشیم زندگی مان شیرین خواهد شد. به قول آنتونی رابینز آرزو ریشه حیات ماست، اگرچه این ریشه حیات، ما را به تدریج می‌سوزاند ولی همین ریشه مایه زندگی است.

از همین امروز تصویر زندگی آینده‌مان را فوق‌العاده ترسیم کنیم. ریشه حیاتمان را زیبا آبیاری کنیم. به خودمان قول دهیم آرزوهایی کنیم که تا حدودی برای دست یافتن آنها مطمئن باشیم و نگذاریم یاس و ناامیدی آنها را آبیاری کند.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=102488>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## سکان دار

شب بود. دریا آرام نبود. صدای فریاد باد در گوش مردان و زنان وحشت زده می‌پیچید. موج خود را آنچنان به کشتی می‌کوبید که گویا کینه دیرینه‌ای بین آنهاست. زنان و مردان مانند خواب‌گردها فریاد بر می‌آوردند. در یکی از کابین‌های کشتی دخترکی آرمیده بود. نعره باد و ضربه‌های سهمگین موج او را از خواب بیدار کرد. از مادرش که وحشت او را فرا گرفته بود پرسید: «مادر چه خبر شده؟» و مادر جواب داد: «طوفان، طوفان دخترکم، طوفان ما را اسیر کرده است.» دخترک پرسید: «آیا پدر سکاندار است؟» مادر گفت: «آری» دخترک به رختخواب خود برگشت. مادر پرسید: «کجا؟» دخترک



پاسخ داد: «تا پدر سکاندار است، ترس از طوفان چرا؟»

دخترک با خیال آسوده خوابید.

پس تا خدا سکاندار است، ترس از طوفان حوادث چرا؟

محمد جواد رحمانی (نگهبان)

منبع : روزنامه کیهان

<http://vista.ir/?view=article&id=118726>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### سنگر آشپزخانه!!

تکرار بعضی وقت‌ها آنقدر خسته‌کننده است که می‌تواند جدی‌جدی مشکل درست کنه. اون هم مشکلی که فکرش را نمی‌کنیم. تو روزگاری که ما زندگی می‌کنیم دو عامل کدبانوگری خانومای خانه‌دار را تهدید می‌کنه: یکی غذاهای آماده و بازاری و همیشه در دسترس اون هم باتنوع در رنگ‌ها و مزه‌ها و بسته‌بندی‌هاش، دومی هم بی‌حوصلگی (ببخشید کارهای مهم‌تر از آشپزی).

مبارزه با اولی فقط په‌کمی آگاهی از عوارض مصرف این غذاها را لازم داره ولی مبارزه با دومی راهکارش به مقدار بالابردن فتیله قابلمه حوصله است (البته نه به قدری که سر بره) و په‌کمی هم عشق و انگیزه که واقعاً تهیه غذایی که رضایت و شادی را تو خونه می‌آره برای خانوم خونه مهم باشه. به نظرم در غیر اینصورت اجرای پروژه‌ی درازمدت غذای تکراری کم‌کم می‌تونه تهدیداتش را عملی بکنه. شما چی فکر می‌کنید؟

نویسنده : پیام شعبانی



منبع : ۵ روز

<http://vista.ir/?view=article&id=117216>

## سه رکن اصلی زندگی سالم

بسیاری از جوان ها رسیدن به سن خاص و یا دارا بودن شرایط متعارف مادی را ، برای ازدواج کافی می دانند ، در حالی که در کنار رشد جسمی ، رسیدن به رشد اجتماعی ، اخلاقی و عاطفی از شروط لازم برای ازدواج است که به آن اشاره می کنیم :

### ۱) رشد اجتماعی

رشد اجتماعی ، سازگاری خوب اجتماعی با همه ی آدم ها و از جمله با همسری است که قرار است عمری با او زندگی کنیم . افرادی که در زندگی مشترکشان رعایت حقوق همسر را می کنند، احترام می گذارند و حق تصمیم گیری برای همسر قائل می شوند از رشد اجتماعی برخوردارند. یکی دیگر از مشخصه های رشد اجتماعی ، داشتن استقلال فکری است . افراد مستقل توانایی ها و محدودیت هایشان را به خوبی می شناسند و این شناخت به تصمیم گیری صحیح کمک می کند، آنها در مورد مسائل



مختلف خوب می اندیشند و ارزیابی می کنند و پیامدها و نتایج کارهای خود را بر عهده می گیرند. در بسیاری از ازدواج ها عدم استقلال یکی از زوجین باعث بروز اختلافات بسیاری می شود. افرادی که استقلال ندارند ، وابسته اند و توجهشان بیشتر معطوف به دیگران است تا خودشان ، اهل فکر کردن و اندیشیدن نیستند و چون خود را قبول ندارند دائماً دنبال کسی هستند تا به جای آنها تصمیم بگیرد و مسئولیت را از گردن آنها سلب کند . گاهی حتی برای امور ساده ای مثل انتخاب رنگ پارچه دچار تزلزل می شوند. افرادی که روحیه استقلال طلبانه ندارند زندگی مشترک ناموفقی خواهند داشت.

استقلال فکری از دور راه به دست می آید : یکی از طریق مطالعه ( درسی ، متفرقه و آزاد ) در مورد چگونگی رفتارهای اجتماعی و دیگری از طریق تجربه ؛ به این معنا که تجربه ای که از کارهای گذشته داریم درمورد کارهای آتی در نظر بگیریم . در اینجا ذکر این نکته لازم است که مستقل بودن به معنای مشورت نکردن نیست ، استقلال فکری وقتی تحقق پیدا می کند که هدفی را که شخص دنبال می کند تنها به واسطه صحبت دیگران زیر پا نگذارد بلکه برای رسیدن به آن اهداف از مشورت کردن با دیگران استفاده کند.

یکی دیگر از فاکتورهای رشد اجتماعی اعتماد به نفس است . یعنی باور داشتن توانایی ها و شناخت محدودیت ها و این که فرد بداند می تواند از عهده ی مسئولیت های خود برآید. می توان اعتماد به نفس را نوعی واقع بینی نیز دانست؛ زیرا افرادی که دارای اعتماد به نفس هستند . تصویر درستی از خود دارند و افرادی که اعتماد به نفس ندارند مردد و دودل هستند . کاری را شروع کرده ولی به آخر نمی رسانند و بیشتر منفی بافند . " من نمی توانم " " غیر ممکن است " " نمی توانم تصمیم بگیرم " جملاتی هستند که این افراد زیاد به کار می برند و تحت تأثیر دیگران قرار گرفته تصمیم گیری شان سست می شود. نقطه مقابل این افراد ، افراد مغرورند که توانایی های خود را بیش از اندازه می پندارند و در ارزیابی خود دچار اشتباهند . برای تقویت اعتماد به نفس باید شناخت واقع بینانه ای از توانایی ها و نقاط مثبت خود داشته باشیم و آنها را تقویت کنیم. به کار بردن عبارات مثبت نیز در تقویت اعتماد به نفس نقش مؤثری دارد. باید هدف هایی را که انتخاب می کنیم در حد توانایی هایمان باشد تا هر بار که کاری



را با موفقیت به اتمام می‌رسانیم یک لایه به اعتماد به نفس ما اضافه شود.

## ۲) رشد اخلاقی

رشد اخلاقی یعنی کنترل داشتن روی رفتار، عادات و خلق و خوی خود؛ به طوری که هم حقوق خود و هم رفاه و حقوق دیگران رعایت شود. کسی که رشد اخلاقی دارد خصوصیات زیر را داراست: همیشه پیامدهای اجتماعی و رفتار و اخلاقش را در نظر می‌گیرد، حتی در حین عصبانیت آنقدر کنترل دارد که حرفی نزند تا بعد احساس گناه کند و یا باعث قطع روابط شود و به طور کلی پیامد بدی داشته باشد. یکی از فوائد داشتن رشد اخلاقی این است که انسان احساس آرامش می‌کند چرا که وقتی کسی کنترل رفتار و گفتارش را داشته باشد بیشتر از همه خودش احساس آرامش می‌کند. رشد اخلاقی باعث نزدیکی دلهاست و در یک تعریف جامع می‌توان گفت که: واقعیت آن چیزی است که هست و اخلاق آن چیزی است که باید باشد.

## ۳) رشد عاطفی

رشد عاطفی به معنای داشتن کنترل روی عواطف مثبت و منفی است. یکی از نشانه‌های رشد عاطفی داشتن اعتدال است؛ همانطور که برخاشگری محض غلط است، مطیع بودن محض نیز غلط می‌باشد. مطلب دیگری که در رشد عاطفی هر فرد باید مورد توجه قرار بگیرد حس وظیفه شناسی است. به شخصی وظیفه شناس گفته می‌شود که وظایف نقشی را که ایفا می‌کند به خوبی بشناسد و انجام دهد. به طور کلی وظیفه شناسی در نقشها بیان می‌شود؛ افراد وظیفه شناس احساس مطبوعی از زندگی دارند و از آن راضی هستند. افرادی که از رشد عاطفی برخوردارند در زندگی احساس آرامش می‌کنند و به دیگران هم آرامش می‌دهند. ذکر یک نکته در اینجا ضروری به نظر می‌رسد و آن نقشی است که والدین در تربیت فرزندان خود دارند، چرا که دختر یا پسر باید از جنسیت خویش راضی باشد در غیر این صورت رشد عاطفی با اختلال روبرو می‌شود. والدین باید بدانند که دختر و پسر فرقی ندارند. تفاوت در نقشی است که آنها در آینده ایفا می‌کنند. باید آنها را با صداقت، قاطع و دلسوز و مهربان تربیت کرد.

تا اینجا به ذکر مسائلی پرداختیم که قبل از ازدواج باید مورد توجه قرار بگیرد اما بسیاری از نکات هست که بعد از ازدواج باید مد نظر داشت و برای رسیدن به حد مطلوب آن تلاش کرد.

قطعاً از هر دختر یا پسر جوانی که سؤال شود معیار خوشبختی بعد از ازدواج را چه می‌داند؛ یکی از معیارهایش را به داشتن تفاهم اختصاص می‌دهد. بسیاری تفاهم را شبیه هم بودن و اختلاف نظر نداشتن می‌پندارند در حالی که زن و شوهر باید مکمل هم باشند نه این که مثل هم شوند. برای دستیابی به تفاهم باید بتوانیم شرایط یکدیگر را درک کنیم و خود را در جای دیگری ببینیم و هم احساس شویم. چیزی که هر زوج جوانی باید بداند این است که هیچ رفتاری به خودی خود، سر نمی‌زند. زن و مرد باید بتوانند از دریچه چشم هم به مسائل بنگرند نه این که مقابل هم قرار بگیرند.

یکی دیگر از راه‌های رسیدن به تفاهم، داشتن صبر و شکیبایی و گذشت است. اما گذشت و شکیبایی باید دوطرفه باشد. گذشت یک طرفه باعث بدتر شدن و تقویت رفتار نامطلوب طرف مقابل می‌شود. گذشت منطقی و آگاهانه گذشتی است که طرف مقابل از آن اطلاع پیدا کند و خود نیز پشیمان و متنبه (تنبيه، آگاه) شود و در نتیجه، تغییر رفتار ایجاد شود. در غیر این صورت گذشت یک طرفه امری بیهوده است. برای ایجاد تفاهم نباید به منزلت و ارزش انسانی خود ضربه زد.

### • هنر گوش دادن

عامل دیگری که در زندگی زناشویی بسیار حائز اهمیت است ولی کمتر به آن پرداخته می‌شود؛ هنر گوش دادن و چگونگی سخن گفتن است. دقت و توجه به صحبت دیگران و مفاهیم آن، به موقع صحبت کردن و سخن مفید و نه بیهوده گفتن یکی از عواملی است که به درک متقابل زوجین کمک بسزایی می‌کند. باید به صحبت‌های طرف مقابل به خوبی گوش داد. به خصوص در زمان بحث و گفتگو که آن نیز زمان مخصوصی دارد. این امر باعث می‌شود که بحث به مشاجره کشیده نشود. مطلب دیگر با ملاحظت صحبت کردن است چرا که گاهی نحوه و چگونگی سخن گفتن مقدم بر محتوا و به عبارتی "چه گفتن" است.

### • صداقت

در انتهای این مبحث به "صداقت" در زندگی زناشویی می‌پردازیم. بسیاری از مردم با نظر یکی از بزرگان موافقند که گفته است "ترجیح می‌دهم از شنیدن حقیقت غمگین شوم تا از شنیدن دروغ خوشحال گردم". چرا که عدم صداقت باعث می‌شود تمامی صحبت‌های شخص زیر

سؤال رود و در تمام آنها شک و تردید به وجود آید . هیچ چیز به اندازه عدم صداقت باعث بی اعتمادی در زوجین نمی شود در عین حال سبب کینه نیز می شود و فضای مسمومی را ایجاد می کند.

<http://newmind.mihanblog.com/More-۳۴۲.ASPX>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=106995>



### سهولت بیافرینید، نه ریاضت

نخست که برای درون‌نگری، رها کردن چیزهایی را آغاز کرده بودم که ندانسته در زندگیم جمع کرده بودم، دوستی گفتم: ولی من میل ندارم که زندگی‌ام آینده از ریاضت باشد.

گفتم: من هم همین‌طور!

دوستم فکر می‌کرد لایه باید همه چیزها را رها کنیم و در کلبه‌ئی در بیابان روزها و شب‌ها بمانم را به سر آوریم.

برایش توضیح دادم که خلاص شدن از شر اشیاء زائد و سفر به سوی یک زندگی ساده درونی، به منظور محرومیت یا نفی آنچه می‌خواهیم نیست. منظور، رها کردن چیزهایی است که دیگر به استغنائی زندگیمان خدمت نمی‌کنند.

همچنین به منظور ایجاد تعادل میان زندگی برون و درون است. یکی از مسائلی که امروزه بسیاری از ما به آن سرگرمیم بازگشت به خویشتن - یا کانون وجودمان - است، به‌ویژه پس از صرف این همه وقت برای دنبال‌کردن حرفه و کار و ایجاد دارائی در جهان بیرونی.

این امر به بهای غفلت از جهان درون تمام شده و اکنون روح و جانمان تشنه توجه است. صرف وقت و نیرو برای پرورش زندگی درونیمان، به ایجاد آن تعادل کمک می‌کند. و سبب می‌شود که زندگی برونی ما نیز غنی‌تر گردد.

اگرچه زندگی غنی یا کامل به معنای تملک همه‌چیز یا رفتن به همه‌جا یا به انجام رساندن همه کارها یا بودن همه‌چیز برای همه افراد نیست. بسیاری از ما اکنون به این نکته پی می‌بریم که زیادی واقعاً زیادی است. کار زیاد و دارائی زیاد نمی‌گذارد از آنچه که واقعاً در زندگی خواهانیم لذت ببریم و واقعاً خودمان باشیم.

رسیدن به سطحی از سادگی درون یا تجربه روشنائی جان، امکان انتخاب هوشمندانه چیزهایی را که در زندگیمان پرمعنا هستند به‌وجود می‌آورد. و این امر موجب نیکبختی و آرام جانمان می‌گردد.

شاید عملاً به معنای انجام کارهایی کمتر و تملک اشیائی اندک‌تر باشد، ولی این تصمیم ناشی از نفی خویشتن نیست. ناشی از فرزاندگی و خردی ثمره صرف وقت است تا دریابیم چه چیز به‌راستی برایمان مهم است، تا آنگاه مابقی را وانهیم و رها کنیم.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=4712>



## شادی را به اگرها موکول نکنیم



ما عادت کرده‌ایم با اگرهایمان زندگی کنیم، اگر بزرگ شدم، اگر در کنکور قبول شدم، اگر به دانشگاه رفتم، اگر فارغ‌التحصیل شدم، اگر ازدواج کردم، اگر بچه‌دار شدم، اگر خانه خریدم، اگر ماشین خریدم، اگر بچه‌ها بزرگ شدند، اگر بازنشسته شدم و ... همه ما اگرهای خیلی زیادی را می‌شناسیم که روزانه بکار می‌بریم، اگرها بهانه‌های آشنایی هستند که در متن زندگی ما زندگی می‌کنند.

بهانه‌هایی که دست به دست هم می‌دهند تا شاد زندگی کردن و احساس خوشبخت بودن را به تأخیر بیاندازیم، غافل از اینکه زندگی ما در میان همین اگرها اتفاق می‌افتد. هیچ وقتی برای شاد زیستن و شاد بودن بهتر از همین لحظه نیست. درست در همان لحظه‌هایی که برای تحقق اگرهایمان نقشه می‌کشیم و در خستگی این زندگی غرق می‌شویم، بچه‌هایمان بزرگ می‌شوند، خودمان پیر می‌شویم، دوستانمان فراموش می‌شوند.....

به اگرهایمان هر روز افزوده می‌شود وقتی یکی از اگرهایمان تحقق پیدا

می‌کند اگرهای متعدد و متنوع دیگری تجلی پیدا می‌کنند اگر منتظر تحقق اگرها بمانیم لذت شاد زندگی کردن فراموشمان می‌شود. زندگی بدون اگرها امکان‌پذیر نیست مهم این است که با دست خودمان بهانه ایجاد نکنیم تا شادیهایمان به فردا موکول نشود. وقتی که نوبت فردا شد بهانه‌ای تازه پیدا شده تا خشنودی و شاد بودمان را به روز بعد و روزهای بعدش موکول کند.

بسیاری از ما منتظریم تا اگرهایمان به پایان برسد و موانع یکی پس از دیگری از بین بروند غافل از اینکه اگرها و موانع همان زندگی است. شادی و خوشبختی در مقصد اتفاق نمی‌افتد. بلکه بیشتر در مسیر راه اتفاق می‌افتد. شادی یافتنی نیست بلکه ساختنی است باید هواسمان باشد که کلید شادمانی خود را در جیب اگرها فرار ندهیم خوشبختی يك نوع احساس است که می‌تواند در همه حال اتفاق بیافتد. یکی از رمزهای شاد بودن، شاد کردن دیگران است. منتظر مرگ عزیزی نباشید که بعد از فوتش تاج گلی را به مزارش ببرید. در زمان حیاتش يك شاخه گلی را تقدیمش کنید. کسی را که دوست دارید بعد از مرگش ابراز محبت نکنید، در زمان حیاتش لبخند کوچکی، قطره اشکی نثارش کنید لازم نیست بعد از مرگش سیل اشک راه بیاندازید.

خانم باربارد آنجلس در کتاب لحظه‌های ناب زندگی جمله جالبی به شرح ذیل بیان می‌کند :

اول دلم لك زده بود که بتوانم دبیرستان را تمام کنم و به دانشگاه بروم. بعد داشتم می‌مردم که دانشگاه را تمام کنم و سر کار بروم، بعد دلم لك زده بود که ازدواج کنم و بچه‌دار شوم. بعد همیشه منتظر بودم که بچه‌هایم بزرگ شوند و به مدرسه بروند و من بتوانم دوباره مشغول کار شوم. بعد آرزو داشتم که بازنشسته شوم و حالا دارم می‌میرم که يك دفعه متوجه شدم « اصلاً یادم رفته بود زندگی کنم » شاد بودن و احساس خوشبختی را به اگرهایمان مربوط نکنیم زیرا اگرها پایان ناپذیرند و بیاد داشته باشیم زندگی يك سفر است و هدف نیست.

وبلاگ بهرام جلیل‌خانی

## شاد زندگی کنید

آیا تا به حال به آدم های شاد فکر کرده اید؟ به شرایط زندگی آنها و اینکه آنها چگونه زندگی می کنند اندیشیده اید؟ من مطمئن هستم که شما در اطراف خود دست کم یک نفر از این افراد موفق را می شناسید. آیا آنها در زندگی خود با حقایق و واقعیت هایی که ما با آنها برخورد می کنیم روبه رو نمی شوند؟ شاید آنها نکاتی را می دانند که ما از آنها بی اطلاع هستیم؟! اگر شما کنجکاو هستید که راز شادی و شادمانگی را بدانید و مایلید که راز موفقیت افراد شاد را بدانید به مطالب زیر دقت کنید:



۱- افراد شاد زندگی خود را تحت کنترل دارند. آنها محل کار، زندگی و آنچه را که می خورند خود انتخاب می کنند. اگر شما تا حد امکان دست به این انتخاب ها بزنید در آن

صورت مشاهده می کنید که این شما هستید که بر موقعیت ها و شرایط تان احاطه دارید نه آنها بر شما.

۲- افراد شاد به ارتباط بین مغز و بدن واقفند. آنها به خوبی می دانند که باید به هر دوی آنها توجه کرده و از آنها مراقبت کنند. غذای خوب، خواب کافی و ورزش کردن به ما در داشتن ذهنی سالم و شاد یاری می رساند.

۳- افراد شاد به زندگی به عنوان یک میدان برد و باخت نمی نگرند. آنها به زندگی به شکل یک آموزگار می نگرند و از آن چیز می آموزند. در زمان بروز مشکلات و سختی ها اگر اوضاع به نفع شان نباشد، آنها راه های متفاوت و مختلفی را می آزمایشند. آنها می توانند اوضاع را تغییر داده و به نفع خود اصلاح کنند، اگر دچار مشکل شده و یا با شکست مواجه شوند سردرگم و درمانده نمی شوند زیرا آنها می دانند که راه های زیادی را در پیش رو دارند که می توانند به آنها عمل کنند.

۴- افراد شاد می دانند که در لحظه چگونه زندگی کنند. آنها به ارزش زمان حال واقفند. اتفاق های بد و ناگوار برای همه انسان ها رخ می دهد، اما چرا ما دوست داریم به آنها به صورت دائم و همیشگی بیندیشیم؟ ما باید اتفاق ها و تجربیات بد و ناگوار را به گذشته بسپاریم و به اتفاقات خوبی بیندیشیم که می توانیم در حال یا آینده بیافرینیم.

۵- افراد شاد می دانند که برخی از اتفاق ها در زندگی از کف ما خارج است. اگر به آینده با دید خوب و مثبت بنگریم و همزمان آمادگی رویارویی با بدترین و ناگوارترین شرایط را داشته باشیم، هیچ گاه در برابر شرایط ناگوار تسلیم نخواهیم شد.

۶- افراد شاد قدم به قدم و با طرح و نقشه زندگی خود را می آفرینند. آنها صرفاً منتظر روی دادن اتفاقات خوب در زندگی نیستند. آنها به اهمیت قدم های کوچک واقفند. آنها می دانند که وقتی کاری را آغاز می کنند در واقع نیمی از راه را رفته اند.

۷- افراد شاد می دانند که چگونه مشکلات و مسائل خود را از طریق آموختن از خطاها و اشتباه های خود و دیگران حل کرده و آینده نگر باشند. آنها می دانند که نباید کاری را نیمه کاره رها کنند بلکه باید با ادامه دادن به اشتباه های خود پی برده و آنها را اصلاح کنند. آنها با تمرکز بر هدف و توجه به نکات اساسی در زندگی پیش می روند. من به تعدادی از این توصیه ها عمل کردم و اکنون از قبل شادترم و احساس شادی می کنم. آنها را بیازمایید و ببینید که آیا آنچه که آنها انجام می دهند می تواند زندگی شما را نیز دستخوش تغییر سازد؟

ترجمه: مزگان عطایی

## شاه کلید

دست گلت درد نکنه، زحمت کشیدین، شرمندمون کردی، قابل نبودیم، چرا خجالتمون می‌دید، خیلی متشکریم، ممنون شما هستیم و ... به نظر شما کاربرد این تعابیر لبریز از مهر و فروتنی چیه؟ کجا و کی می‌تونیم با این جملات زندگیمون رو سپری کنیم. شکر خدا انسانیم و یک موجود اجتماعی و طرف‌های مقابلمون همه هم‌نوع ما هستند. زیر سقف یک آسمان و روی یک زمین نفس می‌کشیم. زیر سقفی که مثل یک چتر تو زندگی مشترک باله‌پیش را بالای سرمون پهن کرده هیچ‌چیزی قشنگ‌تر از تشکر و قدردانی نیست. تشکر از تمام خوبی‌ها و پاکی‌ها و زحمت‌ها شاه کلید نفوذ تو اعماق دل همدیگر است.

از این کلید استفاده کنیم تا باور کنیم که نابرده رنج هم می‌تونیم گنج به دست بیاوریم اون هم چه گنجی!!

نویسنده : پیام شعبانی



## شاهکار

همه ما از یک مبدأ زندگی را آغاز می کنیم و سپس به یک مقصد خواهیم رسید. گاه فکر می کنیم که آغاز به دست ما نیست، ولی می توان تا سر منزل مقصود چنان پیش رفت که تصویری زیبا آفرید.

زیبایی آفرینش و خلقت شاید پیام زیبایی در خود برای ما نهفته باشد. این که خداوند جهان را اینگونه زیبا و با عظمت آفریده است، باید ما را به فکر فرو برد و این باور را در ما زنده کند که تمام زیبایی ها و خوبی ها در خلقت و آفرینش شکوفا شده است و ما به عنوان یکی از بزرگترین مخلوقات خداوند باید به این باور برسیم که در مسیر زندگی مان، تا جایی که می توانیم تصاویر زیبایی خلق کنیم، و در آفریدن خوبی ها پیشقدم شویم. هرچه تصاویر زیبایی که می آفرینیم بیشتر باشد، فیلم زیباتری از خود برجای خواهیم گذاشت. فیلمی که به نام ما برای همیشه در آرشیو خلقت باقی خواهد ماند، ای کاش شاهکارهایی به یادماندنی بیافرینیم.



فاطمه فیضی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=124716>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## شروع یک روز خوب

شادابی همیشه در چند قدمی است. مهم این است که او را بشناسیم و سلامش کنیم. او ویژگی خوبی دارد که سریع به سلام ما پاسخ می دهد و فوراً خودمانی می شود.

این گزارش صرفاً يك متن لطیف ادبی نیست بلکه يك تجربه واقعی است. حتماً خیلی ها تمایل دارند این موضوع را تجربه کنند ولی ممکن است نتوانند به خوبی از پس آن برآیند یا تجربه آنها نیمه کاره و ناقص باشد. بر این اساس چگونه می توان يك فعالیت را به خوبی و با احساس مناسب آغاز کرد؟

شاکله انسان را می توان هسته اصلی شخصیت او به شمار آورد. این شاکله دارای ظاهر و باطن است. اگر آن را بسان يك هسته در نظر بگیریم،





دارای عنصر بیرونی و یا پوسته (ظاهر) و عنصر درونی (باطن) است، یعنی شاکله انسان دارای دو لایه ظاهری و باطنی است و هر یک از این دو لایه بر یکدیگر تاثیر و تاثر متقابل دارند، یعنی هم ظاهر بر باطن تاثیر می‌گذارد و هم باطن بر ظاهر شاکله متجلی می‌شود.

تاثیر و تاثر مستمر ظاهر بر باطن و باطن بر ظاهر، شاکله انسان را می‌سازد و آن را متحول می‌کند. بر این مبنای، برای ساختن شاکله باید بر ظاهرسازی و باطن‌سازی انسان توأماً تاکید کرد. پس می‌توان ظاهرسازی را يك اصل برای سامان دادن باطن به‌شمار آورد. روند این تاثیر به‌گونه‌ای است که هر حرکتی که در ظاهر رفتار شکل می‌گیرد به تدریج درون انسان حك شده، آن

را متأثر می‌کند. به‌عنوان نمونه، اگر بخواهید احساس درونی‌تان به‌صورت تواضع و فروتنی باشد، بهتر است ظاهر خود را متواضع نشان بدهید. وقتی رفتار خود را متواضعانه کنید و آن را تداوم ببخشید، به تدریج احساس می‌کنید درون شما نیز واجد احساس تواضع و فروتنی خواهد شد. به همین قیاس اگر بخواهید احساس صبر و بردباری درون خویش به‌وجود بیاورید بهتر است خود را به صبر نزدیک کنید. اگر این حالت تداوم یابد به تدریج احساس درونی بردباری نیز به سراغ شما خواهد آمد.

از این قاعده روان‌شناختی می‌توان در ظهور احساسات شاد بهره جست. می‌توانید امتحان کنید. يك روز قبل از آنکه از خانه خود بیرون بیایید جلوی آینه قرار بگیرید و صورت خندان خود را تماشا کنید. اگر پیشانی شما چروک خورده است، سعی کنید این حالت را از بین ببرند.

اگر گونه‌هایتان به سمت بالا جمع شده، وضعیت آن را با يك ماساژ ساده تغییر دهید. حالا لیخند بزنید و از خانه بیرون بروید. اطمینان داشته باشید این ظاهرسازی، شما را به درك هیجانات مثبت رهنمون می‌شود و اگر برای یکی دو ساعت از این حالت مراقبت کنید، خواهید دید که تا آخر روز شاداب خواهید بود و نگاه شما به اطرافیان‌تان تغییر خواهد کرد. درست است که همه مسائل درونی را نمی‌توان با سامان‌دادن رفتار ظاهری خود حل کرد اما بسیاری از آنها را می‌توان با ظاهرسازی و حك آن بر لایه باطنی شخصیت سامان داد. اگر به متون تربیتی اسلام نیز مراجعه کنیم شاهد دستورات عمل‌هایی خواهیم بود که ناظر به تاثیر برون بر درون و برعکس است.

به‌عنوان مثال تاکید شده است که همیشه بر لبان مومن لیخند مشاهده می‌شود و یا سفارش شده است که وقتی راه می‌روید متواضعانه و آرام راه بروید. شاید یکی از حکمت‌های چنین تعالیمی سامان دادن ظاهر رفتار برای حك کردن بر شاکله درونی باشد. نتیجه آن خواهد بود که اگر درون انسان به‌واسطه رفتار ظاهری غنی شود، متقابلاً بر رفتار ظاهری نیز تاثیر خواهد گذاشت و این سیکل همچنان در جهت رشد و بالندگی ادامه خواهد داشت.

دکتر رضا پور حسن، روانپزشک

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=75717>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

شکوفه های بودن



هر روز باید با روز قبل فرق داشته باشد. باید به این نکته توجه کنیم و از یاد نبریم که اگر امروزمان هیچ تفاوتی با دیروزمان نداشته باشد، زیان کرده ایم. برای روبه جلو رفتن باید در زندگی روزمره تغییراتی داد. عشق ورزیدن تغییر زیبایی است که می تواند علاوه بر دگرگون کردن خود فرد اطرافیانش را نیز دگرگون کند. هر روز برای چند دقیقه هم که شده اطرافیان، دوستان، همکاران، اقوام و... را زیر نظر بگیرید و از مشکلات آنها آگاه شوید.

این آگاهی می تواند کمک کند تا بتوانید از تمام امکاناتی که در اختیار دارید، برای رفع مشکلات آنها قدم بردارید. اگر هر روز از عمر مان تنها با یک یاری به دیگران شکوفه بزنند، وقتی به پایان جاده زندگی می رسیم، خواهیم دید که

درخت عمرمان پر از شکوفه شده و دست خالی از این جهان نخواهیم رفت. خوشا به حال کسی که شکوفه های حضور زیبایش، پر برگ و بارتر است.

فاطمه فیضی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=124511>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### شما می توانید

شما می توانید از عهده هر کاری برآئید؛ به شرط آن که به شدت خواستار آن باشید.

مردم عادی، امید و آرزو دارند؛ افراد متکی به نفس، هدف و برنامه. شما هیچ محدودیتی در توانایی انجام کار ندارید، جز محدودیت‌هایی که خودتان در ذهنتان ایجاد می کنید.

آینده، متعلق به کسانی است که خواستار آن هستند. از همین امروز تصمیم بگیرید هرچه را در زندگی آرزو دارید، طلب کنید.

انسان‌هایی که اعتماد به نفس دارند، خودشان را با دیگران مقایسه نمی کنند؛ فقط خودشان را با بهترین کسی که می توانند باشند، مقایسه می کنند.

شما بزرگ‌ترین معجزه طبیعت هستید و هرگز نه در گذشته و نه در آینده مانند شما نبوده و نخواهد بود.





زندگی ایده‌آل خود را با تمام جزئیات آن تجسم کنید و ببینید امروز برای ایجاد آن چه اقدامی باید بکنید. در تمام مرحله‌های زندگی، مسؤولیت کامل اعمال‌ظان را به عهده بگیرید. از این‌که دیگران را مقصر بدانید و بهانه‌تراشی کنید. دست بردارید. بپذیرید هرچا که هستید و هرکه هستید، به این دلیل است که خودتان خواسته‌اید. اگر موقعیت‌تان را دوست ندارید، خودتان را تغییر دهید. تردید داشتن نسبت به خود، به تنهایی از تمام محدودیت‌های بیرونی، قوی‌تر است. همه می‌ترسند؛ اما برتری از آن کسی است که با وجود ترسش، کاری را که باید، انجام می‌دهد. اگر کاری را به‌خاطر آن‌که از آن می‌ترسید، انجام ندهید، ترس، کنترل زندگی شما را به‌دست می‌گیرد. نگران نباشید که مردم درباره شما چه فکر می‌کنند. در واقع، آنان هرگز راجع به شما فکر نمی‌کنند. هرچیز را که با تمام وجود به آن معتقد باشید، به واقعیت بدل می‌شود. عقیده‌های خود را با دقت برگزینید.

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=85855>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## شما یک کشاورزید

«هر بذر اندیشه که در ذهن کاشته یا اجازه داده می‌شود که در آن بیفتد و ریشه بگیرد، همجنس خود را تولید می‌کند. اندیشه‌های پاک میوه‌هایی نیک و اندیشه‌های پلید، میوه‌هایی پلید به بار می‌آورند.»

«جیمز آلن»

اعتقاد به چیزهایی که دیده نمی‌شوند، یکی از سخت‌ترین مجادله‌های زندگی است. یکی از بهترین روش‌ها برای درک معنی «اعتقاد» این است که مانند یک کشاورز فکر کنید. خیال کنید کشاورزی هستید که هنوز زمان کاشت محصول را به پایان نرسانده‌اید. در مزرعه‌تان می‌ایستید و خاک‌های زیر کاشت خود را زیر نظر می‌گیرید. در آن حال، نتایج بسیار کوچکی را که حاصل زحماتان بوده است، می‌بینید و وسایل کشاورزی، تخم‌گیا، کود و زمان بسیاری را برای این کار صرف کرده‌اید. تنها چیزی که می‌بینید تکه زمینی است که با گاو آهن شخم زده‌اید. اما می‌دانید که در زیر خاک، چیزهایی در حال رشد هستند که دیده نمی‌شوند و در همین حال، می‌دانید که اگر پرورش دادن خاکتان را ادامه دهید، با گذشت زمان چیزهایی وارد میدان خواهند شد که نهایت آرزوی‌تان بوده است.

«اعتقاد» از لحظه‌ای که کاشت محصول را به پایان رساندید، تا زمانی که اولین محصول از خاک بیرون بیاید، فقط یک روش است. اعتقاد، اعتمادکردن



به صبر و قدرت های دیده نشدنی که تخم ها را به گیاه تبدیل می کنند را ایجاب می کند. شما کشاورز خاکی هستید که به آن، نام زندگی را داده اید. باید تخم های تازه و با کیفیت بکارید. عقاید ثابت را رها کرده، نسبت به خودتان صبور بوده و تخم هایی که کاشته اید را باید تقویت کنید. در این میان اگر شخصا مسوولیت کاشتن تخم های خود را بر عهده نگیرید، باز هم چیزهایی در خاک شما رشد خواهند کرد که مایل به آنها نیستید. علف های وحشی یا حتی بدتر از آن، گیاهی که به دیگری اجازه کاشت آن را داده اید.

ذهن ما به یک قطعه زمین شباهت دارد.

باید آن را بکاریم با ایده

آبیاری کنیم با مطالعه

کود بدهیم با مراجعه به دیگران

ضدآفت بزینیم با پذیرش انتقاد

تا بهترین محصول را برداشت کنیم.

منبع : روزنامه مردمسالاری

<http://vista.ir/?view=article&id=125738>



## شیوه های افزایش عزت نفس

۱- با خود مثبت حرف بزنید.

صدایی در ذهن شما وجود دارد که مدام نجوا می کند. این صدا بخشی از عزت نفس شما و اغلب منفی است و جملاتی از این قبیل می گوید، من خیلی چاق هستم یا من خسته ام. این قبیل جملات بعد از مدتی در شما تأثیر منفی می گذارد و مثلاً شما احساس خستگی می کنید اما نکته جالب این است که شما نمی توانید ندای درونی خود را برای ایجاد عزت نفس و ساختن الگوهای موفقیت، برنامه ریزی کنید. شگردکار، استفاده از عبارتها و جمله های مثبت است. من خوشحال هستم، من سالم هستم، من معرکه ام! چند تا از جمله های خوب و همه منظوره هستند. این جمله ها را بارها و بارها در ذهن خود با صدای بلند تکرار کنید، یا حتی آنها را بنویسید. اهمیت آن در این است که این جمله رابه زمان حال و باایمان بیان کنید. هرگاه ندای درونی خود را شنیدید که شروع به ایجاد احساس منفی در شما می کند آن را متوقف سازید و جمله مثبتی را درباره همان موضوع، جایگزین آن کنید. این شیوه را امتحان کنید و آنگاه خواهید دید که صحبت کردن با خود وسیله سودمندی در ایجاد وضعیت مثبت است.

۲- شخصیت جدید خود را تجسم کنید.

این امر اساساً همانند اصل استفاده از جملات مثبت است، با این تفاوت که به جای استفاده

از کلمات، در اینجا از تصاویر استفاده می شود. آیا می خواهید لاغرتر و سالمتر باشید؟ خودتان را به این صورت تجسم کنید. آیا می خواهید ارتقاء شغلی پیدا کنید؟ خودتان را در نقش سمت جدید تجسم کنید زمانی را به تجسم خود اختصاص دهید تا وارد جزئیات امر شوید و از شخصیت جدید خود لذت ببرید چنانچه این تصویر را دائماً " ایجاد و تقویت کنید، پذیرش رفتارهایی که آن را تحکیم می کند آسانتر خواهد بود.

۳- افرادی را بیابید که بتوانید از آنان چیزی بیاموزید.

واضح است که افراد بسیاری وجود دارند که با مشکلات و مسایلی مانند مشکلات شما مواجه شده اند شما می توانید با الگو قرار دادن آنان، چیزهای

زیادی بیاموزید .

۴- به وادی‌های جدید قدم بگذارید .

اغلب عزت نفس ما به سبب کوتاه بینی نسبت به زندگی، دچارافت و نزول می شود هنگامی که بروی جنبه خاصی از زندگی بیش از حدیابه حدی بسیار طولانی تمرکز می کنیم، عمق نگرانی خود را از دست می دهیم، مسایل کوچک، بزرگ می شوند و وقایع بسیار بیشتر از ارزش واقعی خود اهمیت می یابند آیا چنین موردی برای شما نیز پیش آمده است؟ اگر این طور است، پس وقت آن است که وارد وادی جدید شوید مثلاً می توانید به يك گشت سیاحتی یا يك سفر ما جراحیوبانه بروید .

۵- اهداف خود را تعیین کنید.

افرادی که برای خود اهدافی روشن و دقیق و قابل اندازه گیری تعیین می کنند، آنچه را که می خواهند به دست می آورند. تعیین اهداف، بخش بسیار مهمی از ساختن عادات مثبت و در نتیجه افزایش عزت نفس به شمار می آید.

۶- اتفاقات ناخوشایند زندگی را بپذیرید.

مامی توانیم بیشتر از آنچه فکر می کنیم، زندگی خود را کنترل کنیم . با وجود این مواردی هست که هیچ کنترلی نسبت به آنها نداریم و وقایع و امور ناخوشایند و ظاهراً " غیر منصفانه" بسیاری در زندگی ما وجود دارد به عبارت دیگر ، گهگاه این امور و اتفاقات ضربه ای به ما وارد می کند بروز این اتفاقات به خواست و اراده ما نبوده است و کاری برای ممانعت از آنها نیز نمی توان انجام داد. پس بهتر است شانس و اقبال را فراموش کنید . اینکه زندگی چگونه باید باشد را فراموش کنید و آن را با همین اتفاقات جاری و غیر قابل پیش بینی بپذیرید . در واقع ، شما می توانید از لحظاتی که عزت نفس شما دچار افت و نزول می گردد ، بهره جویی کنید افسردگی و غم و اندوه و نگرانی ، همگی در شما ایجاد خودخوری می کند. بنابراین می توانید آن را اصلاح کنید و برای زندگی خود برنامه ریزی مجددی انجام دهید.

۷- با دیگران مشورت کنید.

گاهی اوقات ممکن است با مشکل بزرگ خاصی در زندگی خود مواجه شوید ، مانند ابتلا به بیماری خطرناک، یا ممکن است دچار عادت مخربی مانند استفاده نادرست از داروها یا پر خوری شوید. در این موارد کمک دیگران می تواند کلید مشکل شما باشد.

۸- بروسوسه عادات ناپسند خود غلبه کنید.

عادات ناپسند ، رفتارهای دیرینه ای هستند که شما را به سمت خود می کشند هنگامی که به سراغتان می آیند . رهایی از آنها دشوار است و به راحتی شما را به این نتیجه می رسانند که ( نمی توانید با این حالت کنار بیاید) نکته این است که مجبور نیستید با آن کنار بیایید و سوسه عادات ناپسند معمولاً؛ کمتر از دو دقیقه طول می کشد آنها شما را فریب می دهند که تصور کنید تا ابد دست از شما بر نمی دارند. بنابراین هر گاه هوس عادات ناپسند به سراغتان آمد، سعی نکنید آن را نادیده بگیرید ، بلکه روی آن تمرکز کرده و با اعتماد به نفس آن را تحمل کنید .

۹- سه هفته آن را امتحان کنید .

سازگاری با عادت ها و رفتارهای جدید مستلزم زمان است . معلوم شده است که هر رفتار جدیدی اگر به مدت سه هفته دنبال شود . احتمال زیاد به صورت يك عادت دائمی در می آید . در ابتدا ، رفتار جدید ، غریب به نظر می آید و مستلزم تلاش آگاهانه است . اما بعد از سه هفته به صورت بخشی از وجودتان در می آید. اگر واقعا مصمم هستید که تحولی ایجاد کنید خود را وادار کنید که با آن حداقل به مدت سه هفته زندگی کنید .

۱۰- با افراد مثبت اندیش معاشرت کنید.

سعی کنید که بیشتر در کنار افراد مثبت اندیش باشید ؛ افرادی که نسبت به زندگی و پیشامدهای آن اشتیاق زیادی دارند . این گونه افراد شمارا در پیشرفت و تعالی یاری می کنند و متقابلاً این امکان را فراهم می آورند که شما نیز آنان را در رشد و پیشرفتشان حمایت کنید. این امر، بخش بزرگی از فلسفه زندگی و دوستی است.

منبع : شبکه اطلاع رسانی بهداشتی جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=11569>

## صبر و ظفر و دوستی دیرینه



اصولا به همان اندازه که انسان برای نیل به اهداف و آرمان های متعالی زندگی نیاز به مقوله صبر دارد؛ به همان مقدار نیز نیاز به شناختی کامل و البته آگاهانه از ماهیت مقوله صبر دارد. صبر به عنوان یکی از ارکان اساسی و مهم در زندگانی انسان ها همیشه نقشآفرین و نقش محور بوده یا به بیانی در بنا و استواری زندگی افراد نقشی سازنده و حیاتی را داشته است. اینکه می گوئیم صبر و ظفر دوستی دیرینه اند، بدین سان است که بر این مهم همه علما و دانشمندان و ادبا نیز مهر تایید و تصدیق زده اند.

چه این که کلام والای «الصبر مفتاح الفرج» و بیان شیوا «صبر و ظفر هر دو دوستان قدیمند» و جمله شیوا و زیبای «در اثر صبر نوبت ظفر آید» و ده ها کلام نورانی دیگر موبد این معناست و بالاتر این که: «ان الله مع

الصابرين» اما در زوایایی که انسان در جهت احداث زندگی خود بر مبنای فرهنگ معرفت، هنر صداقت و دو ویژگی ممتاز و مثال زدنی عاطفه و عفاف و پاکدامنی در تکاپوست؛ این مهم معنایی واقعی را بر خود احساس می کند والا چه بسا انسان هایی مختلف با افکار و عقاید بلند بوده و هستند، ولی تعیین کننده و تصمیم گیرنده زندگی مجلل و مدنظر آن ها را معیارهای متضاد با مواردی که ذکر آن رفت، بر عهده گرفته اند. با این حال آن چه مهم به نظر می آید این است که خیلی از فراز و فرودهای زندگی با همین مقوله صبر و انجام رسیده است، یعنی انسان در جهت فتح قله فراز همیشه از این مهم بهره گرفته و در فرود زندگی نیز باز پشتوانه اش صبر بوده است.

به طوری که خیلی افراد در زندگی شکست می خورند، ولی با صبر و توکل و ایمان راسخ بازگشتی قهرمانانه را به زندگی از خود به معرض نمایش می گذارند و البته خیلی از افراد نیز در زندگی پیروزی را جشن می گیرند که باز اساس و پایه این پیروزی نیز بر مبنای همان مقوله مهم و سرنوشت ساز یعنی صبر است. اما نکته مهم این است که دایره صبر از یکسری مولفه های ویژه ای برخوردار است و به اصطلاح هر کسی که تمایل به وارد شدن به این دایره را دارد، بی شک باید از این مولفه ها بهره مند باشد و البته دارا بودن این مولفه ها نیز نیاز به پیش زمینه هایی دارد که این پیش زمینه ها در همه افراد یافت نمی شود. به بیانی دیگر می توان گفت افراد صبور انگاشت شمارند. صبور به این معنا که انسان در مقابل فریادهای زندگی سکوت کند و در مقابل سکوت ها فریاد برآورد.

صبور به این معنا که انسان در مقابل سیل مصائب زندگی استقامت و پایداری به خرج دهد. صبور به این معنا که انسان در مقابل آوای شکست، ندای پیروزی سر دهد. صبور به این معنا که خویش را به خاطر خویشتن فدا کند. صبور به این معنا که از ته دل بداند زندگی گاهی می خندد و گاهی هم گریه هایی دارد. صبور به این معنا که بداند «خانه امید در انتهای جاده ناامیدی است.» صبور به این معنا که «در طلب کوش، مده دامن امید ز دست

دولتی هست که یابی سر راهی گاهی»

صبور بدین معنا که «اندکی صبر سحر نزدیک است، صورت ماه به من می گوید» و صبور بدین معنا که «الصبر راس الايمان» پس با این تفصیلات است که می توان گفت صبر و ظفر دوستی دیرینه اند، کما این که اگر صبری نباشد مسلما ظفری در کار نیست و بدون ظفر نیز صبر بی معنا و مفهوم است لذا آن چه حاصل می آید، شاید گفت این دو با این که دوستی دیرینه اند، در همه ابعاد نیز مکمل همدیگر نیز هستند. پس بسان کوه باشیم که در جای خود استوار و نمادی از پیروزی است.

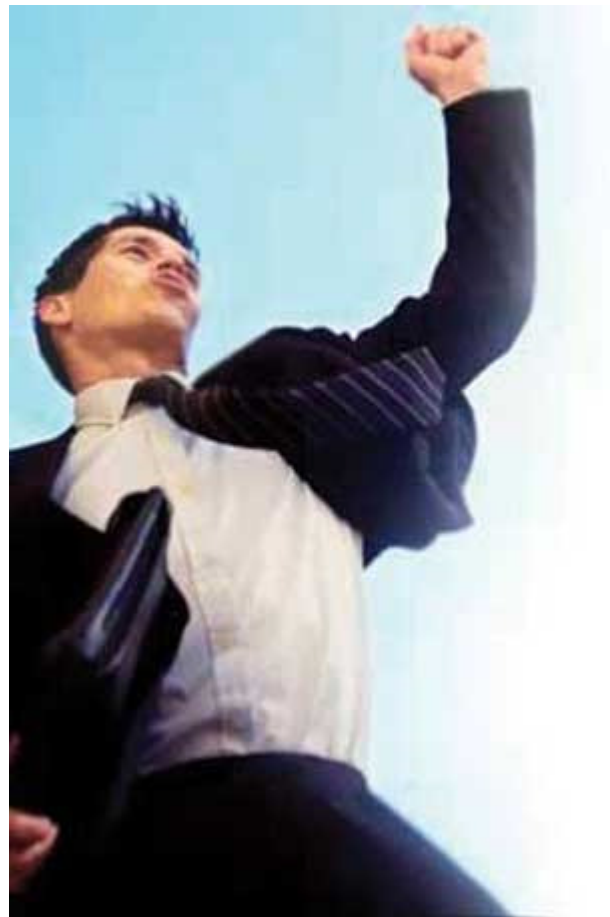
منبع : روزنامه مردمسالاری

<http://vista.ir/?view=article&id=110329>

## صبور باشید

یکی از هیجان‌انگیزترین جنبه‌های فرهنگ و زمانه‌ای که در آن به سر می‌بریم، این است که تقریباً به انجام هر کاری که بخواهیم قادریم. تکنولوژی پیوسته در حال پیشرفت ما، توانایی انجام کارها و داشتن چیزهایی را به ما می‌دهد که نسل‌های پیشین حتی قادر به تصور آن نبودند. در نتیجه به ارضای بی‌درنگ خواسته‌ها و آرزوهایمان عادت کرده‌ایم. این امر سبب می‌شود که صبور بودن دشوارتر به نظر آید. با آغاز درون‌نگری و توجه به مسائل عظیم‌تر، با آموختن عشق و عفو و بخشایش با غلبه بر ترس‌هایمان و آموختن اینها آفرینش زندگی شادمانه و سعادت‌مندانه و آسان‌تر می‌شود.

البته همچنان مشکلاتی وجود دارد که باید بر آنها فایز آیم. تکنولوژی هنوز نتوانسته چاره‌ای ابداع کند تا يك شبه بر دیوهای درونمان غلبه کنیم. فرآیند رشد در هر زمینه‌ای اغلب يك گام به پیش و يك گام به پس می‌نماید. گاه وقتی به فهرست کارهایی که خواسته‌ایم انجام دهیم، می‌نگریم و ناهماهنگ می‌شویم مثلاً شاید ۶ ماه پیش، عفو و بخشایش را از فهرستمان حذف کرده باشیم اما اکنون می‌بینیم بار دیگر صورت مساله‌ای که باید از پس آن برآیم به زندگی بازگشته است. در نتیجه گویی باید بار دیگر همه چیز را از سر بگیریم اما وقتی آزمون آنها را شروع می‌کنیم، می‌بینیم همه کارهایی که قبلاً انجام داده‌ایم تا چه اندازه کم‌کم کرده‌اند. از یادداشت‌های روزانه‌تان به صورت ابزاری مداوم برای ارزیابی خویشتن سود



جویید تا دریابید در بعضی از توان آزمایشی‌های شخصی تا چه اندازه موفق بوده‌اید. یاد بگیرید نسبت به خویش صبور باشید. از فرآیند رشد به همان مفهومی که هست - فرصتی بی‌وقفه تا در همه سطوح زندگی بهترین بشویم که بدان قادریم - لذت ببریم. برخلاف جریان رودخانه شنا نکنید. بگذارید در مسیر رودخانه شناور باشید.

منبع : تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=81071>

## صبورتر باشید



کیفیت شکیبایی در راستای هدف شما در ایجاد یک خود (Self) آرام تر و با محبت تر راه درازی می پیماید، هر چه بیشتر شکیا باشید، به جای آن که پافشاری کنید که زندگی دقیقاً همان چیزی باشد که شما می خواهید، بیشتر آنچه را که هست پذیرا خواهید شد. بدون شکیبایی زندگی فوق العاده نومید کننده است. شما به آسانی ناراحت، نگران و عصبانی می شوید. "شکیبایی" بُعد راحتی و پذیرش را به زندگی تان اضافه می کند. شکیبایی برای آرامش درون لازم است.

شکیباتر شدن دلتان را به روی لحظه حاضر می گشاید، حتی اگر آن را نپسندید ؛ اگر در راه بندان گیر کرده اید و برای قرار ملاقاتی تأخیر دارید،

گشودن دل به روی لحظه حاضر به معنی آن است که هنگام ساختن گلوله برفی گرفتاری ذهنی، پیش از آن که اندیشه تان از کنترل خارج شود مج خود را گرفته اید و با ملایمت به خود یادآور شده اید که آرام باشید. شاید هم زمان مناسبی برای نفس کشیدن و نیز فرصتی برای یادآوری این نکته به خود باشد که در برنامه بزرگتر زندگی ، تأخیر داشتن «کم اهمیت» است.

شکیبایی، دیدن بی گناهی در دیگران را نیز در بر می گیرد. من و همسر من ، دو فرزند خردسال چهار و هفت ساله داریم. بسیاری از اوقات، هنگامی که من مشغول نوشتن این کتاب بوده ام، دختر چهار ساله مان وارد دفترم شده و کارم را قطع کرده است که می تواند برای یک نویسنده مایه درهم ریختگی باشد. آنچه که من یاد گرفته ام انجام دهم (بیشتر وقت ها) این است که به جای این که فکرم را روی نشانه های بالقوه قطع کار توسط دخترم متمرکز کنم («کار تمام نخواهد شد، رشته افکارم را از دست خواهم داد، امروز این تنها فرصت من برای نوشتن بود» و ...)، بی گناهی را در رفتار او ببینم. من به خودم یادآور می شوم که چرا او به دیدن من می آید - چون مرا دوست دارد، نه این که برای خراب کردن کارم دسیسه می کند. وقتی به یاد می آورم که بی گناهی را ببینم، بی درنگ یک حس شکیبایی به وجود می آورم و توجهم به لحظه حاضر بر می گردد. هر عصبانیتی که ممکن است ایجاد شده باشد از بین می رود و من یکبار دیگر به خود یادآور می شوم که با داشتن دو فرزند این چنین زیبا چقدر خوشبخت هستم. من فهمیده ام که اگر عمیقاً بنگرید، تقریباً همیشه می توانید بی گناهی را در سایر اشخاص و در موقعیت های بالقوه نومید کننده ببینید. وقتی که عمیق نگاه کنید شخصی شکیباتر و آرامتر خواهید شد و به طرز عجیب شروع می کنید از لحظات بسیاری لذت ببرید که پیشتر شما را نومید می کرد

منبع : پی سی وب

<http://vista.ir/?view=article&id=107803>

## ضرورت و اهمیت آموزش مهارت های زندگی

نزدیک به چهار دهه است که در ادبیات روان شناسی، در سطح دنیا آموزش مهارت های زندگی آن هم از پایه و شاید حتی قبل از دبستان به شدت مورد توجه قرار گرفته است و این دوره ی آموزشی در دو گروه مهارت های عام شامل خودآگاهی، همدلی، ارتباط موثر، روابط بین فردی موثر، کنترل خشم، مقابله با هیجان های منفی، آموزش حل مساله، تصمیم گیری، تفکر خلاق، تفکر انتقادی و مدیریت زمان از یک سو و مهارت های خاص شامل گروهی از افراد نظیر آموزش پیش و پس از ازدواج، مدیریت بحران، پیشگیری از آسیب های روانی و ... از سوی دیگر تدریس و به صورت کارگاهی اجرا می شود. در این مقاله بر آنیم تا ضمن آشنایی هر چه بیشتر شما، چرایی و ضرورت این آموزش را مورد توجه قرار دهیم، چرا که خوشبختانه در کشور ما نیز بیش از یک دهه است که «مهارت های زندگی» جزئی از سرفصل های نظام آموزش و پرورش را به خود اختصاص داده است. ضرورت و اهمیت آموزش مهارت های زندگی با وجود تغییرات عمیقی که در شیوه ی زندگی جوامع امروزی رخ داده است که مناسبانه



هنوز بسیاری از افراد در مواجهه با ناملایمات و مشکلات زندگی از روش های ناکارآمد و سنتی گذشته تربیتی خود استفاده می کنند. اگر در دوران زندگی تربیتی خود خشم و پرخاشگری از سوی بزرگ ترها راهکاری هر چند موقتی برای خاموش ساختن رفتارهای غلط و نامناسب به کار گرفته شده است، علیرغم اشراف کامل به غلط بودن این شیوه ی تربیتی، هنوز بر سر فرزندان خود فریاد می زنیم و با رفتاری غیرانسانی که بیشتر برخاسته از طبیعت غریزی ماست سعی در خاموش سازی رفتارهای به اصطلاح غلط خود، فرزندان و حتی اطرافیان مان داریم. چرا چنین شیوه ای اتخاذ می شود و ما را بیش از پیش آسیب پذیرتر می سازد؟ سوالی است که «فقدان آموزش لازم برای زندگی» به نظر پاسخ نسبتا مناسبی برای آن است. در طی بیش از یک دهه از عمر آموزش و درمان، در اتاق های روان درمانی و مشاوره بارها به مراجعانی برخورد کرده ام که عدم توانایی برای مواجه شدن با مشکلات روزمره ی زندگی، دلیل اصلی مراجعه ی آنها بوده است. اما تفهیم این مساله و تغییر در رفتارهای غلط، موضوعی نیست که یک باره و با یکی دو جلسه مشاوره امکان پذیر باشد. بی شک انتخاب روش های ناکارآمد روابط اجتماعی ناموثر، عدم توانایی در بیان احساسات، ناتوانی در کنترل خشم، بی تفاوتی نسبت به درد و رنج دیگری، ضعف در برقراری رابطه ای موثر از طریق گوش دادن فعال، برنامه ریزی برای اولویت بندی امور مهم زندگی، تصمیم گیری و حل مساله و داشتن تفکر خلاق و انتقادی نسبت به شنیده ها و دیده های مان، همگی و همگی نیازمند اتخاذ دو مرحله ی مهم زیر است: الف: شناخت روش های مقابله کارآمد با بحران های زندگی ب: تغییر رفتارهای آموخته شده گذشته دوره ی آموزشی مهارت های زندگی همان طور که در مقدمه ی این مقاله آورده شد در کشورهای توسعه یافته چیزی در حدود سی چهل سال است که به طور جدی تدریس و مورد توجه قرار گرفته و خوشبختانه در کشور ما حدود ۱۰ تا ۱۵ سال است که مورد بررسی قرار گرفته. از این رو به نظر می رسد برای داشتن توانمندی لازم در قرنی که به نام «عصر اطلاعات» از آن نام برده می شود، توجه جدی به آموزش همه جانبه لازم باشد. آموزش همه جانبه که از اهداف اساسی آموزش مهارت های زندگی است اساسا بر چهار محور استوار است، که در مقاله ی بعد به بررسی آن خواهیم پرداخت.

## ضرورت و اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی

داشتن یک زندگی منطقی، سالم، هدفمند و انعطاف‌پذیر برای مواجهه با مشکلات و فراز و نشیب‌های آن، خواسته‌ی هر انسان خردمندی است، اما چرا دستیابی به این هدف ارزشمند دست‌کم برای بسیاری از ما میسر نیست، سوالی است که با طرح موضوعی عمیق به نام «مهارت‌های زندگی» امکان پاسخ‌گویی می‌یابد.

نزدیک به چهار دهه است که در ادبیات روان‌شناسی، در سطح دنیا آموزش مهارت‌های زندگی آن هم از پایه و شاید حتی قبل از دبستان به شدت مورد توجه قرار گرفته است و این دوره‌ی آموزشی در دو گروه مهارت‌های عام شامل خودآگاهی، همدلی، ارتباط موثر، روابط بین فردی موثر، کنترل خشم، مقابله با هیجان‌های منفی، آموزش حل مساله، تصمیم‌گیری، تفکر خلاق، تفکر انتقادی و مدیریت زمان از یک سو و مهارت‌های خاص شامل گروهی از افراد نظیر آموزش پیش و پس از ازدواج، مدیریت بحران، پیشگیری از آسیب‌های روانی و ... از سوی دیگر تدریس و به صورت کارگاهی اجرا می‌شود.



در این مقاله بر آنیم تا ضمن آشنایی هر چه بیشتر شما، چرایی و ضرورت این آموزش را مورد توجه قرار دهیم، چرا که خوشبختانه در کشور ما نیز بیش از یک دهه است که «مهارت‌های زندگی» جزئی از سرفصل‌های نظام آموزش و پرورش را به خود اختصاص داده است.

### • ضرورت و اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی

با وجود تغییرات عمیقی که در شیوه‌ی زندگی جوامع امروزی رخ داده است که متأسفانه هنوز بسیاری از افراد در مواجهه با ناملایمات و مشکلات زندگی از روش‌های ناکارآمد و سنتی گذشته تربیتی خود استفاده می‌کنند. اگر در دوران زندگی تربیتی خود خشم و پرخاشگری از سوی بزرگ‌ترها راهکاری هر چند موقتی برای خاموش ساختن رفتارهای غلط و نامناسب به کار گرفته شده است، علیرغم اشراف کامل به غلط بودن این شیوه‌ی تربیتی، هنوز بر سر فرزندان خود فریاد می‌زنیم و با رفتاری غیرانسانی که بیشتر برخاسته از طبیعت غریزی ماست سعی در خاموش سازی رفتارهای به اصطلاح غلط خود، فرزندان و حتی اطرافیانمان داریم. چرا چنین شیوه‌ای اتخاذ می‌شود و ما را بیش از پیش آسیب‌پذیرتر می‌سازد؟ سوالی است که «فقدان آموزش لازم برای زندگی» به نظر پاسخ نسبتاً مناسبی برای آن است.

در طی بیش از یک دهه از عمر آموزش و درمان، در اتاق‌های روان‌درمانی و مشاوره بارها به مراجعانی برخورد کرده‌ام که عدم توانایی برای مواجه شدن با مشکلات روزمره‌ی زندگی، دلیل اصلی مراجعه‌ی آنها بوده است. اما تفهیم این مساله و تغییر در رفتارهای غلط، موضوعی نیست که یک باره و با یکی دو جلسه مشاوره امکان‌پذیر باشد. بی شک انتخاب روش‌های ناکارآمد روابط اجتماعی ناموثر، عدم توانایی در بیان احساس،



ناتوانی در کنترل خشم، بی‌تفاوتی نسبت به درد و رنج دیگری، ضعف در برقراری رابطه‌ای موثر از طریق گوش دادن فعال، برنامه‌ریزی برای اولویت‌بندی امور مهم زندگی، تصمیم‌گیری و حل مساله و داشتن تفکر خلاق و انتقادی نسبت به شنیده‌ها و دیده‌هایمان، همگی و همگی نیازمند اتخاذ دو مرحله ی مهم زیر است:

الف) شناخت روش‌های مقابله کارآمد با بحران‌های زندگی

ب) تغییر رفتارهای آموخته شده گذشته

نویسنده : دکتر محمدجعفر صفایی

<http://newmind.mihanblog.com/More-۵۰۸.ASPX>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=113565>



## طرحی از لحظه های بی زمان

انزوا از مشخصات سال های پختگی نیست. هنگامی که انسانی با دیگر انسان ها یا اشیاء دست به گریبان است خود را در کارش فراموش می کند. در آفرینش یا ساختن اشیاء اندیشه ها و نهادها وجدان فردی او با وجدان دیگران اتحاد می یابد: زمان مفهوم و هدف پیدا می کند و از این رو به تاریخ بدل می شود. شرحی می شود روشن و مهم با گذشته ای و آینده ای. فردیت ما، که از این واقعیت ناشی است که ما در زمان واقع شده ایم. زمانی خاص که از خود ما ساخته شده است و ما را فرو می بلعد و در عین حال تغذیه می کند، در واقع منسوخ نمی شود. اما رقیق و به یک معنی "بازخرد" می شود. وجود فردی ما نقشی در تاریخ به عهده می گیرد، یعنی به قول الیوت به "طرحی از لحظه های بی زمان" بدل می شود. بنابراین کامله مردی که در ایام باروری و سازندگی خود از بیماری انزوا رنج می برد یک خرق عادت محسوب می شود. امروزه این نوع افراد تنها بسیار فراوان و نشان دهنده ی وخامت دردهای ما هستند. در عصر کار جمعی، آوازه‌های جمعی، خوشگذرانی های جمعی انسان بیش از همیشه تنهاست.



انسان جدید هیچگاه خود را به کاری که انجام می دهد تسلیم نمی کند. بخشی از او، عمیق ترین بخش، همیشه جدا افتاده است و نگران باقی می ماند، انسان جاسوس خود می شود.

کار بی پایان است، بی نهایت است و با زندگی بی نتیجه ی جامعه ی جدید مطابقت دارد. و انزوایی که تولید می کند - انزوای بی هدف

مسافرخانه ها، ادارات، مغازه ها و سالن های سینما، آزمونی برای تقویت روح نیست. ملعنت محض است و بازتابنده ی جهانی بدون گریزگاه.

منبع : سایت دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=103597>



## طول عمر

زندگی، هدیه‌ای الهی و آسمانی است. هدیه‌ای که از طرف خالق هستی، به ما می‌رسد بی‌مانند و بدون جایگین است، زیرا فقط یک بار از عدم به وجود می‌آئیم.

صحبت بر سر زندگی است نه چرائی آن؛ صحبت از عمر و حیات است و چگونه زیستن. عامل‌های اجتماعی زیادی وجود دارد که نحوه زیستن ما را تعیین می‌کند. به‌عنوان نمونه، عامل‌هایی زیستی مانند تفاوت‌های فردی، سطح هورمون و نش قلبی - عروقی تعیین‌کننده هستند.

دانش مربوط به چگونگی واکنش‌های بدنی به فشار روانی، به سرعت رو به افزایش است. عامل‌های غیررسمی در طول عمر نقش دارند؛ عامل‌هایی چون انزوای اجتماعی، از دست دادن ناگهانی فرد مورد علاقه، مرگ پدر یا



مادر، تنهایی طولانی‌مدت و .. چنین عامل‌هایی زندگی را کوتاه می‌کنند. آسیب‌پذیری نسبت به چنین فشارهایی، ممکن است در قالب اضطراب، روان‌پریشی یا بیماری‌های جسمی بروز کند. به‌عنوان نمونه در ایالات متحده آمریکا، میزان مرگ و میر به هر علتی، در گروه‌های خاصی مانند افراد مجرد، طلاق گرفته و بیوه، بیشتر است. مسئله آشکاری که این گروه‌ها دارند، فقدان یا از دست دادن فرد مورد علاقه است.

• عامل‌های مؤثر در طول عمر که همه یا بعضی از آنها تحت کنترل شخص هستند

▪ تغذیه (غذای بسیار زیاد و یا خیلی کم، با طول عمر رابطه عکس دارد)

▪ ورزش (افراد که فعال‌تر هستند و بیشتر ورزش می‌کنند، طول عمر بیشتری هم دارند)

▪ سیگار

▪ بازنشستگی و کار

▪ وضعیت تأهل (افراد مسن متأهل، میزان مرگ و میر کمتری نسبت به افراد مسن مجرد دارند).

▪ فعالیت اجتماعی (با طول عمر رابطه مستقیم دارد)

• عامل‌هایی که تأثیر کمتری در طول عمر دارند

▪ وراثت

▪ جنسیت (به‌طور متوسط زنان، بیشتر از مردان عمر می‌کنند)

▪ نژاد

• هوش

• وضعیت اجتماعی - اقتصادی

• آیا رابطه مهرآمیز، دارای ویژگی‌های محافظت‌کننده سلامت است؟

شواهدی در حمایت از این عقیده وجود دارد. هر چند مطالعه‌های حسی که روی افراد متأهل و مجرد صورت گرفته، نشان می‌دهد که چگونه ویژگی‌های شخصیتی، جریان رشد دوره‌هایی از جمله ازدواج، بیماری و مرگ را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. این واقعیت به‌طور کامل محرز گشته که زنان، بیشتر از مردان عمر می‌کنند؛ البته علت این تفاوت، روشن نیست، به احتمال زیاد، هم عامل ژنتیک و هم شیوه زندگی نقش‌هایی دارند، تفاوت‌های جنسی مؤثر طول عمر، در جامعه‌های غیرصنعتی نسبت به جامعه‌های صنعتی بیشتر است. این امر تا حد زیادی در مورد تفاوت‌های جنسی در مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی - عروقی در جامعه‌ها غیرصنعتی صدق می‌کند. اصطلاح "سرسختی روانشناختی" در مورد افرادی به‌کار می‌رود که در برابر فشار روانی، مقاوم‌تر هستند و نسبت به افراد دیگر، کمتر مستعد بیماری هستند و به‌طور معمول بر زندگی خود کنترل دارند و در قبال عقیده‌ها و تغییرهای جدید پذیراتر هستند.

منبع: "روانشناسی مرضی" "ایرون جی ساراسون" "باربارا آرساراسون"

مترجمان: "دکتر محمدعلی اصغری مقدم" "محسن دهقانی"

سکینه قربان علی‌نژاد

روانشناس و مشاور خانواده

منبع: مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=85189>



### عادات‌هایی را که مانع پیشرفت‌تان است ترک کنید

دوستی دارم که چند سال پیش تمرین مراقبه را شروع کرد. بی‌درنگ دریافت که عادات‌های گوناگونش تا چه اندازه بر سطح هوشیاری‌اش تأثیر گذاشته است. در چشم به‌هم‌زدنی، همه خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها و موادی را که مانع رشد درونش می‌شد کنار گذاشت.

گیاه‌خوار شد. به نوشابه و قهوه و مواد غذایی داخل قوطی کنسرو و مواد قنددار که انرژی را پائین می‌آورد لب نزد. دوستم احساس می‌کند که با این اقدام در راه رشد درونش گامی بزرگ و مؤثر برداشته است.

هنگامی که خودم رشد دورنم را به‌طور جدی آغاز کردم، روش سنت آگوستین را در پیش گرفتم. به این معنا که: &#x2122;خدایا مرا قدیس کن. ولی نه حالا!&#x2122; شاید اگر پنج سال پیش فرآورده‌های شکلات‌دار را کنار گذاشته بودم، رشد درونم بسیار سریع‌تر می‌شد. ولی ترک عادات برای خودم به‌صورت فرایندی کند و تدریجی صورت گرفت.

بسیاری از افراد احساس می‌کنند که به‌محض آغاز مراقبه و خویش‌شناسی و درون‌نگری، آنچه که می‌خورند و می‌آشامند بر سکوت و سکون ذهنشان تأثیر بسیار می‌گذارد. اغلب اوقات مصرف مواد نادرست، تماس با سطوح ژرف درون را دشوار می‌کند.

تصمیم درباره این که کدام عادت خود را - با چه سرعتی - می‌خواهید ترک کنید، انتخابی شخصی است. وانگهی، به واکنش شهودی‌تان درباره

آنچه که می‌خورید و می‌آشامید بستگی دارد. اگر با خودتان همنوا باشید، در می‌یابید چه چیز تماس با ضمیر درونتان را دشوار می‌کند.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=6104>

### عادات‌های جدید در خود خلق کنید

هر رفتاری در ما پس از مدتی به عادت تبدیل می‌شود؛ خواه خوب؛ خواه بد. ابتدا ما خودآگاه یا از روی ترس یا اجبار یا به خاطر منافع‌مان دروغ می‌گوییم، اما پس از مدتی ناخودآگاه و گاه حتی بدون آنکه خود بدانیم و یا اصلا بدون لزوم دروغ می‌گوییم. اکنون دروغ گفتن به صورت یک عادت درآمده است... اما شما ممکن است خود را متعهد و مجبور کنید که در طول روز لبخند بزنید و این لبخند را بر لبان خود حفظ کنید... بعد از ۲۰ روز لبخند از روی لبان شما پاک نخواهد شد و این روی روابط و روحیه شما و احساسات نسبت به خودتان و زندگی تاثیر بسیار خواهد داشت.

اگر تاکنون این کار را نکرده‌اید همین الان تصمیم بگیرید که یک عادت جدید در خود خلق کنید... از یک مورد ساده مثل همین لبخند شروع کنید. یا آرام کار کردن به جای با عجله انجام دادن کارها و یا روزی نیم ساعت مطالعه در ساعتی خاص و یا هر عادت مثبت دیگری که دوست دارید در زندگی خود پدید آورید.

یادتان باشد فقط با یک عادت شروع کنید. بار خود را سنگین نکنید، به آن اندازه بار بلند کنید که از حمل آن مطمئن هستید. البته یک نکته مهم این است که هرچه عملی بیشتر تکرار شود، به عادت عمیق‌تر تبدیل می‌شود. درست است بعد از بیست روز ما به یک عادت

جدید دست یافته‌ایم، اما اگر آن را رها کنیم به زودی ما را ترک خواهد گفت. پس برای تثبیت آن باید تا مدتی مراقب باشیم.



منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=125184>

## عالی باش!

- به خودتان ایمان داشته باشید، هرگز فکر نکنید که توانایی شما از دیگران کمتر است و به این مهم بسیار فکر کنید.
- تمام ناراحتی‌ها و دردهای جسمی و روحی خود را یک ناراحتی گذرا به حساب آورید و نه بیشتر، هرگز این پندار را به ذهن خود راه ندهید که برای همیشه مریض یا معلول هستید.
- صبح‌ها با دعای خیر و آرزوی سعادت برای تمام انسانها سر از بالین بردارید و به خود بگویید: «سلامت، سعادت، موفقیت و مفید بودن به من تعلق دارد» و سپس در طلب این مسائل بکوشید.
- به هرکس می‌رسید درباره‌ی «سلامت، خوشبختی و آینده‌ی بهتر» سخن بگویید.

از کتاب: می‌خواهم خوشبخت باشم/سید محمد کاظم سجادی



نوشته شده توسط فاطیما امیدوار

khodahast.parsiblog.com

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=125541>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## عبرت از اشتباه

عدم موفقیت و شکست‌ها نشانگر این هستند که راه پیروزی راه دشوار و پیچ در پیچ است. آنها 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، بازار این مساله مستثنی نیستند. همه ما انسانها در طول زندگی مرتکب اشتباه می‌شویم. تنها سوالی که پیش می‌آید این است که: آیا آنقدر عاقل هستید که از این اشتباهات درس بگیرید؟





اشتباه کردن: مشکل همه تاجران و کاسبان این است که از وقتی فارغ‌التحصیل می‌شوند به دنبال یک کسب و کار بی‌عیب و نقص‌اند. می‌خواهند معروف شوند و همه از آنها به عنوان فردی موفق و کار درست که دنیای تجارت را مثل کف دستش می‌شناسد، اسم ببرند. به این خاطر از گرفتن تصمیمات پرخطر اجتناب می‌کنند تا از این قافله عقب نمانند، اما گروهی از سرمایه‌داران و تاجران با نفوذ و مهم عقیده دارند اصل مهم در دنیای تجارت، ریسک کرده است. آنها می‌گویند هیچ کسی حتی یک ریال

به دست نمی‌آورد که قبلش پولی از دست نداده باشد و آنها 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 از ارتکاب به یک اشتباه و از دست دادن پولش، با تکیه بر توانایی‌های خود از نو همه چیز را شروع کرده و در جای دیگری سرمایه‌گذاری کرد. او ثابت کرد اشتباهات با صرف وقت و پشتکار قابل جبران هستند.

جبران اشتباهات: ترامپ یکی از سرمایه‌گذارانی بود که توانست از اشتباهاتش درس بگیرد و سرانجام جای پای خود را سفت کند. با درس گرفتن از اشتباهات گذشته و گذر زمان و پشتکار، قادر خواهید بود 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 چنین رویدادهایی انجام دهید این است، بپذیرید که مرتکب اشتباه شده‌اید و مسوولیت آن را قبول کنید. مقصر کردن همه به غیر از خودتان، به شما هیچ کمی نخواهد کرد و باعث خواهد شد 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 فاکتورها و عوامل غلط را بررسی کرده و بفهمید کدام قسمت‌ها را باید تغییر دهید. از اشتباهاتتان 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 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: فقط چون همه از ایده‌ها و عقاید شما خوششان نمی‌آید، دلیل بر این نیست که شما کاسب به درد نخوری باشید مردم همیشه کارهایتان را نقد خواهند کرد. اما این به آن معنا نیست که شما را نقد کنند پس به خودتان نگیرید و دلسرد نشوید.

۵) شخصیت‌تان را اصلاح کنید: نگذارید شکست‌ها شما را از نظر احساسی از پا درآورند. به جای آن سعی کنید به دنیا ثابت کنید لیاقت موقعیت را دارید. به جای غصه خوردن به آینده فکر کنید. ببینید کجای کار ایراد داشته است.

بدانید 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 موفق‌ترین‌ها، هیچ وقت آنهایی نیستند که بی‌خطرترین و امن‌ترین راه‌ها را انتخاب می‌کنند، افراد موفق کسانی هستند که از اشتباهاتشان درس می‌گیرند.

ترجمه: رزیتا شاهرخ

منبع: readersdigest

### عدم وابستگی را تمرین کنید

مواقعی که می‌بینید خونتان به جوش می‌آید یا دلتان ضعف می‌رود، بکوشید عادت فاصله گرفتن از خویشتن و نظاره‌گر شدن را در خود بپرورانید. اگر پیش از آغاز ستیز، در این تمرین به مهارت رسیده باشید، انجامش در لحظه‌های داغ آسان‌تر می‌شود. هرگاه می‌بینید اوقات دشواری را می‌گذرانید، حتماً در پایان روز پنج یا ده دقیقه را صرف تمرین عدم وابستگی کنید. شاید با یکی از همکارانتان مشاجره‌ئی داشته‌اید، یا عدم توافقی با همسرتان. به محض یافتن مجال، آرام بنشینید و - در سطح آرام آلفا - به درون‌نگری بپردازید. مجسم کنید که به آن صحنه بازگشته‌اید. با چشم دل - دیده باطن - ببینید که از مشاجره دور می‌شوید. فقط صحنه را نظاره می‌کنید. تمام صحنه‌های آن مشاجره را توسط خویشتن معنوی خویش به صورتی مرور کنید که گوئی به خودتان متعلق نیست. فقط بیرون صحنه ایستاده‌اید و به آن می‌نگرید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=5790>

### عزت نفس

تقویت عزت نفس مهمترین عامل موفقیت است. این عامل، شیوه زندگی‌تان را به طور کلی دگرگون می‌سازد. اگر عزت نفس شما زیاد باشد. بامشکلات از طریق حل کردن آنها مواجه می‌شوید نه از طریق مقصر دانستن خود یا دیگران. عزت نفس زیاد به معنی درگیر شدن بامشکل و تن دادن به آن است، نه متفر بودن و داشتن انزجار نسبت به آن و سرگردان شدن و حسرت خوردن. همچنین به مفهوم آن است که هرگاه شکست خوردید از آن درس بگیرید و دوباره سعی کنید تا به موفقیت برسید، نه آنکه تلاش خود را متوقف سازید یا بدتر از آن، از همان اول، اصلاً سعی و تلاش نکنید و بخواهید با عزت نفس سالم زندگی برایتان معنا و مفهوم بیشتری پیدا کند و یا به درجات بالاتری از آن دست پیدا کنید. باید با اعتماد به نفس با مشکلات روزمره برخورد کنید و اینجا است که پس از شکست‌ها و ناکامی‌ها بیشتر تسلی پیدا خواهید نمود. علاوه بر اینها هرچه احساس بهتری نسبت به خودتان داشته باشید، دیگران نیز احساس بهتری نسبت به شما خواهند داشت. ضمناً اعتماد به نفس بیشتری برای برخورد با افراد جدید خواهید داشت و با افراد منفی که در زندگی خود با آنان مواجه می‌شوید ثمربخش‌تر برخورد خواهید کرد.

## علل عدم کامیابی‌ها و راه کار غلبه بر آن

خداوند، انسان را از ذات و هستی خویش آفرید. یعنی روح خویش را که ناب‌ترین و زیباترین صورت هستی است، در وجود انسان دمید و او را خلیفه خدا نامید و جانشین خویش بر روی زمین قرار داد و قدرت‌هایش را به او تفویض نمود و به او فرمود از رگ گردن به تو نزدیکترم. آفرینش، یکی از قدرت‌های الهی است که خداوند به صورت بالقوه در نهاد انسان قرار داده است.

ما هر لحظه در حال آفرینش لحظه‌های زندگی‌مان هستیم، اما بر حسب عادت و ناآگاهانه، زندگی‌مان را گاه تلخ و گاه دشوار می‌آفرینیم. جسم ما هر لحظه در حال آفرینش لحظه‌های زندگی‌مان هستیم، اما بر حسب عادت و ناآگاهانه، زندگی‌مان را گاه تلخ و گاه دشوار می‌آفرینیم. جسم ما هر لحظه در حال تولد و بازآفرینی است یعنی هر لحظه میلیون‌ها سلول در بدن ما می‌میرند و میلیون‌ها سلول، بازسازی می‌شوند.



از نظر فیزیکی ما حتی همان انسان چند لحظه قبل نیستیم، بلکه هر لحظه

در حال نو شدن و تازه شدن هستیم، اما ناآگاهانه بار ننگین اشتباه‌ها، خطاها، شکست‌ها و ناکامی‌هایمان را مانند یک نوار ضبط شده در ذهنمان یک می‌کشیم. به خصوص بسیاری از زن‌ها به خاطر روح لطیف و آسیب پذیرشان، خیلی زود شکست را می‌پذیرند و زیر بار مشکل‌ها خم می‌کنند، در صورتی که موهبت قدرت‌های الهی، در زن نمود قدرتمندتری دارد، چرا که عشق الهی که چرخ هستی را بر مدار آن می‌چرخد، در روح لطیف و زیبای زن نمود بارزتری دارد. ما انسان تازه‌ای هستیم که در هر لحظه تازه متولد می‌شویم و می‌توانیم بایگانی تلخ و کهنه گذشته را از ذهنمان پاک کنیم و اطلاعات تازه‌ای از عشق، موفقیت، برکت و آگاهی به آن بدهیم.

و با ذهنیت تازه و نوئی قدم در لحظه‌های تازه متولد شده و ناب زندگی می‌گذاریم. شب‌ها زمانی که به رختخواب می‌رویم، به جای اندیشیدن به گذشته‌های تلخ، متهم کردن دیگران و سرزنش خودمان می‌بایست خود و هر کسی را که در ناکامی‌های گذشته ما نقش داشته، ببخشیم و دوست داشته باشیم.

برای همه، انرژی‌های مثبت و آگاهانه، عشق و محبت ارسال کنیم و ایمان داشته باشیم وقتی اشتباه‌های افرادی را که دیگر در طرح الهی زندگی ما نیستند، ببخشیم، ناخودآگاه از زندگی ما دور می‌شوند.

هر شب قبل از خواب و هر صبح بعد از بیداری، فرکانس امواج مغزی ما به صورت طبیعی در سطح آلفا قرار می‌گیرد و تلقین پذیری مغز افزایش می‌یابد. در این زمان با تن آرامی و تکرار تنفس‌های عمیق، جمله‌های مثبت تأکیدی را در ارتباط با اهدافمان از قبیل عشق، کار، سلامتی و موفقیت تکرار کنیم و خودمان را در صحنه‌های موفقیت آمیز آینده با تصویرهایی رنگی، متحرک، روشن، سه بعدی و نزدیک ببینیم.



چرا که ذهن ما مانند یک کامپیوتر، همه موارد بالا را ثبت و ذخیره می‌کند و خواهیم دید که دیگر کم‌کم نوع روابط و انسان‌های در ارتباط با ما تغییر می‌کند و بعد از مدتی که ضمیر ناخودآگاه ما توجیه شد، ما در عرصه موفق یک زندگی شاد و پرانرژی خواهیم بود.

فاطمه مخملی (شکیبا)

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=83376>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### عمر را با دوستان طولانی کنید

داشتن دوست زیاد به‌ویژه در سنین پیری حتی بیشتر از همنشینی با اعضای خانواده، به افزایش طول عمر کمک می‌کند. بر اساس تحقیق دانشمندان استرالیایی داشتن دوست صمیمی زیاد و نشست و برخاست با آنان در افزایش طول عمر موثر است. داشتن دوست زیاد به‌ویژه در سنین پیری حتی بیشتر از همنشینی با اعضای خانواده، به افزایش طول عمر کمک می‌کند. اساس این امر این گونه است که داشتن گروهی از دوستان مختلف و گفتگو با آنها، میزان اضطراب و افسردگی افراد را کاهش می‌دهد. این موضوع حتی در صورتی که حادثه عمده‌ای مثل مرگ همسر یا یکی از اعضای نزدیک خانواده در زندگی فرد رخ داده باشد، صادق است. وجود دوستان در اطراف فرد او را تشویق می‌کند بیشتر مراقب سلامت خود



باشد و به علاوه از احساسات منفی همچون اضطراب و افسردگی در دوران سختی و ناخوشی می‌کاهد.

منبع : blogfa

<http://vista.ir/?view=article&id=13636>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## عید آید ، رود عید تو ماند ابد

چراغ امید پیوسته در وراى تارىک آینه مى افروزد و رهروان را به خود مى خواند . اما چه با ذهن اندیشه ساز ما که چشم از روشنى فرو بسته در سیاهی و اهمه توده عظیم کار فرورفته و دشواری زندگی را چون کوهی سهمناک مى پندارد . این کوه سر به فلک کشیده چون سدی راه پیشرفت ذهن و اندیشه ما را مى گیرد از تصویر این راه پرمخاطره همواره دلمان آشفته و لرزان است ولی این اشتباه دیده پندار است که کاه را کوه مى سازد . بیاییم خاطر خویش را به تشویش موهوم فرسوده نسازیم ، روزانه و در حال زندگی کنیم و به دل وجودمان اجازه دهیم که از زیباییهای زندگی لذت برد . باران و برگ و بهار را بهانه قرار دهیم تا دوباره باران عشق خداوندی وجودمان را چون قیای گسترده سبز بهار با طراوت سازد و ترنم عشق آهنگین گوش دلمان را نوازش کند و حس قریب تازه شدن را در شهر زندگی جاری سازد .

بیاییم چشممان را بازکنیم تا هرچه مشکل ، از بهاری دیگر لذت ببریم . بیاییم دستهایمان را دل کنیم و در هوای زندگی گلهاى زیبا بچینیم ، از روز مَرگی فرار کنیم و زیبایی های از دست رفته را فریاد کنیم . برای زندگی ، بیهوده دنبال معنای دیگری نگردیم . نعمت انتظار و تلاش را شکرگزار باشیم . پرستوهای ما هنوز قادر به سفر هستند . آنچه فرشتگان برای آدم به سجود

آوردند در دیده یکدیگر ببینیم و با هم مهربان باشیم . اولین بهار که آغاز شد زنجیر نداشت ، آن ماییم که برای بهار زنجیر ساختیم . بیاییم غل و زنجیرها را بشکنیم و بهار واقعی را بیاییم . بیاییم بهار را در وجود خود و دیگران بیاییم . تا هر روزمان عید و بهار باشد .

مانا رستمی



منبع : روزنامه سیاست‌روز

<http://vista.ir/?view=article&id=101049>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## غذاهای مناسب خود را کشف کنید

چند سال پیش از یکی از آموزگارانم خواستم که درباره تغذیه درست راهنمایی‌ام کند. آنچه در واقع می‌خواستم تجویزی مادام‌العمر بود که بگوید از حالا تا آخر عمر باید این چیزها را بخوری و به آن چیزها لب نزنی! واقعاً که چنین تجویزی تا چه اندازه کارم را ساده می‌ساخت. آن وقت دیگر مجبور

نودم نگران چیزهایی باشم که می‌خورم. و می‌توانستم با آسایش خیال فقط به رشد معنوی‌ام فکر کنم. وقتی آموزگارم گفت که قادر به چنین کاری نیست، اندکی آزرده شدم. ولی پیشنهاد کردم یاد بگیرم به واکنش جسمم در برابر آنچه که می‌خورم توجه کنم، تا خودم غذاهای مناسب بدنم را تشخیص بدهم.

آن روزها به اصلاحات فوری علاقه داشتم. در نتیجه، از یک برنامه غذایی معجزه‌گر به سوی یک برنامه غذایی اعجاز‌آمیز دیگر می‌شتافتم. سالها که از انجام این کار گذشت، عاقبت به این نتیجه رسیدم که حق با آموزگارم بود. نیازهای تغذیه‌ای هر یک از ما - نه تنها در زمانهای متفاوت زندگی‌مان، بلکه در زمانهای مختلف یک سال نیز - متفاوت است. به ندرت چنین برنامه ساده‌تی که پاسخگوی همه نیازهایمان باشد وجود دارد. اگر جسمتان به بهترین کار خود سرگرم نیست، اگر مدام سردرد یا دردهای عضلانی یا مشکلات معده و گوارش یا هر مسأله جسمانی دیگر دارید، به آنچه می‌خورید و می‌آشامید توجه کنید، زیرا چه بسا مسبب ناراحتی‌تان باشد.

چندی پیش با این فکر که خام گیاه‌خواری برای سلامتین بهتر خواهد بود، به این شیوه تغذیه رو آوردم. پس از چند ماه دچار ناراحتی‌های گوارش و دردهای عضلانی شدم که به آماس کیسه‌های مفصلی انجامید. نخست فکر می‌کردم به علت سن و سال است، ولی پس از بررسی و آزمایش بیشتر، رابطه‌اش را با شیوه تغذیه تازه‌ام دریافتم. سرانجام پی بردم که جسمم قادر به هضم مواد غذایی موجود در خوراک خام نیست. سبزیجات را اندکی بخار نیم‌پز کردم و همه مشکلاتم یک شبه برطرف شد.

بهترین شیوه برای کشف غذاهای مناسب جسم خود، گوش سپردن به آن است. اگرچه وقت می‌گیرد و مستلزم صبر و شکیبایی و آزمون است. اما هرچه به پاسخ‌های جسمتان بیشتر توجه کنید، پیام‌های روشن‌تری درباره غذاهای مناسب خویشتن دریافت خواهید کرد.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=6106>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## غذای آهسته (Slow Food) یا غذای سریع (Fast Food)

بسیاری از ما زندگی خود را به دویدن در پشت سر زمان می‌گذرانیم اما تنها هنگامی به آن می‌رسیم که بر اثر سکت قلبی یا در یک تصادف رانندگی به خاطر عجله برای سر وقت رسیدن به سر قرار، معلول و ناقص شویم یا زیانم لال بمریم

این عجله کردنها و راه به جایی نبردنها کار را به جایی رسانده است که این روزها، جنبشی در اروپا راه افتاده به نام غذای آهسته (Slow Food). این جنبش می‌گوید که مردم باید به آهستگی بخورند و بیاشامند، وقت کافی برای چشیدن غذایشان داشته باشند، و بدون هرگونه عجله و شتابی با افراد خانواده و دوستانشان وقت بگذرانند. غذای آهسته در نقطه مقابل



غذای سریع (Fast Food) و الزاماتی که در سبک زندگی به همراه دارد قرار می‌گیرد. غذای آهسته پایه جنبش بزرگتری است که توسط مجله بیزنس طرح شده و یک "اروپای آهسته" نامیده شده است. این جنبش اساساً حس شتاب و دیوانگی به وجود آمده بر اثر نهضت جهانی شدن را

زیر سوال می‌برد. نهضتی که کمیت را جایگزین کیفیت در همه شئون زندگی ما کرده است.

مردم فرانسه با وجودی که ۳۵ ساعت در هفته کار می‌کنند اما از آمریکائی‌ها و انگلیسی‌ها موذترند. آلمانی‌ها ساعت کار هفتگی را به ۳۹ ساعت تقلیل داده‌اند و مشاهده کرده‌اند که بهره‌وری و قدرت تولیدشان ۲۰ درصد افزایش یافته است. این گرایش به آهستگی و کندکردن جریان شتاب آلود زندگی، حتی نظر آمریکائی‌ها را هم جلب کرده است.

البته این گرایش به عدم شتاب، به معنی کمتر کار کردن یا بهره‌وری کمتر نیست. بلکه به معنی انجام کارها با کیفیت، بهره‌وری و کمال بیشتر، با توجه بیشتر به جزئیات و با استرس کمتر است. به معنی برقراری مجدد ارزش‌های خانوادگی و به دست آوردن زمان آزاد و فراغت بیشتر است. به معنی چسبیدن به حال در مقابل آینده نامعلوم و تعریف نشده است. به معنی بها دادن به یکی از اساسی‌ترین ارزش‌های انسانی یعنی ساده زندگی کردن است. هدف جنبش آهستگی، محیط‌های کاری کم تنش‌تر، شادتر و موذتری است که در آن، انسان‌ها از انجام دادن کاری که چگونگی انجام دادنش را به خوبی بلدند، لذت می‌برند. اکنون زمان آن فرا رسیده است که توقف کنیم و درباره این که چگونه شرکت‌ها به تولید محصولاتی با کیفیت بهتر، در یک محیط آرام‌تر و بی‌شتاب و با بهره‌وری بیشتر نیاز دارند، فکر کنیم.

بسیاری از ما زندگی خود را به دویدن در پشت سر زمان می‌گذرانیم اما تنها هنگامی به آن می‌رسیم که بر اثر سکنه قلبی یا در یک تصادف رانندگی به خاطر عجله برای سر وقت رسیدن به سر قرار، بمیریم.

بسیاری از ما آنقدر نگران و مضطرب زندگی خود در آینده هستیم که زندگی خود در حال حاضر، یعنی تنها زمانی که واقعاً وجود دارد را فراموش می‌کنیم.

همه ما در سراسر جهان، زمان برابری در اختیار داریم. هیچکس بیشتر یا کمتر ندارد. تفاوت در این است که هر یک از ما با زمانی که در اختیار داریم چکار می‌کنیم. ما نیاز داریم که هر لحظه را زندگی کنیم. به گفته جان لئون، خواننده معروف: زندگی آن چیزی است که برای تو اتفاق می‌افتد، در حالی که تو سرگرم برنامه‌ریزی‌های دیگری هستی.

منبع : سایت وبگرد

<http://vista.ir/?view=article&id=108946>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### غرور (آقایان حتماً بخوانند)

اختلافات خانوادگی یک امر طبیعی است. اگر بین زن و مرد بگو مگو نباشد یعنی هیچ حرفی با یکدیگر ندارند یعنی رابطه‌شان آنقدر سرد است که هر یک راه خود را می‌رود صد البته این کمال مطلوب نیست. زندگی‌های امروز با فراز و نشیب، و با قهر و آشتی توأم است. آفتاب آشتی‌ها همیشه گرمابخش دوری‌ها و جدائی‌ها بوده و هست. حال اگر همسر شما بر اثر پیشامدی از خانه قهر کرد، شما چه می‌کنید؟ آیا شما هم می‌گوئید: "خودش رفته، خودش هم باید برگردد؟" و اگر شما چنین شرطی را عنوان کردید، او باید بپذیرد، یا راه‌حل دیگری هم وجود دارد. در اینجا روی سختم با





مردان تازه ازدواج کرده و جوان است. زمانی پیش می‌آید که خانم خانه خسته شده، از دعوایها، از قهرها و آشتی‌ها، از کم‌محلایهای شوهر و احتمالاً فامیل شوهر. آنوقت قهر می‌کند به خانه پدر و مادرش می‌رود.

به‌جائی که روزگار کودکی‌اش را گذرانده، به‌جائی که در بازوان پدر می‌آرمیده و به سینه مادر پناه می‌برده، به‌جائی که حرف سخت، نشنیده و در دریای مهر و محبت خانواده غرق بوده و حالا دلش برای آنجا تنگ شده است. شاید یادش رفته که شوهر کرده و احتمالاً یکی دو بچه دارد. فکر می‌کند اگر نزد والدینش برود همه چیز عوض می‌شود. به هر حال طرز فکر او این‌گونه است و هر انسانی حق تفکر دارد حتی اگر این فکر اشتباه باشد. البته خانم خانه باید می‌ماند و مشکلش را حل می‌کرد ولی خب نتوانسته، طاقتش تمام شده، در آن لحظه فکرش درست کار نکرده و نتوانسته برای اختلافات خود با شوهرش راه‌حلی بیابد.

زنان نازک‌دل و لطیف هستند، زودرنجند، حساسند زیرا بار عاطفه را به‌دوش می‌کشند. اگر می‌ماند بهتر بود، ولی کاری است که شده، چه بسا پشیمان شده، پس حالا چه باید کرد؟ آیا باید گفت چون خودش رفته، خودش هم باید با پای خودش برگردد و یا راه‌حل دیگری هم وجود دارد. آیا باید در فکر این بود که او را سرچاپش نشانند و رویش را کم کرد تا دیگر منزل را ترک نکند یا احتیاجی به این‌کار نیست. آیا باید برای خانم‌ها خط و نشان کشید و از آنها خواست تا غرورشان را جریحه‌دار سازند و با پای خودشان به خانه بازگردند و یا می‌توان با یک دسته گل به سراغشان رفت و روح خسته و لطیفشان را شاد کرد و از آنها خواست تا دوباره به خانه برگردند.

مردان عزیز، اخم خود را توی هم نکنند و از من ایراد نگیرند که چرا چنین درخواستی از شما می‌کنم. اگر حوصله داشته باشید توضیحات بعدی این مسئله را بهتر روشن می‌کند. زنان در پی دانستن علاقه شما به‌خودشان هستند. آنها با این‌کارشان، شما را در ترازوی سنجش قرار می‌دهند. آنها می‌خواهند با این اقدام شما که خواستن در آن متبلور است، به‌خود و اطرافیان‌شان ثابت کنند که همسرشان به آنها علاقه‌مند است و می‌خواهند به‌خودشان ثابت شود که همسرشان برای به‌دست آوردن‌شان حاضر است تلاش کند. شما با این اقدام متهورانه، یک نکته مهم را به زن خود ثابت می‌کنید که "او را دوست دارید." و پایه مهر و محبت شما آنقدر سست نیست که با هر هرزه‌بادی به لرزه درآید. شما با این کارتان ثابت می‌کنید که مهر و محبت اصیل را می‌شناسید و برای این خواسته حاضرید پرداخت داشته باشید. شما نباید فکر کنید که اگر دنبال همسرتان بروید، او گستاخ خواهد شد و هر بار خانه و کاشانه را رها خواهد کرد و به انتظار گل و شیرینی شما خواهد نشست. او خودش آنقدر صاحب عقل و درایت است که بداند این‌کار برای دو سه بار امکان‌پذیر است ولی برای همیشه کارساز نیست زیرا زنان می‌دانند که گرچه مردان می‌توانند بخشنده باشند ولی آنان قادر نخواهند بود که هر بار غرور خود را بشکنند و به‌دنبال زن خود به در خانه پدر و مادرش برای گدائی محبت بروند. پس آنها قادرند کاری کنند که احترامشان دست خودشان باقی بماند. شما امتحان کنید، اگر دیدید همسرتان از این حسن نیت شما سوءاستفاده کرد، آنوقت شما به‌دنبال او نروید.

اجازه ندهید در این خصوص، بزرگ‌ترها در کار شما دخالت کنند و مثلاً بگویند: این‌کار را نکن، همسرت پرو می‌شود. پرو می‌شود یعنی چه؟! هیچ‌کس حق ندارد این جمله گستاخانه و از مد افتاده را در خصوص زن امروز استفاده کند. هیچ‌کس ولو بزرگ‌تر شما حق ندارد در روابط انسانی و عاطفی شما دخل و تصرف کند. احترام به همسر، شما را نزد همه محترم‌تر خواهد کرد. بدیهی است که پس از هر آشتی، زن و شوهر باید بلافاصله با یکدیگر مذاکره کنند، زیرا آشتی‌های با مذاکره و آگاهانه که منجر به یافتن علت قهر و دعوا می‌شود، می‌تواند پایدار باقی بماند.

استاد کیهان‌نما

منبع : ماهنامه طمطراق

<http://vista.ir/?view=article&id=74870>

## غیرممکن، غیرممکن است

چرا برخی از افراد در کارهایشان ناموفق‌اند. عدم موفقیت آنها به دو دلیل عمده است:

(۱) در پاسخ به مسوولیت‌ها و فرصت‌های پیش آمده، از خود مقاومت و شکیبایی نشان نداده و در اجرای کارها سهل‌انگاری کرده‌اند.  
(۲) راه و روش انتخابی آنها نادرست بوده است. به عبارت دیگر به جای سنجیدن همه‌جانبه و دقیق کار و ایجاد امکانات لازم برای انجام آن بلافاصله وارد عمل شده‌اند.

باید بدانید که تصمیم‌گیری برای شروع کار به خودی خود گامی مثبت است، ولی اگر بدون مطالعه قبلی و مشورت اقدام کنیم، به نتیجه دلخواه نخواهیم رسید.

(۱) کار بی‌مطالعه شاید در آغاز به هر نحوی پیش رود اما زمانی فرا می‌رسد که ما با بن‌بست مواجه می‌شویم و از آنجا که پیشاپیش چاره‌ای نیندیشیده‌ایم، دلسرد و نومید می‌شویم و اصل هدف را محکوم می‌کنیم و در نهایت آن را به فراموشی می‌سپاریم.

(۲) کار بزرگ! بهترین شیوه انجام کار بزرگ و ظاهراً غیرممکن، تقسیم آن به کارهای کوچک است. پرداختن به یکایک این کارهای کوچک و انجام آنها در نهایت ما را به انجام کار بزرگ قادر می‌سازد. یقین داشته باشید که پیمودن گام به گام مسیر هدف، سختی‌ها را بر شما هموار خواهد ساخت. به یاد داشته باشیم فتح قله اورست، از گام‌های ۳۰ سانتیمتری آغاز شد.

(۳) تمرکز تمام نیرو در یک نقطه: شما که مصمم شده‌اید هدفی را در مدتی محدود دنبال کنید، باید سختکوش باشید. همه نیرویتان را در یک نقطه متمرکز سازید، ولی سختکوشی به معنای آن نیست که دیوانه‌وار به دنبال هدفی باشید بلکه باید سعی کنید با نظم و سازماندهی بر ارزش کار خویش بیفزایید.

(۴) ضمیر ناخودآگاه: متأسفانه کارکرد ضمیر ناخودآگاه برای همه روشن نیست و فقط برخی از افراد در تنگناها از ضمیر باطن خود طلب یاری می‌کنند. امروزه در مورد این ضمیر و نقش آن در زندگی صدها کتاب نوشته شده که همگی در یک مطلب هم‌صدا هستند: «آرزوها و اهداف خود را به ضمیر باطن بسپارید تا با دقت روی آن کار کند و نتیجه صحیح را در اختیارتان قرار دهد».

سپردن آرزوها و خواسته‌ها به ضمیر باطن و درخواست راه حل از آن چنانچه به صورت یک عادت روزمره درآید، به حل مشکلات کمک موثری خواهد کرد.

همه ما استعداد نابغه شدن داریم، به شرطی که قادر به استفاده از اندیشه خلاق خود باشیم.

اراده کنید و اجازه دهید ضمیر ناخودآگاه شما کانون آرمان‌ها، اهداف و خواسته‌هایتان باشد. ضمیر ناخودآگاه مانند سایر اعضای بدن موقتاً به خواب نمی‌رود بلکه پیوسته در حال فعالیت و تکاپوست؛ بنابراین افکار مثبت و منفی شما، خواسته یا ناخواسته، به ضمیر ناخودآگاه راه می‌یابد و با نگاه موشکافانه مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. البته بهتر است با بکارگیری «اراده» افکار مثبت و سازنده را به ضمیر ناخودآگاه انتقال دهید، زیرا افکار منفی و مخرب پاسخ‌های ناخوشایندی را نیز به دنبال خواهند داشت. مَثَل فارسی زیر مصداق بارز این گفته است:

«از آنچه می‌ترسیدم به سرم آمده»

ضمیر باطن همواره به خواسته‌های درونی اعم از مثبت یا منفی پاسخ می‌دهد. در نتیجه اگر از موضوعی بترسید و دائماً آن را با خود تکرار کنید، مغز نیز بدون تبعیت از شما همان پاسخی را می‌دهد که شما پیش خود تکرار کرده‌اید.

هرگز ذهن خود را با این افکار که من عوض شدنی نیستم، این جوری به دنیا آمده‌ام، زندگی‌م با این حرف‌ها تغییر نمی‌کند و یا وضع من با دیگران فرق دارد آلوده نسازید، زیرا اندیشه منفی همواره به نتایج منفی می‌انجامد. سعی کنید زندگی را از دریچه‌ای دیگر ببینید تا پاسخی جدید و امید بخش نصیبتان گردد.

خود را از شر افکار ناامیدکننده و منفی برهائید. فقط در این صورت است که می‌توانید به آرزوهای دور و درازتان جامه عمل بپوشانید. مطلب مهمی که همواره باید در نظر داشته باشید، توصیه ماکسول ملتز است. او می‌گوید: «سعی کنید در آن واحد تنها یک مساله را به مغز بسپارید.» به این ترتیب، شما باید در هر لحظه تمام آگاهی خود را به یک کار متمرکز سازید و بقیه را به طور موقت رها کنید. پس از حل یک مشکل، خواسته دیگری را به مغز بسپارید و در انتظار راه حل باشید.

## فراز و نشیب‌های زندگی را بپذیرید

همه ما به مطالعه موثر و سودمند طبق قاعده و اصول اعتقاد داریم، ولی ماشین یا کامپیوتر نیستیم. هیچ وقت نمی‌توانیم با یک کلید وصل یا روشن شویم و دقیقا کاری را که انتظار می‌رود انجام دهیم. فراز و نشیب‌های زندگی را بپذیرید. هیچ نشیبی را آنقدر عمیق که نتوان از آن صعود کرد در نظر نگیرید. مادامی که در آن نشیب هستید، آن نشیب به نظر شما عمیق می‌آید، ولی به محض اینکه از آن خارج شدید خیلی کم اهمیت‌تر به چشم می‌آید.

استفاده از فرازها؛ زمانی که احساس می‌کنید به طور خاصی سازنده و کارا هستید پیشروی کنید و استراحت را برای بعد بگذارید، ولی پیشروی در کار را تا حد مطالعه مطالب نامربوط ادامه ندهید، حتی اگر وسوسه شدید، فرازها را برای پیشرفت در مسائلی که در مورد مطالعات شما اهمیت دارند مورد استفاده قرار دهید.

بار کاری خود را به قسمت‌های قابل کنترل تقسیم کنید؛ اگر اتفاقا در یک



نشیب قرار گرفته‌اید هنوز هم قسمت‌هایی از کار وجود دارد که شما بتوانید بی‌عیب و نقص انجام دهید، حتی اگر احساس کنید که درحالت خوبی نیستید. از نشیب‌ها برای انجام کارهای جزئی‌تر ولی ضروری استفاده کنید و کارهای سخت‌تر را به پس از خروج از نشیب موکول کنید.

تأجایی که می‌توانید عضوی از یک گروه باشید؛ هرکسی دارای فراز و نشیب است. اما اگر بخشی از مطالعات خود را به عنوان عضوی از یک گروه یا اتحادیه دنبال کنید، خود اتحادیه در برابر فراز و نشیب‌ها حالت توازن خواهد داشت. حتی اگر فقط راجع به فراز و نشیب‌ها با دیگران صحبت کنید از سختی مسایل کاسته خواهد شد.

احساسات را از خود پنهان نکنید؛ همیشه در مردم تمایلی برای نشان دادن ثبات، پایداری، سرسختی، طاقت و... وجود دارد. با وجودی که می‌خواهید احساسات را از دیگران پنهان کنید، بهتر است خود شما با آن مواجه شوید.

از زمان انجام برنامه سبقت بگیرید؛ پیشی گرفتن از زمان انجام برنامه احساسات مثبتی به وجود می‌آورد، حتی ممکن است زمینه را برای صعود آماده کند. در ضمن هنگامی که از برنامه سبقت می‌گیرید کمتر در معرض نشیب‌ها قرار خواهید داشت، زمان کافی برای رویارویی با آنها را خواهید داشت و شاید به هیچ وجه گرفتار آنها نشوید.

چنانچه در نشیب عمیقی قرار گرفتید از کمک گرفتن ابایی نداشته باشید. عبارت ((یک دست صدا ندارد)) به عنوان ضرب المثل ارزش زیادی دارد. حتی روند به زبان آوردن نشیب‌ها برای تعریف آنها برای دیگران می‌تواند به شما کمک کند تا منطقی‌تر به آنها نگاه کنید و شروع به پشت سرگذشتن آنها کنید.

از انداختن تقصیر به گردن این و آن بپرهیزید؛ تفکر راجع به تقصیر و خطا مشکلی را حل نمی‌کند؛ لغات: ای کاش فقط... نتیجه‌ای به دنبال ندارد. حواس خود را بر آنچه می‌توانید انجام دهید متمرکز کنید.

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=111699>



### فرشته بیکار

روزی مردی خواب عجیبی دید. دید که پیش فرشته هاست و به کارهای آن ها نگاه می‌کند. هنگام ورود ، دسته بزرگی از فرشتگان را دید که سخت مشغول کارند و تند تند نامه هایی را که توسط پیک ها از زمین می رسند ، باز می کنند و آنها را داخل جعبه می گذارند. مرد از فرشته ای پرسید: شما چه کار می کنید؟



فرشته در حالی که داشت نامه ای را باز می کرد ، گفت: اینجا بخش دریافت است و ما دعا ها و تقاضاهای مردم از خداوند را تحویل می گیریم. مرد کمی جلوتر رفت و باز تعدادی از فرشتگان را دید که کاغذهایی را داخل پاکت می گذارند و آن ها را توسط پیک هایی به زمین می فرستند. مرد پرسید: شماها چه کار می کنید؟

یکی از فرشتگان با عجله گفت: اینجا بخش ارسال است. ما الطاف و رحمت های خداوند را برای بندگان به زمین می فرستیم. مرد کمی جلوتر رفت و یک فرشته را دید که بیکار نشسته است. مرد با تعجب از فرشته پرسید: شما چرا بیکارید؟

فرشته گفت: اینجا بخش تصدیق است. مردمی که دعاهایشان مستجاب شده ، باید جواب بفرستند ولی فقط عده بسیار کمی جواب می دهند. مرد از فرشته پرسید: مردم چگونه می توانند جواب بفرستند؟

فرشته پاسخ داد: بسیار ساده است فقط کافیست بگویند: خدایا شکر

نشریه دانش آموزی پیش دانشگاهی حضرت فاطمه(س)

شیراز آموزش و پرورش ناحیه دو

مریم ابدالی

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=106370>



## فرصت های دوباره را دریاب

- شما هزاران بار در زندگی شکست خورده اید، هر چند ممکن است به یاد نیاورید.
- نخستین بار که خواستید راه بروید، زمین خوردید.
- نخستین بار که سعی کردید شنا کنید، نزدیک بود غرق شوید.
- نخستین بار که می خواستید توپ بسکتبال را داخل سید پرت کنید، نتوانستید.
- هزار بار خواستید گل بزنید و توپ از بغل دروازه قل خورد و به بیرون از زمین رفت.
- رمان نویس بزرگ انگلیسی، جان کریزی، قبل از این که بتواند نخستین کتاب از ۵۶۴ کتابش را چاپ کند، ۷۵۳ بار از سوی ناشران، پس رانده شد.
- باب روث درست است که توانست ۱۳۳۰ بار توپ بسکتبال را داخل سید بیندازد و گل کند، ولی ۷۱۴ بار هم نتوانست.
- نگران شکست هایتان نباشید.
- نگران فرصت هایی باشید که در صورت دوباره سعی نکردن، از دست می



دهید.

مترجم: لادن خضری

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=85678>

فرصتی را به مهرورزی اختصاص دهید



هنگامی که چند سال پیش برای نخستین بار به این موضوع فکر کردم، آن را به عنوان موضوعی با ارزش به حساب آوردم. بعد فکر کردم اگر من آدم مهربانی هستم، پس چرا باید برای مهرورزی، برنامه زمان بندی شده ترتیب بدهم. با این وجود آن را امتحان کردم. در کمال تعجب، دریافتم اگر می خواهم مهربان تر و آرام تر شوم استفاده از این روش برای من بسیار مفید خواهد بود. این فکر اساساً مشاهدات مرا به این جهت کشاند که گاهی به آسانی اسیر دنیای کوچک خود می شوم و فراموش می کنم زمانی را به تمرین رفتارهای مهربان (که می خواهم به طور منظم در زندگی من باشد) اختصاص بدهم.

بدیهی است که هدف بسیاری از ما اینست که در تمام (یا بیشتر) اوقات

مهربان باشیم. اما حقیقت این است که وقتی در تقویم خود زمانی را به مهرورزی اختصاص می دهیم این حالت به طور عادی و بدون تلاش به سایر قسمت های زندگی ما نیز سرایت می کند.

اجرای این روش تقریباً آسان است. با نگاهی به تقویم خود، زمان کوتاهی (ده دقیقه، نیم ساعت، یک ساعت یا هر چه میل خودتان است) را به طور منظم به این امر اختصاص دهید و مانند هر یک از قرار ملاقات های جدول برنامه های خود بر اجرای آن تأکید داشته باشید. طی این مدت، کارهای دیگر را کنار بگذارید و توجه خود را کاملاً به آن متمرکز نمایید.

این زمان مهربانی، زمانی است برای انجام هر کاری برای شخص دیگر. کاری که با فکر قلبی صورت گیرد. گاهی من از این فرصت برای مواردی از قبیل نوشتن نامه ای که احساسات قلبی مرا به شخص مورد علاقه ام نشان دهد یا نوشتن چکی برای یک مرکز خیریه و یا شاید تلفن کردن به یک نفر فقط برای گفتن «دوستت دارم» ( و نه به دلیل دیگری) استفاده می کنم. در اوقات دیگر، روش هایی که می توانم به اجتماع خود به نحوی مؤثرتر کمک کنم را بررسی می کنم. یا به راه هایی که در مورد ارائه کمک های مثبت و مؤثر به زندگی شخص دیگر وجود دارد، فکر می کنم. یا برنامه ای را به اجرا می آورم و یا به اجرای آن کمک می کنم. مثلاً تهیه غذا برای فقرا، جمع آوری زباله، راهپیمایی به نفع بیماران ایدزی، یا هر کار دیگری در این زمینه. یا خیلی راحت چشمان خود را می بندم و در مورد مردم افکار خوبی را از ذهنم می گذرانم. اینجا اینکار به خود شما بستگی دارد. هیچ روش صحیح یا اشتباهی برای تمرین این استراتژی وجود ندارد. تنها نکته مهم در این امر، نیت مهرورزی شماست. این روش در زندگی من خیلی مؤثر بوده و به من در متمرکز بودن بر هدف هایم و منحرف نشدن از آنها کمک می کند. امیدوارم این رفتار ( نه تنها در حرف، بلکه در عمل) در اولویت های ما قرار گیرد. انجام این تمرین به ما کمک می کند تا این هدف را دائماً مدنظر داشته باشیم. این وقتی است که در مورد صحت مسیر زندگی ام تأمل کنم، و چنانچه در مسیر صحیحی پیش نمی روم، تلاش کنم تا متعادل و موزون شوم. تصور می کنم شما با آزمایش این روش از این که مهربانی و عشق در تمام جنبه های زندگی شما وارد شده است، به نحوی خوشایند متعجب شوید.

منبع : تبیان

<http://vista.ir/?view=article&id=73699>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

فرمان احساسات در دست من است

توانایی و استعداد ذاتی که در هر انسان وجود دارد به وسعت جهان آفرینش است و برای پیوستن و به دست آوردن چنین نیرویی در زندگی باید با خود واقعی هم‌نوا شده و با معنای واقعی زندگی همگام بود. ما همه چیز را در باطن خود داریم و ابزاری را که برای لذت بردن از اینجا و اکنون مورد نیاز است در اختیار ماست برای خلق لحظاتی سرشار از سرخوشی، سلامتی و آرامش خیال باید ژرف‌ترین دیدها را نسبت به زندگی کشف کنیم باید کاری کنیم که این انرژی ما را پر کند و از درون ما سرزیر شود. هرگز اجازه ندهید که اتفاقات جهان شما را تحت تأثیر خود قرار دهد، تمام تلاش‌تان این باشد که خودتان بر آنها تأثیر بگذارید. باید یاد بگیریم که بر اتفاقات خارج از کنترل خود بی‌اعتنا باشیم. سپس به امید دستیابی به بهترینها به نیروهای درونی خود اتکا کنیم تا این هوشیاری و برتری و توانایی ناخودآگاه را که از دید ما پنهان است به مراقبت از ما بپردازد. عشق، سازگاری و نیروی محبت خود را از خزانه سرشار وجود خود بیرون بکشید و تبلور این گنجینه ناباب را در دنیای خارج خود مشاهده کنید. اگر و تن خود را در آرامشی عمیق فرو ببرید از هیچ ناشناخته‌ای در آینده ترس نخواهید داشت. ما مجبور نیستیم که خود را تحت سلطه هر نیرویی خارج از درون خویش قرار دهیم. عشق الهی که در قلب و ذهن ما آشیانه دارد همه آنچه را که برای شادی و خوشبختی به آن نیاز داریم برای ما فراهم می‌آورد. اگر همیشه با توقعات و انتظارات دیگران زندگی کنید و در همه زمینه‌ها پیرو اصول و روشهایی باشید که آنها به شما تلقین می‌کنند از شادمانی و آرامش محروم خواهید شد. اگر به خاطر حرف دیگران از دنبال کردن اهداف خود عقب نشینی کنید انگار که خیلی قطعی به آنها می‌گویید: برای من نظر شما درباره زندگی از نظر خودم مهم‌تر است، من برای جلب رضایت شما تلاش می‌کنم تا آنچه از دستم بر می‌آید برای خشنودی شما انجام دهم. زندگی هر کدام از ما نتیجه نگرش و طرز تلقی ما از دنیاست. ما باید آزادانه و بدون محدودیت، فکر و باور خود را انتخاب کنیم. اگر شما به اختیار خود برای وجدانتان احترام قایل نشوید احترام به خود را نادیده گرفته‌اید و مدتی نمی‌گذرد که در ارزیابی زندگی خود را ناتوان می‌بینید پس سعی کنید در عصر خود و زندگی در دنیا باشکوه و عظمت زندگی کنید و از توانایی‌های فوق العاده‌ایی که دارید بهره‌مند شوید. هرگز به دلیل رفتار بد دیگران در خشم و اندوه و دلشکستگی نباشید. چون در روند زندگی خود دچار مشکل می‌شوید و نمی‌توانید از مجموعه توانمندیها و فرصت‌های خود در جهت زندگی بهتر بهره‌مند شوید.

منبع : مجله راه زندگی

<http://vista.ir/?view=article&id=8870>



### فشار دکمه توقف

وقتی احساس افسردگی می‌کنیم، اغلب آن را به گردن نزدیک‌ترین و عزیزترین کسان خود می‌اندازیم.

چگونه می‌توانیم، چنین کاری نکنیم؟

می‌دانید باید چه کنیم؟

- حالت ذهن خود را بشناسید و سعی کنید از منفی‌بافی بیرون بیایید. برای این کار، شما باید:

- دکمه توقف خود را فشار دهید. تصور کنید دکمه‌ای قرمز رنگ وجود دارد که روی آن نوشته شده است: "ایست." این دکمه خیالی برای لحظه‌ای،

چرخش احساسات شما را متوقف می‌کند. بنابراین شما می‌توانید:

- احتیاجات فوری خود را تشخیص دهید (صحبت کردن با یک نفر، تنها بودن، نوشیدن چای، مهربانی). از این رو، می‌توانید:

- احتیاجات خود را با ملامت بازگو کنید و شریک زندگی شما، به احساسات شما درست همان پاسخی را خواهد داد که شما انتظار دارید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=2623>



### فقط بگویند نه

وقتی دخترک نوجوانی بودم و در کانزاس زندگی می‌کردم، دعوت جشن تولد دوستانم را می‌پذیرفتم. ولی وقتی روز میهمانی فرا می‌رسید، هیچ‌گاه تمایلی نسبت به رفتن احساس نمی‌کردم. مادرم همیشه می‌گفت: الین، راه بیفت و برو! خودت که می‌دانی همیشه به تو خوش می‌گذرد! در نتیجه، راه می‌افتادم و می‌رفتم و حق هم با مادرم بود، چون همیشه به من خوش می‌گذشت. سال‌ها به درازا کشید تا فهمیدم از آن جهت به من خوش می‌گذشت که از آن نوع اشخاصی نیستم که چهار یا پنج ساعت در جایی باشند و بگذارند به آنها بد بگذرد. حتماً شما نیز از این نوع اشخاص هستید. وقتی دوستان غافلگیرتان می‌کند تا آخر هفته در شام او سهیم شوید، قبول می‌کنید چون نه برنامه دیگری دارید، نه بهانه‌ئی را به‌خاطر می‌آورید. در نتیجه، بلند می‌شوید و می‌روید.

اغلب نیز به شما خوش می‌گذرد. اگرچه این امر لزوماً به این معنا نیست که ترجیح نمی‌دادید به کار دیگری بپردازید. مثلاً نشستن در خانه و اندیشیدن به مفهوم حیات، یا فقط استراحت مطلق و بدون انجام هیچ‌کار دیگر ....

وقتی من و همسر من به ساده‌سازی زندگی‌مان پرداختیم، به همه اموری نظر افکندیم که آنها را به انجام می‌رساندیم، چون گفته بودیم که چنین خواهیم کرد - مانند قبول دعوت شام دوستان - یا از آن جهت که احساس می‌کردیم باید آنها را به انجام برسانیم - مانند برنامه‌های ایجاد پشتوانه مالی برای گروه خیریه‌ئی که به آن تعلق داشتیم. و سرانجام یک روز، دیگر هیچ یک از این کارها را نکردیم. اگرچه چندی طول کشید تا به این نقطه برسیم، اما سرانجام آموختیم که نه بگوئیم.

وقتی این را به یکی از دوستانم گفتم، گفتم: ولی اگر من به مردم نه بگویم، آنها هم کم‌کم ترکم خواهند کرد. وقتی این نکته را به او خاطر نشان ساختم که در هر حال، این افراد کسانی هستند که او تمایلی به معاشرت با آنها ندارد، گفتم: ولی می‌خواهم آنها به معاشرت با من تمایل داشته باشند قطعاً برای نه گفتن باید به نقطه‌ئی رسیده باشید که میل شما به نرفتن، بیش از جلب رضایت و محبوبیت باشد.

وقتی گوش سپردن به ندای درونتان را آغاز می‌کنید، اوضاع و شرایطی را که سبب می‌شوند از انجام امور دلخواهتان یا بودن خوشتر واقعی‌تان بازمانید، احساس خواهید کرد. آن‌گاه خواهید توانست در نهایت لطف و ظرافت از آنها برحذر بمانید. به نقطه‌ئی می‌رسید که باید محکم و استوار باشید و به آنچه که شما را از هدف‌تان باز می‌دارد بگوئید. شاید زندگی اجتماعی‌تان کاهش بیابد. ولی شاید همین کاهش موجب افزایش رشد درونتان شود. یعنی فرصت و نیروئی ایجاد کند تا به آنچه که واقعاً می‌خواهید بپردازید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=5848>



## فقط یک دقیقه در روز

هر روز صبح یک دقیقه وقت برای خودتان کنار بگذارید، با آرامش بنشینید و فکر کنید.

- یک دقیقه وقت بگذارید و کار کوچکی برای ارج نهادن به خود انجام دهید.
- یک دقیقه وقت بگذارید و بر آن شوید که امروز را از افسوس های گذشته و دلواپسی های آینده پاک کنید.
- یک دقیقه وقت بگذارید و فکر کنید یک مورد نگران کننده تا چه اندازه ارزش غصه خوردن و تنش عصبی دارد.
- یک دقیقه وقت بگذارید و نگذارید که چیزهای کوچک شادمانی شما را بر هم بزند.



- یک دقیقه وقت بگذارید و اثرات حرف های غیرمنصفانه را از بین ببرید.
  - یک دقیقه وقت بگذارید تا از افکار منفی خلاص شوید.
  - یک دقیقه وقت بگذارید و تجربه ای لذت بخش را به خاطر بیاورید.
  - یک دقیقه وقت بگذارید تا به تمدد اعصاب بپردازید.
  - یک دقیقه وقت بگذارید و تصمیم بگیرید که از هیچکس انتظار تشکر نداشته باشید.
  - یک دقیقه وقت بگذارید و بر آن شوید که اجازه ندهید کسی در شما احساس حقارت بوجود بیاورد.
- و بالاخره آخرین دقیقه روز خود را به این اختصاص دهید که تصمیم بگیرید به هیچ وجه در مورد آنچه دیگران ممکن است درباره شما بگویند یا فکر کنند، نگران نباشید.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=128182>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## فواید گذشت

غضب از امراض مضره و آثار سوء فراوان دارد و منشأ تحريك اعصاب می گردد، به ویژه اگر عوارضی چون انتقام جویی و کینه را به همراه داشته





باشد، خطریش دوچندان می شود.

«اشدکم من ملك نفسه عند الغضب و احلمکم من عقی بعدالمقدره»

نیرومندترین شما کسی است که هنگام غضب بر خود تسلط داشته باشد و  
بردبارترین شما کسی است که پس از قدرت از گناه کسان درگذرد که اشاره  
به دو مطلب مهم با قدرت ترین مردم و نیرومندترین مردم دارد.

فروربردن خشم اثر فوق العاده ای در تکامل معنوی انسان و تقویت روح ایمان

دارد و فروربردن خشم بسیار خوب است، اما ممکن است کینه و عداوت را انسان از قلب خود بیرون نکند پس خداوند در سوره مبارکه شورا می  
فرماید: مؤمنین با ایمان قوی به خود مسلط هستند و دست به اعمال زشت و جنایات نمی زنند، بلکه با عفو و بخشش، قلب خود و دیگران را از  
کینه ها پاک نگه می دارند.

دل رحمی و شفقت و مهربانی به سلامتی روح و جسم انسان کمک می کند. در اثر عفو و بخشش دیگران احساسی ریانی و ملکوتی به انسان  
دست می دهد که در سلامتی جسم و روح تأثیرگذار است. چشم پوشی از اشتباهات دیگران و بخشیدن يك گناهکار و مقصر به چهار طریق می  
تواند برای انسان مفید باشد:

(۱) بخشودن دیگران باعث کاهش استرس و فشارهای عصبی می شود. اگر شخصی کینه و لجاجت در سر بپروراند، زنجیره ای از تنش گرفتگی  
عضلات، نوسان و تغییر فشار خون، تعرق زیاد و سردردهای مزمن در شرایط استرس زا به همراه او خواهند بود و او را رها نمی کنند، درحالی که با  
گذشت به راحتی می توان از شر آنها خلاص شد.

(۲) چنان چه در شرایط سخت و پرتنش از خود بخشش و بزرگی نشان دهیم، از قلب خود حفاظت کرده و تنظیم ضربان قلب و فشار خون را در حد  
نرمال نگه داشته و به همین ترتیب کمک بزرگی به حفظ سلامت قلب خود کرده ایم.

(۳) افرادی که در شرایط سخت و پرتنش گذشت می کنند، دردهای جسمانی آنها به طور محسوسی کاهش می یابد.

(۴) هنگام گذشت و عفو دیگران، افراد احساس می کنند به خدا نزدیک ترند و همین حالت ملکوتی باعث شادی و شمع واقعی انسان می شود،  
پس این احساس لطیف و زیبا را از خود دریغ نکنید.

زهرا احمدزاده

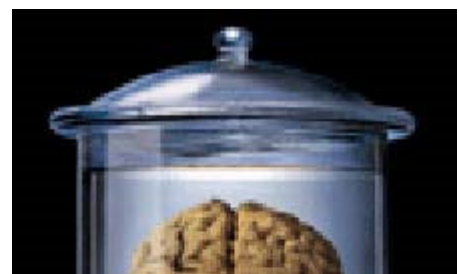
منبع : روزنامه کیهان

<http://vista.ir/?view=article&id=84982>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## قابلیت‌های ذهن سالم

شاید اگر از هر کسی بخواهید سلامت جسمی را برای شما تعریف کند از عهده این کار برآید  
ولی متأسفانه سلامت ذهن و روان همچنان عنصری ناشناخته برای اغلب مردم است. اصولاً  
یک ذهن سالم ذهنی است که قابلیت‌های خاصی را که در ادامه به آن می‌پردازیم داشته  
باشد .





- ۱- توان دوست داشتن و دوست داشته شدن: فقدان این توانایی و عدم دوست داشته شدن از سوی سایرین می‌تواند در رشد و سلامت روحی انسان اختلال ایجاد کند.
  - ۲- توان پذیرش تغییر : داشتن یک روحیه مثبت گرا با کمک گرفتن از عقل و منطق به انسان کمک می‌کند تا بتواند با تغییرات کنار آمده و حتی شرایط بد را نیز تحمل کند.
  - ۳- توان رویارویی با خطر یا به اصطلاح ریسک کردن در راستای رسیدن به اهداف زندگی: البته در این ریسک کردن نباید مدام منتظر وقوع پیامدهای ناگوار باشید.
  - ۴- نشان دادن احساسات : همان طور که هر چطری را حس می‌کنید می‌توانید احساسات را به شکل یک نمود خارجی نشان دهید ، حتی نشان دادن احساسات منفی مانند خشم.
  - ۵- دیدن واقعیات به اندازه لازم : خوش بینی و بدبینی بیش از حد هر دو به روحیه انسان آسیب می‌رساند. اما امید ، ایمان و احساس حمایت شدن از غیب همگی در تطابق با شرایط سخت به حفظ سلامت روح انسان کمک می‌کنند.
  - ۶- داشتن قدرت تخیل و آزاد گذاشتن این قوه بریا تولیدات ذهنی یعنی همان روندی که به خلاقیت می‌انجامد.
  - ۷- آگاهی از توان خود : داشتن شناخت صحیح از توانایی های مان به ما کمک می‌کند بتوانیم با مشکلات درست روبرو شویم.
  - ۸- قدرت اعتراف به اشتباه : این عنصر یکی از ظریف ترین فاکتورهای سلامت روان است که به انتقاد از خود و آموختن از تجربیات گذشته خود نیز مربوط می‌شود. برخلاف آنچه در وهله اول به ذهن می‌آید دستیابی به سلامت روان در این بعد کار ساده‌ای نیست.
  - ۹- قابل بودن احترام و شخصیت برای خود.
  - ۱۰- توان همراهی و برآورده کردن انتظارات جمع همزیست (مانند خانواده ، همکاران یا همسایگان ) : البته برای این همراهی و همدردی باید به خود اجازه انتخاب بدهید. به این ترتیب در صورتی که تصمیم به عدم همکاری بگیرید می‌توانید این کار را انجام ندهید.
  - ۱۱- احساس آزادی در نشان دادن افکار و عقاید خود و به اصطلاح ابراز خود: این ابراز کردن می‌تواند از طریق رفتار، کلام، نوع لباس و پیام‌های غیرکلامی باشد.
  - ۱۲- توان نشان دادن شادی و هیجان و تعجب واقعی : البته مناسبانه در برخی فرهنگ ها این ابراز شادی و هیجان در اجتماع شایسته شمرده نیم شود.
  - ۱۳- توان پاسخگویی به نیازهای منطقی خود و دیگران به شیوه‌ای متعارف.
  - ۱۴- داشتن روحیه شوخ طبعی و بذله گویی : اصولا توان دیدن روی خنده‌دار حوادث و در نظر گرفتن آنها خصوصا در مواقعی که با مشکل مواجه می‌شویم ، یکی از قابلیت‌های بسیار کمک کننده ذهن سالم به ما است.
- منبع : مقاله "قابلیت‌های ذهن سالم" - نویسنده: دکتر ولی الله سهامی - روانپزشک- استاد دانشگاه - هفته نامه سلامت

منبع : سایت فکر نو

<http://vista.ir/?view=article&id=9517>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

قانون توانگری



• حقیقت تکان‌دهنده درباره توانگری

توانگر بودن، به‌طور کامل درست است نه نادرست؛ مجبور هستید که ثروتمند باشید، زیرا حق ندارید فقیر باشید. این وظیفه بی‌چون و چرای ما است که از راه‌های شرافتمندانه ثروتمند شویم. همیشه فکر کنید که از آسمان طلا می‌بارد.

• چند نکته مهم برای رسیدن به هدف‌ها و آرزوها

(۱) قانون خلاء:

در آزمایش و تنهایی به فکر آرزوهای خود باشید. به آنها برنامه دهید و آنها را مرتب کنید.

(۲) قانون تخیل

فکر کنید که به آرزوی خود رسیده‌اید و با آن، زندگی شادمانه و سرشار از

آرامشی دارید.

(۳) قانون دعا

دعا کنید. از خداوند بخواهید که کمکتان کند. با او صادقانه صحبت کنید تا شما را اجابت کند.

(۴) قانون اعتماد به نفس

خسته شوید. روی هدف خود بایستید و پافشار کنید. استفاده از عبارتهای تأکیدی خیلی مهم است. این عبارتها کمک می‌کنند تا شما به خواسته‌های خود برسید و قدرت فوق‌العاده‌ای هم دارند. مانند: "هم‌اکنون همه چیز و همه کس سبب توانگری من می‌شود" یا "من هم‌اکنون موجب توانگری همه چیز و همه کس می‌شوم".

این فکرها را به‌کار بگیرید تا به خواسته‌های خود برسید.

همیشه مدیتیشن کنید.

هر جا که هستید به یاد خداوند باشید و از او کمک بخواهید. از او بخواهید ترس و اضطراب را از شما دور کند.

یک مراجعه‌کننده بازرگان داشتیم که هر وقت از او می‌پرسیدم: "وضع کسب و کار چه‌طور است؟"

می‌گفت: "بد نیست" ولی بعد از مطالعه کتاب، اینگونه پاسخ می‌داد: "وضع کسب و کار علای است، چون از آسمان طلا می‌بارد" در مدتی کوتاه، او به ثروتی دست‌نیافتنی رسید.

اینگونه فکرها و تلقین‌ها، نه تنها شما را خوشبخت‌تر و ارزشمندتر خواهند ساخت، بلکه در عصر نوین از راه‌های بی‌شمار و شگفت، وجود شما را برای هموعانتان به برکتی بزرگتر و غنی‌تر تبدیل خواهد کرد.

یکی از آرزوهای همه کسانی که دارای اندیشه توانگر هستند، این است که بتوانند روی پای خود بایستند و از نظر مالی مستقل باشند. استقلال مالی، در اصل به معنای آزادی مالی است. سعی کنید قدر پول خود را بدانید، از آن درست استفاده کنید و برای آن از خداوند طلب دعای خیر کنید تا خداوند به آن برکت دهد. از جمله‌های مثبت استفاده کنید، به آن انرژی بفرستید تا روز به روز زیادتر شود.

از جمله‌های کلیدی مثبت استفاده نمائید. مانند "از نظر خداوند همه چیز ممکن است".

"هر روز به یاری خدا، صاحب استقلال مالی بیشتری می‌شوم!" مطمئن باشید که استقلال مالی نیز، از راه خواهد رسید.

"از وفور بیکران و غنی نعمت‌های خداوند لبریز هستم، خداوند تمام نیازهای من را برآورده می‌سازد".

نوشته: "کاترین پاندر"

ترجمه: "گیتی خوشدل"



## قانون طلایی زندگی



• حتی یک لحظه از امروز را از دست ندهید  
اکنون شما در مکانی هستید که افکار و اعمالتان در چند سال اخیر شما را به آنجا آورده اند . آن چه در ده ، بیست سال آینده تجربه خواهید کرد ، متاثر از کارهایی است که همین امروز انجام می دهید دوستان شما ، خانواده و شغل و حساب بانکی و محل سکونت شما ، تماما" توسط انتخابی که صورت می دهید ، فراهم خواهد شد .  
آنچه امروز انجام می دهید ، بر آنچه فردا می خواهید انجام دهید ، تاثیر خواهد نهاد ، رنج و زحمت امروز ، گنج فردا را تدارک خواهد دید .  
می توانید تصمیم به ترک یک عادت ناپسند بگیرید یا ساعتی را در کنار خانواده بگذارید ، یا برای آینده خود برنامه ریزی کنید ...

• این دیگر عزم و اراده شماست که انجام کارها را میسر می سازد .

انسان نا آگاه هرگز قادر به درک این مسائل نخواهد بود اما هر موجود خردمند و عاقلی این نکته باریک تر از مورا می بیند و میداند که آن چه امروز انجام می دهد از اهمیت خاصی برخوردار است . شما می توانید تا مدتی هم که شده از مقابله با حوادث و رویدادهای زندگی شانه خالی کنید و آنها را به هیچ بگیریید ، ولی دیر یا زود متوجه خواهید شد خلاصی از دست آنها میسر نیست . می بینید که صورت حساب هایتان را پرداخت نکرده اید ، کارتتان را نیمه تمام رها کرده اید و دیگری را مسئول و مقصر کارها می دانید و چند ماهی زندگی را به همین شیوه می گذرانید . پس از آن چه اتفاقی می افتد؟! سرانجام ، یک روز زیر آوار مشکلات از پای درمی آید و از این که هیچ ذوق و شوقی برای کار کردن ندارید ، شگفت زده میشوید و زمانی تعجبتان بیشتر میشود که در می یابید موجودی بانکی تان ته کشیده و کسی را هم دم دست ندارید که دق دلبتان را سر او خالی کنید و بهتر بگوئیم دیگر دوستی برایتان باقی نمانده و کاملا" تک و تنها شده اید . بنابر این ، این زندگی است که به شما خاطرنشان می سازد که حتی یک لحظه از امروز را از دست ندهید . هر لحظه تاثیر خاص خودش را دارد و نباید آن را نادیده گرفت .

[/http://f10.blogsky.com/1387/02](http://f10.blogsky.com/1387/02)

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=115403>

## قانونهای ثروتمندان

### • قانون سرمایه

سرمایه عبارت از دارایی هایی است که می توان برای تولید پول نقد از آن استفاده کرد . با ارزش ترین دارایی شما توانایی کسب درآمد است . منابع جسمانی ، ذهنی و عقلانی شما که مرتباً در حال رشد و تغییر است سرمایه شخصی شماست .

### • قانون پس انداز

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

### • قانون نگهداری

اینکه 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 پشت گرمی مالی دارند .



### • قانون پارکینسون

مخارج معمولاً 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 .

### • 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 غیرقابل برگشت نکنید .

### • قانون بهره مرکب

جمع آوری پول و افزایش دادن آن از طریق بهره 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 .

### • 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 .

### • 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 .

### • قانون اشتیاق

برای ثروتمند شدن باید اشتیاق شدیدی برای این کار داشته باشید . اشتیاقی اندک یا علاقه ای مختصرکافی نیست . شدت علاقه خود را می توانید با مشاهده فعالیت های روزانه خود بسنجید . آیا این فعالیتها با ثروتمند شدن هماهنگی دارد یا نه؟

#### • قانون هدف

قطعیت هدف نقطه آغاز ثروتمند شدن است. برای ثروتمند شدن باید تصمیم بگیرید که دقیقاً چه می خواهید. آن را با داداشت کنید و سپس برای دست یابی به آن برنامه ریزی کنید. تمام مردمان موفق افکارشان را روی کاغذ می آورند.

#### • قانون ثروتمند کردن

تمام ثروت های پایدار از طریق ثروتمند کردن دیگران از راه های مختلف به وجود می آید. هرچه بیشتر تمرین کنید که در بالا بردن کیفیت زندگی دیگران سهیم شوید ثروتمند شدن شما بیشتر تضمین می شود.

#### • قانون کارآفرینی

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

#### • قانون خودساختگی

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.

#### • 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 دوبرابر کنید.

#### • قانون خوش بینی نابجا

خوش بینی بیش از حد مانند شمشیر دودم است که می تواند هم به شکست و هم به موفقیت منجر شود. در تجارت هرکاری دوبرابر آنچه فکر می کنید هزینه دارد و سه برابر مدت زمانی که پیش بینی می کنید به طول می انجامد.

#### • قانون ثبات قدم

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

#### • قانون هدف تجارت

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

#### • قانون سازمان

یک مؤسسه 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 وظائف مؤسسه ضروری باشد.

#### • قانون رضایت مشتری

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

#### • قانون ریسک

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.

نویسنده: سعید پورغلامی

## قانون‌های موفقیت



همه موفقیت را دوست دارند و به آن، فکر می‌کنند. خیلی از مردم بدون این‌که دلیلش را بدانند، آن را از دست می‌دهند. بیشتر وقت‌ها شکست می‌خورند، ولی نمی‌توانند علت آن را توضیح دهند. به هر حال، عده‌ای ممکن است به‌غلط، احساس کنند که این سرنوشتشان است. بیشتر مردم نمی‌دانند چگونه موفقیت را معنی کنند و نمی‌دانند چگونه آن را به دست آورند. خیلی‌ها عقیده دارند موفقیت، رسیدن به ثروت است یا میزان موفقیت آنان به قدرتشان برمی‌گردد یا در آرزوی رسیدن به شهرت هستند. کدام‌یک موفقند؟ کسانی که هدف آنان اندوختن پول و جنس و کالا است و یا کسانی که برای ارتقای خود، از پله‌های دیگران بالا می‌روند، یا کسانی که شهرت جهانی پیدا می‌کنند ولی در زندگیشان نمی‌توانند سعادت و خوشی را پیدا کنند؟ اگر این‌ها کامیابی است، پس چرا این همه بدبختی در زندگی افراد مشاهده می‌شود؟ لحظه‌ای فکر کنید و صادق باشید. یک راه‌کار بسیار قیمتی وجود دارد که ما باید آنرا به‌کار بریم. "قانون برای رسیدن به

موفقیت واقعی". البته راه موفقیت، کپی فرمول‌ها و یا خریدن آنها نیست. آنها وقتی ارزشمندند که معنای درستشان درک شود و به‌کار برده شده و مرتب تکرار شوند.

• قانون اول: هدف خود را درست انتخاب کنید.

هر کسی می‌تواند انواع مختلفی از هدف‌ها را در زندگی خود داشته باشد. بعضی از این هدف‌ها می‌توانند کوچک، متوسط و بعضی از آنها بزرگ و یا خیلی بزرگ باشند. تعیین اندازه این هدف‌ها، اختیاری است. یکی ممکن است هدفش رفتن به پارک (هدف کوچک) یا رفتن به دانشگاه (هدف بزرگ) باشد. نقاشی کردن، مسافرت کردن، پولدار شدن، ازدواج کردن، بچه‌دار شدن، خانه خریدن، ساز زدن، یادگیری یک زبان خارجی، شکستن یک عادت، خواندن یک کتاب و هزاران چیز دیگر، هدف‌هایی هستند که هر یک از ما ممکن است در زندگی خود انتخاب کنیم. هستند افرادی که به‌طور منظم برای خود هدف‌هایی را تعیین می‌کنند و برای رسیدن به آنها قدم برمی‌دارند. در حقیقت، فهمیدن معنی موفقیت، قانون اول است، در حالی‌که افراد، مکرر هدف‌های کوتاه و کوتاه‌تری را انتخاب می‌کنند و ناخواسته، این قانون را نادیده می‌گیرند. مردم بیشتر وقت‌ها اجازه می‌دهند محیط، مرحله‌های زندگیشان را به آنان دیکته کند. افراد کمی هستند که می‌نشینند و برای زندگی خود طرح‌ریزی می‌کنند. اگر هدف‌ها درست انتخاب نشده باشند، هیچ‌گونه ارزشی ندارد. پس در حقیقت برای رسیدن به موفقیت، باید هدف را درست انتخاب کرد.

• قانون دوم: علم و آگاهی داشته باشید.

اگر تیر ماشین شما صاف شده باشد، شما دست‌کم می‌دانید که باید آنرا تعمیر کنید. بعضی کارها به دانش بیشتری احتیاج دارند برای نمونه یک

پیانیت سالها تمرین می‌کند تا بتواند آن کار را انجام دهد. یک دانشمند باید آموزش‌های وسیع در زمینه‌های مختلف ببیند. در کل، برای انجام هر کاری ما دست‌کم نیاز داریم بدانیم که چگونه آن کار را انجام دهیم. حیوانات کارهایشان را به صورت غریزی انجام می‌دهند و احتیاج به آموزش ندارند. در صورتی که مردم به طور غریزی، همه چیزهایی را که برای زندگی لازم دارند، نمی‌دانند. آنان مجبورند با آگاهی برای رسیدن به هدف‌هایشان مبارزه کنند و باید یاد بگیرند در حرفه و شغلشان، بهترین کار را انجام دهند. حال اگر دانش و آگاهی برای رسیدن به موفقیت لازم است، ممکن است این سؤال ایجاد شود که چه مقدار علم و دانش یا ارزش‌های معنوی در زندگی اهمیت دارد؟ در جواب باید گفت که هر کسی برای فارغ‌التحصیل شدن باید علوم مختلف را بیاموزد. پس چرا بعضی‌ها فکر می‌کنند برای زندگی کردن احتیاج به یادگیری نیست؟ چرا خیلی‌ها اعتقاد دارند زندگی ساده است و ساده به دست می‌آید؟ چرا از اهمیت تسخیر ارزش‌های دست‌غافلند؟ چرا از هدف‌های زندگی بی‌خبرند؟ در صورتی که ندانستن ارزش‌های واقعی، زندگی افراد را به سوی انحطاط می‌برد. این قانون می‌گوید که بعد از تعیین هدف، باید با آگاهی و علم، در راه رسیدن به هدف‌ها و رسیدن به موفقیت واقعی به سمت جلو پیش رفت.

• قانون سوم: سلامت و تندرست باشید.

بسیارند افرادی که نمی‌دانند چگونه سلامتی خود را حفظ کنند. این انسان‌ها برای بقا، به آب و غذا احتیاج دارد. به همین دلیل انتخاب نوع غذا و چگونگی خوردن آن در سلامتی افراد مؤثر است. از اقدام‌های دیگر در جهت سلامتی و تندرستی، ورزش است که در زندگی مدرن امروزی جایگاه کمی دارد. مطالعه‌ها نشان می‌دهد که افراد غنی و موفق، از سلامتی بهتری برخوردارند، زیرا آگاهی آنان از تغذیه، ورزش، استراحت به موقع و ... بیشتر است. آنان می‌دانند که بدنشان یک منبع تجدید نشدنی است و می‌دانند چگونه از این منبع استفاده کنند. پس شما وقتی می‌توانید به سوی هدف‌هایتان قدم بردارید و موفق شوید که بدنی سالم و تندرست داشته باشید.

• قانون چهارم: حرکت کنید.

هستند افرادی که ۳ قانون بالا را اجرا کردند، ولی چون به اهمیت قانون بعدی پی نبرده‌بودند، به موفقیت واقعی نرسیدند. چون هدف را انتخاب کرده بودند و علم مربوط به آنرا نیز داشتند، به اهمیت زندگی خوب و سالم واقف بودند؛ ولی هرگز به سمت هدفشان حرکت نکردند. هستند افرادی که شکست می‌خورند و در صدد شناخت علت شکست‌های خود هستند تا از آن جلوگیری کنند. نباید فراموش کرد که توانائی ما بیشتر از آن چیزی است که فکر می‌کنیم و کار ما پیمودن مسیر برای رسیدن به هدف است.

• قانون پنجم: مبتکر و خلاق باشید.

اگر زندگی همیشه ساده بود و سیر هموار، هرکسی می‌توانست با آن ۴ قانون به موفقیت و کامیابی برسد. اما زندگی این‌طور نیست، مشکل‌های غیرقابل پیش‌بینی، مانع‌ها و مسئله‌های مختلفی ممکن است برای هر ایجاد شود. اما این شما هستید که می‌توانید با این بحران‌ها مقابله کنید. نباید هیچ نگرانی جز از دست رفتن زمان را داشته باشید. زمان را از دست ندهید. به سوی مانع‌هایی که برای شما ایجاد می‌شود، حرکت کنید و ابتکار به خرج دهید. شما باید همیشه به حریفان فکر کنید. به سوی کارهایی که مردم انجام نمی‌دهند و هرگز به آن فکر نمی‌کنند بروید. باید بدانید حریف شما همیشه انسان‌ها نیستند. هر مشکل، سختی و مانعی می‌تواند به‌عنوان حریفی برای شما باشد. تصمیم بگیرید و به آن فکر کنید و از مبارزه‌ای که در آن حریفان را مغلوب کرده‌اید لذت ببرید. آنوقت می‌بینید که شادی و هیجان پیروزی، جای خودش را با غم و رنج شکست عوض می‌کند. فراموش نکنید برای رسیدن به موفقیت واقعی، باید خلاق بودن را تمرین کنید.

• قانون ششم: پشتکار و استقامت داشته باشید.

حتی تمرین پنجم هم برای رسیدن به موفقیت کافی نیست، اگر می‌خواهید به پایان راه یعنی موفقیت برسید، باید به این مرحله قدم بگذارید که همان قانون ششم است. همیشه تمرین قانون پنجم را تمرین کنید. آنوقت خودبه‌خود می‌توانید به ششمین قانون برسید. زندگی، آسان نیست، مسیر، بسی سخت است و ناهموار. اما راه سخت، راهی است که ما را به سوی زندگی واقعی هدایت می‌کند و معدود افرادی هستند که آنرا می‌یابند. درست مانند خرید یک ساعت مخصوص که به‌دقت انتخاب می‌شود و مورد علاقه است یا پیدا کردن آن که هیچ بهائی برای آن پرداخت نشده. پس نمی‌تواند آنقدر ارزش داشته باشد. برای رسیدن به موفقیت، باید به هدف چسبید و به سوی آن حرکت کرد و باز هم پشتکار داشته باشید و در برابر مشکل‌ها، مقاومت کنید. خلاقیت به‌تنهایی کافی نیست، برای رسیدن به هدف باید مبارزه کرد. شما می‌توانید هرکاری را که بخواهید، انجام دهید. در راه زندگی واقعی قدم بردارید و به هیچ‌کس اجازه ندهید که جلوی عقیده‌های شما را بگیرد. به خود بگوئید که چه قدر در این راه توانائی دارید.

• قانون هفتم: ایمان داشته باشید.

افراد زیادی هستند که این قانون را اجرا کرده‌اند و موفقیت آنان چشم‌ها را خیره کرده است، ولی باید دید که آیا آنان به‌طور واقعی به هدف نهائی رسیده‌اند؟ این قانون مهم‌تر از همه قانون‌های دیگر است و بدون آن، همه برنامه‌های رشد و پیشرفت معنوی از بین می‌رود. این قانون، همچون هاله‌ای، همه قانون‌های دیگر را احاطه کرده است. انسان‌ها می‌توانند قانون قبلی را تمرین کنند و آنها را بفهمند، ولی هرکسی توانائی فهم این قانون را ندارد. ایمان است که انسان را به‌سوی موفقیت سوق می‌دهد. باور ایمان که نیروی درونی است، به انسان انگیزه می‌دهد در راهی که در پیش گرفته، استوارتر قدم بردارد و فقط خداوند دانا و توانا می‌تواند قانون‌ها و کلیدهای شناخت و معرفت تماس با خود را آشکار کند. با به‌کار بردن این قانون‌ها، مطمئن باشید تنها یک چیز در انتظار شماست و آن، چیزی نیست جز رسیدن به موفقیت.

میترا هاشمی

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=87227>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## قدرت توجه

قدرت توجه، شرط ورود به حیطه زندگی فعال است. قدرت توجه اشاره به آغازین مرحله زایش و خلاقیت دارد. قدرت توجه بخشی از مهمترین ویژگی هر فرهنگ است. یعنی، آنچه که نشانگر نوع یک فرهنگ است، از قدرت توجه همان فرهنگ به عناصری خاص از زندگی باز می‌گردد، اما دقت کنید که برخی پدیده‌ها هستند که در هر فرهنگی توجه پذیر نمی‌شوند و اگر یک فرهنگ نتواند زمینه‌های اصلی توجه به آن پدیده‌ها را پیدا کند، آنگاه آنها خارج از اراده آن حوزه فرهنگی، آنقدر تغییر می‌کنند تا به شکل قابل شناخت آن فرهنگ و آن آدمیان درآیند. ممکن است موضوع اندکی پیچیده باشد اما با مثالی کاملاً روشن می‌شود.



تنها کافی است سری به خیابان‌ها بزنید و اندکی با دقت به رفتارهای

رانندگان و ماشین‌ها نگاه کنید. در آغاز متوجه می‌شوید که هزاران اشتباه عقلایی انجام می‌شوند و توجه کسی را جلب نمی‌کنند. البته این موضوع ممکن است شما را متعجب کند، اما تعجب شما آنگاه بیشتر می‌شود که تصادفی که خود معلول یک یا چند از آن اشتباهات است، رخ دهد. بلافاصله و به یک باره وضع عوض می‌شود، به طوری که این بار از شدت توجه رانندگان و عابران، خیابان اسیر ازدحام مردم و ماشین‌ها می‌شود. در قلمرو اندیشه و پدیدارشناسی می‌گویند هرگاه نتوانیم نسبت منطقی را میان ذهن خود با یک پدیدار (در یک محدوده فرهنگی) خلق کنیم (چون ماشین) آنگاه آن پدیدار خارج از اراده ما آنقدر تغییر می‌کند، تا به شکل قابل شناخت ما درآید. آنگاه است که به آن توجه خواهیم کرد. به راستی چرا نتوانستیم این توجه را یک پله به عقب بازگردانیم؟ چرا نتوانستیم آنگاه که راننده ای اشتباه عقلایی می‌کند، این ازدحام را به

وجود آوریم تا دیگر کسی اشتباه نکند و ترازوی آفریده نشود؟ آیا این زمان خواهد آمد که ما بتوانیم در فاصله دو نگاه رادیکال به ماشین یعنی نگاه ترازیک و نگاه مبتنی بر عقل مقلد به نگاهی معرفتی و مبتنی بر توان تحلیل خود دست یابیم؟ چگونه می توان میان انسان ایرانی با پدیدار مدرن، پیش از آنکه پدیدار مذکور به ترازوی تبدیل شود رابطه ای نقادانه برقرار کرد؟ چگونه می توان راز خلاقیت را در گریز از نگاهی مقلدانه که میراث شبه مدرنیته بود و هست کشف کرد؟ فرزند سالم «توجه»، نوزادی است به نام نقد، اما برای آنکه بتوانیم این نطفه را سالم به دنیا آوریم به دو نیرو نیازمندیم. اینان عبارتند از: عشق و خرد، عشق بر توان مکالمه دو سویه با پدیدار می افزاید و فرد آن هویت اخلاقی است که توانایی توجه را به عقول نوین بدل می نماید. سیاست و اقتصاد بسترهای امکانات را گسترده می کنند، اما آن نیرویی که می تواند قدرت توجه را بیافریند و از این قدرت توان نقادی پدیدارها را بزیاند، نقد است. نقادی به معنی توجه فعال و مبتنی بر شناخت پدیداری است که هنوز نسبت ارتباط عقلایی خود را با ما آشکار نکرده است. بنابراین «توجه کردن» به معنی کوشش برای ایجاد نسبتی نوین میان ما با پدیدارهاست. هنگامی که در حال توجه ایم، به نظر می آید که رابطه مان با محیط در مداری خاص قرار گرفته است. اما هنگامی که روند توجه پایان می پذیرد، بسان مسافری باید رها ورد این سفر را از کیسه اندیشه بیرون کشیم.

نویسنده : محسن قانع بصیری

منبع : روزنامه مردمسالاری

<http://vista.ir/?view=article&id=109493>



## قدرت واقعی شما

توانایی شما هر اندازه باشد همیشه امکان رشد و پیشرفت وجود دارد، حتی شانس بهتر بودن در همان زمینه‌هایی که شما خیلی خوب هستید وجود دارد. برای نیل به این هدف باید انگیزه یا دلیلی برای رسیدن به قله‌های جدید موفقیت داشته باشید. یک دقیقه به زندگی خودتان دقت کنید. آیا شما در رویا زندگی می‌کنید. اگر نه، چرا؟ چه دلیلی همین لحظه به ذهن شما می‌رسد؟ آیا شما به شرایط محیطی اجازه می‌دهید مانع تلاش شما برای دستیابی به یک زندگی پرشور و موفقیت نامحدودتان شود؟ ما در بسیاری از موارد در حاشیه زندگی خودمان قرار می‌گیریم، بدون آنکه خودمان خبر داشته باشیم. ما اجازه می‌دهیم که شرایط محیطی و نظرات دیگران تعیین کنند و تصمیم بگیرند که ما چه کسی هستیم و چگونه زندگی کنیم. به عبارت دیگر به جای رو راست بودن با تمایلات، اهداف و احساسات خودمان به سرکوب شخصیت واقعی خودمان می‌پردازیم تا انتظارات دیگران را برآورده سازیم. اما چرا ما مرتکب چنین اشتباه بزرگی می‌شویم؟

چون این آسان‌ترین راه است. آسان‌ترین راه غرق شدن در همان فرهنگ سنتی و شرایط خاص محیطی است. لذا ما با شروع به بازی با همان اصول و مقررات سنتی می‌کنیم. در واقع ما گونه‌ای دیگر از خودمان را خلق می‌کنیم تا در نقش دیگران بازی کنیم. در آغاز بازی عمداً و آگاهانه پاره‌های شخصیت واقعی‌مان را به مصالحه و معامله می‌گذاریم تا مناسب و مقبول بیفتیم.

ما هرگز دنبال بازپس گرفتن خودمان نیستیم! تا این‌که با گذر زمان خود واقعی‌مان را فراموش می‌کنیم و زمام اختیار را به شرایط محیطی می‌سپاریم. غافل از این‌که شخصیتی که به ما القا می‌شود با شخصیت طبیعی‌مان قابل جمع‌بندی نیست. در چنین شرایطی علائم ناسازگاری و

عدم تعادل به طرق گوناگون در زندگی ما بروز می‌کند. دچار استرس و اضطراب می‌شویم و کنترل خود را بر تناسب و سلامت جسمی و تعادل روحی‌مان از دست می‌دهیم. اما تلخ‌تر از همه این‌که ما متوجه این واقعیت نیستیم که تمام این‌ها نتیجه عدم تطابق بین شخصیت واقعی ما و شخصیت ساختگی است که به شرایط محیطی اجازه داده‌ایم برایمان خلق کند. بلکه تصور می‌کنیم این مسائل جزئی جدا نشدنی از زندگی بشر در جامعه متمدن امروزی است.

اما این درست نیست و ما باید خود واقعی‌مان را دوباره بیابیم و نقش خودمان را در زندگی خودمان بازی کنیم. زیرا اگر این‌کار را نکنیم باید در زنده بودن خودمان شک کنیم و دیگر نمی‌توانیم بگوئیم ما واقعاً زنده هستیم و زندگی می‌کنیم.

من معتقدم کشف نیات و اهداف هرکس سرنوشت‌سازترین قدمی است که او باید در زندگی بردارد. زیرا هنگامی‌که شخصی می‌داند که چرا زندگی می‌کند و چرا باید در پیشبرد اهداف شخصی و حرفه‌ای‌اش موفق باشد اجازه نمی‌دهد دیگران یا شرایط محیطی به‌جای او تصمیم بگیرند، بلکه به دنبال زندگی دلخواه خودش خواهد رفت و هرگاه چنین کند در میانه راه گم نمی‌شود و راه زندگی واقعی خود را خواهد پیمود.

خدایار خدائی / باب دیل

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=12166>



### قدرت و صفناپذیر خلاء

خلاء هیچ نیست، اما همه چیز را در خود دارد و قدرت خلق همه چیز را داراست. خلاء قوی‌ترین نیروی جاذبه را دارد. به آئینه نگاه کن، هیچ منیتی در آئینه نیست. هر که در او می‌نگرد خود را می‌بیند و هر چه نثار آئینه کند به خودش برمی‌گردد. آب بی‌شکل است و می‌تواند در هر شرایطی به شکلی که متناسب آن است درآید. آب همواره جاری است و توقف او معنای مرگ اوست. از همه جالب‌تر این‌که موانع باعث رشد و افزایش قدرت آب می‌شوند. اگر سد یا مانعی جلوی آب را بگیرد آب صبر می‌کند و زیادتر می‌شود. آنقدر که مانع را با خود می‌برد یا از روی آن سرریز می‌کند. درست است که موانع موقتاً آب را از حرکت باز می‌دارند اما همین موانع هستند که باعث افزایش و بالا آمدن آب می‌شوند و این قدرت آب را افزایش می‌دهد.



زندگی هم بسیار شبیه به همین فرآیند است. برای انسان‌هایی که مثل آب جاری هستند موانع، فرصت‌هایی هستند برای رشد و بالا آمدن و قوی‌تر شدن بیشتر (به لحاظ روحی و درونی) آبی که بالا آمده اکنون به زمین‌ها و زمین‌های بالاتری دسترسی دارد و این‌چنین انسان با بزرگ شدن در مقابل مشکلات قدم به دنیای بالاتر و زندگی بهتر می‌گذارد.

منبع : مجله موفقیت



### قدرت یک تصمیم

چه کسی باور می کرد که ایمان مردی آرام و بی ادعا (حقوقدانی که به اصل مسالمت معتقد بود) چنان قدرتی داشته باشد که امپراطوری وسیعی را واژگون کند؟ در هر صورت تصمیم «مهاتما گاندی» و اعتقاد او به اینکه بدون توسل به خشونت می توان به مردم هند کمک کرد تا دوباره زمام کشور خود را بدست گیرند، یک رشته وقایع زنجیره ای غیرمنتظره را سبب شد. ببینید یک تصمیم، که به موقع و با ایمان کامل به آن عمل می شود، چه نیرویی دارد. هنگامی که خیلی ها این کار را رویایی غیر ممکن تصور می کردند، استقامت و پابندی گاندی به تصمیمی که گرفته بود، آن رويا را به واقعیتی غیرقابل انکار مبدل کرد. نکته آن است که خود را متعهد کنیم بطوری که نتوانیم از تصمیم خود برگردیم.



منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=105989>

### قدم بردار

از تنهایی بیرون بیا، دریچه ای به سوی دنیا بازکن. در این زمان است که متوجه خواهی شد، آسمان آفتابی و هوا معتدل و زندگی زیباست. در تیرگی و تاریکی ها هیچ گاه نمی توان رویش را شاهد بود. تا وقتی





دریچه ای به سوی نور باز نکنی، با هجوم نور روبه رو نخواهی شد.  
اگر می خواهی در گرما و نور غرق شوی، به دست توست. قدمی بردار و  
پای از چارچوب تنهایی بیرون بگذار.

زندگی یعنی لبخند زدن به همه آنچه که پیرامون توست، چه فرقی می کند  
کجا هستی. مهم این است که احساس کنی آن قدر قدرت و توان داری که  
می توانی از سیاهی ها و کمبودها پا به بیرون بگذاری. قاب نگاهت را عوض

که بکنی، دیگر دل نگران نباش، کوشش کن و بدان همان لحظه ای که نیت قدم برداشتن کنی، از تاریکی خارج شده ای و در وجودت نهالی رویده  
است که مانند آن را در بیرون از غار تنهایی پیدا خواهی کرد.

حسین فاطمی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=132676>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### قربانی نبودن

آیا تاکنون احساس کرده‌اید که از وجود شما سوءاستفاده شده و کار شما به نفع دیگران تمام شده است؟ از شما قدردانی هم نکرده‌اند؟ اگر  
پاسخ شما مثبت است، شاید دلیل آن این است که به خود اجازه داده‌اید، شما را قربانی قلمداد کنند.  
موقعیتی را در نظر بگیرید که در آن حس می‌کنید با شما بدرفتاری می‌شود. در آن لحظه این سؤالات را از خود بپرسید:  
چه کسی با من بدرفتاری می‌کند؟  
چرا به آنها اجازه می‌دهم تا قربانی‌ام کنند؟  
چه کار می‌توانم انجام دهم تا وضع را تغییر دهم؟  
شاید لازم است، بایستید و از خود دفاع کنید. شاید لازم است در برابر این شخص "نه" بگوئید.  
حتی ممکن است، لازم باشد که از کل قضیه صرف‌نظر کنید. شما می‌توانید قربانی نباشید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=2635>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## قصه‌های بد را دور بریز



همیشه قصه تکرار می‌شود. قصه‌ای که هزاران هزار بار روایت شده. قصه‌ای که «تو» با بغض تعریف می‌کنی و «او» با نفرت از تو و قصه‌ات می‌گریزد! دیگران هم خسته شده‌اند اما تو دست از سر قصه‌ای که داری بر نمی‌داری و این اتفاق بسیاری وقت‌ها در میان افراد مختلف و خصوصاً زن و شوهرها تکرار می‌شود. چون همیشه جریان‌ها و اتفاقاتی وجود دارند که به‌طور کامل حل نشده و نمی‌شوند و همیشه مثل تپه‌ای کوچک سر راه زندگی شما قد علم می‌کنند. یکی از شما از روی تپه می‌افتید و دیگری روی آن می‌روید و قصه‌تان را داد می‌زنید. در حالی که اگر مواردی که در گذشته پیش آمده‌اند را پیدا کنید و برای همیشه حل کنید تپه‌های زندگی‌تان به جای زیاد شدن کم می‌شوند و کم‌کم می‌توانید بر راه‌های بدون پیچ و خم و پستی و بلندی قدم بگذارید.

شما باید نگاه خودتان را درباره چگونگی اتفاق توضیح دهید و اگر لازم بود پشیمانی خود را ابراز کنید. از طرف دیگر شاید شما نیستید که باید بخشیده شوید و «شما» در موضع بخشیدن هستید. بنابراین اگر واقعاً می‌خواهید موانع را از سر راه زندگی‌تان بردارید از مصمم قلب او را ببخشید و به خودتان قول بدهید دیگر این قصه را برای هیچ‌کس حتی خودتان تکرار نکنید.

فکر کردن به تکرار دوباره وقایع تلخ هم نه تنها مشکلی از شما حل نمی‌کند بلکه اضطراب و نگرانی شما را نیز بیشتر می‌کند و باعث می‌شود کنترل رفتار خود را از دست بدهید در حالی که اگر بتوانید خودتان را در مقابل این اضطراب‌ها ایمن کنید، بسیاری از مشکلات شما حل خواهند شد. برای برداشتن اولین گام و دور شدن از اضطراب باید «خودگویی»‌های خود را کنترل کنید.

حرف‌هایی که در درون با خود به‌طور ناخودآگاه می‌زنید بلند بلند بیان کردن این خودگویی‌ها چهره‌ای دیگر از شخصیت شما را نشان می‌دهد. شما با به زبان آوردن این خودگویی‌ها می‌توانید علت بسیاری از اضطراب‌های خود را کشف کنید و متوجه شوید با این‌که سعی در کنترل افکار منفی خودتان دارید اما این افکار درون ذهن شما دوره می‌شوند.

نکته بعد از بلند بیان کردن گفته‌های درونی تصحیح و جایگزینی آن‌ها با جملات صحیح است به‌طور مثال به جای این‌که مدام درون خودتان بگویید من آدم عصبی هستم (و یا او آدم عصبی است) بگویید: عصبی بودن ویژگی هر فردی است و حالتی موقتی است و یا او هم مشکلات زیادی دارد و یا وقتی در حال فکر منفی بافتن با خودتان هستید بگویید: باید دست از نگرانی بردارم.

نباید زود قضاوت کنم. خلاصه این‌که تا می‌توانید جای جملات منفی و یأس‌آور را با جملات مثبت پر کنید. عمیق و آهسته نفس کشیدن هم از دیگر راه‌های تمرکزی است که می‌تواند نگرانی را از شما دور کند و خط آخر هم این‌که بیکار بودن و تنها در گوشه‌ای خارج از جمع نشستن مزید بر علت خواهد شد تا شما سریع‌تر به دام نگرانی و افکار منفی بیفتید. در حالی که ورزش، گرفتن دوش آب گرم، مشغولیت به کاری که به آن علاقه دارید، می‌تواند کمک شایانی به شما بکند.

منبع : تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=83836>

## قضاوت با شما

۱) هیچ وقت آرزو نکن در دنیا جای کسی باشی، چون اگر آرزویت برآورده بشود جای خودت در دنیا خیلی خالیه.

۲) زندگی مسابقه نیست، یک سفر است. تو آن مسافری باش که در هر گامش ترنم لحظه ها جاری ست.

۳) یک روز «عشق» و «فضولی» و «حسادت» و «دیوانگی» با هم قایم باشک بازی می کردند. فضولی، حسادت را پیدا می کند، حسادت از روی حسودی اش به دیوانگی می گوید عشق پشت گل سرخ قایم شده، دیوانگی خاری را برمی دارد و به طرف عشق پرتاب می کند و عشق برای همیشه کور می شود. دیوانگی قول می دهد تا آخر عمرش پیش عشق بماند و تنهایش نگذارد و قول می دهد جای چشم های عشق باشد. برای همین است که هر کس عاشق می شود، دیوانه است.



منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=105725>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## قطار

تنها آدم خوشبختی که در زندگی ام دیده ام، مردی بود که بعد از ۳ سال سر و کله زدن با سرطان و شیمی درمانی، معالجه شده و از مرگ حتمی نجات پیدا کرده بود. خیلی اتفاقی، یک شب که داشتم توی پارک نزدیک خانه ام قدم می زدم، با هم آشنا شدیم. تنها کسی بود که با اشتیاق تمام، زندگی می کرد. سعی می کرد از هر چیز کوچکی لذت ببرد. تبدیل به آدمی شده





بود که هر چیزی برایش تازگی داشت. می‌خواست دیگر هیچ‌کدام از لحظات زندگی‌اش را از دست ندهد. داشت تمام لحظه‌های زندگی‌اش را زندگی می‌کرد.

من همان وقت‌ها که با هم آشنا شده بودیم، خیلی به گذشته‌ام فکر می‌کردم، به زمان بچگی و نوجوانی و جوانی‌ام. همه چیز خیلی به سرعت گذشته بود. با این‌همه، آن وقت‌ها تمام دنیا مال من بود. من بودم و دنیا و دنیا بود و من. انگار فرار بود سال‌های سال آب از آب تکان نخورد و من همان نوجوانی که بودم، باشم.

حالا البته گاهی از آن دوران هم می‌نویسم و هر بار که غرق در آن لحظات می‌شوم، باز احساس می‌کنم به همان دوران بازگشته‌ام و خیال می‌کنم همه چیز مال من است و دلم می‌خواهد از هر چیزی لذت ببرم و در لحظه‌هایم زندگی کنم اما بعد که دست از نوشتن می‌کشم، یادم می‌افتد همه آن دوران گذشته و دارم با قطاری که هیچ‌کجا توقف نمی‌کند، به سمت جلو حرکت می‌کنم. به خاطر همین چیزهاست که می‌خواهم لحظه‌های نوشتنم را بیشتر کنم. شاید هم روزی داستان مردی را نوشتم که از بیماری سرطان نجات پیدا کرده بود و سعی می‌کرد از کوچک‌ترین چیزها لذت ببرد اما یک سال پیش در حادثه رانندگی، همه آن لحظات را از دست داد.

سیامک گلشیری

منبع : تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=82960>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## قواعد زندگی

آنچه می‌خوانی، نوشته‌ای دلبزیر است، اما کوتاه، از آن بهره مند گرد! گفتاری است که دالای لاما بر آن بود برای سال ۲۰۰۶ بیان دارد. تنها چیزی که از تو ستانده می‌شود لحظاتی است برای خواندن و اندیشیدن به آنچه خوانده‌ای.

(۱) بر این باور باش که عشق و دستاوردهای عظیم، در برگزیده مخاطرات بزرگ است.

(۲) آنگاه که می‌بازی، از باختت درس بگیر.

(۳) سه اصل را دنبال کن:

- محترم داشتن خود

محترم داشتن دیگران





- جوابگو بودن در قبال تمام کنش های خود
- ۴) به یاد داشته باش، دست نیافتن به آنچه می خواهی گاهی از اقبال بیدار تو سرچشمه می گیرد.
- ۵) قواعد را فرا گیر تا به چگونگی شکستن آنها به گونه ای شایسته، آگاه باشی.
- ۶) نگذار ستیزه ای خرد بر ارتباطی پر قدرت، خللی وارد سازد.
- ۷) هرگاه به اشتباه خویش پی بردی، بی درنگ گامهایی برای اصلاح آن بردار.

بردار.

۸) هر روز مجالی را صرف خلوت کردن کن.

۹) آغوشت را به سوی دگرگونی بگشای، اما از ارزش های خود دست برندار.

۱۰) به یاد داشته باش، خاموشی گاهی بهترین پاسخ است.

۱۱) نیکو و آبرومند زندگی کن، آنگاه به وقت سالخوردگی، هنگامیکه به گذشته بیندیشی، از زندگی ات دیگر بار لذت خواهی برد.

۱۲) در ناسازگاری ها با افراد مورد علاقه ات، تنها به وضعیت فعلی بپرداز، گذشته را بزرگ نکن.

۱۴) دانش خود را تسهیم کن، که طریقی برای دستیابی به جاودانگی است.

۱۵) با زمین مهربان باش.

۱۶) سالی یکبار به جایی برو که پیشتر هرگز در آنجا نبوده ای.

۱۷) کامیابی خود را به داوری بنشین، از آن طریق که بدانی چه واگذارده ای تا کامیابی را بدست آوری.

گردآورنده : محمود نوری

منبع : اینترنت

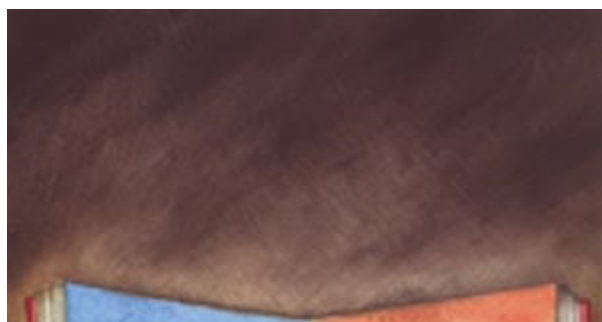
منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=131379>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## قوانین بیل

بیل گیتس که حتما معرف حضورتان هست؟ همان مالک شرکت مایکرو سافت که درآمدش در هر ثانیه برابر با حقوق شونصد سال خدمت بی منت شونصد هزار خبرنگار دل نگران به اضافه همسر و خانواده و دوستان و آشنایان شان است! منظورم این است که حقوق این داداش (بیل) ما آنقدر از پارو بالا زده که نمی شود به راحتی نرخش را بدون احتساب زمان ارزش





- افزوده آن تعیین و با تخمین زدا! حالا این آقای بیل گیتس اومده و یازده قانون جالب را برای بچه های یک دبیرستان این طوری تعریف کرده
- اول: زندگی منصفانه نیست ولی باید بهش عادت کنیم.
- دوم: اگر فکر می کنید معلمان سخت گیر است صبر کنید تا رئیسشان را ببینید .
- سوم: بلافاصله بعد از دبیرستان نمی توانید کاری با درآمد سالی ۶۰ هزار دلار پیدا کنید، شما نمی توانید معاون رئیس جمهور شوید و یک تلفن را هم در ماشین داشته باشید مگر این که هر دو را قبلا به دست آورده باشید.
- چهارم: خود باوری برای تو با دنیا اهمیتی ندارد، دنیا از توتوقع دارد قبل از آن که در مورد خودت احساس خوبی داشته باشی کاری را به اتمام برسانی.
- پنجم: همبرگر درست کردن باعث کسر شان شما نمی شود. پدر بزرگ

هایتان نام دیگری برای آن داشتند: یک شانس یا فرصت

- ششم: اگر خراب کاری می کنید تقصیر پدر و مادرتان نیست، بعد از انجام اشتباه ناله نکنید، از آن درس بگیرید.
- هفتم: قبل از این که به دنیا بیایید پدر و مادرتان این قدر کسل کننده نبودند، آن ها با پرداخت قبض ها و خرج های شما تمیز کردن لباس هایتان و گوش کردن به این که شما چقدر با حال هستید به اینجا رسیدند، بنابراین قبل از هر اعتراضی به آن ها سعی کنید کم داتاق تان را از شیش نجات دهید.
- هشتم: این روز ها در بعضی مدرسه ها دیگر برد و باخت معنی ندارد، اما زندگی این طور نیست، در بعضی از مدرسه ها رد شدن منسوخ شده و شما هر چه قدر که بخواهید می توانید امتحان بدهید تا این که قبول شوید. این واقعا هیچ شباهتی با هیچ چیزی از زندگی ندارد.
- نهم: زندگی به ترم های مساوی تقسیم نشده و تابستان آن هم برای این که به شما فرصتی برای شناساندن خودتان بدهد تعطیل نشده است. اگر می خواهید خودتان را پیدا کنید باید این کار را در وقت خودتان انجام دهید.
- دهم: تلویزیون نشان دهنده دنیای واقعی نیست، در دنیای واقعی مردم باید کافه ها را ترک کنند و سرکارشان بروند.
- یازدهم: با آدم های بی عرضه مهربان باشید چون ممکن است روزی مجبور شوید با یکی از همان ها کار کنید.

منبع : روزنامه خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=124920>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## قوانین ورود به دنیا

- صاحب یک بدن شدن
- در آستانه ی ورود به دنیا صاحب یک جسم می شوید. ممکن است از آن





خوش‌تان بیاید و یا اصلاً خوش‌تان نیاید. این بدن تا آخرین روز اقامت در دنیا متعلق به شماست. می‌توانید از توانایی‌های مختلف آن بهره ببرید یا بدون استفاده از آن سال‌های اقامت خود را در دنیا، بی‌مصرف بگذرانید.

• ثبت‌نام در مدرسه‌ی شبانه‌روزی زندگی

این مدرسه در طول زندگی درس‌های فراوانی را به شما می‌آموزد. این فرصت برای شما فراهم می‌شود تا هر روز در این مکان آموزشی، درس جدیدی را یاد بگیرید. ممکن است به نظرتان برسد درس‌های ارائه شده غیرعقلانه، سخت و دشوار و یا به درد نخور است اما فایده‌ی یادگیری آنها

را بعد متوجه خواهید شد.

• شکست پل پیروزی است

رشد کردن، از آزمون و خطا تشکیل می‌شود. تجربیاتی که پس از یک شکست حاصل می‌شوند به اندازه‌ی شادی‌های پس از موفقیت، در رشد و بالندگی شما موثر هستند.

• تکرار مرتب درس تا یادگیری کامل

درس‌هایی که باید بیاموزید در قالب‌های مختلف تا زمان یادگیری کامل به شما ارائه می‌شوند. وقتی درسی را فرا گرفتید به کلاس بالاتر می‌روید و درس دیگری آغاز می‌شود.

• یادگیری پایان‌پذیر نیست.

هیچ قسمتی در زندگی وجود ندارد که در آن نکته‌ای برای یادگیری وجود نداشته باشد. تا زمان نفس کشیدن درس‌هایی برای یادگیری هست.

• دیگران آینه‌ی شما هستند.

اگر چیزی در وجود کسی هست که باعث نفرت یا دوست داشتن شما می‌شود، به خودتان مراجعه کنید. چون دیگران منعکس کننده‌ی رفتار و برداشت شما هستند.

• توانایی استفاده از امکانات مختلف

تمام تجهیزات و توانایی‌های لازم در وجود اشخاص تعبیه شده و نحوه‌ی استفاده از آنها در دست خودشان است. شما می‌توانید از موهبت‌های الهی بهره ببرید یا آنها را بدون استفاده به حال خود رها کنید. انتخاب با شماست.

• تمام پاسخ‌ها درون خودتان نهفته است.

هنگامی که خداوند مشغول خلق دنیا بود، سوالی را برای فرشتگان مقرب طرح کرد. خداوند از آنها پرسید بهترین جا برای مخفی کردن راز زندگی کجاست؟

یکی از آنها گفت: دفن در دل خاک تیره. دیگری گفت: پنهان کردن در قعر دریاها و اقیانوس‌ها. و فرشته‌ی دیگر گفت: آن را در کوه‌ها قرار بدهید. خداوند در جواب گفت: اگر راز زندگی در این مکان‌ها پنهان شود فقط عده‌ی کمی می‌توانند راز زندگی را کشف کنند این راز باید در دسترس همه مخلوقات من باشد. پس لازم است این راز، در قلب تک‌تک انسان‌ها نهفته باشد. از آن روز تا به الان راز زندگی در قلب انسان‌هاست اما همه در جاهای دیگر به دنبال آن می‌گردند. تمام پاسخ‌ها در وجود خود انسان‌ها نهفته است. فقط باید به اعماق دل و روح خود نگاهی بیندازید. به نجوای دل و روح خود گوش فرا دهید و به ندای قلب خود اعتماد کنید.

• نکاتی که باید همیشه در ذهن داشته باشید

- اگر بر حسب اتفاق زندگی را شکستید آن را تعمیر کنید.

- اگر آن را امانت گرفتید به صاحب اصلی آن برگردانید.

- اگر آن را با ارزش می‌دانید از آن محافظت کنید.

- اگر آن را آشفته و نامرتب کردید، دوباره به حالت منظم برگردانید.

- اگر نمی‌دانید چگونه از آن استفاده کنید به دفترچه‌های راهنما یعنی کتاب‌های مختلف و انسان‌های با تجربه مراجعه کنید.



- اگر در آن چیزی و یا نکته‌ای هست که ربطی به شما ندارد و مربوط به انسان دیگر است در آن دخالت نکنید.
- اگر انجام کاری یا به زبان آوردن حرفی، زندگی دیگری را خراب می‌کند، سکوت اختیار کنید.

<http://newmind.mihanblog.com/More-۳۴۹.ASPX>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=106991>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### قورباغه را قورت بده!

۲۱ روش عالی برای غلبه بر تنبلی و انجام بیشترین کار در کمترین زمان. در این کتاب مهمترین و سخت ترین کار در زندگی به قورباغه ای تشبیه شده که شما مجبورید در هر حال آن را بخورید. همان کاری که اگر همین الان فکری به حالتش نکنید به احتمال زیاد برای انجام آن تنبلی خواهید کرد. به قول قدیمی ها اگر قرار است ۲ قورباغه را بخورید اول آنکه زشت تر است بخورید. یعنی اول کار سختتر را انجام دهید.

در اینجا مراحل خوردن ای قورباغه زشت! را برای شما به صورت بسیار خلاصه می آوریم:

- سفره را بچینید
- هدف را مشخص کنید. برای این کار می توانید افکار خود را روی کاغذ بیاورید و برای انجام آنها زمان تعیین کنید. و از مهمترین کار شروع کنید.
- برای هر روز از قبل برنامه ریزی کنید.
- بدین ترتیب نا خود آگاه ذهن شما تمام مدت روی این لیست کار می کند حتی زمانی که در خواب هستید.



- قانون ۲۰/۸۰ را در همه امور به کار بگیرید.
- همیشه ۲۰ درصد از کارهای ما بسیار مهم هستند و ۸۰ درصد کم اهمیت.
- افراد موفق کسانی هستند که ابتدا این ۲۰ درصد را که ظاهرا سخت تر هست انجام میدهند. یعنی خود را مجبور می کنند قورباغه را هر چه که هست قورت دهند.
- پیامد کارها را در نظر داشته باشید
- دید بلند مدت نسبت به کارهای خود داشته باشید. تفکر دراز مدت تصمیم گیری های کوتاه مدت را بهبود می بخشد. فکر مدام به نتیجه کارها یکی از بهترین راههایی هست که به وسیله آن میتوانید اولویت های حقیقی خود را در زندگی تعیین کنید.

• روش ABC... را مدام به کار بگیرید.

کارهای خود را اولویت بندی کنید.

• روی اهداف اصلی تمرکز کنید

در این راه با دیگران مشورت کنید

• به قانون تشخیص ضرورت عمل کنید

هرگز برای انجام تمام کارهای ضروری وقت کافی وجود ندارد. پس قورباغه هایی را بخورید که مهمترین نقش را در پیشبرد اهداف شما دارند.

• پیش از شروع مقدمات کار را کاملا فراهم کنید

وسایل اضافی را از اطرافتان جمع کنید فقط آنچه نیاز دارید دم دستتان بگذارید. تمیز و مرتب بودن احساس مثبت بودن و خلاقیت و اعتماد به نفس را به شما می دهد.

• همیشه یک شاگرد باقی بمانید

یادگیری مدام شرط لازم موفقیت در هر زمینه ای است. همیشه در حال آموختن باشید.

استعدادهای منحصر به فرد خود را تقویت کنید

مدام این سوال را از خود بپرسید: در چه کاری واقعا از دیگران بهتر هستیم؟ از چه کارهایی بیشتر لذت می برم؟ تا کنون مهمترین عامل موفقیت من چه بوده؟

سپس در زمینه های فوق فعالیت بیشتری انجام دهید.

• محدودیت های اصلی خود را مشخص کنید

موانع پیشرفتتان را مشخص کنید. روزتان را با هدف از میان برداشتن این عامل شروع کنید.

• هر بار یک قدم جلو بروید

یک متر یک متر سخت هست اما یک سانت یک سانت مثل آب خوردن هست. قدم به قدم پیش روید.

• خودتان را تحت فشار بگذارید

نیاز نداشته باشید تا کسی به کارهایتان نظارت داشته باشد. نزد خود اعتبار و احترام داشته باشید.

باید خودتان قورباغه هایتان را انتخاب کنید و بخورید.

• قدرتهای فردی خود را به حداکثر برسانید

مشخص کنید در چه ساعاتی از شبانه روز کارایی بیشتری دارید. مهمترین و دشوارترین کارهایتان را در همین ساعات انجام دهید.

• خودتان را به فعالیت ترغیب کنید

مرتب به خودتان بگویید: من خودم را دوست دارم. در پاسخ به احوال پرسى دیگران بگویید: عالی هستم. خوشبین باشید.

• روش تنبلی سازنده را تمرین کنید

گاهی لازم است خودتان را از شر قورباغه های کوچکتر خلاص کنید تا بتوانید روی خوردن قورباغه های زشت تمرکز کنید. کارهای کوچک و کم

اهمیت را کنار بگذارید. انجام ندهید!

• اول سخت ترین کار را انجام دهید

به این ترتیب روزی خواهید داشت با کارایی و اعتماد به نفس بالا

• کار را به قسمتهای کوچک تقسیم کنید.

قورباغه را تکه تکه کنید و بعد بخورید. (روش بریدن کالباس)

• وقت بیشتری ایجاد کنید

زمانهای ثابت و مشخصی را برای انجام بعضی کارها اختصاص دهید. هر دقیقه را به حساب بیاورید.

• سرعت انجام کار را افزایش دهید

منتظر زمان مناسبتر ننماید. این جمله را دایم پیش خود تکرار کنید: همین الان کار را انجام بده.

• هر بار یک کار مهم انجام دهید

کار را متوقف نکنید. برگشت مجدد سر همان کار زمان شما را هدر میدهد. خودتان را موظف کنید تا بی وقفه روی یک کار مهم فعالیت کنید

منبع : سایت حسابیران

<http://vista.ir/?view=article&id=109316>



## قول دادن

عملی کردن قول و وعده هایی که می دهیم گاه دشوار است. اکثر انسان ها عادت کرده اند که در طول زندگی براساس موقعیت هایی که در آن قرار می گیرند، از روی احساس و شرایط لحظه ای قول و وعده هایی را به دیگران بدهند.

باور این که ما در کجای این دنیا ایستاده ایم و باور این که باید بتوانیم در حد توان و قدرتی که داریم به دیگران قول و وعده دهیم، مهم است. ولی کمتر در طول زندگی به آن توجه می کنیم. از یاد نبرید که اگر قول و وعده ای را می دهید باید حداکثر تلاش تان را برای عملی کردن آن داشته باشید و اگر فکر می کنید کاری از عهده تان بر نمی آید، باید بپذیرید که بی جهت به دوستان و اعضای خانواده تان وعده و وعید ندهید. این به شما کمک خواهد کرد که در مواقع حساس بر عواطف تان غلبه کنید و از سوی دیگر این امکان را به شما می دهد که همیشه تمام تلاش و توانی را که دارید به کار ببندید.



ریحانه محمدی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=124726>



## قوی باش و نترس



• ترس تنها دشمن آدمی است. هرگاه بترسید شکست می‌خورید.  
ترس از تنگدستی، ترس از شکست، ترس از دست دادن، ترس از شخصیت  
برخی از افراد، ترس از انتقاد، ترس قدرتی برایتان به جا نمی‌گذارد. دانیال در  
چاه شیران آزاری ندید چون می‌دانست که خدا از شیرها نیرومندتر است.  
خدا نیز شیرها را چون بچه گربه بی‌آزار کرد. پس بی‌درنگ بر شیر خود بتازید  
تا به چشم ببینید که از شیرتان آزاری برنمی‌آید. چه بسا در سراسر عمر از  
شیری خاص گریخته‌اید و همین فرار زندگیتان را به بند کشیده و موی سرتان  
را سفید کرده است. روزی آرایشگری به من گفت زنی را می‌شناسد که به  
محض اینکه از تشویب و دلشوره دست برداشت گیسوان خاکستری‌اش به  
رنگ نخست خود بازگشت. زنی به من گفت: اصلا نمی‌ترسم اما خیلی

دلشوره دارم. ترس و نگرانی دو همزاد هم‌جنس هستند. حال آنکه اگر نترس باشید دلشوره نیز نخواهید داشت. شاید باید بگوییم: «ای کمایمانان  
چرا نگرانید؟» تصور می‌کنم ترسی که بیش از سایر ترس‌ها بر انسان چیره می‌شود ترس از دست دادن است. چه بسا در زندگی از هرگونه  
موهبتی برخوردار باشید و باز هم این شیر پیر بیم و هراس در برابران بایستد و غرش‌کنان بگوید: «عالی‌تر از آن است که دین بپاید.» البته اگر به آن  
توجه کنید، چه بسا دچار نگرانی نیز بشوید. پس نسبت به آن بی‌اعتنا باشید. چه بسیاری کسانی که به دلیل ترس از دست دادن، عزیزترین  
موهبت زندگیشان را مفت باخته‌اند. تنها حربه‌ای که شیرهایتان را از پا در می‌آورد کلام خودتان است. کلام تو عصای معجزه تو است: سرشار از  
سحر و افسون و اقتدار. عصای خود را در برابر شیر خود به حرکت درمی‌آورید و آن را به بچه گربه‌ای مبدل می‌کنید. اما اگر بر شیرتان نتازید همچنان  
شیر به جا خواهد ماند. شاید بپرسید: «چگونه بر شیرها بتازیم؟»

موسی به قوم خود گفت: «نترسید. بایستید و نجات خداوند را ببینید که امروز آن را برای شما خواهد کرد زیرا مصریان را که امروز دیدید تا به ابد  
دیگر نخواهید دید. خداوند برای شما جنگ خواهد کرد و شما خاموش باشید.» به راستی که چه تدارک شگفت‌انگیزی. خرد لایتناهی هم راه خروج  
را می‌داند و هم راه برآوردن هر تقاضا را اما باید به او توکل کرد. توکل یعنی توازن خود را حفظ کردن و از سر راه او کنار رفتن. چه بسیاری کسانی که  
از کسان دیگر می‌ترسند یا از اوضاع و شرایط ناخوشایند خود می‌گیرند. البته به هر کجا که بروند، این اوضاع و شرایط نیز آنها را دنبال می‌کند.

منبع : بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=104077>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

کائنات دست به دست هم می‌دهند تا خواسته قلبی شما تحقق پیدا کند اگر....

فلورانس اسکاول شین می‌گوید: «وقتی چشم امیدتان به خدا باشد، هیچ  
چیز آن قدر عجیب نیست که پیش نیاید و اتفاق نیفتد.»  
یک ضرب المثل قدیمی می‌گوید: هر چه را بخواهید به دست می‌آورید،  
مخصوصا اینکه آن چیز «شغل دلخواه» شما باشد. این عبارت، امروزه هم





درست به اندازه دو هزار سال پیش مصداق دارد. نمی‌دانم شما کتاب کیمیاگر نوشته پائولو کوئیلو نویسنده محبوب برزیلی را خوانده اید یا نه، اما هم‌اکنون مایلم یکی از زیباترین عبارات تمام دوران زندگی خودم را که در همین کتاب خوانده‌ام با شما در میان بگذارم. آن جمله که می‌تواند تمام زندگی را متحول کند این است، «اگر به‌گونه‌ای راستین در پی به دست آوردن چیزی باشید، همه هستی و همه کاینات دست به دست هم می‌دهند تا خواسته قلبی شما تحقق پیدا کند.»

امروزه به دست آوردن شغلی مناسب و ایده‌آل برای افرادی شایسته که هر کدام بدون شک استعداد مخصوصی دارند یک رویاست و ما در این دنیا باید با تمام وجود در پی آن باشیم تا رویاهای خود را به واقعیت نزدیک کنیم.

حتما همه در ذهن خود رویای به دست آوردن شغل و حرفه‌ای ایده‌آل را دارند. اما متأسفانه دلایل و شواهد مختلفی نشان می‌دهد که اغلب ما

به‌رغم خواسته درونی خودمان، آن را در عمل طلب نمی‌کنیم. یکی از ساده‌ترین شواهد این است که اغلب ما از پرسش و سوال کردن هراس داریم. ولی باید بیاد بیاوریم که لازم است برای به دست آوردن زوایای دقیقی از چیزی که می‌خواهیم و برای شناخت درست جایگاهی که دوست داریم در آن قرار بگیریم، سوال کنیم و سوال کنیم و سوال کنیم.

اغلب ما می‌ترسیم به ما بگویند که پرسش نامربوطی را مطرح کرده‌ایم. می‌ترسیم سوال ما را غیرقابل قبول بدانند یا آن را غیرممکن اعلام کنند. اما درس اول در زندگی هر انسان موفق این است که هر اندازه که بتوان شکست را تحمل کرد، می‌توان موفق شد. فقط باید تصمیم گرفت که چه خواسته می‌شود، آن گاه با تمام وجود و با تمام انرژی مثبت می‌توان به سمت آن قدم برداشت و دانست با هر جواب «نه» که دریافت می‌کنیم در واقع یک قدم بزرگ به جواب «بله» نزدیکتر شده‌ایم.

یک شرکت تولیدکننده در یکی از کشورهای اروپایی، بر آن شد تا در جریان یک بررسی، تعداد جواب‌های منفی را در ازای هر یک جواب مثبت به نمایندگان فروش و بازاریان خود محاسبه کند. در جریان این بررسی مشخص شد در ازای هر جواب مثبت (در ازای هر خرید) مشتریان بالقوه و بالفعل پنج جواب منفی می‌دهند. به همین دلیل است که از هر ده فروشنده بیمه، تنها یک نفر این شغل را در تمام مدت عمر خود حفظ می‌کند. بنابراین به این نتیجه می‌رسیم که پافشاری، کلید اصلی و حلال مساله است.

فراموش نباید کرد که شکست خوردن بخشی از موفق شدن است. برای موفقیت در هر شغلی ابتدا باید انگیزه داشته باشیم. باید دید که دنبال چه هدفی هستیم و در زندگی چه شغلی می‌تواند نیازهای ما را کاملا برطرف کند. اگر چنین شغلی یافتید که از انجام آن لذت ببرید مطمئن باشید که در آینده هیچ گاه دیگران با چهره شما که از فرط کار خسته و افسرده به نظر می‌رسد روبه رو نخواهند شد. خیلی از آدم‌های موفق کار نمی‌کنند، چون کار آنها لذت بخش‌ترین فعالیت زندگی شان است. پس هم لذت می‌برند، هم پول در می‌آورند، هم سرگرم می‌شوند، هم زندگی‌شان را می‌کنند و هم خسته و درمانده نمی‌شوند، چون عاشق کارشان هستند.

تکنیک «قدم به قدم تا حصول نتیجه» را می‌توان به خاطر سپارد و هر قدم را در زمان خود و مطمئن برداشت. گاهی ما باید برای رسیدن به خواسته‌هایمان تاوان سنگینی بپردازیم. بارها زمین می‌خوریم، اما هر بار قوی‌تر می‌شویم و به راهمان ادامه می‌دهیم.

همه ما این تجربه‌ها را داریم. هیچ کس سر جای خودش نیست. پس زیاد نگران هم نباید بود، زیرا سرانجام به خواسته‌های دلخواهتان خواهید رسید.

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=123909>

## کاش این گونه بود....



- اگر می شد تنها نیمی از جمله های زیر را در زندگی بکار برد، آنوقت جامعه ما قابل تصور نبود....
- خود را نبخش و دیگران را ببخش آنگاه تو می مانی و بخشنده ترین بخشندگان و اوست که تورا خواهد بخشید.
- دنبال کسی نگرد که بتوانی با او زندگی کنی، بلکه دنبال کسی باش که بدون او نتوانی زندگی کنی تا خوشبختی را احساس کنی.
- از زندگی لذت ببرید بدون اینکه آنرا با زندگی دیگران مقایسه کنید.
- همه لحظه ها زیبا هستند فقط باید پزای آنها بود. همه لحظه ها نعمت هستند فقط باید قادر به دیدن آنها بود.
- در ارتباط با دیگران سنجیده عمل کنید چون ممکن است از حرف های شما رنجیده شوند.

- بزرگی می گوید همه قفلها محصول دست ماست و همه کلیدها هدیه دست مهربان خداست.... اگر با خدا باشیم کلید های همه درهای بسته در دست ماست ، گاهی خودمان هستیم که در را به روی خود می بندیم و به آن قفل بی کلید می زنیم.
- زندگی کوتاهتر از آن است که به کینه و دشمنی بگذرد و قلب ها گرمی تر از آنند که بشکنند، فردا طلوع خواهد کرد حتی اگر ما نباشیم....
- در زندگی چیزهایی است که به سختی بدست می آیند، پس بکوشید آنرا به راحتی از دست ندهید.
- با مردم چنان رفتار کنید که اگر در آن حال مرید بر شما بگریند و اگر زنده ماندید خواهان معاشرت با شما باشند.
- ایمان بر چهار ستون استوار است : صبر و شکیبایی - عقیده و باور - عدل و داد - جهاد و کوشش .
- گذشته ها را دور بریزید، حال را جدی بگیرید، برای آینده نیز برنامه ریزی مناسب داشته باشید.
- دریغ و افسوس گذشته را خوردن ، نه تنها دردی را درمان نمی کند بلکه موجب خواهد شد توان امروزمان را بگیرد....

منبع : مجله الکترونیکی آروین

<http://vista.ir/?view=article&id=127838>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

کامیابی، ژنتیکی نیست!

نکته قابل‌تأمل و توجه این است که موفقیت و دستیابی به شرایط و ویژگی‌های بهتر و ارتقایافته‌تر در زندگی همواره مرهون اراده شخصی افراد است. گرچه نمی‌توان منکر شرایط محیطی حاکم و تاثیر آن بر سرنوشت افراد و کارهایشان بود اما به جرات می‌توان به این گزینه نیز اشاره کرد که اراده و برنامه‌ریزی فرد می‌تواند درصد بالایی از موارد معادلات را بر هم ریخته و جریان آب را در جهت میل خواسته یا ناخواسته فرد تغییر دهد. در حقیقت این خود افراد هستند که با استفاده از آموزه‌های محیطی و برخی گرایش‌های درونی شرایط و مقدمات دستیابی به موفقیت و کامیابی را در خود تقویت و همیشگی می‌کنند. نگاهی به درون خانواده‌های بسیاری از مردان و زنان کامیاب و موفق در گوشه‌گوشه جهان، گویای آن است که صرف فعل خواستن، برگرفته از ویژگی‌های ژنتیکی نظیر شباهت صورت یا سرزدن برخی رفتارهای درونی و محیطی نیست بلکه در نظر گرفتن هدفی روشن و فراهم آوردن مقدمات حرکت در مسیری که به آنها منتهی شود تنها و تنها در سایه اراده فرد میسر است و نه معجزه‌ای دیگر!

منبع : بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=87014>

vista.ir  
Online Classified Service

## کاهش احساس ناراحتی

هنگامی که از وجود احساسات نامطلوب و ناراحت کننده مطلع شدید باید شور و هیجانی را که در اثر بروز آن ایجاد شده، تحت کنترل درآوردید تا از نظر فیزیکی بیش از اندازه تحریک نشوید، یا خود را وادار به انجام رفتاری نامناسب ننمایید. هدف، رسیدن به حالتی است که بتوانید درست فکر کنید، راحت تصمیم بگیرید و طوری اقدام کنید که خواسته های شما و همسران هر دو برآورده شود.

۱ - نفس عمیق کشیدن:

با شل کردن عضلات بدن و کشیدن نفسی عمیق، پیامی به بدن خود ارسال می کنید که این موضوع، آنقدرها هم که به نظر می رسد، تهدید کننده نیست. در این موقع ضربان قلب شما کندتر می شود، فشار خون شما پایین می آید، ترشح آدرنالین کاهش یافته و احساس بهتری به شما دست می دهد.

۲ - دور شدن از آن وضعیت:

یک راه دیگر این که به سیستم عصبی فرصت بازگشت به حالت عادی بدهید. سعی کنید برای بیست دقیقه از محل وقوع دعوا دور باشید. اما برای آنکه مبدا مسائل مهم نافرجام بمانند، باید با خودتان شرط کنید که خیلی زود برگردید و موضوع بحث را با همسران حل و فصل نمایید.



۳ - فکر خود را مشغول کردن:

فقط برای يك لحظه توجه خود را از هیجانان درون خود، به اتفاقاتی که در حال وقوع است معطوف کنید، چون در این صورت تنش عصبی را کاهش داده و توانایی خود را برای تمرکز بر روی کاری که باید انجام دهید، بالا خواهید برد. مثلاً خیلی ساده تعداد قاب عکس های روی دیوار را بشمارید، یا يك شعر دوران دبستان را به خاطر آورده و برای خود زمزمه کنید.

۴ - تفکر مثبت:

احساسات شما، توسط افکارتان برانگیخته می شوند که تفکر منفی معمولاً بدترین ترس ها است. به خودتان اجازه دهید دقیقاً به جهت مخالف آنچه که موجب ترس شما شده فکر کنید تا بتوانید احساسات خود را آرام نگه دارید برای مثال اگر از این نگرانی که همسرتان به شما کم محلی می کند و شما را دست کم می گیرد اوقاتى را که به شما توجه کرده به خاطر بیاورید.

۵ - راحت ابراز احساسات کردن:

بعضی مواقع آنقدر تحت تأثیر احساسات قرار می گیرید که فکر می کنید باید مستقیماً و به طور انفجاری آنچه را که می خواهید ابراز نمایید اما بهتر است این کار را به صورت آرام و بی خطر انجام دهید.

لادن نصیری

منبع : همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=70037>



### کوتاه اما شنیدنی

- زندگی یعنی عشق، یعنی فرو رفتن در آبی که نمی دانی عمق آن چقدر است.
- زندگی یعنی باور غیرممکن ها، وقتی که مرگ را از آن غریب کنی.
- بهترین و بزرگترین بال، بال رویاست، به شرطی که بدانی تنها تا مسافتی معین و تا زمانی معین می توانی با آن پرواز کنی.
- نگاه، زبان مخصوص است که احتیاج به مترجم ندارد.
- هیچگاه فکر نکن آنقدر بزرگ شده ای که می توانی گناهانت را خودت ببخشی.
- اشتباه برای اول اشکالی ندارد اما تکرار دوباره آن نابخشودنی است.
- بدان از چیزی که همیشه می ترسی روزی قدرتی شگرف به تو خواهد بخشید.
- دنیا آنقدر بزرگ نیست که تو زشتی هایش را بزرگ ببینی.
- قدر لحظه های عمر را هیچکس مانند گورکن پیر نمی داند.
- افسوس که بایگانی ذهن ما ثبت لحظه های ناگوار را خیلی بهتر از لحظات خوش انجام می دهد.
- افکار بزرگ، از آن انسان های بزرگ است، به شرطی که با عمل توأم باشد.
- هرگز نخواهی توانست از شر افکار مزاحم راحت شوی مگر آنکه همان باشی که هستی.

سعید بورنجان شیرازی



### کوتاه‌ترین راه‌ها ....



- کوتاه‌ترین راه عشق ورزیدن، نگاهی است خالص و بی‌ریا توأم با عشق.
- کوتاه‌ترین راه رسیدن به ثروت آن است که قابلیت‌هایت را بشناسی و بر آنها تکیه کنی.
- کوتاه‌ترین راه برای جلوگیری از شکست احتمالی، مشورت با کسانی است که قبلاً آن راه را رفته‌اند.
- کوتاه‌ترین راه برای داشتن روانی سالم، در نظر گرفتن زمانی برای خنده و شادی در هر روز است.
- کوتاه‌ترین راه برای داشتن این‌که نخواهی چیزی از به خاطر بسپاری،

نگفتن دروغ است.

- کوتاه‌ترین راه برای تسکین پشت کنوری‌ها دیدن افراد موفق و خشبختی است که حتی از جلوی دانشگاه هم رد نشده‌اند.
- کوتاه‌ترین راه برای رسیدن به آرزوها، واقع‌بین بودن است.
- کوتاه‌ترین راه برای غیبت نکردن آن است که عیوب خود را مثل عیب دیگران ببینی.
- کوتاه‌ترین راه برای داشتن جسمی سالم، اعتدال در خوردن است، نه زیاد و نه کم.
- کوتاه‌ترین راه برای یافتن یک دوست، توجه به علایق طرف مقابل است.
- کوتاه‌ترین راه مبارزه با ترس، رویه‌رو شدن با آن ترس است.
- کوتاه‌ترین راه برای رهائی از افسردگی، فکر کردن به چیزهای خوب است.
- کوتاه‌ترین راه برای رسیدن به ثبات، آن است که بر آنچه ایمان داری پافشاری کنی. حتی اگر یک لشکر مخالف داشته باشی.
- کوتاه‌ترین راه برای رسیدن به تکامل، انتقادپذیری است.
- کوتاه‌ترین راه برای دروغ نگفتن، شجاع بودن است.
- کوتاه‌ترین راه برای آینده‌نگری، قناعت است.
- کوتاه‌ترین راه برای حسرت نخوردن، آن است که همیشه در حال زندگی کنی.
- کوتاه‌ترین راه برای حل یک مسئله، فهمیدن درست صورت مسئله است.
- کوتاه‌ترین راه برای رسیدن به آرامش، آن است که کمتر به چیزهایی که نداری فکر کنی.
- کوتاه‌ترین راه برای اثبات دوستی‌ات به یک دوست، آن است که شنونده خوبی باشی.
- کوتاه‌ترین راه برای فاش نساختن راز دیگران آن است که هرگز به رازشان گوش ندهی.
- کوتاه‌ترین راه برای تحقیر نکردن دیگران این است که فقط چند لحظه خودت را جای آنها قرار دهی.

- کوتاه‌ترین راه برای رسیدن به قدرت واقعی، تقویت هرچه بیشتر منطق است.
- کوتاه‌ترین راه برای مقابله دشمنان آن است که هرگز خونسردی‌ات را از دست ندهی.
- کوتاه‌ترین راه غلبه بر مشکلات، کوچک و ناچیز شمردن آنها است.
- کوتاه‌ترین راه برای داشتن یک ارتباط سالم، داشتن فکر و اندیشه سالم و قلب پاک است.

سعید بورنجان شیرازی

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=91579>



### کهنه، اسارت است. نو، آزادی.

رها کردن کهنه‌ها بسیار دشوار است. اما نو، زمانی به دنیا می‌آید که کهنه کنار رفته باشد. پذیرفتن نوها و تازه‌ها بسیار دشوار است. زیرا نو، نو است و ما با نو مانوس نیستیم. نو، غریبه است و ما در باطن خویش از غریبه‌ها بیمناک هستیم و می‌ترسیم. اما نو دوست‌داشتنی است. این را باید بدانیم. در غیر این صورت، امیدی به رشد و بالندگی ما نمی‌ماند. بالندگی، یعنی شهامت گذاشتن از کهنه‌ها



و شجاعت پذیرش تازه‌ها باید به استقبال تازه‌ها رفت. باید همواره و مدام به استقبال جریان عظیم و موجزن تازه‌ها رفت. زیرا در هر لحظه، چیزها کهنه می‌شوند. و در هر لحظه، نوها از راه می‌رسند و در خانهٔ جان ما را می‌کوبند. برخیزید و در را به روی تازه‌ها باز کنید.

روی خود را همواره از جانب کهنه‌ها  
به سوی تازه‌ها بگردانید.  
کهنه، اسارت است. نو، آزادی است.  
حقیقت، همواره تازه است  
خداوند، هرگز کهنه نمی‌شود.  
او، همواره تازه است؛  
به تازگی شینمی که  
در سپیده‌مان  
پربرگ گلی نشسته است.

منبع: "عشق پرنده‌ای آزاد و رها" - "اوشو"، مترجم: "مسیحا برزگر".

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=81188>



## کیفیت زندگی خود را ارزیابی کنیم

چون توانستم، ندانستم، چه سود

چون بدانستم، توانستم نبود

وجه تمایز انسان از حیوان "دانستن" است و ارزش هر شخصی به آگاهی و دستاوردهایی است که در زمان زندگی خود به دست می‌آورد. اگر نگاهی آماری به زندگی یک شخص ۶۵ ساله بیندازیم، می‌بینیم این شخص:

- در حدود ۲۶ سال را به کار در داخل یا خارج از منزل مشغول بوده

- ۲۲ سال را در خواب به سر برده

- ۱۲ سال باقی‌مانده‌ی عمر خود را به فعالیت‌های گوناگون گذرانده است.

این شخص ۶۵ ساله در طول عمر خود ۰۰۰/۷۰ کیلوگرم مدفوع و ۵۰۰/۴۷ لیتر ادرار در روی کره زمین از خود به‌جای می‌گذارد. در واقع آیا

می‌خواهیم دستاورد ما در زندگی همین باشد؟ آیا آفرینش اشرف مخلوقات به این منظور بوده است؟

روزی در اتاق خود نشستیم و مشغول خواندن شعری بودم، این شعر چنان اثر عمیقی در من داشت که ناخودآگاه اشک در چشمانم جاری شد و زیر لب گفتم: "آفرین بر سراینده‌ی این شعر". حس عجیبی داشتم. این شاعر را زنده در کنار خود حس می‌کردم. حتی زنده‌تر و واقعی‌تر از بیشتر افرادی که امروزه بر روی این کره خاکی مشغول پرسه زدن هستند، با خود گفتم: ولی او که مدت‌هاست جان به جان تسلیم کرده." و ناگهان به یاد جمله‌ای از "آنتونی رابینز" افتادم که می‌گوید: "از زندگی خود یک شاهکار بی‌همتا بسازید" تا به آن لحظه روح این جمله را به‌خوبی حس نکرده بودم. ناگهان متوجه شدم که کیفیت و نوع زندگی انسان است که او را برای همیشه زنده نگه می‌دارد و دلیل آفرینش او نیز دستیابی به یک عمر

با کیفیت است. همه زندگی می‌کنند و می‌میرند، ولی فرق بین زندگی‌ها و مرگ‌ها بسیار است.

می‌گویند سرداری جهان‌گشا با لشکریانش در راه جنگ، پا به دهکده‌ای گذاشت. بر خلاف روستاها و شهرهای دیگر که همه‌ی ساکنان آنها با خبر ورود این سردار ترسیده و محل سکونت و کار خود را ترک کرده و در کار روزمره‌ی خود مشغول بوده و هیچ ترسی از او نداشتند. سردار به طرف یکی از ساکنان دهکده می‌رود و سراغ بزرگ دهکده را می‌گیرد. مرد می‌گوید: "از همین راه بروید، بعد از گورستان دهکده او را خواهید دید."

سردار با لشکریانش در مسیر حرکت خود می‌دیدند که در جلوی هر خانه گودالی کنده شده، آنها در هنگام عبور از گورستان متوجه این جمله‌ها نیز بر روی قبرها شدند: ابوالحسن ۱ سال زندگی کرده، شیخ ابراهیم ۶ ماه زندگی کرد، ابوعلی ۲ هفته زندگی کرده و ... پس از این‌که سردار بزرگ دهکده را یافت به او گفت: "الان می‌کشمت" گفت: "اگر بکشی، خواست خداست" سردار گفت: "نمی‌کشمت تا بدانی خواست من است." بزرگ دهکده گفت: "اگر نکشی هم خواست خداست که کشته نشوم" سردار با عصبانیت و تعجب گفت: "دو سؤال دارم، جواب بده و ما از این‌جا می‌رویم. اول این‌که چرا جلوی هر خانه یک گودال کنده شده و دوم این‌که چرا مدت زندگی هر یک از افراد دهکده را به آن صورت روی قبرها نوشته‌اید؟" بزرگ دهکده گفت: "اول این‌که جلوی هر منزلی گودالی کنده شده، زیرا هر روز صبح که اهالی دهکده از خانه بیرون می‌آیند، آنها را به یاد قبر انداخته و یادآوری شود که مقصد آخرشان کجاست تا بدانند که چگونه زندگی کنند. دوم دلیل این‌که آن جمله‌ها رو قبر افراد نوشته شده این است که در هنگام مرگ از هر یک از اهالی دهکده، سه سؤال می‌پرسیم:

سؤال اول: در هنگام زندگی چه قدر وقت دانش و آگاهی کرده‌ای؟ به‌طور مثال پاسخ می‌دهد ۱ هفته

سؤال دوم: در هنگام زندگی چه قدر وقت لذت بردن از هنر کرده‌ای؟ به‌طور مثال پاسخ می‌دهد ۲ هفته

سؤال سوم: در هنگام زندگی چه قدر وقت کمک به مردم کرده‌ای؟ به‌طور مثال پاسخ می‌دهد ۵ هفته

بنابراین روی قبر این شخص می‌نویسیم این شخص در مجموع ۸ هفته زندگی کرده است."

سردار و لشکریانش گیج و حیرت‌زده از آن دهکده خارج شدند.

اگر از آسمان، تشییع جنازه‌ی خود را تماشا می‌کردیم و قرار بود که ۵ نفر درباره‌ی ما حرف بزنند، نفر اول، یکی از خانواده‌ی نزدیکمان، نفر دوم، یکی از اقوام دورمان، نفر سوم، یکی از دوستانمان، نفر چهارم، یکی از همکارانمان و نفر پنجم، یکی از آشنایمان که فقط ما را در یادور می‌شناسند، حال کمی بیندیشیم و ببینیم که دوست داشتیم آنها راجع به ما چه بگویند و سپس تصمیم بگیریم که از امروز به همان‌گونه زندگی کنیم.

بیاییم جمله‌ی عمیق و روح‌بخش حضرت علی(ع) را سرلوحه‌ی هدایت خود قرار دهیم: "مرگ را مشاور بگیر و زندگی کن" و به‌خاطر داشته باشیم که هدف ما ساختن یک شاهکار از زندگی‌مان است.

از خود سؤال کنیم که چقدر وقت صرف کسب علم، دانش و آگاهی نموده‌ام؟ و بدانیم که بیشترین صدمه‌هایی که به بشر در طی تاریخ وارد آمده از ناآگاهی بوده یا از سر ریا، تزویر و دروغ.

علم، دانش و آگاهی فقط به‌معنی این‌که تخصص خاصی مثل حسابداری، پزشکی، مهندسی و ... جهت امرار معاش داشت باشیم، نیست بلکه زندگی ابعاد و جنبه‌های مختلف مثل خدشناسی، خودشناسی، معرفت‌شناسی، سلامت جسمانی، سلامت روانی، ارتباط‌های مؤثر اجتماعی، سرگرمی، شادی واقعی، آرامش، عدم وابستگی، زندگی در لحظه‌ی حال و ... دارد که نسبت به آنها باید آگاه شویم. چه بسا مهندسی زبردست که احساس شادی نمی‌کند، پزشک متخصصی که زندگی خانوادگی عاشقانه‌ای ندارد، شخص ثروتمندی که همیشه مضطرب و نگران است و در زیاد کردن ثروت، به جستجوی آرامش می‌گردد، غافل از این‌که شادی، عشق و آرامش، احساس‌هایی هستند درونی و نه بیرونی.

از خود بپرسیم که برای لذت بردن از هنر چقدر وقت صرف کرده‌ایم؟ سعی کنیم انواع مختلف هنر (موسیقی، نقاشی، فیلم و ...) را درک کنیم و بدانیم که هنر، چشم دل را به روی زیبایی‌ها باز می‌کند تا بتوانیم به زیبایی‌های بالاتر برسیم.

به گفته‌ی "لئوبوسکالیا": "نقش هنر، به‌طور اساسی غنی ساختن زندگی ما است." به یاری هنر، آن سوی پدیده‌های معمولی را می‌بینیم، روش‌های تازه برای دیدن اشیاء را می‌یابیم و راه‌هایی را کشف می‌کنیم که به شناخت روح منتهی می‌گردد.

غیر از هنر که تاج سرفرینش است

بنیاد هیچ منزلتی پایدار نیست

از خود بپرسیم که برای کمک به دیگران چه کرده‌ایم؟ و بدانیم که انسان برای رسیدن به آرامش در وهله‌ی اول نیاز به آزاد کردن و بخشش محبت

دارد و سپس به دریافت آن.

افلاطون می‌گوید: "هرکسی در طلب خیر و سعادت دیگران باشد، سرانجام سعادت خودش را هم به دست خواهد آورد." امکان دارد ۱۰۰ سال عمر کنیم، ولی جواب به این سه سؤال کیفیت زندگی ما را اندازه می‌گیرد و مدت واقعی زندگی‌مان را روی سنگ قبرمان حک می‌کند.

فرهاد مدرس

نماینده انحصاری Cavebdish College انگلستان در ایران و بنیان‌گذار مؤسسه‌ی راه موفقیت و خلاقیت

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=6043>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### گام اول را بردارید

اگر مرتب ندایی در گوش تان می پیچد و سیلی از افکار منفی را به سوی ذهن تان سرازیر می کند. اگر این ندا کلماتی را تکرار می کند که می تواند لحظه های با نشاط زندگی را در کام خود فرو برد و سد راهی برای برداشتن قدم های موفقیت آمیز در مسیر راهتان شود، باید هرچه سریع تر دست به کار شوید و برای مبارزه با آن چاره ای بیندیشید. همیشه به این نکته توجه داشته باشید که همین ندا می تواند زندگی شما را تغییر دهد و مطابق میل خود پایه ریزی کند و شکل دهد. مثلا به این فکر کنید که ممکن است این توانایی در شما وجود داشته باشد که به فردی بسیار موفق تبدیل شوید، اما این ندا به شما القا می کند که توانایی رسیدن به موفقیت در شما نیست؛ و اگر ناآگاه باشید و حرفش را باور کنید، در واقع مسیر زندگی خود را به خاطر باور آن، به سوی سیاهی تغییر داده اید.



منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=96374>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## گذشته را رها کن، به آینده بیندیش

با توجه به آمار تکان‌دهنده و روبه‌رشدی که امروزه در مورد شمار مبتلایان به افسردگی وجود دارد، لزوم تغییرات درونی به منظور زندگی بهتر و سالم‌تر و بهره‌بردن از سلامت جسمی و روحی برای سازندگی مفیدتر جامعه، امری حیاتی تلقی می‌شود. در دنیای ماشینی امروز نیز بسیاری افراد خوشحال هستند و خوب زندگی می‌کنند.

جالب است بدانید که محققان دریافته‌اند که سلامتی و کارایی افراد تا حد زیادی تحت تاثیر ویژگی‌های شخصیتی و درونی آنهاست... اما نکته اصلی اینجاست که چگونه می‌توان روحیه‌ی شاداب و خوی خوشحال داشت؟ چه کسانی از ناملایمات زندگی نیز ناراحت و افسرده نمی‌شوند؟



شیوه‌های اصلی و مهم وجود دارد تا افراد خوشحال باشند

- عزت نفس: افراد خوشحال، خود را دوست دارند.

در دهه‌ی ۱۹۸۰ هیچ موضوعی به اندازه خود و خویشتن، روان‌شناسان را مشغول نکرد. بسیاری از گزارش‌ها حاکی از آن است که افراد با عزت نفس بالا، از سلامتی بیشتری برخوردارند و حتی در زندگی خانوادگی، شغلی و جمع‌های دوستانه نیز رضایت بیشتری دارند. به عبارت دیگر، وقتی افراد خود را می‌پذیرند، زندگی و پستی و بلندی‌های آن را نیز می‌پذیرند و احساس خوبی در مورد آن دارند... .

- خوش‌بینی: افراد خوشحال، امیدوار هستند.

چنانچه موافق باشید که «همه افراد شانس کافی برای انجام تقریباً همه کارها دارند» امیدوار هستید. وقتی به کار جدید دست می‌زنید، انتظار موفقیت داشته باشید نه شکست. به عبارت دیگر، وقتی به یک لیوان نصفه نگاه می‌کنید، نیمه پر آن را ببینید، تا خوشحال‌تر باشید... .

- برون‌گرایی: افراد خوشحال، در خود نمی‌مانند.

مطالعات گوناگون حاکی از آن هستند که افراد برون‌گرا و اجتماعی افرادی هستند که رضایت بیشتری از زندگی داشته و خوشحال‌ترند. البته بخشی از برون‌گرایی مربوط به ذات و خلق و خوی افراد است. بدین معنا که، برخی ذاتاً شاداب‌تر و گرم‌تر می‌باشند. آنها با وارد شدن به اتاقی که پر از افراد گوناگون است به راحتی وارد شده و خود را معرفی کرده و با افراد صمیمانه برخورد می‌کنند. بدین صورت بهتر هم پذیرفته می‌شوند. اما این مسئله تا حدی هم اکتسابی است و افراد درون‌گرا نیز می‌توانند با تمرین، آداب اجتماعی را بهتر و بیشتر به‌جای آورند. دیگران را دوست بدارند و دوست داشته شوند...

منبع : iran4me

<http://vista.ir/?view=article&id=102893>

## گروه پشتیبانی تشکیل دهید

جستجوی درونی مستلزم زمان طولانی تنهایی است. زمانی که شاید امور را به شیوه‌ئی کاملاً متفاوت از آنچه که سابقاً انجام می‌دادید، انجام دهید. چه‌بسا بسیاری از کارهایی را که به انجام خواهید رساند، متفاوت از کارهای آشنا یا تان باشند. قطعاً درباره زندگی و قصد و غایت حیات خویش بینش‌ها و مکاشفه‌های تازه خواهید داشت. گاه این امر هیجان‌انگیز است و گاه وحشت‌زا.

گاه نیز چنین به نظر می‌رسد که هیچ اتفاقی نمی‌افتد. تماس با افرادی که از این راه آگاهند و این مسیر را طی کرده‌اند بسیار نیکوست. اخیراً چند سالی را در گروهی گذراندم که متعهدانه رشد درون را دنبال می‌کردند. ملاقات هفتگی ما فضائی ایمن در اختیارمان قرار داده بود تا بتوانیم آزادانه درباره تغییرات و دگرگونی‌هایی که در سطح مابعدالطبیعی تجربه می‌کردیم گفتگو کنیم. پیشرفت جمعی ما نه تنها انرژی گروه را تعالی می‌بخشید، بلکه به فرد فرد ما نیز خدمت می‌کرد.

چشم‌ها و حس‌هایتان را بگشایید تا افرادی را که هدف‌ها و علائقی مشابه خودتان دارند ببینید. لزومی ندارد که این افراد آشنایان یا دوستان کنونی‌تان باشند. افرادی که شما را نمی‌شناسند گاه به شیوه عینی‌تری می‌توانند وضعیت و پیشرفتتان را ارزیابی کنند.

اگر منافع بسیار ناشی از شرکت در گروه کوچکی از افراد را که نسبت به رشد یکدیگر متعهدند تجربه نکرده‌اید، به شدت آن را توصیه می‌کنم. به این نکته بیندیشید که این امر تا چه اندازه می‌تواند در رشد درونتان مؤثر باشد. شاید پیشاپیش کشف کرده باشید که ترجیح می‌دهید بیشتر وقتتان را با افرادی بگذرانید که به رشد درونشان سرگرمند.

سرانجام زمانی فرا می‌رسد که گوئی باید تنها به خلاً گام بگذارید. اما تا رسیدن آن لحظه، احاطه خویشتن میان همفکران می‌تواند فضائی برای تحول راستین معنوی بیافریند.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=5299>



## گزیده وقایع جاری را برگزینید

وقتی که من و همسرم تصمیم گرفتیم که زندگیمان را ساده کنیم، یکی از اولین کارهایی که کردیم حذف آبونمان مجلات و روزنامه‌ها و اخبار تلویزیون بود.

در آن هنگام دو هدف داشتیم: ایجاد وقت بیشتر برای مطالعاتی که واقعاً مورد علاقه‌مان بود، و همچنین حذف آشفتگی‌های جسمانی و عاطفی و روانی که به‌همراه آن برنامه‌ها به خانمان راه می‌یافت.

با بررسی فواید این برنامه، پی برده‌ایم که ارزشمندترین ثمره‌اش این بود که انرژی روانی و عاطفی خود را با شنیدن اخبار بر باد نداده‌ایم. همچنین ارتش نگرانی برای جنگل‌ها و گرسنگی و زلزله و جنایات و فساد سیاسی و تنزل بهای دلار و سقوط ظاهری تمدن خویش کاسته‌ایم.

به‌هنگام درون‌نگری شاید بخواهید از زمانی که صرف پیگیری رویدادهای جاری می‌کنید بکاهید. هیچ‌چیز - به‌ویژه در آغاز راه - نمی‌تواند سریع‌تر از چند خبر نامطموع، آرام جانتان را برآشوبد. از همه بدتر این‌که مادامی که با ژرفترین سطوح درونمان هم‌نوا نشده باشیم، حتی نمی‌توانیم دریابیم که آگاهی از این به ظاهر مشکلات جهان تا چه اندازه می‌تواند بر ما تأثیر بگذارد.

خودم پس از سالها گوش دادن منظم به اخبار، دریافتم که خاموش کردن تلویزیون به منظور ایجاد فضائی برای پیامهای مثبت، می تواند کامیابی عظیمی محسوب شود.

همواره افراد و سازمانهایی خواهند بود که پیامآوران خبرهای منفی و نامطبوعند. و همواره افرادی وجود خواهند داشت که - اگر چه ناآگاهانه - به این خبرهای نامطبوع معتادند. اما اگر راه معنویت را در پیش گرفته‌اید، احتمالاً آرزوی رشد برایتان شدیدتر از نیاز به اطلاعات بی‌وقفه خواهد بود. دست‌کم شاید بخواهید نوع و میزان اخباری را که با آن مواجه می‌شوید، انتخاب کنید. حتی حذف میزانی از شنیدن اخبار نامساعد نیز می‌تواند راه‌گشا باشد.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=5707>



### گسترش آسایش

هر چه بیشتر پا به سن می‌گذاریم، بیشتر طبق عادات‌های خود رفتار می‌کنیم. ده سال پیش را در نظر بگیرید. آن زمان، از چه کاری بیشتر لذت می‌بردید که حالا دیگر آن را انجام نمی‌دهید؟ کدام یک از آن کارها را هنوز هم دوست دارید، انجام دهید؟ فهرستی از آنها تهیه کنید. فکر کنید، چرا دیگر آن کارها را انجام نمی‌دهید. ده سال دیگر به عقب برگردید و همین کار را تکرار کنید. تا جایی‌که می‌توانید، زمان را به عقب ببرید. از فهرست خود کاری انتخاب کنید و آن را انجام دهید. حالا چه احساسی دارید؟ یک کار دیگر و پس از آن یکی دیگر انتخاب کنید و آن را انجام دهید. آسایش خود را گسترش دهید. احساس اطمینان و انرژی بیشتری خواهید کرد.

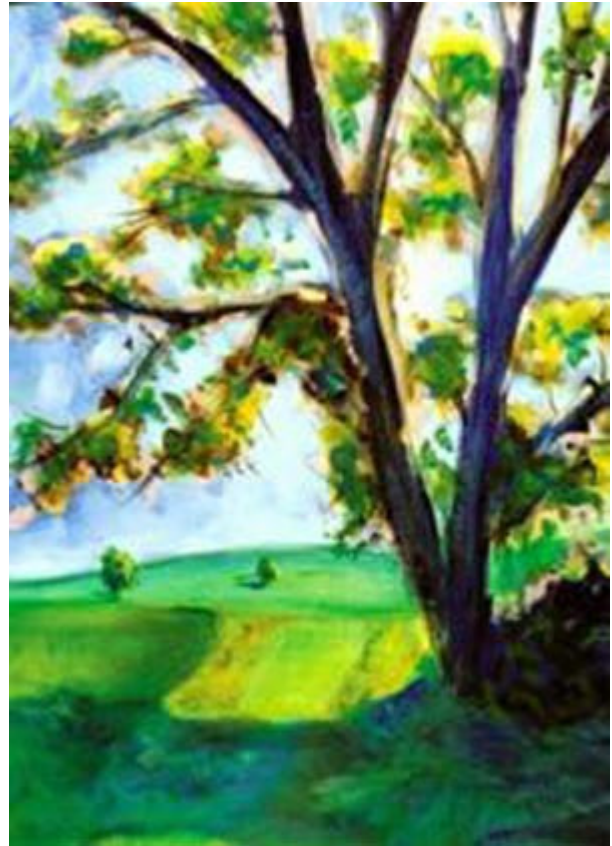
منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=2598>



گفت که به تو بگویم...





- چنان زندگی کن که وقتی فرزندان در مورد عدالت، توجه و راستی فکر می کنند به یاد تو بیفتند.
- همه لباس هایی را که در طول دو، سه سال گذشته پوشیده ای به مستمندان ببخش.
- شجاع باش و حتی اگر شجاع نیستی به آن تظاهر کن. هیچ کس نمی تواند تفاوتی بین آنها قایل شود.
- شوخی کن و لطیفه بگو اما برای سرگرمی و تفریح، نه برای آزار و اذیت دیگران.
- هیچ گاه سالگرد ازدواج ات را فراموش نکن.
- در حد توان مالی و زمانی خود از یک موسسه خیریه حمایت کن.
- به فرزندان نشان بده که به آن ها اعتماد داری.
- شریک زندگی ات را با دقت انتخاب کن زیرا نود در صد خوشبختی ات به این تصمیم بستگی دارد.
- از بکار بردن عبارت های طعنه آمیز خودداری کن.
- به خلوت فرزندان خود احترام بگذار و قبل از ورود به اتاق شان در بزن.
- گوش دادن را بیاموز. گاهی اوقات فرصت ها بسیار آهسته در می زند.
- هیچ گاه به مقدسات دیگران بی حرمتی نکن.
- اجازه نده «تلفن» در لحظات مهم زندگی ات خللی ایجاد کند. «تلفن»

برای آسایش و راحتی انسان وجود دارد.

- برنده و بازنده خوبی باش.
- هنگامی که خستگی و افسردگی را در صورت کسی می بینی هرگز آن را به زبان نیاور.
- در خلوت انتقاد کن.
- هیچ گاه تحت تاثیر نخستین برخورد خام نشو.
- برای پیروزی در جنگ اصلی، شکست در نبردهای کوچک را مشتاقانه بپذیر.
- به قول ات پایبند باش.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=126594>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

گفتگوی سالم در اختلافات خانوادگی



در تمام زندگی های زن و شوهری اختلافاتی از کوچک تا بزرگ وجود دارد که بعضی از این اختلافات هر چند کوچک مناسفانه به طلاق ختم می شود. آیا نمی توان با راه حلی بسیار ساده پشت این معضل جامعه، که در حال به دست آوردن رکوردهای بیشماری می باشد و پله های ترقی! را یکی یکی پشت سر می گذارد را به خاک بمالیم و دیگر شاهد پیشروی این آمار به طرف بالا نباشیم. آیا قبل از طلاق و شاید حتی خیلی قبل تر از آن با خود فکر کرده اید که چطور می توان با راه هایی به سادگی آب خوردن از نابودی خانواده تان جلوگیری کنید. این سوال را از زن و شوهرهایی می پرسیم که بدون توجه به نابودشدن اول خودشان بعد زندگی مشترکشان و سوم نسل بعد از خود به طلاق فکر می کنند و باعث بالارفتن آمار طلاق می شوند. در زندگی زناشویی معمولا دلخوری ها، رنجش ها، شکایت ها و مشاجره هایی دیده می شود. آنچه مهم است این نکته می باشد که زن و شوهر چگونه و به چه نحوی با یکدیگر در مورد رنجش ها صحبت می کنند. مطمئنا رعایت نکات ذیل به سلامت گفتگوی آنها کمک می کند.

- در ضمن این چند نکته می تواند کلید طلایی رسیدن به گفتگوی سالم و

آرام باشد.

- ۱) پیش از بیان دلخوری به همسر، ابتدا کل ماجرا را روی کاغذ بنویسید. زیرا نوشتن، هم باعث آرامش نسبی شما می شود، هم سهم خودتان از دلخوری مشخص می گردد و درعین حال با یادآوری ماجرا، به علت های آن بهتر واقف می شوید.
- ۲) پیش از صحبت و گفتگو سعی کنید خود را به جای همسران بگذارید.
- ۳) پیش از صحبت با همسران هرگز موضوع را با دیگران مطرح نکنید، زیرا دیگران ممکن است بدون توجه به علت موضوع پیش داوری و قضاوت کنند.
- ۴) در ابتدای صحبت تاکید کنید قصد شما از مطرح کردن رنجش، رسیدن به حسن تفاهم است.
- ۵) سعی کنید هنگام صحبت به نکات مثبت کارهای اخیر همسران اشاره کنید.
- ۶) سعی کنید در هنگام گفتگو هرگز خشمگین نشوید.
- ۷) تاکید کنید ممکن است مقصر این ماجرا خودتان باشید.
- ۸) به اشتباهات خودتان هم اشاره کنید و از همسران عذرخواهی کنید.
- ۹) ضمن حل مساله حرف های پتان را با زخم زبان، کنایه و تحقیر بیان نکنید.
- ۱۰) مانع حرف زدن همسران نشوید و فرصت دهید تا او هم اظهار نظر کند.

منبع : سایت لینکستان

<http://vista.ir/?view=article&id=82470>

## گلستان را دریابیم اینک که وقت تنگ است

دیگر به شنیدن خبرهای تلخ عادت کرده‌ایم. خشک شدن تالاب‌های انزلی و پیریشان و بختگان، مرگ ماهیان زاینده رود و خرم رود و... نمونه خبرهای تلخی هستند که در سال جدید کام دوستداران محیط زیست را تلخ کرده‌اند. اینک خبر تلخ‌تر از زهر است. بعد از موج دومی که در ویلاگلستان برای حمایت از تالاب‌های ایران به راه‌انداخته شد و با استقبال سبزاندیشان و بنویس مواجه شد و در روزهایی که تب نوشتن از محیط زیست در بین ویلاگ‌نویسان باب شده بود، من پیشنهاد موج سوم را در سر داشتم. پیشنهاد من این بود که موج سوم را به نام حمایت از پارک‌های ملی ایران به خصوص پارک ملی گلستان کلید بزنیم.

اینک گلستان سبز ایران، چند روزی است که در آتشی سرخ می‌سوزد و ناله‌هایش به گوش می‌رسد که تنهاست. گلستان سال‌هاست که نیمه



جان است و در آتشی به رنگ توسعه می‌سوزد.

گلستان اینک در آتش است، دوستان چه کنیم با آتش بی رحم؟ چون که گل رفت و گلستان در گذشت\* نشنوی زان پس ز بلبل سر گذشت... گل که رفت، گلستان هم می‌رود، آن بلبلی که دیگر نخواهد خواند ماییم و سرنوشت ماست و از آن بدتر سرنوشت آیندگان این مملکت است. در ادامه این نوشته آمده است: بیایم یک بار دیگر، مانند حمایت جاودانه‌ای که از تالاب‌های ایران کردیم، اراده سبزمان را نشان دهید تا آیندگان ایران روزی به این حمایت‌های ما افتخار کنند و بگویند که در ایران کسانی بوده‌اند که قلمی استوار و دلی شجاع داشته‌اند.

گلستان را دریابیم... اینک که وقت تنگ است...

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=115004>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## گوشه‌هایی برای کاهش یا حذف فشارهای عصبی

۱) هرشب زود به بستر برو و به موقع هم از خواب برخیز. اما چند دقیقه در بستر بنشین تا سیستم عصبی و ماهیچه‌ها آماده کارکرد طبیعی خود شوند، آنگاه کارهای روزانه را بدون اضطراب و شتاب آغاز کن!

۲) همه کارها چنان که ما می‌خواهیم و یا ما پیش بینی می‌کنیم، پیش نمی‌روند. پس همیشه هرکجا که می‌خواهی بروی، زودتر از موقع حرکت کن و برای خودت وقت اضافی در نظر بگیر.





۳) بی جهت غصه نخور. شاد باش و هر از گاه کمی بخند.  
۴) توجه داشته باش که بعضی وقت ها، کم هم زیاد است. مثلاً اگر برای انجام دادن کاری یک ساعت وقت ، کافی باشد ، اگر دو ساعت در نظر بگیری خیلی زیاد است ! برخی از چیزهای تلف شده برگشت ناپذیر است.  
۵) همیشه به اندازه پولی که در جیب داری خرج کن. نسیه کردن و حتی استفاده از کارتهای اعتباری برای خریدهای روزانه ، کار بسیار نادرستی است که نگرانی های زیادی به دنبال دارد.

- ۶) تلاش کن همیشه خونسرد باشی . اضطراب فقط تمرکز انسان را می کاهد.  
۷) همیشه احتیاط کن. اگر خودرویت دارای یک کلید اضافی دارد آن را همیشه در کیف دستی خود به همراه داشته باش. همچنین یک کلید اضافه از منزل را در گوشه ای پنهان کن که از آن باخبر باشی. مقداری پول خرد و چند تمبرهم همیشه به همراه داشته باش.  
۸) افکار، اندیشه ها و الهاماتی که برخی اوقات برایت پیش می آید در جایی یادداشت کن.  
۹) سعی کن تا می توانی ساکت باشی و حرف نزنی، سکوت خیلی از مشکلات را حل می کند.  
۱۰) کارهایت را جدی بگیر اما خودت را نه!  
۱۱) تلاش کن بینش بخشاینده ای را در خودت توسعه بدهی. شاید همان اشتباهی که مردم مرتکب می شوند، بهترین کاری بوده که می توانسته اند، انجام دهند.  
۱۲) کارها را به افراد شایسته واگذار کن و خودت هم اگر شایستگی انجام کاری را نداری از پذیرش آن خودداری کن.  
۱۳) کارهایی که با جدول برنامه کاری تو متناسب نیست، یا به آرامش و سلامت فکری تو آسیب می رساند، با صراحت و جسارت رد کن. به اندازه ای که می توانی کار انجام بده.  
۱۴) اگر فرزند خردسال داری هر روز برایش کاری کن که خوشحال شود. این کار را پس از خوشحال کردن همسرت انجام بده.  
۱۵) سعی کن در هر شبانه روز وقتی را پیدا کنی که با خودت تنها باشی.  
۱۶) اگر می توانی با نامهربانان هم مهربان باش، آنها احتمالاً بیشتر از دیگران به مهربانی احتیاج دارند. چه بسا عقده کمبود محبت آنان را به بی مهری کشانده است.  
۱۷) همیشه به خودت گوشزد کن که تو مدیر کل جهان نیستی.  
۱۸) زیر دوش آب برای خودت آواز بخوان.  
۱۹) سعی کن همیشه بر اعصاب مسلط باشی.  
۲۰) بدان، تمام اخباری (مواردی که دیگران به تو می گویند) را که می شنوی درست نیست.  
۲۱) مسائل کم اهمیت را بشناس و نادیده بگیر.  
۲۲) تا وقتی شغل بهتری پیدا نکردی شغل فعلیت را از دست نده.  
۲۳) در هر شرایطی خونسردی خودت را حفظ کن.  
۲۴) جلسات را درست در زمان مقرر شروع کن. اهمیت نده که دیگران به جلسه برسند یا نرسند.  
۲۵) وقتی شخصی خطایی مرتکب می شود و تو دلیلی برای اثبات آن نداری ، سعی کن بهیچوجه حق با اوست.  
۲۶) وقتی دچار یأس و ناامیدی شدی سه بار( در جایی مانند کوه ، دشت و ...) فریاد بکش.  
۲۷) هیچوقت سوار اتومبیلی نشو که راننده اش هوشیاری کامل ندارد.  
۲۸) برای موفقیت در کارها از خدا کمک بخواه و هیچگاه ارتباطت را با او قطع نکن. همه چیز به دست خدا است؛ حتی توفیق استفاده از وقت، انرژی، سلامتی و ....

## گهگاه در سکوت غذا بخورید

به صورت یک رسم و آئین شخصی یا خانوادگی، گهگاه در سکوت غذا بخورید. فشارهای زندگی روزمره اغلب می‌تواند غذا خوردن را به آداب و رسومی فشارآور تبدیل کند. یا شاید چنان درگیر رویدادهای روزانه شویم که از یاد ببریم سرفرصت از غذایمان لذت ببریم. گرایش اکثر مردم این است که شتابزده شام خود را تمام کنند تا به سایر فعالیت‌های شبانه بپردازند.

همگی اعضاء خانواده گرد هم آئید تا ببینید چگونه به بهترین شکل می‌توانید در سکوت غذا بخورید. مجسم کنید که همه با حرمت سرمیز ناهارخوری می‌آئید و در حالی که همگی در سطحی درونی به یکدیگر متصل شده‌اید، لحظاتی آرام می‌نشینید. حیرتانگیز است که وقتی هیچ‌کس حرف نمی‌زند، چه بسیار می‌توانید بشنوید.

به جای این‌که بی‌هیچ تأملی به سوی غذا بشتابید، هر یک می‌توانید در سکوت برای غذای خود سپاس بگذارید و فوایدی را که برای جسم و روحتان دارد پذیرا باشید. آنگاه آگاهانه غذا را به دهان بگذارید و از هر لقمه‌اش محظوظ شوید. اغلب چنان شتابزده غذا می‌خوریم یا به‌هنگام غذا خوردن حرافی می‌کنیم، که بعداً نمی‌توانیم به‌خاطر آوریم که چه خورده‌ایم یا طعم آن‌چه خورده‌ایم چه بوده است.

طبیعتاً در این هنگام، تلویزیون یا رادیو یا ویدئو یا هیچ‌گونه دستگاه صوتی روشن نخواهد بود. همچنین مطالعه در این هنگام ممنوع است. فقط از خوردن غذایان و اتحاد راستین خانوادگی خود خرسند باشید.

اگر صاحب فرزندان خردسالید، آئین مداوم غذاخوردن در سکوت می‌تواند درس مهمی برای اتحاد خانوادگی باشد. و از همان اوان کودکی، قدردانی از ارزش راستین غذا را به فرزندانان بیاموزد.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=4807>

## گهگاه عادات جاری‌تان را تغییر دهید

اگرچه برنامه منظم روزانه را بسیار سودمند یافته‌ام، وابستگی بیش از اندازه به آن را برای رشدان محدود کننده می‌دانم. شکستن گهگاه عادات و ترک کامل برنامه روزانه را بسیار مؤثر دیده‌ام.

هنوز هم گهگاه چند روزی یا حتی به مدت یک هفته، مراقبه روزانه‌ام را کنار می‌گذارم. حتی سایر تمرینات معنوی‌ام را چندی متوقف می‌کنم.

شکستن عادات جاری، در ذهنمان آشفتگی و عدم امنیت ایجاد می‌کند. سودمندی این امر، آن است که ما را به فکر وادار می‌دارد: تفکر درباره این‌که داریم چه می‌کنیم و به کجا می‌رویم! این مجال را در اختیارمان می‌گذارد تا ببینیم که آیا این کارها به رشد دریمان کمک می‌کنند، یا فقط یکی دیگر از کارهایی است که احساس می‌کنیم باید انجام دهیم.

آین‌ها و عادت‌های مهم‌تند. اما اگر دلیل انجامشان را از یاد ببریم، یا اگر در سطحی معنای خود را برایمان از دست داده باشند - مثلاً به این دلیل که آنها را پشت سر گذاشته‌ایم - آنگاه به آداب و رسوم دست و پاگیر تبدیل می‌شوند که چیزی به زندگی‌مان نمی‌افزایند.

شکستن عادات جاری، راه آزمون تجربه‌های تازه را می‌گشاید. آنچه امروز برایمان سودمند است، لزوماً بعد یا سال آینده برایمان سودمند نیست. رشد درون نیز مانند هر رشد دیگر، یک فرایند است. نخست می‌آموزیم که چهار دست و پا راه برویم، آنگاه گام برمی‌داریم، و دست آخر دویدن را یاد می‌گیریم. شکستن گهگاه عادات جاری، کمک می‌کند تا در مرحله چهار دست و پا راه رفتن درجا نزنیم. همچنین یادآور این نکته است که آنچه در برنامه روزانه‌مان به انجام می‌رسانیم، فقط وسیله‌ئی برای گسترش درون است. پس مراقب باشید که وسیله را با رشد اشتباه نگیرید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=5629>



## لبخند رضایت

اگر می‌خواهی هوای تازه به مشامت برسد، اگر قرار است وجودت لبریز از گرما و نور شود، یک راه بیشتر پیش پایمان نیست. درهای قلب را باید به سوی تمام خوبی‌ها گشود. اگر بتوان دروازه قلب و روح را فارغ از تمام آنچه که در آن انباشته شده گشود، آنوقت پرتوهای روح نواز گذشت و بخشش سرزمین دل را فتح خواهد کرد و گرمای صمیمیت یخندان‌ی را که آن را فراگرفته، ذوب خواهد کرد. در پرتو همین مسئله است که دیگر نیازی نخواهد بود تا غم گذشته را بخوری و با اندوه به مرور خاطرات بپردازی. اگر این جرأت را به خود بدهی و این قدرت را داشته باشی که گامی به سوی گشودن دروازه دل به سوی خوبی‌ها برداری، لبخند رضایت وجودت را سرشار خواهد کرد.

حسین فاطمی





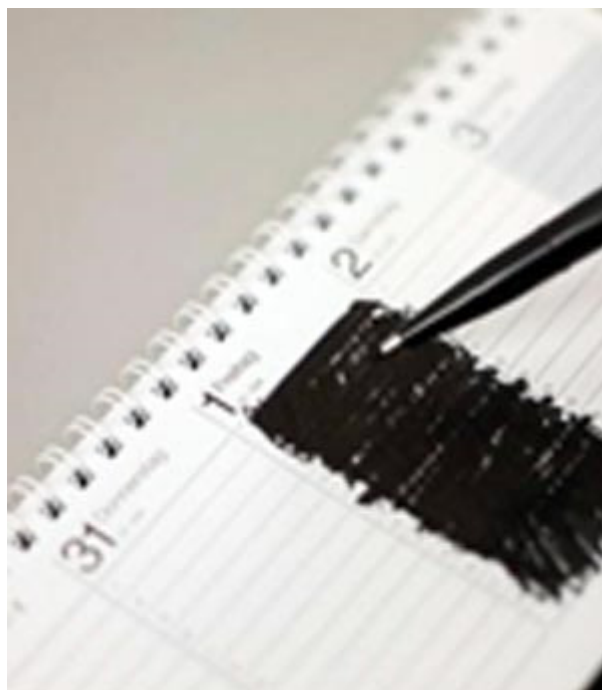
منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=132415>



### لحظه های طلایی

عمر ما حاصل سال ها، ماه ها، روزها، ساعت ها و دقایقی است که باید در آنها به باورهای بزرگی دست پیدا کنیم. زندگی شامل لحظه های طلایی عمر ما می شود و بقیه اش لحظه هایی است که آنها را از دست داده ایم. فصل های نانوشته کتاب و زندگی و عمر ما شامل همین لحظه هاست. اگر لحظه های طلایی کتاب زندگی ما کمرنگ و خلاصه باشد نمی توانیم باور کنیم که خوب زندگی کرده ایم، اما اگر روزها، ماه ها و سال های عمر ما از این لحظه ها انباشته شوند، آن وقت می توانیم به بودن و حضور زیبایی که داشته ایم، افتخار کنیم. زیبا زیستن، شاید هنری باشد که کمتر کسی آن را داشته باشد، خوب بودن، مهربانی، همدلی و ... همه نیروهایی هستند که در به وجود آوردن لحظات طلایی سهم مؤثری دارند.



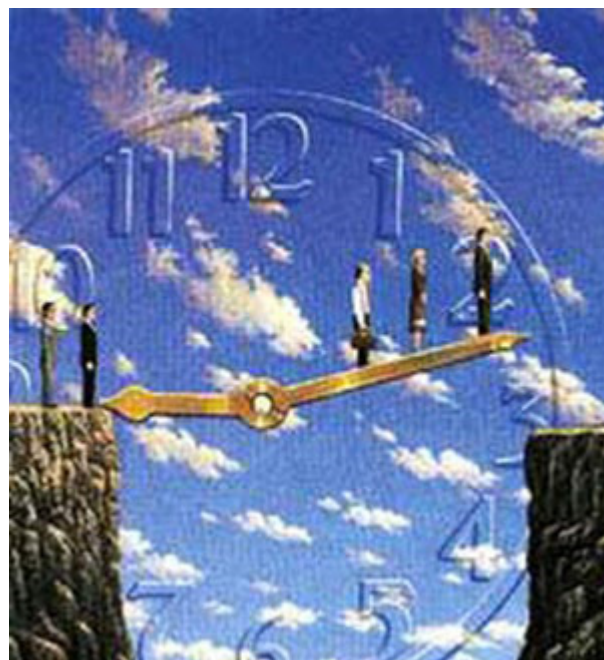
سیما موسوی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=128856>



### لحظه ها قابل بازگشت نیستند



به کارهای گذشته مان که فکر می‌کنیم، اکثراً به چیزی شبیه به "پشیمانی" می‌رسیم. کاش فلان روز، فلان کار را نمی‌کردم. کاش فلان مکان، فلان حرف را نمی‌زدم. کاش... همه افسوس و پشیمانی.

حالا کمی به زمان آینده مان فکر کنیم. یعنی من می‌توانم فلان کار را انجام دهم؟! یعنی من از پس آن کنفرانس بر می‌آیم؟! من هنوز نصف کار را هم انجام نداده‌ام، آیا می‌توانم تا فلان روز، به پایان برسانم؟!

یک ناتوانی و ضعف در خود احساس می‌کنیم. البته گاهی اوقات فکر کردن به آینده، ممکن است به یک نوع توهم‌زایی هم منجر شود. مثلاً: من پولدار می‌شوم و فلان ماشین را می‌خرم!

با آینده‌نگری کاری ندارم، اما زندگی در آینده، خیلی جالب از آب در نمی‌آید. همین‌طور زندگی در گذشته!

به این نگاه نکنید که در گذشته چه بودید و در آینده چه خواهید شد. این‌ها همه‌اش خیالات است. به این نگاه کنید که در زمانِ حال، چه هستید. شخصیتِ خود را با زمانِ حال خود تطبیق دهید. نه با چیزی که در گذشته

بودید، یا چیزی که ممکن است در آینده باشید.

یک پل را در نظر بگیرید. زمان گذشته، مانند این سمت پل هست که پشت سر گذاشته ایدش. زمان حال، وسط پل است که شما در آن قرار دارید. زمان آینده هم آن سمت پل هست که باید یک سری موانع را پشت سر بگذارید تا برسید به آن. حالا خودتان بگویید که اگر خود را این سمت یا آن سمت پل فرض کنید، در حالی که وسط پل قرار دارید، چه اتفاقی می‌افتد؟! در زمان حال زندگی کنید تا لحظه‌ها را از دست ندهید. لحظه‌ها قابل بازگشت نیستند.

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=127038>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## لذت زندگی

قطعاً تاکنون کسانی را دیده اید که در نهایت افسردگی و ناامیدی از زمین و زمان می‌نالند و از بخت بد خود شکایت می‌کنند و شاید دیده باشید افرادی را که همواره در حسرت مقام و موقعیت دیگران به سر می‌برند و آنچه را خود صاحبش





هستند ناچیز و کم اهمیت می دانند و جالب اینجاست که عده ای هم خواهان و آرزومند وضعیت همین افراد هستند!

کودکان در رویای نیروی جوانی، جوانان در آرزوهای خوش کودکی و سالمندان در حسرت جوانی از دست رفته و در این میان، هیچ کس به حال و روز خود توجهی ندارد و این عمر عزیز و گرانبهاست که با فکر و خیال های دوردراز و آرزوهای دست نیافتنی سپری می شود.

وقتی می گویند قدر این دوران را بدانید، حال دوران کودکی باشد یا نوجوانی، محیط گرم خانواده باشد یا محیط دانشجویی یا هر موقعیت دیگر... قدر دانستن، چیزی نیست جز به جای آوردن شکر خداوند متعال، توجه به نعمت های الهی و استفاده صحیح از آنچه در اختیار ماست.

اما متأسفانه بعضی ها وقتی به نعمتی رسیدند، به جای شکر الهی به ناشکری و



کفران نعمت می پردازند و در گر فتاری ها و سختی ها، بی صبری و بی تابی می کنند و این یعنی سرگردانی و گمراهی در دنیا و آخرت.

چه بسیار نعمت هایی را که با ناشکری از دست می دهیم و چه بسیاری مشکلاتی را که با بی صبری، بیشتر دامن می زنیم.

حال آن که درك موقعیت ها و قانع بودن به آنچه وجود دارد نه تنها آرامش خیال و آسودگی حال را به همراه دارد، بلکه باعث می شود فرد بتواند در کمال خونسردی برای آینده خویش برنامه ریزی کند و البته این گونه است که می توان از زندگی لذت برد .ختم کلام این که، وقتی قرار است هر کدام از ما فقط يك بار به دنیا بیاییم و يك بار فرصت زندگی داشته باشیم، پس چه بهتر که قدر لحظات زندگی خود را بدانیم و کوله بار خویش را در این کاروان در حال گذر، از امیدواری و عشق به خالق بی همتا پرکنیم.

سکینه عاشوری پاشاکی

منبع : روزنامه کیهان

<http://vista.ir/?view=article&id=15575>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

لزوم تمایز دادن قضاوت از واقعیت در زندگی روزمره

درک شما از واقعیتها به نگرش شما وابسته است. شما جهان را با قالب ذهنی خود ادراک میکنید و عباراتی نظیر: "امروز برآستی روز خوبی است" و یا "امروز واقعا روز بدی است" تنها معرف آب و هوای درونی شماست و با واقعیت فاصله دارد. هر روز از زندگی شما بر حسب اینکه درباره آن چگونه قضاوت میکنید میتواند خوب و یا بد باشد. حال با این اوصاف چند بار در روز عقاید خود را در قالب حقایق مطرح میکنید؟ به یاد داشته باشید که خواه در عقاید خود تجدید نظر کنید و خواه نه، حقایق همانگونه که تاکنون بودهاند، همچنان بر زندگی شما حاکم خواهد بود. بنابراین برای کاهش تنشهای روزانه ناشی از عدم تمیز واقعیت و قضاوت، نکات زیر را به خاطر داشته باشید:

(۱) چرخ گردون در قبال شادمانی و نشاط و سایر موهبتهای نیکو به شما مدیون نیست. گرایش و اعتقادات شما مبنی بر این که قرار است روزگار نیکبختی و شادمانی را برایتان تدارک ببیند، در آفرینش آنچه برای زندگی شخصی خود میخواهید شما را دچار مشکل میکند. بنابراین به تواناییهای باطنی خود اعتماد کنید و بر آنچه که در حیطه اختیار و توان شماست تاثیر گذارید و هرگز انتظار نداشته باشید که همه چیز بر حسب میل و خواسته شما متحقق شود.

(۲) هیچ چیز در جوهر بد نیست. این طرز تلقی ماست که صفت بد را برانزده چیزی میشناسد و مانع از آن میشود که آن را بدرستی تجربه کنیم. چنانچه تاکنون با طبقه بندی خوب و بد آلت دست قرار گرفتهاید، از امروز با خود عهد کنید که از واژههای متضادی چون سالم، معیوب، قانونی، غیر قانونی، موثر، بی تاثیر، عملی و غیر عملی که معطوف به واقعیتهاست و از مفهومی واقعی برخوردار است استفاده کنید.

(۳) برای اینکه ذهن خود را توانای پرداختن به دشواریهای بیشمار زندگی کنید، باید خود، دیگران و رویدادها را همانگونه که هست و نه با چشمانی آکنده از پیشداوری، نظرات و عقاید مشاهده کنید.

(۴) این باور را در خود تقویت کنید که میتوانید طرز تلقی خود را نسبت به هر چیز تغییر دهید. درصدد نباشید که کارها و عملکردهای دیگران را با معیارهای ویژه خود بسنجید و اصلاح کنید.

(۵) برای ادراک حقایق باید الگوی ذهنی خود را کنار بزنید و به بیرون گام بردارید. برای اینکه اتاق حقیر، خود را رها ساخته و وقایع جهان را آنگونه که هست درک کنید، ضرورت دارد که از عقاید گمراه کننده و زیانآور دست بشوید.

(۶) ناراحتی و اندوه در قبال پدیدههایی که قابل تغییر نیست و به واقعیت پیوسته است، جز تباهی و اتلاف انرژی فرجامی ندارد .

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=88171>



### لطفاً دیدگاهتان را تغییر دهید

چه قدر راحت است که در مقام يك جهانديده و يا يك مشاور متخصص به ديگران توصیه كنيم كه «ديدگاهتان را تغيير دهيد، حتماً زندگيتان تغيير خواهد كرد.» اما اين گفته چگونه عملی می شود، اگر ندانيد كه چه بايد كرد؟ واقعاً اگر تغيير دادن دیدگاه آسان بود، چرا بیشتر مردم قادر به انجام آن نیستند؟ به ویژه اگر این تغییر به این معنا باشد كه آن ها می توانند خوشحال تر، شاداب تر و كامیاب تر باشند.





اکنون يك سال گذشته است و سال نویی پیش رویتان است. برای شروع بد نیست فکر کنید می خواهید چگونه باشید. خوشحال و شاداب و کامیاب بودن گاهی واقعاً دشوار است.

چنان چه فکر می کنید آدم شاد و موفق نیستید کمی به خودتان زحمت بدهید و نخست به این موارد بیندیشید و بعد عمل کنید!

- لیخند بزیند:

در این باره اصلاً بحثی نیست. تحقیقات نشان داده، لیخند زدن بر جسم و روح تأثیر می گذارد. بنابراین لیخندی روی صورت بنشان که این گامی خواهد بود در راستای تغییر دیدگاهتان!

- چشم هایتان را بشویند:

کتاب، مقاله و مجله بخوانید. این کار به شما کمک می کند بهتر درک کنید و دیدگاه های تازه را بپذیرید.

فیلم نگاه کنید تا به شما الهام و رویای تازه ببخشد برای تغییر کردن.

- کردارتان را تغییر دهید:

اگر به همان کارها و روش های قدیمی ادامه می دهید، تغییر دادن دیدگاهتان دشوار است. کارهای متفاوت انجام دهید تا متفاوت بیندیشید.

- محیط پیرامونتان را تغییر دهید:

بگذارید محیط بر دیدگاه مطلوبتان منعکس شود. فضای طبیعی خلق کنید تا مشتاق تغییر شوید.

- سرمشق داشته باشید:

در اطرافیان شما حتماً فردی هست که قبلاً دیدگاه مطلوب شما را داشته، راهنمایی هایش را پی بگیرید و سرمشق هایش را فرا گیرید.

- به دیگران کمک کنید، حتی به خودتان:

یکی از سریع ترین روش ها برای تغییر دیدگاه این است که تنها به خودتان نپردازید و به دیگران در دشواری ها کمک کنید. اجازه دهید همه بدانند چه می کنید و از حمایتشان بهره گیرید تا کمکتان کنند، تغییر کنید و به فکرهای خوبی برسید. هر چه بیشتر احساس کنید جزیی از کوشش های گروهی هستید، بیشتر احتمال دارد کامیاب شوید.

- يك حامی اختیار کنید:

چنان چه تغییر مطلوب شما از نوع بزرگ و بسیار بنیادی است در فکر کمک گرفتن از يك راهنما، مشاور و یا جهان دیده باشید. این حرفه ای ها می توانند در وقت صرفه جویی کنند؛ از ناامیدی های احتمالی جلوگیری کنند و ایده های عالی زیادی به شما بدهند تا پیشرفت کنید.

- صبور باشید:

این نکته را دریابید که بیشتر تغییرها به کندی صورت می گیرد و وقت گیر است. اگر فوری نتیجه نگرفتید، ناامید نشوید و دست نکشید! به کارتان ادامه دهید، حتماً نتیجه خواهید گرفت. يك ضرب المثل معروف است که می گوید شما حتی می توانید برای ثروتمند شدن برنامه ریزی کنید؛ کافی است به پول زیاد بیندیشید!

منبع : روزنامه جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=80953>

## لطفاً ضعیف نباشید!



از تنهایی وحشت داشت. از دوران بچگی تا همین الان، همیشه از این‌که تنها بماند می‌ترسید. برای انجام هر کاری، رفتن به هر جایی، و حتی فکر کردن به چیزی دنبال یک حامی و پشتیبان می‌گشت. مدام باید کسی بهش برنامه می‌داد که چه بکند و چه نکند. هرگز از فرصت‌هایی که به دست می‌آمد تا خودی نشان دهد استفاده نمی‌کرد. هیچ‌وقت به خودش جرأت خطر کردن و یا حتی ریسک‌های جزئی را هم نمی‌داد، چون می‌ترسید سرزنش شود. یا شاید هم از این‌که متوجه ضرر و زبانی بشود؛ "نکند بخورم زمین! اگر در این امتحان مردود شوم چه می‌شود؟ اگر در این معامله ضرر کنم چه؟ اگر..." و خلاصه به خاطر وحشتی که داشت درس خواندن را رها کرد که اصلاً امتحان ندهد، کار و تجارت نکرد که در داد و ستد شکست نخورد و قدم از قدم برداشت که می‌آید زمین بخورد! هرچا که دیگران گفتن رفت، هرچه که دادند خورد، هرچا که گفتند خوابید، هرچه که گفتند گوش کرد و هرکار که گفتند انجام داد!

هیچ‌وقت به این فکر نکرد که خواسته خودش چیست، چه چیزی را دوست دارد و از چه چیزی بدش می‌آید! هیچ ایده و سلیقه‌ای در هیچ موردی

نداشت. مدام چشمش به دهان دیگران بود تا برایش تصمیم بگیرند. فکر مستقلی نداشت. تمام وجودش وابسته بود. هرگز سعی نکرده بود که استعدادها و توانایی‌هایش را پیدا کند. او همیشه به خاطر ترسی که از تنهایی داشت، یا دنبال یکی می‌رفت یا یکی را دنبال خودش می‌برد... ممکن است که هر انسانی ضعف‌هایی داشته باشد. ضعف فقط در زور بازو و نیروی بدنی نیست. هر نقطه‌ای که کنار گذاشته شده و روی آن یا کار نشود و یا کم کار شود به تدریج ضعیف می‌شود. به‌عنوان مثال، یک شاگرد مدرسه اگر به درس و تکالیفش در ابتدای سال تحصیلی نرسد، در اواسط سال خود را عقب‌تر از بقیه می‌بیند و این موجب ضعف پی‌درپی او در تحصیل شده و در نهایت یا مردود می‌شود و یا تجدید. آنهایی که هرگز تلاشی برای قوی کردن جسم و فکر خود نکرده‌اند و یا کمتر در جهت توانایی‌های خود قدم برداشته‌اند، یک روزی متوجه ضعف یا ضعف‌های خود می‌شوند. ضعف‌هایی که باعث عقب ماندن آنها و مانع رسیدنشان به آرزوهایشان شده‌اند.

آنها وقتی دوستان دوران کودکی و یا همکاران دوران آموزشی خود را می‌بینند که حالا پیشرفت کرده و در موقعیت‌های رفاهی و اجتماعی خوبی قرار گرفته‌اند، از برخورد با آنها معذب شده و احساس ناراحتی شدیدی می‌کنند. بعضی از آنها غبطه می‌خورند و برخی دیگر حسادت می‌ورزند. عاقبت کار افراد ضعیف غیر از این نمی‌تواند باشد؛ یا ناراحت و افسرده می‌شوند و از چرخ روزگار که بر وفق مرادشان نچرخیده گله و شکایت می‌کنند و یا حسادت به جانشان می‌افتد. این‌گونه افراد به‌جای آن‌که تلاش کنند خودشان را بالا بکشند، از بالا رفتن دیگران جلوگیری می‌کنند و بدتر از آن، سعی می‌کنند تا آنها را پائین بکشند... که البته در این میان باز هم خودشان متضرر می‌شوند و وجهه خودشان را خراب می‌کنند. چراکه اگر کسی شایستگی و پشتکار لازم را برای انجام کاری داشته باشد، حتی اگر دیرتر، بازهم به مقصد و هدف خود می‌رسد. ولی کسی که کفایت و لیاقتش در حد پائین‌تری باشد و در جهت قوت آنها قدمی برداشته باشد واضح است که ماندگاری‌اش در همان مقطع پائین ثابت است.

و خوشبختانه اشخاص واقع‌بینی در بین این‌دسته آدم‌ها وجود دارند که حقایق را درک کرده و صادقانه می‌پذیرند و به‌جای آن‌که علت را بیرون جست‌وجو کنند به دنبال آن در خود می‌گردند. آنها در صدد کشف نقاط ضعف و از بین بردنشان برآمده و خود را از محیط تاریکی که در آن حبس شده‌اند، بیرون می‌کشند. آنها مشکلاتشان را جزئی و بی‌اهمیت قلمداد نمی‌کنند و همه را از ریز و درشت زیر نظر می‌گیرند. بعضی از ضعف‌های

کوچک‌تر شروع می‌کنند تا به برطرف کردن ضعف‌های بزرگ‌تر برسند که البته روش خوبی است اما یک احتمال وجود دارد: کسانی که از کوچک شروع می‌کنند ممکن است در طول راه خسته شده و همه‌چیز را رها کنند!

راه بهتر که زودتر هم به نتیجه می‌رسد این است که ابتدا ضعف‌های بزرگ را خرد کنیم، چون در این صورت قدرت بخشیدن به خرده ضعف‌ها طبق نظم و برنامه خیلی آسان‌تر و بهتر جواب می‌دهد. اگر کسی در آغاز راه، تصمیم و همتش را برای یک هدف بزرگ بگذارد با نیروی بیشتری قدم برداشته و حتی احتمال زمین خوردن و شکست را نیز در نظر می‌گیرد.

پس امروز و فردا نکنید و خودتان را دست‌کم نگیرید، چون تک‌تک نیروهائی که در وجود ما قرار داده شده‌اند قابلیت رشد تا حد کمال را دارند. هر وضعی از نادیده گرفتن قدرتی نشأت گرفته است، فقط کافی است نقاط قوت را شناسائی کرده و پرورش دهید و در آخر این‌که یادمان باشد که در قانون طبیعت، ضعیف محکوم به نابودی است. پس لطفاً ضعیف نباشید!

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=96942>



### لطفاً کمی مکث کنید

#### • انسان‌های متفاوت، آرزوهای متفاوت

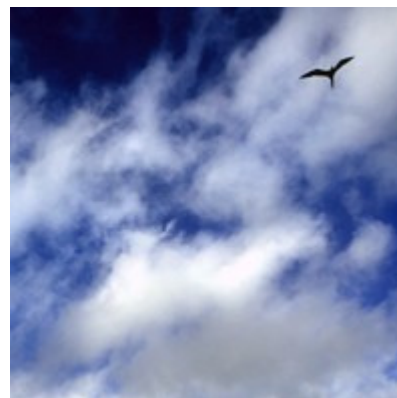
دنیاى ما دنیای غریبی است. ما انسان‌ها همیشه آرزوی چیزی را داریم که نداریم و هیچ‌گاه به خوب یا بد بودن آن فکر نمی‌کنیم ولی همیشه در آرزوی داشتنش هستیم و جالب در اینکه وقی به آن رسیدیم دیگر آنقدرها برایمان جالب نیست.

مثلاً اکثر خانم‌ها دلشان می‌خواهد شوهرشان فردی آرام و مطیع باشد، و به خوسته‌هایشان احترام بگذارد. اما می‌خواهم جریانی را برایتان تعریف کنم که شاید قدری عجیب به نظر آید و یا حتی باور نکردنی باشد. خانمی را می‌شناسم که همه مشکلیش این است که همسرش هیچ‌گاه بر سر او فریاد نزده و همیشه با هر چه که او گفته موافقت کرده و حتی برای یک بار هم با او رفتار تندی نداشته است. این خانم متشخص و محترم که زندگی کاملاً مرفه‌ای دارد حتی ابراز می‌کرد

بارها به عمد کارهائی را انجام داده تا عصبانیت شوهرش را ببیند، اما هرگز این اتفاق رخ نداده تا جائی‌که تنها به خاطر همین مسئله کارش به روانپزشک و روانشناس کشیده. مسلماً هیچ‌کس دوست ندارد طرف مقابلش تندمزاج یا عصبانی و پرخاشگر باشد اما این خانم صرفاً به این دلیل که هیچ‌گاه این مورد شامل حالش نشده این امر برایش به یک آرزو تبدیل شده بود.

بگذارید مثال دیگری برایتان بزنم. سال‌ها قبل خانم آموزگاری را می‌شناختم که اسطوره پاکى و نجابت بود. اما چیزی او را رنج می‌داد که شاید برای خیلی از خانم‌ها اصلاً مهم نباشد. او می‌گفت چند سال از ازدواج ما می‌گذرد اما حتی برای یک بار هم که شده وقتی وارد خانه می‌شوم شوهرم از من نمی‌پرسد کجا بودی. حتی بارها عمداً دیرتر از موعد به خانه رفتم تا شاید شوهرم از من بپرسد که چرا دیر آمده‌ام، اما تا به حال این اتفاق نیفتاده.

مسلماً هر زنی دوست دارد شوهرش نسبت به او تعصب داشته باشد و این را نوعی ابراز علاقه می‌داند اما همین خانم خبر نداشت در همین



شهر مردی وجود دارد که هر روز صبح وقتی از خانه بیرون می‌رود در آپارتمان را به روی همسرش قفل می‌کند و او حتی نمی‌تواند از تلفن استفاده کند. برای این خانم تنها ذره‌ای آزادی تبدیل به یک آرزو شده بود.

منظور از این مثالها به هیچ وجه تأیید و یا نفی هیچ‌یک از آنها نیست، تنها می‌خواهم به شما بگویم ما انسانها همیشه آرزوی چیزی را داریم که هیچ‌گاه نداشتیم یا نداریم و اصلاً به خوب بودن یا بد بودن آن فکر نمی‌کنیم.

آقائی را می‌شناسم که در رفاه کامل به سر می‌برد و هیچ نگرانی‌ای در زندگی نداشت و در سال چندین سفر داخلی و خارجی اوقات شریف ایشان را پر می‌کرد، اما کار به جایی رسید که دیگر هیچ‌چیز او را راضی نمی‌کرد. مسلماً رفاه بیش از حد و پول هنگفت باآورده وقتی که برایش حتی یک قطره عرق هم نریخته باشی تو را بی‌انگیزه می‌کند تا جایی که این دوست عزیز گمان می‌کرد اگر در کانادا زندگی کند خوشبخت خواهد بود به همین دلیل با صرف هزینه‌ای گزاف راهی کانادا شد و چیزی نگذشت که دلتنگ وطن و خانواده شد و برگشت.

هر کسی در زندگی خود با کمبودهایی روبه‌رو است اما موفق آن کسی است که به‌جای سعی در تغییر شرایط که گاهی اوقات غیرممکن است، خود را با شرایط وفق دهد. مطمئن باشید زمانی که با شرایط موجود سازش کنید از خوشبخت‌ترین افراد خواهیم بود. لطفاً همین حالا کمی مکث کنید.

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=70627>

 Vista.ir  
Online Classified Service

### لطفاً کمی مکث کنید!

- رسیدن به اوج، کار راحتی نیست، اما در اوج ماندن کار بسیار سختی است.
- زمانی عاشق می‌شوی که در قلبت جایی برای عشق وجود داشته باشد.
- آینده از آن توست، اگر از امروز حداکثر استفاده را ببری تنها زمانی پیر شده‌ای که احساس پیری کنی.
- توانمندی و قابلیت‌های تو به اندازه‌ای است که آنها را ببینی.
- یأس و ناامیدی تنها به دنبال آدم‌های ضعیف می‌گردند.
- تنها زمانی به عقب برگرد که بخواهی درسی از گذشته‌ات بگیری.
- کسانی که سریع‌تر می‌روند همیشه زودتر به مقصد نمی‌رسند.
- قدرت واقعی در منطق قوی نهفته است.
- به کودک چنان محبت کن که گوئی تازه متولد شده و با او چنان حرف بزن که گوئی با هم‌سن و سال خود حرف می‌زنی.
- رؤیا زمانی به واقعیت می‌پیوندد که آرزویت با توانائی‌هایت همخوانی



داشته باشد.

- تنها زمانی به ازدواج فکر کن که به بلوغ فکری کامل رسیده باشی. بلوغ جنسی یک شرط لازم برای ازدواج است.
- تاریکی و سکوت شب زیبا است به شرط آنکه در آن تاریکی، روشن فکر کنی.
- انسان‌های قوی با شکست‌های مکرر قوی‌تر و مصمم‌تر می‌شوند.
- می‌توانید بهترین باشید، کافی است بخواهید و اراده کنید، باور کنید.
- به همین سادگی، لطفاً "کمی مکث کنید!" بدون شرح.

سعید بورنجان شیرازی

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=82385>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## ما زندگی‌مان را می‌سازیم

شما نجار زندگی خود هستید و روزها، چکشی هستند که بر یک میخ از زندگی شما کوبیده می‌شود. یک تخته در آن جای می‌گیرد و یک دیوار برپا می‌شود. مراقب سلامتی خانه‌ای که برای زندگی خود می‌سازید باشید. نجار پیری خود را برای بازنشسته شدن آماده می‌کرد. یک روز او با صاحبکار خود موضوع را درمیان گذاشت. پس از روزهای طولانی و کار کردن و زحمت کشیدن، حالا او به استراحت نیاز داشت و برای پیدا کردن زمان این استراحت می‌خواست تا او را از کار بازنشسته کند. صاحب کار او بسیار ناراحت شد و سعی کرد او را منصرف کند، اما نجار بر حرفش و تصمیمی که گرفته بود پافشاری کرد. سرانجام صاحب کار درحالی که با تأسف با این درخواست موافقت می‌کرد، از او خواست تا به عنوان آخرین کار، ساخت خانه‌ای را برعهده بگیرد. نجار در حالت رودربایستی، پذیرفت درحالی که دلش چندان به این کار راضی نبود. پذیرفتن ساخت این خانه را برخلاف میل باطنی او صورت گرفته بود. برای همین به سرعت مواد اولیه نامرغوبی تهیه کرد و به سرعت و بی‌دقتی، به ساختن خانه مشغول شد و به‌زودی و به خاطر رسیدن به



استراحت، کار را تمام کرد.

او صاحب کار را از اتمام کار باخبر کرد. صاحب کار برای دریافت کلید این آخرین کار به آنجا آمد. زمان تحویل کلید، صاحب کار آن را به نجار بازگرداند و

گفت: این خانه هدیه‌ای است از طرف من به تو به خاطر سال‌های همکاری! نجار، یکه خورد و بسیار شرمنده شد. در واقع اگر او می‌دانست که خودش قرار است در این خانه ساکن شود، لوازم و مصالح بهتری برای ساخت آن به کار می‌برد و تمام مهارتی که در کار داشت برای ساخت آن به کار می‌برد. یعنی کار را به صورت دیگری پیش می‌برد. این داستان ماست. ما زندگی‌مان را می‌سازیم. هر روز می‌گذرد. گاهی ما کمترین توجهی به آنچه که می‌سازیم نداریم، پس در اثر یک شوک و اتفاق غیرمترقبه می‌فهمیم که مجبوریم در همین ساخته‌ها زندگی کنیم. اگر چنین تصویری داشته باشیم، تمام سعی خود را برای ایمن کردن شرایط زندگی خود می‌کنیم. فرصت‌ها از دست می‌روند و گاهی بازسازی آنچه ساخته‌ایم، ممکن نیست.

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=120430>



### مادام‌العمر نزد مشاور نروید

در بیست و پنج سال گذشته، در زمینه روانشناسی و روان‌درمانی پیشرفت‌های عظیمی به‌دست آورده‌ایم. درباره نقش‌هایی که عادت‌ها و خانواده و تجربه‌های دوران کودکی در زندگی‌مان و نهایتاً در موفقیت و خوشبختی ما ایفا می‌کنند، بینش‌های تازه‌ئی کسب کرده‌ایم. علاوه بر درمان‌گران کاردان، برای هرگونه مشکل قابل تصور جسمانی و روانی و عاطفی، برنامه‌های دوازده مرحله‌ئی وجود دارد. این برنامه‌ها همراه با سایر درمان‌های شخصی، کمک و شناختی عظیم را در اختیار افراد قرار داده‌اند. حال آن‌که نسل گذشته چنین پاسخ‌هایی را در اختیار نداشتند و بالاچار، می‌سوختند و می‌ساختند. اگر می‌بینید جلسات مشاوره سبب می‌شود که با نگرش و ادراک تازه‌ئی به مسأله‌تان بنگرید، آنچه را که سودمند می‌یابید از آن بستانید و در زندگی‌تان بگنجانید. حتی از آن محفوظ شوید. آن‌گاه پیش بروید.

طبیعتاً می‌خواهیم به آن مشاهدات درمانی که زخم‌های عاطفی و روانی ما را تسکین می‌دهند بچسبیم. گاه این آسایش چنان عظیم است که می‌خواهیم بیش از مدت لازم در جلسات مشاوره ماندگار شویم. بکوشید مادام‌العمر نزد مشاور یا درمان‌گر نروید. این کار، رهسپاری به جایگاهی را که همه ما باید سرانجام به سوی آن رهسپار گردیم - پذیرش مسئولیت زندگی خویشتن را - دشوار می‌سازد.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=5789>





## مانند دانه‌های قهوه باش!



مشکل‌ها، فرصت‌هائی هستند که به ما داده شده تا بتوانیم جوهر وجود خود را آشکار کنیم  
زن جوانی نزد مادر خود می‌رود و از مشکل‌های زندگی‌اش برای او می‌گوید و این که او از تلاش و جنگ مداوم برای حل کردن مشکل‌هایش خسته شده است.

مادرش او را به آشپزخانه برد و بدون آن‌که چیزی بگوید، سه تا کتری را آب کرد و گذاشت که بجوشد. سپس در کتری اولی هویج، در دومی تخم‌مرغ و در سومی، دانه‌های قهوه ریخت. بعد از بیست دقیقه که آب به‌طور کامل جوش آمد، گاز را خاموش کرد و هویج، تخم‌مرغ و قهوه را در ظرف‌های جداگانه‌ای ریخت و جلوی دخترش گذاشت. سپس از دخترش پرسید: "چه

می‌بینی؟"

او پاسخ داد: "هویج، تخم‌مرغ و قهوه" مادر از او خواست که هویج را لمس کند و بگوید که چگونه است؟ او این کار را کرد و گفت: "نرم است" بعد از او خواست تخم‌مرغ را بشکند؛ بعد از این که پوسته آن را جدا کرد، تخم‌مرغ سفت شده را دید و در آخر از او خواست که قهوه را بچشد.

دختر از مادرش پرسید: "مفهوم این‌ها چیست؟"

مادر به او پاسخ داد: "هر سه این مواد در شرایط سخت و یکسانی (در آب جوش) بوده‌اند اما هر کدام عکس‌العمل متفاوتی نشان داده‌اند. هویج در ابتدا بسیار سخت و محکم به‌نظر می‌آمد؛ اما وقتی در آب جوش قرار گرفت، به راحتی نرم و ضعیف شد. تخم‌مرغ که در ابتدا شکننده بود و پوسته بیرونی آن از مایع درونی آن محافظت می‌کرد؛ وقتی در آب جوش قرار گرفت، مایه درونی آن سفت و محکم شد. دانه‌های قهوه که یکتا بودند، بعد از قرار گرفتن در آب‌جوش، آب را تغییر دادند."

مادر از دخترش پرسید: "تو کدام یک از این مواد هستی؟" وقتی شرایط بد و سختی پیش می‌آید، تو چگونه عمل می‌کنی؟ تو هویج، تخم‌مرغ یا دانه‌های قهوه هستی؟"

به این فکر کن که من چه هستم؟ آیا من، هویج هستم که به‌نظر محکم می‌آیم، اما در سختی‌ها خم می‌شوم و مقاومت خود را از دست می‌دهم؟ آیا تخم‌مرغ هستم که با یک قلب نرم شروع می‌کند، اما با حرارت، محکم می‌شود؟ یا دانه قهوه هستم که آب داغ را تغییر داد؟ وقتی آب، گرم شد، آن دانه، بوی خوش و طعم دلپذیری را آزاد کرد. اگر تو مانند دانه‌های قهوه باشی، هرچه شرایط بدتر می‌شود، تو بهتر می‌شوی و شرایط را به نفع خودت تغییر می‌دهی.

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=86200>

## ماهیت شادی چیست؟

بسیاری از مردم در قبال چنین پرسشی، آن را یکسره در گرو «تملك»، «داشتن» و «برخورداری» می‌دانند. اگرچه در این پاسخ حقیقتی نهفته است اما بی‌تردید این همه حقیقت نیست. پژوهش‌های روانشناسی امروزه ثابت کرده‌اند که برخورداری از عنصر «شادی و رضایتمندی» بیش از هر چیز امری شخصی، تربیتی و به عبارتی «اکتسابی» است و این خط بطلانی است بر باورهای رایج که شاد زیستن و رضایت خاطر از «بودن» را صرفاً در گرو «هرچه بیشتر داشتن» عناصری می‌دانند که مستقل از فردیت، هویت و کیفیت‌های روانی آدمها است. مثبت اندیشی و شاد بودن، نوعی شیوه تفکر و شیوه زندگی است؛ همانگونه که نارضایتی و منفی اندیشی، بنابراین می‌توان انتخاب کرد که جهان پیرامون را چگونه تفسیر کنیم و درونی خویش. اندوه همیشه بوده و خواهد بود؛ شرایط نامساعد، دشواری‌های زیستن، رنجهای جانکاه و تلخی‌های فردی و شکستها و ناکامی‌ها، همگی جزئی از زیست فردی و اجتماعی انسانهاست. می‌توان به همه آنها نگرست و جام زندگی را به تیرگی‌های آن آغشته کرد، و هم می‌توان در وراء آن، زیبایی زنده بودن و موهبت ناب و فرصتی کوتاه را که در اختیارمان است، به تمامی قدر دانست و از چیزهای کوچک حتی، بهانه‌ای ساخت برای شادمانی و لیخند. بسیاری از ما خوب دیدن، خوب



شنیدن و خوب اندیشیدن را فراموش کرده‌ایم. بسیاری از ما حتی نفس به اندازه‌ای می‌کشیم که نمیریم و مدت‌هاست تنفسی عمیق را در مسیر نسیم کوهستان از یاد برده‌ایم. معنای زندگی را شاید از کودکان باید بیاموزیم؛ وقتی که بی‌دریغ می‌خندند و سرخوشانه از هر شیء کوچکی بهانه‌ای برای رضایت و آرامش می‌سازند. عده‌ای همواره به منظره پشت پنجره چشم می‌دوزند و عده‌ای دائماً به لکه‌های روی شیشه‌های همان پنجره، راستی شما کدامیک از این دو دسته‌اید؟

اگرچه به پیروی از سخن حکیمانه‌ای که می‌گوید وقتی نمی‌توانی دنیا را تغییر دهی دستکم خودت را تغییر بده، سهم مهمی از شاداندیشی امری فردی است؛ اما بی‌آنکه بخواهیم توپ را به زمین دیگران بیندازیم باید تأکید کرد که این هم تنها بخشی از حقیقت است و بخش دیگر آن، وابسته به تحلیل‌های جامعه شناختی موضوع. اگر براساس مفاهیم جامعه شناختی، واحد انسانی را جزئی از کلیتی بینگاریم که پهنه زیست اجتماعی است، پس روی عمده دیگری از این سکه در فضای بیرونی و به قول هابرماس در «حوزه عمومی» است که معنا می‌یابد. یعنی آنچه که در قلمرو سیاست و مدیریت امر اجتماعی می‌گنجد؛ به عبارتی بخش قابل توجهی از میزان رضایتمندی در برنامه ریزیهای عمومی است که رخ می‌نماید. بدیهی است که تهیه ملزومات مادی و رفاهی از وظایف اولیه و اولویت‌های مهم دولتمردان در هر جامعه‌ای است اما نباید فراموش کرد که چنانچه نشاط، شادمانی و خرسندی عمومی رو به کاهش نهد، هیچ جامعه‌ای نخواهد توانست حتی برنامه‌های رفاه اجتماعی خود را که حاصل کار و تلاش و همت نیروهای انسانی اوست، به سامان برد. جامعه ما، جامعه‌ای است که مصائب بسیاری را از سر گذرانده است، از جنگ تحمیلی تا مشکلات و مصائبی چون زلزله بم و... و لذا ضروری است که مسؤولان مربوط، در کنار اندیشیدن به تأمین نیازهای اولیه مادی، به ترویج و تدوین برنامه‌های عام برای گسترش مناسبتها و جشنها و مراسم شادی‌بخش نیز همت کنند. چنین رویکردهائی از توجه به چهره و کالبد شهری گرفته تا تشویق حضور رنگ و... را می‌تواند در برگیرد؛ و در این راه می‌توان از متخصصینی ذی‌صلاحیت چون شناسان و روان شناسان اجتماعی و تجربیات مشابه دیگر کشورها در این عرصه، بهره‌ها برد؛ و البته از توانائی‌های معماران و هنرمندان که در کشور ما بسیارند. علوم اجتماعی و واقعیات بارها تجربه شده در جوامع بشری ثابت می‌کنند که هیچ ملتی بدون خنده و شاد زیستن نخواهد توانست رؤیایها و آرمانهایش را محقق کند. و همه اینها یعنی اهمیت بی‌دلیل شادی.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=8560>

## مبارزه با بهانه‌جویی!!

حتی زیباترین گل دنیا هم آگه خوشبو نباشه نگهداشتنش تحمل زیادی لازم داره. اصولا به‌کاربردن عطر و ادکلن و خوشبوکننده‌ها، نشاط‌آور و فرح‌بخش است. تأثیرش تو زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی قابل انکار نیست. خیلی از بهانه‌جوئی‌های آقایان بهانه‌جو را خانم‌ها می‌تونند با یه کمی تدبیر خنثی کنند. دلیل نداره که خانوم خونه با همان لباس‌های کار که کلکسیون بوهای رنگارنگ غذاها و نشانه تلاش قابل‌تقدیرش تو آشپزخونه است به استقبال شوهرش بره. مردی که قدرشناس و چیز فهمه خودش به زحمات خانمش واقفه و وظیفه داره که تشکر بکنه ولی تو کاری بکن که نه تنها دهانش که حتی پنجره‌های نامرئی دلش هم نسبت به بیگانه‌ها بسته



بشه.

خوشبوئی را فراموش نکن تا تأثیرش رو باور کنی.

نویسنده : پیام شعبانی

منبع : ۵ روز

<http://vista.ir/?view=article&id=117217>

## مبنای زندگی بهتر چیست؟

یک تئوری زندگی بهتر در سازمان ملل وجود دارد به اسم UNDP شخص شاخص پایین‌تر از سطح فقر و روی خط را سطح متوسط و بالای خط را سطح بالا یا مرفه می‌گویند و ??? کار می‌کنند رفاه و امنیت دو ویژگی و شاخص زندگی بهتر ، در سطح فتر شاخص توسعه یافتگی ، تغذیه ، حمل و نقل محیط زیست و در محیط زیست آلاینده‌ها را می‌آورند .  
در شاخص ، آموزشی : در آمد سرانه که خودش مهم است . امکانات آموزشی حوزه آموزشی ( سرانه فضا - معلم ) و براساس استانداردهای

اعلام شده شروع به طبقه‌بندی کشورها می‌کنند. مثلاً در حوزه اقتصاد با درآمد سرانه که اندازه‌گیری می‌شود با خرید تغذیه.

▪ شاخص زندگی بهتر: سلامت روانی - رفاه - بهداشت:

در کشور ما شاخص زندگی بهتر عدالت اجتماعی رفاه را و هم امنیت را شامل می‌شود توجه می‌کنند.

در بخش توسعه در حوزه آموزشی مطرح می‌شود. آموزش باید بتواند به گونه‌ای باشد که فرد توانمند به عنوان یک متغیر هم برای خودش و هم برای محیط یک عنصر موثر باشد.

از اینها استفاده می‌شود که بهتر است مهدها روانشناختی اداره نشود بلکه جامعه شناختی (جامعه شناس) اداره شود. یعنی کودک را برای جامعه پذیر شدن حرکت بدهیم. حتی نوارهای مکالمات فارسی در کنار انگلیسی ایجاد شود. خودبخود کودکان را آموزش دهیم تا در زمینه رفاه کمک کند.

در توسعه (در حوزه آموزشی، می‌گوید آیا آموزش موجب متبلور شدن فرد کمکی نکند. پس تبلور ناشیا ز آموزش مهم است.

جامعه‌ای که پس انداز ندارد هیچوقت نمی‌تواند توسعه پیدا کند و خودش را پشتیبانی نماید. (مانند هزینه احتیاطی در بحث مالی) پس انداز توسعه را رقم می‌زند.

▪ اجزاء: الگو یعنی تغییر، تحول، تولد صورت می‌گیرد.

یعنی ما می‌توانیم راحت بنشینیم، بحث کنیم. در آموزش جلو برویم حرکت ملایم داشته باشیم و آماده شویم برای یک سال آینده. چون این کار را برای یک سال دیگر می‌گذرانیم. کارهای رفاهی با توسعه گروه و... و در بر مطالعاتش نشان داده که در اروپا پروتسازها توسعه را رقم زدند و یکی از علل بزرگ آن طبق مقاله‌نابی که روی بچه‌های زیر ده سال بحث می‌کرد. وقتی با اقتصاد بالاروی بچه‌ها کار شود کلان خواه می‌شوند. پروتسازها مالک توسعه غرب شدند بخاطر ۲ چیز: یکی خیلی شدید آرزوهای بزرگ بچه‌ها را تقویت کردن و از آنها خواستند بزرگ بیندیشند و دومین ویژگی، ارزش را به کار دادند یعنی کار را مقدس دانستند و این باعث شد بچه‌ها قناعت را هم یاد بگیرند.

کار وقناعت در بچه‌ها مهم است. پس انداز به معنای سپرده بانکی و یا پولی را کد نیست. در توسعه پس انداز به مفهوم اطلاعاتی که تولید می‌کند. امروز نمی‌خواهد مصرف کند و محصولش را آلان نمی‌خواهد پس مضطرب نیستند. با آرامش کامل جلوی پایش را می‌بیند با پژوهش چیزی که خیلی مهم است الگوی کار است. باید روی الگو کار کنیم. در واقع همه چیز برمی‌گردد روی الگوی نگرش الگو صاحب چند چیز (تنوری - ابزارها، روش‌ها، هدف‌ها) در توسعه از الگوی دور برد استفاده می‌شود.

ولی مادر الگوی نزدیک بخاطر همین که مسئله را حل کنیم هنوز اضطراب حل نشده و مسئله دیگر سراغمان می‌آید. اولین اتفاق در اثر پس انداز که پنج سال آینده را بینیم. آرامش خاص اس تکه روی می‌دهد خودمان محیط را معنا دار می‌کنیم نه محیط ما را. بنابراین آرام رهبری سازمان در دستان ما است.

کم کم با خودمان این تعاریف شروع می‌شود MOS مند داوری چیست؟ به چه مفهوم است؟ به قضاوت هم پی‌می‌بریم و می‌توانیم ارزیابی محیط را داشته باشیم. اگر مسئله‌ای ایجاد شود نگران و مضطرب نمی‌شویم. می‌توانیم قضاوت کنیم و از هدف دور نشویم. پس مادارای تجزیه و تحلیل شخصی می‌شویم و این خیلی ارزش دارد.

مسئله مهم دیگر در توسعه همکاری بین بخشی است یعنی کم کم یک زنجیر شوید اگر بخواهید هر کدام مثلاً ۵/۱ میلیون ریال پول تبلیغ بدهید. هر کدام ۲۰۰ تومان همان بازتاب را دارد. هزینه کمتر خواهد شد. چون گروهی تبلیغ می‌کنید و در گروه بودن عضو انجمن بودن یک مزیت است و از این طریق پس انداز و رفاه نیز نصیب‌تان می‌شود.

• آیا استعداد فطری است یا ژنتیکی؟

یک عده می‌گویند براساس ژن هر آدم در یک بخشی از ماجرا توانایی دارد این یک پروسه است. باید آن را کشف کرد و بیرون کشید و یک جایی می‌گوید این توانایی خیلی فراگیر است و یک جایی می‌گوید می‌تواند بروز خوبی داشته باشد و در یک جا محیط را هم مطرح می‌کند. هوش طبقه بندی می‌شود. مثلاً هوش صنعتی - هنری و...

در کشورهای توسعه خود استعداد یک سرمایه است و میلیون‌ها ارزش دارد. در کشورهای برجسته دنیا ۶۳٪ ثروت منابع انسانی است و ۲۵٪ منابع فیزیکی و ۱۱٪ منابع طبیعی. یعنی ۶۳٪ ثروت کشور توسعه یافته کشف ایده‌های انسانی است که باعث بروز ثروت می‌شود.

در کشورهای توسعه یافته شدیداً روی استعداد سرمایه‌گذاری می‌کنند. هر چه نظام آموزشی ناکارآمدتر باشد هزینه براست در کشورهای

توسعه آموزش یک اصل بزرگ است و خیلی کارها را می‌تواند انجام دهد .

پس الگوهای تغییر و تحول و تولد باعث تغییر می‌شوند . در مدل کار رفع ضعف و محدودیت خیلی چیزها را تغییر می‌دهد . در شغل خودتان ببینید چه چیزهایی خاطره تلخ تولید می‌کند و باعث دلسردی می‌شود و بعد بروید روی گسترش . آرام کار کنید . اول محدودیت را رفع کنید مطالعه روی گسترش خیلی مهم است مثلاً آیا می‌توانیم بجای ۱۲۰ نفر ۱۵۰ نفر کودک داشته باشیم ؟ این خودش موقعیت است و هم عامل شکست ( اگر مطالعه نداشته باشیم )

• رفع محدودیت ارزان‌ترین راه توسعه است .

در الگوهای توسعه ما سازمان‌های خدماتی مستقیم و یکی از ارکانش نیروی انسانی است . پس در مهدهای سرمایه‌های اصلی آموزش ارتباط است . متریا ما اطلاعات و محصولمان توان زدایی . در بخش بعدی آموزش مربیان مهم است که ارتباط خودشان و خودشناسی خود را رشد دهند فراموش نکنید آموزش طوری است که آرام حرکت می‌کنیم . امنیت را رشد بدهیم در بین مربیان ، بهتر است فرد را متوجه رشد خودش بکنیم و رفاه و امنیت خودش

مسئولیت یعنی پرسش از خویش . یعنی تو که مسئول هستی به پرسش‌های اتفاق افتاده جواب دهی در برنامه‌ریز کردار را مشخص کن . مشخصات برنامه . ( همکاران ، تئوری ، روش‌ها ، هدف‌ها )

• در توسعه باید چهار مدل کار فکری داشته باشید .

(۱) تفکر روزمره ( تفکر واکنشی )

(۲) تفکر برای عمل کردن برنامه ( برای ۲ تا ۳ ماه )

(۳) تفکر برای تحقق رویاها

(۴) تفکر برای رویا سازی تازه

عموماً از افراد هر چهار مورد را با هم دارند وسعی می‌کنند از هر کدام بهره - انگیزه - انرژی - امید - اعتماد بنفس و حرکت برای آینده و احساس توانمندی را بگیرند .

ابهام یعنی ناپیدا بودن چند نکته با هم ، مثل کوه یخ که قسمتی را می‌بینیم ولی قسمتی که زیرآب است نمی‌بینیم یعنی ارتباط با محیط و اتصالها را نمی‌دانیم . ابهام با گنگ بودن فرق دارد

از خطا نترسید و به تخصصتان بی‌اعتمادی نکنید . هم فکری کنید نگذارید اعتماد بنفس شما کم شود . خطا کردن شما را به سرزمین جدید می‌رساند به نقد دیگران اعتماد کنید . شاخص اصلی بهبود کیفیت

• چه زمانی وقت تغییر رسیده ؟

زمانیکه مشکلات پایدار باشند ، روابط لذت بخش نیست ، احساس می‌کنید از پیشرفت خبری نیست

زندگی شدیداً تکراری شده ، فشار عصبی افزایش پیدا کرده ، روش‌های قبلی از کارآیی افتاده

تعداد تصمیمات پاسخگو به بحران زیاد شده باید خود را افزایش دهیم . وضعیت جدید بوجود بیاوریم . حق خودم می‌دانم که از زندگی لذت ببرم . لیاقت را دارم که از زندگی لذت ببرم . وقتی که خود ضعیف شده است پاسخگو به مسائل نخواهد بود اول هر چیزی باید با شناخت آغاز شود و بعد تغییر . اگر خودم را نشناسم چه چیزی را می‌خواهم تغییر بدهم . در الگو و مدل کار باید به همه توانها توجه کرد . آموزش مربی - ساختار منابع و باید به همه باهم رشد بدهیم و به همه چیز فکر کنید تا پس انداز اتفاق بیفتد .

از درون شناخت از خود . در بحث تغییر و خودشناسی هر چه زودتر پیام را دریافت کنیم هزینه تغییر پایین خواهد بود .

نیاز به تغییر داریم . ساختار نوینی بنا کنیم و آرام پوس انداختن را داشته باشیم .

منبع : پایگاه اطلاع رسانی استان گلستان

<http://vista.ir/?view=article&id=93109>

## متفاوت باشید



در نزدیکی محلی که من زندگی می‌کنم دانشگاهی وجود دارد که تعدادی زیادی دانشجوی در آنجا تحصیل می‌کنند. بعضی مواقع که آنها را می‌بینم تشابه میان آنها مرا شگفت زده می‌کند. رنگ لباس‌های آنها واقعاً محدود است به ندرت می‌توان در میان آنها شخصی با لباس رنگ روشن دید. اکثر آنها کیف‌های مشابهی دارند. شاید بگویید نیاز آنها مشابه است و این سبب تشابه حاصل باشد ولی در حقیقت این گونه نیست، بلکه این یک مثال روشن از اثر اجتماع بر شخص است. آنها سعی می‌کنند راهی را طی کنند که همه می‌روند. چون در این راه احساس آرامش بیشتری می‌کنند و ترس روبرو شدن با یک راه جدید را ندارند و البته لذت قدم گذاشتن در آن را هم نمی‌چشند. جامعه ما را به سمت یک الگوی خاص می‌برد و به طور ناخودآگاه وادار می‌کند از آن تبعیت کنیم.

هر چند موفقیت و منحصر به فرد بودن نصیب کسانی شده است که با خلاقیت و یگانگی و توانایی از عامه مردم متفاوت بوده‌اند. یک مثال از این گونه افراد که به تازگی به جمع افراد موفق پیوسته است آلکس ۲۱ ساله است او می‌خواست دانشگاه را آغاز کند. متوجه شد وقتی که دانشجویان دانشگاه را تمام می‌کنند. مقدار زیادی به دانشگاه بدهکار هستند که باید بازپرداخت کنند. او تصمیم گرفت بودجه کافی برای دانشگاه فراهم کند. تا در پایان تحصیل دچار مشکل نشود. او یک سایت

اینترنتی ساخت تا از قدرت اینترنت استفاده کند. وب سایت او Million dollar home page

نام داشت. برای اینکه شخصی روی وب سایت او تبلیغات قرار می‌داد باید ۱ دلار بر پیکسل می‌پرداخت و حداقل اندازه تصویر تبلیغاتی ۱۰\*۱۰ پیکسل بود که ۱۰۰ دلار قیمت داشت او یک میلیون پیکسل برای فروختن در اختیار داشت بنابراین اگر همه آنرا می‌فروخت می‌توانست ۱ میلیون دلار نا قابل بدست بیاورد.

از دیدگاه کارشناسانه این یک نظریه احمقانه بود که تا آن زمان هیچ کس چنین کاری نکرده بود. یا حداقل به این شیوه انجام نداده بود. چرا باید شخصی یک گرافیک تبلیغاتی کوچک را در کنار هزاران تصویر دیگر قرار دهد تا شاید کسی آنرا پیدا کرده بر روی آن کلیک کند. اگر او با افراد خبره در زمینه در زمینه اینترنت مشورت می‌کرد آنها او را مایوس می‌کردند و می‌گفتند خود را به دردسر نیندازد و وقت خود را تلف نکند. اما آلکس این کار را کرد و کارش به شدت گرفت به طوریکه از سرتاسر دنیا مشتری داشت بعد از مدت کوتاهی آلکس بیش از نیم میلیون پیکسل فروخت. بله او بیش از نیم میلیون دلار بدست آورده بود.

چه چیزی باعث شد او نسبت به عامه مردم برجسته و متفاوت باشد و موفقیت را لمس کند. چه صفاتی افراد را تبدیل به رهبران مبتکر می‌کند؟ اینها مواردی هستند که افرادی مانند آلکس انجام می‌دهند شما هم سعی کنید آنها را رعایت کنید متوجه می‌شوید زندگی برای شما رنگ دیگری می‌گیرد.

▪ جرات دنبال کردن بصیرت و آنچه قلبتان به شما می‌گوید.

- اطمینان و اعتماد به نفس تا به آنچه اعتقاد دارید عمل کنید.
- به آنچه دیگران برای شما تجویز می کنند اهمیت ندهید.
- خلاقیت
- داشتن اراده قوی برای اینکه اولین نفر باشید و خطر کنید.
- تصمیم بگیرید و ایده خود را دنبال کنید.

منبع : یاد بگیر دات کام

<http://vista.ir/?view=article&id=126807>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### مثل روبات به سیب گاز زن!

همه‌ی ما گاهی اوقات مدیریت زندگیمان را از دست می‌دهیم، بعضی‌ها مون اصلا مدیریتی بر آن نداریم. گاهی اوقات حتی سخته که اشتیاقمان را به زندگی کردن حفظ کنیم. مخصوصا موقعی که هدف‌هایی درازمدت در پیش رو داریم که نمی‌توانیم نتایج آن را تا ماه‌های آینده یا حتی سال‌های آینده ببینیم. از کارمان، از روتین زندگیمان خسته می‌شویم و فکر می‌کنیم کارهایی که می‌کنیم بیهوده است.

▪ به «سادگی» بازگردید:

خانه‌تان را تمیز کنید، آنچه را که لازم ندارید دور بیندازید (یا به کسی که نیاز دارد بدهید) دور و برتان را خلوت کنید. «سادگی» فقط مربوط به محیط زندگی نیست. با خودتان خلوت کنید ذهنتان را Defrag کنید! چیزهایی خیلی خیلی کوچکی هستند که ما را آزار می‌دهند و خودمان از وجود آنها بی‌خبریم. شاید سر یک موضوع کوچک از کسی رنجیده‌اید، ولی وقتی با



آرامش از زاویه‌ای دیگر به موضوع نگاه می‌کنید ببینید این موضوع کوچک اصلا ارزش فکر کردن ندارد.

▪ «برچسب» نزنید:

این خیلی مهمه! شناختی که ما از خیلی از چیزها در زندگی داریم با گذر زمان و تاثیرپذیری از فرهنگ و محیط زندگیمان بوجود آمده‌اند و آنچه ما می‌بینیم برچسبی است که ذهنمان بر آن زده نه حقیقت.

بیا باید یک تمرین باهم انجام دهید، به دور و برتان نگاه کنید و چیزی را انتخاب کنید و به آن نگاه کنید. ذهن شما حالا بلافاصله دنبال برچسب آن جسم می‌رود. حالا رویتان را برگردانید و نفسی عمیق بکشید و دوباره به آن نگاه کنید ولی اجازه ندهید ذهنتان برچسب آن را پیدا کند. می‌دونم سخت است، آرام باشید و فقط نگاه کنید. سعی کنید چیزی در آن ببینید که هرگز ندیده بودید.

بگذارید مثال بزنم، مثلا من یک بچه‌ی کوچک را کنارم می‌بینم که روی زمین نشسته و با اسباب بازی‌هایش بازی می‌کند و سر و صدا می‌کند.

بسته به شخصیتیم ذهنم برچسب‌های مختلفی به آن می‌زند. مثلا اینکه «تو هیچی از زندگی نمی‌فهمی»، «تو فکر می‌کنی دنیا همین چهار تا اسباب بازی»، «تو که مشکلات منو نداری!» قرار نیست به وضوح این‌ها در ذهنم خطور پیدا کند بلکه تفکر ضعیفی است که در ضمیر ناخودآگاه بوجود می‌آید.

حالا سعی می‌کنم دیدم را عوض کنم، نگاه کنم به اینکه آن بچه چطور از همان اسباب‌بازی کوچک بی‌ارزش لذت می‌برد و خوشحال است و من همچنان به اتفاق کوچکی که سال‌ها پیش افتاده فکر می‌کنم.

▪ از هر چیز کوچکی لذت ببرید:

آیا منتظر نشسته‌اید تا کسی در بزند و یک میلیارد تومان به شما هدیه کند؟ آنوقت خوشحال خواهید شد؟! هرگز همچنین اتفاقی نخواهد افتاد و اگر شما منتظرش باشید هرگز خوشحال نخواهید شد. دفعه‌ی بعد که خواستید میوه، چای، غذا بخورید از آن لذت ببرید! به نظر پیشنهاد احمقانه‌ایه نه؟ ولی حقیقت داره، ما موقع این لذت‌ها حواسمان به همه جا هست غیر از خود آن لذت، به کاری که قرار است بعدا بکنیم، به آنچه در گذشته انجام داده‌ایم و فقط مثل یک رویات به سیب گاز می‌زنیم تا تمام شود.

می‌توانید در همان چند دقیقه که سیب را می‌خورید فقط به آن سیب فکر کنید، مطمئن باشید کارهای بعدی‌تان را اینگونه بهتر انجام می‌دهید. اینکه چگونه با زحمت تهیه شده است. خاک، باران، درخت، هوا، آفتاب و اکنون در دست شماست تا از آن لذت ببرید.

▪ کارهای جدید بکنید:

کار جدیدی را امتحان کنید. کاری را بکنید که همیشه دوست داشته‌اید بکنید اما تاکنون نکرده‌اید. هر کاری که هست سریعاً وسایل لازم را آماده کنید و انجامش دهید.

برای کاری که دوست دارید وقت بگذارید: یکی از دلایل خستگی ما از زندگی قید و بندهایی است که گرفتارشان هستیم. اینکه باید سر ساعت از خواب بلند شویم و سر ساعت در جای دیگری باشیم و همش در قانون و اجبار زندگی کنیم.

کم کم برنامه‌تان را سبک کنید تا وقت کنید به کارهایی که دوست دارید هم برسید. اگر فکر می‌کنید این کار به شما ضرر خواهد زد ۱۸۰ درجه اشتباه فکر می‌کنید!

▪ عوامل ناراحت‌کننده را دور بیندازید:

همانطور که باید سعی کنیم به آنچه علاقه داریم بیشتر نزدیک شویم باید از آنچه موجب ناراحتی ما می‌شود دوری کنیم. فرقی نمی‌کند شاید یک کانال تلویزیون باشد، یک آدم، یک ویلاگ یا یک خیابان. تحت هیچ شرایطی به هیچ کس و هیچ چیز اجازه ندهید اوقات خوش را از شما بگیرد.

▪ «گیگ» درونتان را خوشحال کنید:

این هم خیلی مهم است! همه ما بدون استثنا یک گیگ درونی داریم. یعنی وقتی کار خاصی انجام می‌دهیم دیگر گذر زمان را احساس نمی‌کنیم و فقط به آن فکر می‌کنیم. این می‌تواند راجع به هر چیزی باشد. پیدا کنید که نسبت به چه چیزی علاقه‌ای دارید.

▪ قدردان باشید:

هم من و هم شما هزار بار از این توصیه‌ها شنیده‌ایم، این هزار و یک بار! فقط سعی کنیم به خاطر داشته باشیم که قدردان باشیم. قدر چی؟ قدر چشمانی که دارد این سطور را می‌خواند قدر دست سالمی که ماوس را به زیبایی حرکت می‌دهد.

▪ فقط منتظر «نتیجه» نباشید:

آیا شما برای امروز زندگی می‌کنید یا برای رسیدن به آنچه در آینده می‌خواهید؟ اگر مرتب برای رسیدن و دیدن نتیجه‌ی هدف‌های متعدد دست و پا بزیم کی می‌خواهیم از زندگی لذت ببریم؟

گاهی اوقات مراحل رسیدن به یک هدف خیلی بهتر از نتیجه‌ی آن است. پس از تلاشی که برای رسیدن به یک هدف می‌کنید لذت ببرید. مثل مادری که کودکش را بزرگ می‌کند. اگر بچه‌ای وجود نداشت و آدم‌های جدید ۴۰ ساله به دنیا می‌آمدند با همسر و کار و خانه و زندگی جالب بود؟ زیبایی در این است که کودک مرحله به مرحله با کمک دیگران رشد می‌کند و ما از مراحل رشد آن لذت می‌بریم و اینکه وقتی بزرگ می‌شود، هم به آن علاقه داریم، چون می‌دانیم برایش زحمت کشیده‌ایم و آن زحمت‌ها به صورت خاطره‌هایی خوش به یادمان می‌آیند.



## مثل مداد باشیم



- پدر بزرگ، درباره چه می‌نویسید؟  
- درباره تو پسر. اما مهم‌تر از آنچه می‌نویسم، مدادی است که در دست دارم و با آن می‌نویسم. می‌خواهم وقتی بزرگ شدی، مثل این مداد بشوی.  
پسرک با تعجب به مداد نگاه کرد و چیز خاصی در آن ندید و گفت: این هم مثل بقیه مدادهایی است که دیده‌ام.  
پدر بزرگ گفت: بستگی دارد چطور به آن نگاه کنی. در این مداد پنج صفت هست که اگر تو هم به دست آوری برای تمام عمرت به آرامش می‌رسی!  
صفت اول این که می‌توانی کارهای بزرگ و با ارزشی بکنی اما هرگز نباید فراموش کنی که دستی وجود دارد که حرکت تو را هدایت می‌کند اسم این

دست خداست. او همیشه باید تو را در مسیر اراده‌اش حرکت دهد.

صفت دوم این که باید گاهی از آنچه می‌نویسی دست بکشی تا تراشیده شوی. این باعث می‌شود کمی رنج بکشی اما آخرکار، نوکت تیزتر می‌شود و اثری که از خود بجا می‌گذاری ظریف‌تر و تمیزتر می‌شود. پس بدان که باید رنج‌هایی را تحمل کنی چرا که این رنج‌ها باعث می‌شوند موجود بهتری گردی.

صفت سوم این که مداد اجازه می‌دهد برای پاک کردن یک اشتباه از پاک کن استفاده کنیم. تو هم بدان که تصحیح یک کار خطا، کار بدی نیست. در واقع برای این که خودت را در مسیر درست نگهداری، ضرورت دارد.

صفت چهارم این است که چوب یا شکل خارجی مداد مهم نیست، زغالی که داخل آن است اهمیت دارد. پس همیشه مراقب باش درونت چه خبر است.

و سرانجام صفت پنجم مداد این است که همیشه اثری از خود به جا می‌گذارد. پس بدان هر کار در زندگی می‌کنی، ردی به جا می‌گذارد. پس سعی کن نسبت به هر کاری که می‌کنی هشیار باشی و بدانی چه می‌کنی.

[/shakhsyat.blogfa.com](http://shakhsyat.blogfa.com)

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=105101>

## مثل هم نبودن



برای این‌که یک زندگی زناشویی موفق داشته باشید و بتوانید این موفقیت را حفظ کنید، لازم است چند نکته را در طول زندگی رعایت کنید. ما که می‌دانیم این نکات را همه مثل اسمشان بلدند ولی خوب گذشت زمان و غرق شدن در دنیای کار و هزار تا مشغله زندگی، باعث می‌شود آدم گاهی حتی اسمش را هم فراموش کند، چه برسد به لم‌های زندگی زناشویی. مهمترین نکته این است که به یاد داشته باشیم اگر به موفقیت زندگی زناشویی توجه نکنیم یواش یواش کمرنگ می‌شود و بی‌آن که متوجه باشیم قهر می‌کند و می‌رود. اگر فکر می‌کنید پایه‌های زندگی فقط با تکیه بر عشق و محبت اولیه عمر جاودان پیدا می‌کنند، سخت در اشتباهید؛ پس سعی کنید بر پس‌انداز عشق‌تان بیفزایید تا مجبور نشوید آن‌قدر از سرمایه عشق و محبت روزهای اول زندگی‌تان استفاده کنید تا ته بکشد.

یادتان باشد زن و مرد با هم تفاوت دارند و گاهی فراموش کردن این تفاوت

باعث بروز توقعات و ناامیدی‌ها و در نتیجه کدورت‌هایی در زندگی می‌شود. گاهی فکر می‌کنید اگر همسران دوستان دارد باید همان رفتار و واکنشی را داشته باشد که شما در مورد کسی که دوستش دارید، اعمال می‌کنید. ولی واقعیت این است که هر کسی در مورد دوست داشتن و ابراز آن می‌تواند رفتارهای متفاوتی را انتخاب کند. حالا اگر این تفاوت را در نظر بگیریم از دریافت واکنش‌های خلاف انتظارمان ناامید و دلسرد می‌شویم و فرصت‌های فکر کردن برای روابط دوستانه‌مان را از دست می‌دهیم.

منبع : تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=82619>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## محتوای یادداشت‌های روزانه‌تان را گسترش بخشید

سالها گاه و بیگاه رویاها و مطالب شخصی - یا راه‌حلهایی را که برای مسائل زندگی‌مان به‌نظر رسیده است - در دفتری نوشته‌ام. از زمانی که زندگی‌مان را ساده ساختم و درون‌نگری را در پیش گرفتم، نظرم را درباره محتوای دفترم نیز گسترده‌ام. در واقع این دفتر به راهنمایی معنوی و ابزاری ارزشمند برای پیگیری اندیشه‌ها و احساس‌ها و ثبت پیشرفت درونم تبدیل شده است.

اکنون علاوه بر بخش‌هایی برای ثبت رویاها و یادداشت‌های روزانه‌ام، فضائی از این دفتر را به نگارش عبارتهای تأکیدی و تجسم خلاق اختصاص داده‌ام. زیرا هر روز عبارتهای تأکیدی و تجسم خلاقم را بر مبنای نیازهای آن روز تغییر می‌دهم.

بخشی از این دفتر را نیز به مطالب ویژه‌ئی مانند عفو و بخشایش یا کشف باورهای محدود کننده‌ام اختصاص داده‌ام. مهمترین بخش این دفتر مربوط به تجربه‌ها و ادراک‌های ناشی از تمرین‌های مراقبه‌ام و مدت زمانی است که در سکوت و سکون می‌گذارم و دست به کاری نمی‌زنم.

اگرچه شاید زندگی‌مان را بسیار ساده ساخته باشیم؛ و از محرک‌های بیرونی که هر روز به زندگی‌مان را بسیار ساده ساخته باشیم، و از محرک‌های بیرونی که هر روز به زندگیمان هجوم می‌آورند کاسته باشیم؛ با این حال حیرت‌انگیز است که چه زود می‌توانیم بینش‌ها و الهام‌های مهمی را که می‌توانند در رشد و پیشرفت‌مان مؤثر باشند فراموش کنیم. به این دلیل، دفتر یادداشت‌های روزانه نه تنها می‌تواند خادمی برای راه حل مسایل روزانه باشد، بلکه می‌تواند به صورت یادآوری کننده‌ئی معتمد خدمت کند.

شخصاً محتاطم تا به اسارت این دفتر درنیایم و به آن معتاد نشوم. اگرچه می‌دانم دفترم متحدی است که هرگاه بخواهم می‌توانم از باری و اتحادش سود جویم.

اگر فکر می‌کنید وجود یک دفتر خاص می‌تواند در پیشرفت حماسه‌تان کمک‌تان کند. به طریقی آن را تنظیم کنید که برای خودتان مؤثر و سودمند باشد. اگر اندازه دفترتان طوری باشد که به آسانی بتوانید آن را میان سایر کتاب‌های قفسه کتابخانه‌تان جا دهید، شاید بهتر باشد. ضمناً به هنگام سفر می‌توانید آن را در کیف دستی خود بگذارید. به تجربه دریافته‌ام حمل دفاتر بزرگ آسان نیست.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=5616>



## مدیریت خود

به اعتقاد بسیاری با شروع هزاره سوم بحث مدیر بودن و مدیریت جان و قوت تازه ای گرفت. این بحث به تازگی به حوزه های اجتماعی تر زیست بشر نیز تسری یافته است. حوزه هایی همچون روابط انسانی، خانوادگی و... و یا مباحثی مانند مدیریت زمان و خانواده. در اصل مدیریت همواره به نوعی اقتدار اشاره می کند و به همین منوال دو نوع اقتدار یافت می شود:

۱) استبداد مبتنی بر اجبار

۲) اثبات درستی خویش، که این نوع اقتدار در زندگی مناسب است. برای آن که در دیگران نفوذ پیدا کنید یاد بگیرید که چگونه توانایی دریافت هر کس را تشخیص دهید و با آرامش و پایداری مایوس نشوید.

▪ چشم انداز:

توجه خود را در اجرای برنامه های روزانه، هفتگی، ماهانه تقویت کنیم اگر پیوسته به فکر داشتن نظم روشن و بصیرت باشیم دیگر کارهایمان را به سر





هم بندی انجام نمی دهیم و باعث آرامش روحی و حواس جمعی ما خواهد بود.

▪ تدبیر:

برای آن که در مقابل دیگران احساس اطمینان به خود کنید و خاطری آسوده داشته باشید نخست بکوشید در برابر رفتاری غیرقابل سرزنش از خود بروز دهید حتی اگر زبان تندتان برانگیخته شد بکوشید آرامش خود را حفظ و

قواعد ادب را کاملاً رعایت کنید.

▪ چگونگی رفتار با دیگران:

در مقابل سخنان ناهنجار، مخالفت خود را با به زبان راندن کلمات مختصر یا فقط با سکوت نشان دهید. در برابر خرده گیری ها، وقت و انرژی خود را هدر ندهید لحنی مصمم و قاطع، متکی بر تلفظ صحیح بیشتر می تواند یک روح خشمگین را رام کند.

اگر در پیرامونشان افرادی با شما برخورد و مخالفت دارند وجودشان را منبع برکت بدانید زیرا هر روز با تاثیرناپذیری، آرامش قاطعیت خود را با برخورد با آن ها آزمایش کرده، تقویت می کنید. اگر بعضی ها برای طرح های آینده شما مانع می تراشند آن ها را محرک هایی برای پرورش هوشمندی، شکیبایی و احساس مقاومت خود تلقی کنید، مخالفان خود طی عمل شما متحول خواهند شد.

▪ مواجهه با یک خطا:

خطاهای افراد را نسبت به خودتان اعمال عمدی غیرمنصفانه تلقی نکنید، سعی کنید علت خطا را در افراد خطاکار تشخیص دهید و بر این اساس واکنش نشان دهید، از کینه جویی و مقابله مطلقاً بپرهیزید، تلقین زبانی و ذهنی بسیار کارآمدتر است.

▪ کنجکاوی بیهوده:

افرادی هستند که همه فکر و ذهن خود را به کار می اندازند تا منابع درآمد و زندگی خصوصی سایرین را بکاوند (کودکی که می خواهد از جایی بالا برود که خارج از توان اوست) این چنین افرادی از زمین تا آسمان فرق می کنند. انگیزه این کنجکاوی ها و فضولی ها چیست؟ نخست این که از نوعی خلاء روحی، باقی ماندن قوای عالی دماغی در مرحله کودکی سرچشمه می گیرد ثانیاً: نوعی خودنمایی است که با پرده برداشتن از کار و زندگی دیگران لذت می برند.

▪ و برنامه ریزی:

اگر در محیط کاری برنامه منسجمی داشته باشید ولی نتوانید آن را اجرا کنید نشانه ضعف شما خواهد بود و اگر به عنوان مچ گیری اقدام نمایید در اصلاح کار و جلوگیری از وقوع انحرافات شکست می خورید پس باید نقاط قوت و ضعف مراحل مختلف را تشخیص دهید و فعالیت های خود را در جهت تحقق اهداف به اجرا درآورید.

فرحناز قاسمی

منبع : روزنامه جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=83992>

  
Online Classified Service

مدیریت زمان، چارچوب اولیه زندگی



يك ضرب المثل قديمی می‌گوید: این شما هستید که باید زمان را مدیریت کنید، نه زمان شما را! البته فهم چنین عبارتی بسیار ساده است اما بسیاری از مردم خواسته یا ناخواسته معکوس آن را تجربه می‌کنند. در زندگی زمان‌های بسیار کوچک و نهفته‌ای وجود دارد که به راحتی می‌توان از آنها در مجموعه‌ای از برنامه‌های کوتاه مدت استفاده کرد.

در ایستگاه اتوبوس گیر افتاده‌اید، اعصابتان را خرد نکنید. کتابچه کوچکی را برداشته و با خواندن آن گذشت زمان درآورد را از یاد ببرید!

برای هر روز خود يك برنامه ساده روی کاغذی کوچک نوشته و در جیب‌تان قرار دهید. سعی کنید برنامه‌ریزی شما آرمانی نباشد بلکه واقع‌بینانه به آن نگاه کنید.

اگر کمی زنگ و البته پایبند به مقررات باشید، می‌توانید با انتخاب مسیرهای کوتاه و ناشناخته ترافیکی از دام ترافیک‌های چندساعته فرار کنید.

قبل از خارج شدن از منزل کارهایی را که باید انجام دهید و مکان‌هایی را که باید به آنجاها بروید را روی کاغذ بنویسید و با تقسیم‌بندی آنها از حیث اهمیت و نزدیکی مکانی، صرفه‌جویی قابل توجهی در روز خود به خرج دهید. اولویت‌بندی را هرگز فراموش نکنید. سعی نکنید به واسطه کوچکترین مشکلی اولویت برنامه‌ریزی خود را تغییر داده و انرژی هنگفت اولیه خود در صبح را برای کارهای با ارزش کمتر صرف کنید.

منبع : تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=79061>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### مراد و الگوی من چگونه است؟

در پاسخ به این سؤال، یکبار دیگر به الگویی که برگزیده‌ام، نگاه کرده و خود را با او مقایسه می‌کنم. به واکنش‌ها و عکس‌العمل‌هایش در برخورد با مسائل دقت می‌کنم تا رفتار پسندیده و برآورنده‌اش را در هر لحظه، الگوی خود قرار دهم. او با کلامش به من درس می‌دهد، با نگاهی با من حرف می‌زند، زندگی‌اش سرمشق زیبایی است که باید بارها و بارها از روی آن نوشت. هر حرکتش و هر پیامش، درسی است که جز با گوش جان نمی‌توان شنید.

الگوی من، مراد من است که هر لحظه به من خط و جهت می‌دهد و سمت





و سوی زندگی را تعیین می‌کند. او خود، توضیح‌المسائلی است که در جزئی‌ترین امور می‌توان به نظر کارشناسانه‌اش رجوع کرد. من تنها با پیروی از او قادر خواهم بود با سریع‌ترین و کم‌خطرترین شیوه ممکن، هدف‌هایم را تحقق بخشم.

الگوی من، هر اتفاق زندگی‌اش معجزه‌ای است که او با آگاهی و نگرشی

زیبا، آنها را خلق کرده و این‌چنین است که به سطح بالاتری از هستی قدم گذاشته و تحولی عمیق در راستای هماهنگی و هم‌سرایی بیشتر با کائنات در خود پدیدار ساخته است.

الگوی من، آن آزاده و ارسته‌ای است که وقتی پیامدی دارد، نه مرید و سرسپرده می‌طلبد و نه عاشق و دل‌باخته می‌خواهد. او نمونه مجسم انسان زیبای دیگر است که همه بعدهای وجودش به سوی کمال، رشد یافته و خودارزیابی و خودممیزی، او را از حساب‌رسی غیر، بی‌نیاز ساخته است. او بزرگی است که از مقام تقلید به مقام تحقیق رسیده، از روزمرگی‌ها رسته، در اعماق درون خویش فرورفته و از میوه درخت دانایی خورده و از زلال گوارای چشمه بینائی نوشیده، هرچه به قله کمال نزدیک‌تر شده، حساس‌تر و دقیق‌تر شده و آن حرف‌ها، نگاه‌ها، حرکت‌ها و صحنه‌هایی که هیچ‌کس به آنها توجه نمی‌کند، او را بر می‌انگیخته و به فکر فرو برده است. او به محبوب خود وفادار است و همواره او را جستجو می‌کند.

آری، من از آن الگویی سرمشق می‌گیرم که سراسر زندگی‌اش حرکت است و آگاهی و تمام هستی‌اش انگیزه است و پویائی. اوست که به اندیشه‌ام جهت می‌دهد و مرکب سرنوشت‌م را به سوی مقصد می‌راند. من خویش‌تن خویش را در او دیده‌ام و کتاب هویت و شخصیت‌م را از روی سرمشقی که به من داده، نوشته و تألیف کرده‌ام.

الگوی من، آن متفکری است که انسانیت، دغدغه اوست و هر دم، صلاهی بازگشت به خویش و رهائی از سرسپردگی و از خودبیگانگی سر می‌دهد. من مقلد آن الگویی که خون شعر و شعور و حیات در رگ‌های خشک زندگی تزریق می‌کند و میراث‌دار پاکان و شهیدانی است که در راه عزت، سربلندی، اقتدار، اعتلای فرهنگ، هویت، والاترین ارزش‌ها و زیباترین آرمان‌های انسانی، جان باختند.

آری، این است آن نمونه والائی که بشریت به آن محتاج است و باید برای رهائی و وارستگی خویش برگزیند. یک‌بار دیگر از خودت بپرس که الگو و ایده‌آل تو، چگونه است؟ این سؤال، تو را متوجه کسانی می‌کند که آنان را سرمشق زندگی‌ات کرده‌ای. ممکن است در زندگی‌ات هدف‌های زیادی داشته باشی، به‌عنوان نمونه بخواهی ثروتمند شوی، در بهترین رشته دانشگاه قبول شوی، به بهترین شغل مورد نظرت برسی، در معنویت رشد کنی و طریق کمال پیش‌گیری، به شهرت و قدرت برسی و به علم و دانش، این بزرگ‌ترین سلاحی که قدرت می‌آورد، مجهز شوی. ممکن است بخواهی ده‌ها کتاب بنویسی یا ترجمه کنی و به آنچه سال‌هاست در حد یک ایده و آرمان در ذهن داشته‌ای و گل آرزویی بوده که در قلبت کاشته‌ای، جامه عمل بپوشانی. بخواهی به موفقیت‌های بین‌المللی برسی و حرفی برای گفتن داشته باشی و مشتاق آن باشی که زیباترین موهبت‌های زندگی‌ات را با آنانی که دوستت دارند و دوستشان داری، سهیم شوی. حال، اگر گوش جانت را باز کنی و پیام مرادت را بشنوی، اگر قلبت را از کینه و کدورت، زشتی و نفرت، پاک کنی و دریچه‌هایش را به روی آفتاب حقیقت که از خورشید، روی حییت می‌تابد، باز کنی، اگر مغزت را بشوئی و ذهنت را بهالائی و به آنچه از جانب دوست می‌رسد، توجه کنی، خواهی توانست بی‌اندک تردید، به هر آنچه خواسته‌ای دست یابی!

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=96551>

## مرحله اول رهایی از احساس عزت نفس پایین

به اعتقاد روانشناسان اشخاص موفق کسانی هستند که حقیقتاً خود خودشانند و باطناً آزادند و وارسته . و اشخاص ناموفق و شکست خورده کسانی هستند که حقیقتاً منکر خویشتن خویش هستند و شادی و نیروی حاصله از درستکاری و صداقت نسبت به خود را نپذیرفته اند . حال برای آنکه از احساس عزت نفس پایین که مانع از موفقیت در زندگی است رهایی یابید و تحولی بزرگ در زندگی خویش ایجاد کنید و از عزت نفس بالایی برخوردار گردید ، به بیان روشهایی برای افزایش عزت نفس در سه مرحله می پردازیم:

مرحله اول - عدم ارزیابی خود با دیگران:

هرگز خود را با دیگران ارزیابی نکنید چرا که هر چقدر هم شما بخواهید ، ارزیابی شما منطقی نیست.

اصول عدم ارزیابی خود با دیگران

ارزیابی منطقی از خود :

به دلایل زیر نمی توانیم ارزیابی منطقی از خودمان بکنیم :

ما نمی توانیم خود یا افراد دیگر را با يك مشخصه به طور منطقی مورد قضاوت قرار دهیم.

در خیلی از مواقع انتقادهای بر اساس تعصبات است .

خصوصیات انسانی بی همتا و تقریباً بی انتهاست .

میزان دقیقی برای اینکه چه کسی خوب و یا بد است ، وجود ندارد و کسی نمی تواند ادعا کند که می تواند خصوصیات خوب و یا بد را به طور کامل تشخیص دهد.

احساس ضعف و کاستی های بشر:

واقعیت آن است که ما انسانها دارای ضعف هایی هستیم . به همین دلیل به سادگی نمی توانیم آنچه را که دوست داریم ، انجام دهیم . مثلاً تعدادی از ما قوی هستیم، عده ای آشپز ماهر هستیم و... به هر حال اکثریت افراد نمی توانند در بیش از يك یا دو کار برجستگی و تبحر بسیار بالایی پیدا کنند . احساس شما در دستیابی به اهدافتان بسیار مهم است . بنابراین با اندکی تغییر احساس و نوعی دیگر مسئله را بررسی کردن ، متوجه تغییر در افکار خویش و به دنبال آن در رفتار خود خواهید شد. و به اهداف منطقی خود خواهید رسید .

بی اطلاعی :

فقدان اطلاعات کافی نیز می تواند عامل موثر برای موفقیت پایین باشد. اگر می خواهید خود را برای اشتباهات بیخشنید، بی اطلاعی دلیل کاملاً قانع کننده ای است. به هر صورت ، سرزنش خود، عملی کاملاً مسخره است . البته اگر مایلید که خود را سرزنش کنید و این کار را درست می دانید ، خوب بکنید . اما به نظر روانشناسان هرگز برای بد انجام دادن کاری که هیچگاه بهتر انجام دادنش را یاد نگرفته اید. بی ارزش تصور کردن خودتان معنایی ندارد و قابل تصور نیست.

آشفته گی :

آشفته گی خاطر و وضعیت زندگی خیلی از مواقع مانع از موفقیت می شود. اصولاً وقتی افراد بیشتر از خودشان متنفر می شوند ، خطاهای بیشتری را انجام می دهند . چون نسبت به خود احساس بدی دارند و می خواهند خود را بیشتر تنبیه نمایند، لذا اعمال غلط دیگری را نیز مرتکب میشوند.

اصولاً وقتی ما عصبانی ، افسرده ، ترسیده ایم و یا حسدورزی می کنیم، به سادگی نمی توانیم آدمی با کفایت و با عملکردی مناسب باشیم پس بهتر است موقع مشکلات ، در رفع آن بکوشیم ، و با احساس گناه ناراحتی و اعمال خود تخریبی دیگر ، خودمان را در مشکلات بیشتری غوطه ور نسازیم .

خودتان را بپذیرید:

خود پذیری بهترین راه حل است . بهترین کاری که می توانید برای صفات خوب و بد خود انجام دهید ، این است که اگر میتوانید آنها را تغییر دهید و یا اینکه در حال حاضر و یا برای همیشه آنها را بپذیرید . پس بهتر است از حالا خود و دیگران را همانطور که هستند بپذیرید و هیچ گاه از خود و

دیگران متنفر نباشید و عشق و ورزی تان هم نسبت به خودتان و دیگران متعادل باشد.

منبع : شبکه اطلاع رسانی بهداشتی جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=11624>



## مرحله دوم رهایی از عزت نفس پایین

مرحله دوم - اعتماد داشتن

تا می توانید اعتماد رفتارتان را در زمینه های مختلف مثل اعتماد دوستی ، اعتماد کاری ، اعتماد فرهنگی و... بالا برده و افزایش دهید برای این امر لازم است که اصول انضباط رفتاری را نیز رعایت کنید که این اصول عبارتند از:

۱- کار را به تأخیر نیندازید :

سعی کنید به نتایج بلند مدت و دیر پا نسبت به منافع کوتاه مدت توجه بیشتری نمائید . اگر همیشه مسرت و خوشی فوری را بر لذت به تأخیر افتاده ، مقدم دارید ، احتمال اینکه در پایان فردی مفلوک و بیچاره باشید . زیاد است این اصل از انضباط رفتاری از همه اصول دیگر مهمتر است و رعایت آن می تواند انجام بقیه اصول را آسانتر کند.

۲- صبر داشته باشید و استمرار در کارها را پیشه کنید:

انجام و استمرار کارها برای مدت طولانی دومین تکنیک اساسی به سوی موفقیت است ریشه این مشکل بی صبری و ناشکیبایی است . یادگیری هر مهارتی ، مدت زمان زیادی را می طلبد و باید برای هر کاری که انجام می دهید به اندازه ای که نیاز دارد ، زمان بگذارید.

۳- گامهای کوچک و استوار امروز ، پایه گذار فردائی روشن :

کامل بودن هر کار ، بستگی به اندازه آن کار دارد . معمولاً کارهای کوچک در زمانی کم مطرح و به انجام می رسند و کارهای بزرگ در زمانی دراز . پس بهتر است کارها را به اندازه های مورد نیاز تجزیه و کوچک کنید، تا از انجام ندادنش پرهیز نمائید زیرا تدریجی حرکت کردن به سوی هدف باعث کاهش تدریجی اضطراب و پریشانی است و آن سبب موفقیت در کارها می شود.

۴- از تجربیات گذشته درس بگیرید:

تجزیه و تحلیل و توضیح برخی از اعمال و نتیجه گیری آنها در کنار بررسی دقیق نقاط ضعف و قوت يك رفتار نیز در پیشرفت يك فرد نقش اساسی دارد . و خیلی از مواقع سبب موفقیت می شود.

۵- پاداش و تنبیه :

در قبال کارهای درست به خود پاداش دهید و در قبال کارهای نادرست خود را جریمه کنید . برای اینکه همان اندازه که تقدیر در انجام درست کار حائز اهمیت است، مواخذه برای انجام نادرست کار نیز مهم است تحقیقات نشان داده که خود تقدیری در قبال کارهای درست می تواند رفتار را نیرومند سازد ، گفتار منفی آنرا تضعیف می کند. و مانع از پیشرفت کارها می شود.

منبع : شبکه اطلاع رسانی بهداشتی جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=11625>



## مرحله سوم رهایی از احساس عزت نفس پایین

مرحله سوم-برانگیختن احترام دیگران نسبت به خود:

برای آنکه احترام دیگران را نسبت به خود برانگیزید ، باید قاطعیت داشته باشید . بدون مهارت قاطعیت تقریباً غیر ممکن است که بتوانید احساسات مطمئن خود پذیری داشته باشید بنابراین یادگیری مهارت قاطعیت برای شما و هرفرد دیگری ضروری به نظر می رسد . که عباتند از :

۱- پرهیز از خشم :

اگر می‌خواهید که در امر قاطعیت پیشرفت نمائید از عصبانی شدن و خشم پرهیز کنید . چون رفتار توأم با سیاست ، تمایل افراد را به تسلیم در مقابل شما افزایش می دهد بالعکس در صورت پرخاشگری و داد و فریاد ، حس کینه توزی را افزایش می‌دهید.

۲- پرهیز از احساس گناه :

از احساس گناه و تقصیر به شدت پرهیزید چون که در احساس گناه فکر می کنید بی ارزش ،پست و افرادی بی خاصیت و دوست نداشتنی هستید ، چون ناشایست عمل کرده اید . احساس گناه می‌تواند سر منشاء بسیاری از مشکلات روانی و شخصیتی باشد که در موارد وخیم تر منجر به خودکشی و افسردگی‌های شدید می‌شود بنابراین بهتر است از احساس گناه و تقصیر دوری کنیم .

۳- پرهیز از دلسوزی زیاد:

از دلسوزی و ترحم بی مورد و زیاد برای دیگران پرهیزید نکته مهمی که مردم آنرا در نظر نمی گیرند، این است که توجه به مردم لطف کردن نسبت به آنان و رفتار خوبی با آنها داشتن کار خوبی است که همه بر روی آن تاکید دارند و دیگران را نسبت به این کار تشویق می کنند. اما توجه بیش از اندازه و غیر معقول مسئله دیگری است که باید بررسی شود، و از آن جلوگیری به عمل آورد.

۴- نترسیدن از ناپید نشدن:

از ناپید نشدن ترس نداشته باشید . شاید بدون اغراق باید گفت که یکی از بزرگترین ترسهای رایج در میان عامه مردم، ترس از ناپید نشدن است همه ما می خواهیم که مورد تأیید دیگران قرار بگیریم و آنها ما را بپذیرند ، که البته امری مطلوب است . اما اینکه فکر کنید برای تأیید گرفتن از آنها باید هر کاری که می خواهند انجام دهید و آنگونه که می خواهند تفکر و رفتار کنید فکری نادرست و نقض کامل قاطعیت و استقلال است .

بنابراین با بکار بردن گامهای ذکر شده می توانید از احساس عزت نفس پایین رهایی یابید . و تحولی بزرگ در زندگی خویش ایجاد کنید و از عزت نفس بالایی < سلامت روانی > برخوردار گردید پس با داشتن عزت نفس بالا می توانید بر اضطراب و افسردگی و ناراحتی های روحی خود غلبه کنید و به طور کلی دارای شخصیت سالم و موفق باشید.

زندگی شما، بازتاب کامل اعتقادات شماست . هنگامی که عمیقترین باورهای خود را درباره زندگی تغییر می‌دهید ، زندگی شما هم به همان ترتیب دستخوش تغییر می گردد

منبع : شبکه اطلاع رسانی بهداشتی جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=11626>

## مردن را تمرین کنید

سالها پیش یک معلم یوگا به ما مراقبه‌نی را آموخت که در آن با مرگ خویش مواجه می‌شدیم. همچون بسیاری از ما، برخاسته از فرهنگی که هیچ‌گاه در آن درباره مرگ گفتگو نمی‌شود - چه برسد به آموزش آن - نخست اندکی بکه خوردیم. اما بعداً که چندبار این تمرین را به انجام رساندم، قدر فوایدش را دانستم. توانستم مرگ را صرفاً به صورت فرایندی طبیعی ببینم، نه چیزی ترسناک و هراس‌آور.

چند سال پیش در دل اقیانوسی بزرگ، خود را به همراه شش نفر دیگر در قایقی کوچک و در نیمه گرداب یافتیم. و چهل و هشت ساعت با اعتقاد به مرگ حتمی خویش زیستم. بعداً که درباره‌اش اندیشیدم، از احساس آرامش خود حیرت کردم. گوئی بارها پیشاپیش این عمل را به انجام رسانده بودم. که در واقع نیز از طریق تمرین مراقبه مردن چنین کرده بودم.

بسیاری از فرهنگ‌ها در طول تاریخ، مردن را به صورت آئین و رسوم تمرین کرده‌اند. زیرا راهی برای مواجهه با ترس از مرگ است. با این ترس از میان برود. زیرا پس از ورود به آن می‌تواند بسیار رهاننده باشد. پس، مردن را تمرین کنید. و این تمرین را به صورت مراقبه یا شیوه‌نی برای رشد شخصی انجام دهید.

هفته بعد، مدتی را به تصور مرگ خود اختصاص دهید. دراز بکشید. چشمانتان را ببندید. مجسم کنید که در حال احتضارید. دوستان و خویشاوندانتان کجا هستند؟ چه احساسی دارید؟ آنها چه احساسی دارند؟ آیا کسی هست که حرف نگفته‌ئی به او دارید و می‌خواهید پیش از مرگ، آن را با او در میان نهد؟ به افرای که پشت سر خواهید گذاشت، چه خواهید گفت؟ آنگاه مجسم کنید که مرده‌اید و رفته‌اید: نقطه پایان!

این امر می‌تواند وحشت‌زا باشد. حتی اگر مجسم کنید میان افرادی که دوستشان دارید و دوستان دارند احاطه شده‌اید، لحظه‌ئی فرا می‌رسد که به تنهایی باید گام آخر را بردارید. اگرچه این فقط یک تمرین است، با آن همراه باشید وحشت را تجربه کنید. این تجربه شما را آزاد خواهد ساخت. پس از نخستین مواجهه خیالی با مرگ خویش، زمانی را صرف اندیشیدن به سایر شیوه‌های مردن خود کنید: تنها در حال رانندگی در جاده‌ئی بی‌آب و علف، در سانحه‌ئی هوائی در کنار صدها تن دیگر..... به همه گونه امکانات بیندیشید.

تداوم تمرین مردن، اگر با روحیه صداقت و به‌منظور کشف پدیده مرگ صورت گرفته باشد، شما را از هر گونه ترسی که درباره مرگ - یا حتی بسیاری چیزهای دیگر - دارید می‌رهاند.

فقط ببینید اگر ترس از مرگ برایتان وجود نداشت، تا چه اندازه می‌توانستید زندگی‌تان را رهاتر به‌سر برید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=5839>



مرغابی هستی یا عقاب!؟



- زندگی مرغابی در پائین ترین نقطه فکری است اما فکر عقاب بلند پروازانه است.
- مرغابی اگر هوشی هم دارد به درستی به کار نمی برد اما عقاب تیزبین است.
- مرغابی سکون را به حرکت و پرواز ترجیح می دهد اما عقاب قدرتمند است.
- مرغابی بدون دستاورد حامی در زندگی عمر می کند اما عقاب باهوش و ذکاوت است و کسی به گردش نمی رسد.
- مرغابی در شک و دودلی است اما عقاب عاشق هیجان و ماجراجویی است.
- مرغابی دایم دور خود می چرخد و غر می زند اما عقاب عمر کوتاه ولی پر برکت دارد.
- مرغابی فرصت را نمی شناسد که از آن استفاده کند اما عقاب هرگز تردید نمی کند.
- مرغابی غذای لجن و سهل الوصول را انتخاب می کند اما عقاب از فرصت ها بهترین استفاده را می کند و غذایش بهترین هاست.

- مرغابی هیچ هدفی ندارد و نخواهد داشت اما عقاب هدف را انتخاب و به سمت آن حمله می کند
- مرغابی دنباله رو و همواره به دنباله سر گروه است اما عقاب منتظر دیگران نمی ماند.
- مرغابی را انتخاب می کنند اما عقاب انتخابگر است.
- مرغابی با گروه ارزش پیدا می کند اما عقاب تکرو بوده، به اندازه یک گروه ارزشمند است. حالا خودت بگو مرغابی بودن بهتر است یا عقاب بودن بی شک برای عقاب بودن باور و جسارت لازم است.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=111277>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### مرگ باورهای ناپسند

برای دستیابی به حقیقت باید تلاش کنیم و باورها، عادت‌ها، فرهنگ و آداب و رسوم خود را بهتر بشناسیم؛ با آگاهی قدم برداریم و فقط به صرف عادت، چیزی را نپذیریم.

چندی پیش، در خبرها آمده بود که دختری هشت‌ساله در اطریش توسط مردی ربوده شد. این دختر به مدت ده سال در زیرزمین خانه آن مرد، زندانی بوده تا این‌که در هجده سالگی در فرصتی مناسب، موفق به فرار می‌شود و مرد راپنده نیز خودکشی می‌کند. وقتی خبرنگاران

می‌خواستند با آن دختر مصاحبه کنند او گفت: "من هیچ حرفی برای گفتن ندارم و می‌خواهم تنها باشم." هنگامی که علت را از روانشناسان جویا شدند آنها گفتند: مدت ده سال اسارت برای این دختر زمان زیادی بوده و او برای آنکه بتواند به زندگی ادامه دهد و بتواند به تعادل روانی برسد، مجبور بوده خود را با محیط تطبیق دهد و شرایط را بپذیرد تا زنده بماند و حالا بعد از رسیدن به آزادی، نمی‌داند که چه باید بکند. او حتی از مرگ ربایندۀ خود، افسرده شده، البته نه این‌که او را دوست دارد بلکه چون به او عادت کرده است. در واقع مغز او مدتی طولانی با فضای اسارت خو کرده و حالا دیگر نمی‌تواند آزادی و رفاه را بپذیرد!

اگر دقیقاً به زندگی خود نگاه کنیم می‌بینیم که ما بیشتر اوقات کارهایی می‌کنیم که سودی برایمان ندارد. از امکانات و آزادی که در اختیارمان است استفاده نمی‌کنیم و دوست داریم به دیگران تکیه کنیم تا آنان مشکلاتمان را حل کنند. به راستی چرا؟! ظاهراً ما آزاد هستیم اما در واقع این‌طور نیست ما ربوده شده‌ایم؛ توسط فرهنگ‌مان، آداب و رسوم و باورهایمان. ما مجبور نیستیم در زندان باشیم اما در آن زندگی می‌کنیم. وقتی انسان به چیزی خو می‌کند تغییر آن برایش مشکل است هر چند غلط باشد. برای دست‌یابی به موفقیت باید تغییر ایجاد کرد پس به صرف عادت به چیزی، آن را قبول نکنید و آن را جزء باورهایتان قرار ندهید و براساس آن گام بردارید که هرگز موفق نخواهید شد. عاداتی را بپذیرید که در آنها ضرورت و خیری نهفته باشد. عادت به خجالت، به سیگار، به پرخاشگری، به دروغ، به وسواس و... اینها همان زندان‌هایی هستند که ما برای خود ساخته‌ایم به قول مولانا:

بمیرید و بمیرید

وزین مرگ نترسید

این مردن در واقع، مرگ باورهای ناپسند و روش‌های غلط است. ما زندانی میله‌هایی هستیم که خود ساخته‌ایم. در جامعه از هر زندانی با ترفندهای گوناگون می‌توان فرار کرد اما از زندان خود، بعید است، چون نگهبانش خودمان هستیم. تاکنون فکر کرده‌اید که بزرگ‌ترین عیب بدبختی چیست؟! این است که به آن عادت کنید و بدتر آن است که اگر کسی بخواهد این بدبختی را از شما بگیرد، در مقابلش مقاومت کنید و با او بجنگید.

بدبختی را هرگز نپذیرید ما برای بدبخت شدن به این جهان نیامده‌ایم. اسارت را باور نکنید. ما از سوی خداوند حکم داریم که خود را باور کنیم، ایده‌های نو بیافرینیم و مسئولیت آزادی خود و دیگران را به‌عهده بگیریم. به قول مولانا:

یکی تیشه بگیرد پی حفره زندان

چو زندان بشکستید همه شاه و امیرید

راه فرار از این زندان آگاهی است و آن تیشه نور خرد، مشاوره و شک در باورهای غلط است. اگر ما باور کنیم و بدانیم که شاهان و امیران عالم هستیم و اگر دریابیم که ریشه ما در کجاست، آنوقت است که جرم‌ها و جنایات پایان می‌یابد و از اسارت این زندان‌هایی که به دست خود ساخته‌ایم رها خواهیم شد.

استاد محمود معظمی، مؤسس "مکتب کمال"

تنظیم: سعیده موسوی

منبع: مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=87267>

## مسافرت، فرصتی برای یادگرفتن

در فرهنگ دینی ما یادگرفتن هیچ محدوده‌ی زمانی و مکانی ندارد. ما انسان‌ها در هر شرایطی می‌توانیم یاد بگیریم و باید که به دانش خودمان اضافه کنیم. کوچک و بزرگ ندارد. این‌که کسی که به من یاد می‌دهد چند سالش است؟ و اهل کجاست؟ و چه زبان و لهجه‌ای دارد مهم نیست، مهم این است که حرف خوب را باید فرا گرفت حتی اگر گوینده‌اش آدم خوبی نباشد. مهم حرفی است که یاد گرفته‌ایم. بالاتر از این نیست که اگر یک قطعه‌ای از جواهر از دهان سگی بیفتد برمی‌داریم و تمیزش می‌کنیم و استفاده می‌کنیم.

تو مسافرت هم باید یاد گرفت. یادگرفتن هم فقط از راه خواندن و نوشتن و شنیدن نیست با نگاه کردن هم می‌توان یاد گرفت. آن هم نه درس‌های کوچک و جزئی که به چشم نیاید بلکه درس‌های خیلی بزرگ. لازم نیست عنوان سفر هم «سفر آموزشی» باشد. تو هر سفری می‌توانی یاد بگیری. با نگاه کردن به یک اثر باستانی و یا بقایای یک کاخ نیمه ویرانه و یا یک مجموعه ساختمانی محیرالعقول و ... آنچه بیش از هر چیز به ذهنت می‌آید این است که از آغاز جهان هیچ‌کس نمانده است، همه رفته‌اند، و تنها کسی که مانده است سازنده و اداره‌کننده و مالک هستی است. فراگیری و تکرار درس «توحید» در مسافرت آن هم با یک «نگاه» خیلی فرصت خوبی است، از دست ندهیم.



نویسنده: پیام شعبانی

منبع: ۵ روز

<http://vista.ir/?view=article&id=117598>

 Vista.ir  
Online Classified Service

## مسئولیت زندگیتان را به عهده بگیرید

هستند کسانی که می‌گویند - از نظر مابعدالطبیعی - خودمان همه موقعیت‌های زندگی‌مان را پیش از تولد انتخاب می‌کنیم: والدین و سلامت و مشخصات جسمانی و نژاد و حتی فرهنگ و اوضاع و شرایط اقلیمی و جغرافیائی خود را. و به هنگام ورود به این زندگی - در یکی از سطوح - می‌دانیم که باید از این موقعیت‌ها برای رشد درونمان سود جوئیم.

نمی‌دانم این امر حقیقت دارد یا نه. اگرچه میل دارم حقیقت داشته باشد. اما این را می‌دانم اگر زندگی را به صورت مسئولیت خودم بنگرم، آن‌گاه می‌توانم تغییرات لازم را برای آنچه که می‌خواهم و نیاز دارم و شادمانم می‌سازد، ایجاد کنم. اما اگر این نگرش را برگزینیم که یک نفر دیگر - با قدرتی برتر - مسئول زندگی من و مراقب یکایک جزئیات زندگی‌ام است، آن‌گاه می‌توانم سالیان سال در اوضاع و شرایطی که مورد علاقه‌ام نیستند و درباره دگرگون ساختن آنها احساس ناتوانی می‌کنم، گرفتار بمانم. آموخته‌ام اگر در زندگی مسئله‌ای وجود دارد که باید حل شود، و منتظر مانده‌ام تا یک نفر دیگر آنرا برایم حل کند، همانا بهتر است که دیگر نفس نکشم.

این امر در هیچ‌جا بیش از حیطه درون صدق نمی‌کند. اگر پیشاپیش مسئولیت زمینه‌های بیرونی زندگی‌تان را به‌عهده گرفته‌اید، دست زدن به انتخاب‌های لازم برای رشد معنوی‌تان آسان‌تر خواهد بود.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=6008>



### مشاور خویشتن باشید

اگر اخیراً سفر درونتان را آغاز کرده‌اید، بر تار موئی گام بر می‌دارید. یعنی باید بدانید وقتی شادمانی ناشی از کشف‌های درونتان را با دوستان و خویشاوندان در میان می‌گذارید، احتمال دارد به‌علت انرژی منفی آنها از راهتان منحرف شوید.

یاد بگیرید که لب فرو بندید و خاموش باشید. دست‌کم تمایل به در میان گذاشتن همه تجربه‌های درونتان را برای همه اطرافیان‌تان کنار نهد. همچنین نکوشید که هر کس که می‌شناسید راه شما را در پیش گیرد. هر یک از ما باید راه خود را دنبال کند. زیرا شاید آنچه را برای شما سودمند و مؤثر است، برای شخصی که کنارتان نشسته مؤثر و سودمند نباشد. پیشاپیش این را دریابید که سیر و سلوک درون می‌تواند بسیار هیجان‌انگیز و توفیق‌آمیز - ولی گاه سفری تنها - باشد.

همچنین میان طلب کمک مورد نیاز از دوستان یا اعضاء گروه پشتیبانی یا مراجعه به مشاور، با فاش کردن پیشرفت‌های معنوی خویش در برابر هر کس که از راه می‌رسد تفاوت بسیار دارد.

برای کسانی که از شما سؤال می‌کنند، به‌طور کلی توضیح دهید که به جستجوی درونی سرگرمید، و اکنون به شیوه تازه‌ئی به زندگی‌تان می‌نگرید. اما وارد جزئیات نشوید. اگر آن شخص از دوستان نزدیک شما نیست، توضیح بیشتر نه لزومی دارد و نه فایده‌ئی. در هر صورت، حالت تدافعی به خود نگیرید. بحث درباره این‌که در راه درست گام برمی‌دارید، فقط موجب کاهش انرژی‌تان و عدم پیشرفت در راهتان می‌شود. برای کسانی که سؤال نمی‌کنند نیز توضیح ندهید.

همچنین محتاط باشید توسط اشخاص تازه‌ئی که در طول راه می‌بینید و به جستجوی درون سرگرمند، از راه خودتان منحرف نشوید. این مسأله که کدام راه یا کدام آموزگار را دنبال می‌کنند شاید جالب توجه به‌نظر برسد. اگرچه یافتن دیگرانی که همین راه را در پیش گرفته‌اند شاید التیام‌بخش بنماید، و اگرچه شاید این اشخاص پاسخ بعدی از سئوال‌هایتان را یافته باشند، ولی این خطر وجود دارد که زمانی بیش از مدت مورد نیاز با آنها بمانید.

یکی از بزرگترین توان آزمائنی‌هایتان این است که یاد بگیرید تحت‌الشعاع انرژی دیگران قرار نگیرید. آموختن این‌که مشاور خویشتن باشید، عظیم‌ترین مدافع شما است.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=6029>

## مشق صبر

زن از جا برخاست. دست های جوانش را بر چین و چروک هایی کشید که از پشت شیشه قاب عکس آنها را لمس می کرد. حسرتی جانکاه وجودش را پر کرده بود.

چرا تا پیش از آن که فرصت از دست برود، صورت پرمهر مادر را نوازش نکرده بود. زن دلش پر از اندوه بود. کودکی هایش در نگاه پرمهر مادر خلاصه می شد.

به یاد آورد روزها و شب هایی را که مادر با تلاش بسیار به تنهایی مسئولیت زندگی را به دوش کشیده بود. در طول تمام این سال ها مادر حتی یکبار از زندگی و تنهایی اش شکایت نکرده بود. از روزی که خودش را شناخته بود، جز گله و شکایت از آنچه که داشت و یا نداشت لحظه ای را سپری نکرده بود.



بی اختیار اشک پهنای صورتش را دربرگرفت. چرا در طول این همه سال از مادرش صبر و تحمل را نیاموخته بود چرا نتوانسته بود، زندگی را از دریچه ای وسیع تر و پهناورتر نگاه کند

چرا در برابر هر چیزی بی تابی می کرد و نمی توانست راهی پیدا کند با خودش فکر کرد چقدر در این سال ها مادر از دیدن دختری بی تاب مثل او رنجیده است.

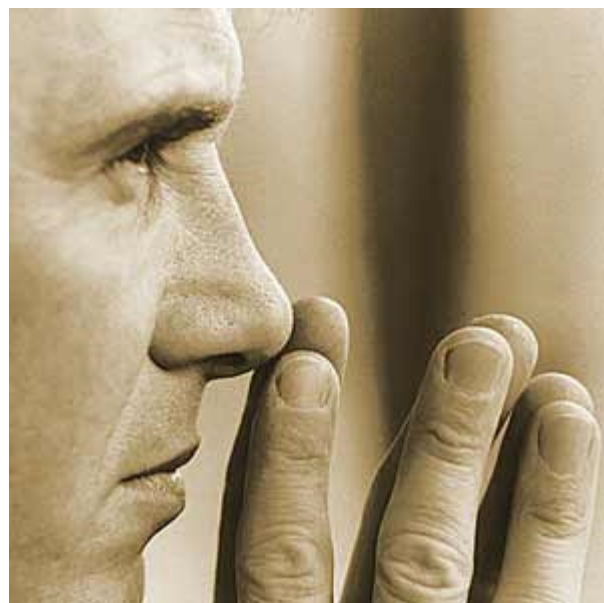
دست هایش را بر قاب عکس تکیه کرد و به چشم های پرمهر او خیره شد. هر چند دیر، اما باز هم می توانست صبوری را برصفحات باقیمانده زندگی اش مشق کند.

[فریده احمدی]

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=117043>

## مشکلات را دوست داشته باش



فرض کنید در يك سیستم مشکلاتی وجود دارد و شخصی هم سخت مشغول حل این مشکلات است. حل مشکل فرخ‌بخش است و به کار بسیاری اشخاص معنا می‌بخشد. «من این هفته پانزده مشکل اساسی را حل کردم»، «بدون من کارخانه اجباراً تعطیل می‌شد»، «من با متوقف کردن آن محموله، شرکت را از دردهای زیادی رهانیدم».

وقتی مشکلات فراوانی وجود دارد، افراد می‌توانند به راحتی ارزش خود را در شرکت اندازه‌گیری کنند. حل مشکلات بدون شك الزامی است. مشکل‌گشایان خوب خیلی مهم‌اند. ولی حل همه مشکلات موجود به بهبود کیفیت نمی‌انجامد. وقتی ما محصولات معیوب را شناسایی و از رده خارج می‌کنیم، منشأ مشکلات دست نخورده می‌ماند.

بهبود عملیات و کاهش تعداد مشکلاتی که توسط سیستم ایجاد می‌شود، لذت فوری ناشی از حل مشکلات را ندارند. معمولاً تفکر زیاد و مطالعه نظریه و شرایط موجود ضروری است. گاهی اوقات بهبودها ناچیزند ولی بهبودها،

بزرگ یا کوچک فراینده هستند و در مدتی کوتاه مشکلات روزانه کاهش می‌یابند. بهبود می‌تواند تهدیدی برای برخی افراد باشد. افرادی که سخت مشغول حل مشکلات هستند، توسط بهبود تهدید می‌شوند و در برابر آن مقاومت می‌کنند. البته وقتی مدیریت، خود را در مقابل کارمندان قرار دهد و افراد را کالاهایی بداند که وقتی نیازی به وظیفه شغلی آنها نبوده است، دیگر باید بروند، طبیعی است که مقاومت افراد در برابر بهبود سیستم به حق است و قابل درک.

وقتی افراد بر پایه تعداد مشکلاتی که حل می‌کنند، قضاوت شوند، اوضاع پیچیده‌تر می‌شود. هر کس که وقت خود را صرف بهبود حقیقی سیستم می‌کند، از میزان مشکل‌گشایی خود و افراد گروه کم می‌کند. از این رو نه تنها خود را از محل کار بیکار می‌کند بلکه به همکاران خود هم زیان می‌رساند.

شرکتی که از حربه ترس استفاده می‌کند و مدیریت ارشد را رودرروی کارگران و مدیریت میانی را رودرروی هر دو قرار می‌دهد، نمی‌تواند در کیفیت بهبود پیوسته ایجاد کند، امری که برای رقابت در بازار لازم است.

منبع : تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=76942>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

مشکلات را شکلات کنید





چند بار به زمین خوردید تا توانستید راه رفتن را بیاموزید؟ چه قدر طول کشید تا بالاخره اولین گام استوار را روی زمین قرار دادید؟ فرزند من ماهها تلاش کرد تا بالاخره توانست راه برود. فرمول جادویی موفقیت همین است تمام کودکان این جهان بالاخره راه رفتن را می آموزند اما بزرگسالان چنین روشی پیش نمی گیرند. بزرگسالان، شکست را حتمی می دانند. بنابراین، اگر در راه رسیدن به هدفی شکست بخورند، تنها ممکن است یک یا دو بار، روش دیگری را امتحان کنند.

کمتر کسی بیش از این برای رسیدن به هدف، اصرار می ورزد. انسان خیلی زود، هدفهای خود را رها می کند دیگر ورزش نمی کند، شغل خود را رها می کند، همسر خود را طلاق می دهد.... فقط به این دلیل که دیگر ناراحتی را

تحمل نمی کند.

“آنتونی رابینز”

مهم نیست شما که هستید و چه بر سرتان آمده است.

هدف از زندگی، رشد است و مشکلی که اکنون برای تان رخ داده است، دلیل رشد شماست و اگر رشد نکنید نمی توانید خوشحال باشید.

منبع: “شما عظیم تر از آنی هستید که می اندیشید” مسعود لعلی

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=85205>



### مشکلات زندگی تن را موهبت انگارید

وقتی بیست و سه ساله بودم با فیزیکیان نخبه‌ئی ازدواج کردم که به تشخیص خودش افسرده دیوانه روان‌پریشی دچار توهم خود بزرگ بینی بود. آن‌گاه چهار سال از عمرم را در دوزخ گذراندم. چهار سال جهنمی که قطعاً نکبت بارترین سال‌های زندگی‌م بود. خوشبختانه اقتدار کافی را به کف آوردم تا خود را از آن ازدواج برهانم. و خوشبختانه دوست خردمندی داشتم که در آن هنگام به من خاطر نشان ساخت که آن سالها برای رشد شخصی‌ام، تا چه اندازه درس‌های ارزشمندی در بر داشتند. در آن سالها درباره طبیعت انسان و نقاط ضعف و قدرتم چیزهائی آموختم که شاید در هیچ موقعیت دیگری میسر نبود.

اکنون که به آن ازدواج می‌نگرم - اگر چه هنوز اندیشیدن به آن اغلب اوقات برایم دردناک است - می‌بینم بزرگ‌ترین هدیه‌ئی بوده که کائنات به من اعطا کرده است. عمیقاً بابت آن تجربه - و کمک مثبتی که به زندگی‌م کرده است - سپاسگزارم.

اگر هنوز به اشتباه‌های زندگی‌تان به صورت فاجعه و مصیبت می‌نگرید، از شما می‌خواهم محض خاطر رشد درونتان شیوه تفکر تان را نسبت به آنها عوض کنید. در چند روز آینده بنشینید و از آن اوضاع و شرایط و موقعیت‌ها و رویدادها که همواره آنها را به صورت مشکلات یا اموری منفی

اندیشیده‌اید فهرستی تهیه کنید.

به اولین چیزی که در فهرستان نوشته‌اید نگاه کنید و به فوایدی که آن موقعیت برایتان در بر داشته بیندیشید. به سایر مشکلاتی بنگرید که به علت این مسأله، از آن آنها برحذر مانده‌اید. ببینید به دلیل درس‌هایی که از آن آموخته‌اید، زندگی‌تان از کدام جهات بهتر شده است. مثلاً چون ازدواج مصیبت‌بار بود، تقریباً بسیار زود خودم را از آن نجات دادم. در نتیجه توانستم حرکت کنم و زندگی شادمانه و رضایت بخشی برای خودم بیافرینم. اشخاص بسیاری را می‌شناسم که زندگی زناشویی چندان رضایت‌بخشی ندارند، و اگر چه انتخابشان درست نبوده - ولی چون مثل مورد من غیر فال تحمل نیز نبوده - سال‌ها بیش از زمان مورد نیاز با رابطه‌ئی ناخوشایند مانده و دست و پنجه نرم کرده‌اند. البته می‌توانستم آرزو کنم که ای کاش از همان نخست به ازدواج درست دست زده بودم - ولی چون این اتفاق نیفتاده بود - فقط دو انتخاب داشتم: یا برای مابقی عمر ماتم بگیرم و ناله و فغان سر دهم، یا تا آنجا که در توان دارم از آن پیاموزم و آن‌گاه حرکت کنم و به راهم ادامه دهم. به زندگی‌تان بنگرید و آنچه را که سابقاً منفی می‌پنداشتند، مورد تجدید نظر قرار دهید. و ببینید چگونه هر یک از آنها می‌تواند پله‌ئی در راه رشد درونتان باشد. از امروز به شیوه‌ئی زندگی کنید و به شیوه‌ئی درباره گذشته‌تان بیندیشید که گوئی مشکلی وجود ندارد. هرچه هست فرصتی برای روشن‌بینی است.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=6131>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## مشکل‌های زندگی را چگونه حل می‌کنید؟

هر یک از ما در طول زندگی خود با مسئله‌های گوناگونی روبه‌رو شده‌ایم و به‌نحوی با آنها کنار آمده‌ایم. در برخی از موارد نیز، نه آنها را حل کرده‌ایم نه توانسته‌ایم به خوبی با آنها کنار بیاییم. این سبک برخورد با مسئله‌ها در بعدها مختلف، زندگی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد و اغلب، اثرهای زیان‌باری را برای ما و حتی گاهی افراد مرتبط با ما ایجاد می‌کند. اگر شما از افرادی هستید که مسئله‌های حل‌نشده زیادی در زندگی دارید که شما را رنج می‌دهند؛ بهتر است هرچه زودتر به فکر یک اقدام اساسی برای حل آنها باشید؛ چراکه مسئله‌های حل نشده و یا کارهای ناتمام، انرژی روانی زیادی را از ما می‌گیرد و به تدریج مشکل‌های فردی و اجتماعی بسیاری را



موجب می‌شود. اولین اثر مخرب این سبک برخورد با مسئله‌ها، به وجود آمدن احساس بی‌کفایتی و ناتوانی و به عبارت دیگر، عدم توان کنترل وقایع و حادثه‌ها در فرد است. این فرآیند در یک سیکل یا دور معیوب، تداوم می‌یابد و بسیاری از بعدها زندگی، به‌خصوص رابطه فردی و اجتماعی ما را در برمی‌گیرد.

تأثیر منفی این امر، از ما فردی بدون تصمیم می‌سازد و به تدریج اعتماد دیگران را نسبت به ما دچار خدشه می‌کند و در نتیجه با محدود شدن دامنه ارتباط‌های اجتماعی، مشکل، شدت بیشتری می‌یابد.

چنان‌که ملاحظه می‌شود، کسب مهارتی که ما را در هنگام رویارویی با مسئله‌ها یاری می‌کند، ضرورت می‌یابد. با یادگیری این مهارت، ما می‌توانیم سازگاری بهتری با محیط بیابیم و از سوی دیگر، سبب ارتقاء سطح عزت‌نفس و بهبود رابطه‌های اجتماعی ما نیز می‌شود. بسیاری از پژوهش‌ها نیز مؤید این مطلب است:

آموزش مهارت حل مسئله به‌خصوص به نوجوانان و جوانان، در پیش‌گیری بسیاری از اختلال‌های روانی مانند اضطراب و افسردگی، مؤثر است. از آنجائی که این مهارت، مبتنی بر منطق و عقل سلیم است، آموزش‌گیرنده در زمان بسیار کوتاهی قادر خواهد شد تا از روش منظمی برای حل مسئله‌های فوری استفاده کند و در ضمن، احساس کفایت و کنترل بیشتری بر موقعیت‌های دشوار زندگی بیابد.

• گام‌های اساسی در حل مشکل‌های زندگی:

(۱) اصلاح باورهای اشتباه خود نسبت به مسئله:

از آنجائی که بیشتر ما دچار خطاهای شناختی متعددی هستیم مانند "حالا که از این درس افتادم، پس هیچ‌وقت نمی‌تواند شاگرد موفقی باشم" یا "اگر دانشجوی خوبی بودم، دچار مشکل تحصیلی نمی‌شدم"

چنین دیدگاهی نسبت به مسئله‌ها، امکان هرگونه اقدام موفقیت‌آمیزی را از ما سلب می‌کند و به‌جای این‌که منجر به حل مسئله شود، باعث دور زدن مکرر آن می‌گردد. در اصطلاح، این افراد را به‌جای "راه‌حل‌مدار"، "مسئله‌مدار" می‌گویند.

پس در گام اول، می‌بایستی به تصحیح این نگرش‌ها بپردازیم. در چنین شرایطی، استفاده از مشاوران متخصص می‌توانند کمک‌کننده باشد.

(۲) تعریف دقیق مسئله:

در بسیاری از موارد، تعریف دقیق و مشخصی از مسئله‌ای که در حال حاضر با آن روبه‌رو هستیم، نداریم. ما به‌طور معمول با سیدی پر از مسئله‌های گوناگون که به شکل مستقیم و غیرمستقیم در ارتباط با یکدیگر می‌باشند، روبه‌رو هستیم. در این موارد، تهیه فهرستی از مسئله‌ها و تعیین اولویت‌های هر یک، بسیار مفید است.

برای این کار باید بتوانیم به سئوال‌های زیر پاسخ دهیم:

مسئله حاضر چیست؟ کی شروع می‌شود؟ کجا شروع می‌شود؟ چه‌کسی یا چه‌کسانی در این مسئله، نقش دارند؟

در نهایت نیز باید مسئله را تا می‌توانیم به ابعاد کوچک‌تر و ساده‌تری تقسیم کنیم.

(۳) پیدا کردن راه‌حل‌های زیاد و یادداشت کردن آنها:

به‌خاطر داشته باشیم که در این مرحله، کمیت راه‌حل‌ها (تعداد راه‌حل‌ها) مهمتر از کیفیت آنهاست. بنابراین بهتر است ذهن خود را باز بگذارید و هر راه‌حلی که به ذهنتان می‌رسد را روی کاغذ بیاورید. هدف مهم در این گام، این است که از کمیت (فهرست طولانی راه‌حل) به کیفیت (بهترین و مناسب‌ترین راه‌حل) دست پیدا کنیم.

(۴) ارزیابی راه‌حل‌ها و انتخاب:

برای این کار، نوشتن مزیت‌ها و عیب‌های یک راه‌حل در دو ستون جداگانه، بسیار کمک‌کننده است. سئوال‌هایی که در این گام باید پاسخ دهید، این است که "هرکدام از راه‌حل‌ها برای خودم، خانواده‌ام و دیگران مفید است یا مضر؟" "آیا انجام این راه، مرا به هدف اصلی می‌رساند یا نه؟" "آیا این راه‌حل، متناسب با ارزش‌های من و جامعه‌ام می‌باشد؟"

(۵) انتخاب راه‌حل‌های مناسب:

انتخاب راه‌حل مفید و سودمند، براساس روش مرحله‌قبل (برگه‌سود و زیان یا تشکیل دو ستون سود و زیان) صورت می‌گیرد. پس راه‌حلهائی که هم برای خودمان و هم برای دیگران، خوب و مفید است؛ انتخاب می‌کنیم و از میان آنها مناسب‌ترین را برمی‌گزینیم. با انتخاب راه‌حل، باید بتوانیم برای سئوال‌های مرحله‌قبل نیز پاسخ‌های روشن و بدون ابهام پیدا کنیم.

(۶) اجرای راه‌حل مفید:

تنظیم برنامه‌زمان‌بندی مشخص برای اجرای راه‌حل نهائی، بسیار ضروری است؛ این کار به ما کمک می‌کند با نظم و برنامه‌ای خاص، راه‌حل را به اجرا درآوریم.

در این مرحله نیز، می‌توانیم راه‌حل موردنظر را به گام‌های کوچک‌تر و ساده‌تر تقسیم کنیم. برای نمونه اگر مسئله، یافتن شغل است، می‌توانیم به‌ترتیب زیر عمل کنیم:

- مراجعه به مراکز کاربایی
  - خواندن آگهی روزنامه‌ها
  - مراجعه به مراکزی که به تخصص، تجربه یا توان ما نیاز دارند
  - تماس حضوری با افرادی که به نوعی می‌توانند کمک‌کننده باشند و ...
- (۷) ارزیابی راه‌حل‌ها و جایزه دادن به خود:

ارزیابی، فعالیتی است که در تمام مرحله‌ها ضروری بوده و در این مرحله، ضروری‌تر؛ زیرا در صورت غیرمؤثر بودن هر گام، می‌توانیم راه‌حل و یا شیوه‌های مناسب دیگری را بیابیم.

در صورت کسب موفقیت، به خود پاداش دهید. به‌طور نمونه چیزی را که مدت‌ها آرزوی خریدنش را می‌کردید، برای خود خریداری کنید و با برنامه و فعالیتی خاص مانند رفتن به تئاتر و ... را برای خود تدارک ببینید. پاداش‌ها هم در تداوم و هم در یافتن شیوه‌های مناسب برخورد با مسئله‌ها، ما را یاری می‌دهند.

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=96572>



## معجزه ای برای زندگی

- آیا رفتن به یک میهمانی پر از افراد غریبه و جورواجور برای شما سخت و آزاردهنده است؟
- آیا صحبت کردن با کسانی که قرار است با خانواده ی شما وصلت کنند، برایتان دشوار است؟
- آیا اتفاق افتاده که شما را به کسانی معرفی کنند و بلافاصله بعد از آشنایی، اسامی آن‌ها را فراموش کنید و ندانید که آن‌ها را با چه نامی صدا کنید؟ آیا می‌خواهید در یک مصاحبه ی شغلی اثر خوبی را از خود به جا بگذارید یا آن قدر عصبی هستید که به زحمت می‌توانید صحبت کنید؟
- اگر پاسخ شما به همه ی سوالات بالا مثبت است، یا کاملاً هم مثبت نیست ولی میل دارید که در مرحله بالاتری قرار بگیرید، ظرفیت هوش هیجانی خود را ارتقا دهید.
- هوش هیجانی چیست؟
- هوش هیجانی یعنی قدرت کنار آمدن و ارتباط برقرار کردن با دیگران. به عبارتی دیگر، هوش هیجانی مجموعه ای از قابلیت‌ها و مهارت‌هایی است



که فرد را برای سازگاری موثر با محیط و کسب موفقیت در زندگی تجهیز می‌کند.

روش های زیر به شما کمک می کند تا هوش هیجانی خود را تقویت کنید.

۱) به زبان آوردن احساسات به جای نادیده گرفتن آن. کسانی که نسبت به عواطف و احساسات خود از اطمینان بیشتری برخوردارند، کشتی زندگی را با مهارت بهتری هدایت می کنند و شناخت واقعی تر و عمیق تری نسبت به شغلی که می خواهند انتخاب کنند یا کسی که در نظر دارند با او ازدواج کنند، دارند.

سفرات هنگامی که می گوید: "خودت را بشناس" به این نکته کلیدی در هوشیاری عاطفی اشاره دارد که باید به احساس خود در همان زمانی که در حال وقوع است، آگاهی داشته باشیم.

۲) بر احساسات خود کنترل داشته و آن را اداره کنید. زیرا کسانی که از اداره و کنترل احساسات خود عاجزند، دایم در اضطراب و افسردگی دست و پا می زنند، در حالی که آن هایی که از این لحاظ قوی هستند خیلی سریع خود را از چنگال غم و اندوه بیرون می کشند.

۳) به مردم لبخند بزنید. یک رمز بسیار ساده در هوش اجتماعی وجود دارد و آن لبخند زدن است.

لبخند انسان، منعکس کننده ی گرما، اعتماد، رفتار مثبت و خوشحالی است و ضمناً باعث می شود دیگران هم جذب شما شوند. یک ضرب المثل چینی می گوید: کسی که چهره خندان ندارد، نباید کسب و کار راه بیندازد "از طرفی دیگر لبخند، باعث تولید آندروفین می شود که خود یک ماده انرژی زا و ضد درد است.

۴) قانون زبان غیرکلامی را بشناسید. تحقیقات نشان داده که ۵۵ درصد از ارتباطات با دیگران از طریق بدن مان صورت می گیرد. بدن شما بدون ادای حتی یک کلمه با مردم و محیط پیرامون ارتباط برقرار می کند. بدن شما ابزار فوق العاده ای است که دائماً در حال اجرای موسیقی ارتباط است. اگر نواختن این ساز را یاد بگیرید، پاداش اجتماعی بزرگی را دریافت می کنید. بدن در هر حالتی که باشد شاد یا غمگین، خوش هیکل یا بدهیکل، در حالت تدافعی یا منفعل یا در موضع قدرت، به هر حال حرف می زند. مسلماً دیگران هم با همین زبان با شما ارتباط برقرار می کنند. اگر قانون زبان غیرکلامی را بشناسید می توانید افکار و اعمال دیگران را نسبتاً دقیق پیش بینی کنید و هوش اجتماعی تان را ارتقا بخشید.

در تحقیقات مشخص شده که حرکات بدنی می توانند اطلاعات زیادی را منتقل کنند، مردمی که به قصه گوش می کنند، اگر همراه با گوش کردن به قصه، حرکات بدنی قصه گو را هم ببینند، دقت دریافته هایشان ده برابر کسانی است که فقط صدای قصه گو را گوش می دهند.

۵) هنر گوش کردن را یاد بگیرید. افرادی که هوش اجتماعی دارند، زیاد حرف نمی زنند، بلکه زیاد گوش می کنند. باید همواره به یاد داشته باشیم که ما یک دهان داریم و دو گوش. در واقع گوش کردن به حرف های طرف مقابل یکی از بهترین و مؤثرترین راه هایی است که نشان می دهد او برای ما جالب است وقتی چنین رفتاری را بروز دهیم، آن شخص هم نسبت به ما واکنش نشان می دهد.

۶) به خاطر داشته باشید که مغز شما همواره اولین ارتباط را مورد توجه ویژه قرار می دهد. در واقع مغز به طور طبیعی چیزهایی را که بعد از اولین بار می بیند یاد می گیرد و به مراتب بهتر به خاطر می آورد تا چیزهایی را که بعد از اولین بار می بیند. افرادی که هوش اجتماعی خوبی دارند، همیشه در اولین برخورد و آشنایی در میهمانی ها و محافل، تأثیری گرم و مثبت روی دیگران می گذارند.

منبع: ایران سهراب

<http://vista.ir/?view=article&id=105762>



معهده در دو نگاه

هدف اصلی در زندگی رسیدن به مقصودی است که برای آن آفریده شده‌ایم. استفاده ابراری از آنچه که عقل و دین به ما اجازه داده است برای دستیابی به این هدف نه تنها خوب که ضروری است.

اگر هدفمان در زندگی از غذا خوردن فقط پرکردن و خالی کردن معده و حرکت در مسیر آشپزخانه و نوات باشد، در این صورت «معده» بدترین طرفی است که می‌توانیم پرش بکنیم ولی اگر غذا کمک ما باشد برای تلاش و جدیت و حرکت به سوی پاک‌ی و سربلندی و تأمین یک زندگی سالم «معده» ظرف باارزشی می‌شود.

کسی که غذا می‌خورد تا بتواند کار کند تا دستش را جلوی نامردان دراز نکند، کار کند تا زن و بچه‌اش را آبرومندانه اداره کند تا امکانات تحصیل علم برای فرزندانش را تهیه کند و تا هزار عارضه بی‌کاری دامنگیرش نشود بهترین کار را می‌کند.

نویسنده: پیام شعبانی



منبع: ۵ روز

<http://vista.ir/?view=article&id=117331>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## معنای زندگی

زندگی معنادار، زندگی‌ای است که انسان‌ها را به سوی هدف، آرمان و آرزویشان سوق می‌دهد. اگر بخشی از زندگی در راستای هدف سوق داده نشود، می‌توان گفت که این بخش از زندگی بی‌معناست. برای این که زندگی معنا پیدا کند، باید برنامه‌ای تنظیم کنیم و این برنامه دقیقاً باید بر اساس هدف در نظر گرفته شود. اگر بخشی از این برنامه زاید و در راستای هدف نباشد، مستلزم پوچی است. کسانی که منکر هدف شوند و انسان را بی‌هدف بدانند، به پوچی می‌رسند.

البته پوچی نسبی است؛ یعنی اگر حالت پوچی در زندگی پیدا کردیم، این





مطلق نیست؛ چون پوچی کامل، تمام زندگی را پوچ می‌کند و برای چنین

پوچی در زندگی، حالات ممکنه متصور می‌شود که در آن صورت، تحقق زندگی پوچ نیست.

نه تنها زندگی در این جهان، بلکه در جهان دیگر را باید معنادار کنیم. ما مسکن می‌خواهیم تا در آن احساس آرامش کنیم. لباس گرم در زمستان می‌پوشیم تا سردمان نشود و لباس خنک در تابستان می‌پوشیم تا گرممان نشود. می‌خواهیم تا خستگی در وجودمان نباشد و... پس ما خودمان را دوست داریم؛ آرامش را دوست داریم و برای رسیدن به آرامش، کارهای زیادی انجام می‌دهیم. اینها همه هدف هستند؛ اما در آخر چه؟ همین خوردن و خوابیدن و درست زندگی کردن، نتیجه‌ای جز آرامش در این جهان را در بر نخواهد داشت.

اگر فقط این جهان است، پس هر کاری که دوست داریم، انجام می‌دهیم تا لذت کافی را ببریم و باز هم در زندگی‌ام پوچی پیدا می‌شود؛ پس در این جا به دنبال نهایتی هستیم؛ نهایتی که در این دنیا آن را به دست نمی‌آوریم. نهایت زندگی را بعد از مرگ خواهیم یافت.

زمانی که معاد برابری ثابت شود و با استدلال درست، عاقبت و آخرت را بنگریم، درست زندگی می‌کنیم و معنای زندگی را می‌فهمیم و معنادار می‌کنیم. اگر زندگی پس از مرگ نبود، زندگی پوچ و بی‌معنا بود. اگر خدایی نبود، زندگی پوچ و بی‌معنا بود و اگر زندگی پس از مرگ نبود، زندگی پوچ و بی‌معنا بود؛ پس خدا هیچ راهی را برای پوچی و بی‌معنایی نگذاشته است؛ پس درست زندگی کنیم تا این معناها را بفهمیم و در زندگی به کار ببریم.

وقتی زندگی را تصادفی بدانیم، زندگی را پوچ می‌بینیم. اما زندگی تصادفی نیست. معنای زندگی زمانی کامل می‌شود که پرستش خدا را به طور کامل درک کنیم.

اشیای مقدسی در ادیان بزرگ وجود داشته است؛ توت‌ها، مجسمه‌های سفالین، چوبین و سنگی، خورشید، ستاره، بودائیسیم، مسیح، مریم عذرا، اولیای مقدس مسیحی، خدایان هندوها... که هر کدام مراسم خاص و ویژگی‌های خاص خود داشتند و در واقع، اینها به معنای دینی رسیده بودند. هر کس به معنایی رسیده بود؛ حتی دین یهود برای خود مراسم خاصی داشت.

ما انسان‌ها جزئی از این جهانیم؛ پس نمی‌توانیم به درک تمام مسائل عالم دست پیدا کنیم؛ اما تا حدی که جهان و موجوداتش بر ما تأثیر می‌گذارند، در قالب مفاهیم خودمان، برایمان قابل درک است. هر يك از ادیان بزرگ جهان، تصور جامعی از ماهیت جهان در اختیار آدمی می‌گذارند و مادام که این تصورها و اعتقادات در ساختار درونی ما تعبیر شوند، ماشین‌وار بر شیوه‌ای که شخص مؤمن با آن جهان را تجربه می‌کند، تأثیرگذار است. در واقع این جاست که زندگی معنا پیدا می‌کند؛ پس معنای زندگی در کنار دین می‌درخشد.

منبع : پرسمان

<http://vista.ir/?view=article&id=78626>



### مقابله با مشکلات زندگی

استادی در شروع کلاس درس، لیوانی پر از آب به دست گرفت. آن را بالا گرفت که همه ببینند. بعد از شاگردان پرسید: به نظر شما وزن این لیوان چقدر است؟ شاگردان جواب دادند : پنجاه گرم , صد گرم و ...استاد گفت: من هم بدون وزن کردن، نمی‌دانم دقیقاً وزنش چقدر است.





اما سوال من این است: اگر من این لیوان آب را چند دقیقه همین طور نگه دارم، چه اتفاقی خواهد افتاد. شاگردان گفتند: هیچ اتفاقی نمی‌افتد.

استاد پرسید: خوب، اگر یک ساعت همین طور نگه دارم، چه اتفاقی می‌افتد؟ یکی از شاگردان گفت: دست‌تان کم‌کم درد می‌گیرد. حق با توست. حالا اگر یک روز تمام آن را نگه دارم چه؟ شاگرد دیگری جساراً گفت: دست‌تان بی‌حس می‌شود. عضلات به شدت تحت فشار قرار می‌گیرند و فلج می‌شوند. و مطمئناً کارتان به بیمارستان خواهد کشید و همه شاگردان خندیدند. استاد گفت: خیلی خوب است. ولی آیا در این مدت وزن لیوان تغییر کرده است؟ شاگردان جواب دادند: نه پس چه چیز باعث درد و فشار روی عضلات می‌شود؟ من چه باید بکنم؟ شاگردان گیج شدند: یکی از آنها گفت: لیوان را زمین بگذارید. استاد گفت: دقیقاً. مشکلات زندگی هم مثل همین است. اگر آنها را چند دقیقه در ذهن‌تان نگه دارید، اشکالی ندارد. اگر مدت طولانی‌تری به آنها فکر کنید، به درد خواهند آمد. اگر بیشتر از آن نگه‌شان دارید، فلج‌تان می‌کنند و دیگر قادر به انجام کاری نخواهید بود. فکر کردن به مشکلات زندگی مهم است. اما مهم‌تر آن است که در پایان هر روز و پیش از خواب، آنها را زمین بگذارید. به این ترتیب تحت فشار قرار نمی‌گیرید، هر روز صبح سرحال و قوی بیدار می‌شوید و قادر خواهید بود از عهده هر مسئله و چالشی که برایتان پیش می‌آید، برآیید! دوست من، یادت باشد که لیوان آب را همین امروز زمین بگذار. زندگی همین است!

منبع: جنوبی‌ها

<http://vista.ir/?view=article&id=106025>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## من زنده‌ام

با صدای زنگ ساعت بیدار می‌شوم. همین‌طوری که چشم‌های بسته‌ست، بی‌اختیار می‌گم: "خدایا شکر، من زنده‌ام! خدایا شکر که به من، به روز دیگه فرصت دادی که زندگی کنم. که بتونم آفریده‌های قشنگ تو رو تماشا کنم."

چشم‌هایم رو که باز می‌کنم، تصمیم‌هایی می‌گیرم، پیش خودم می‌گم: "حالا که زنده‌ام، حالا که این فرصت به من داده شده، این فرصت طلائی! ازش







استفاده می‌کنم. نمی‌خوام امروزم مانند دیروز باشم. امروز به روز دیگه‌ست و به‌طور حتم به روز بهتر! شاید مجبور باشم برخی کارها رو از روی اجبار انجام بدم؛ ولی باشه؛ همونا رو هم طوری انجام می‌دم که آگه مردم، یعنی فرصت زنده بودن ازم گرفته شد، بگم: "آفرین به من! چه خوب زندگی کردم؛ چه قدر معنای زنده بودن را فهمیدم؛ چه قدر آدم خوبی بودم! تا تونستم از محبت‌هایی که خدا تو دلم گذاشته بود، ببخشم. خسیس نبودم؛ خست عاطفی نداشتم. از همه چیزهای خوب تعریف کردم، حالا هرچا که بود و مال هرکی که بود. چون همه چیزای خوب، خدائی هستن. چه زیبایی جمال به آدم، چه خط خوب به نفر، چه عادت خوب به بنده خدا، چه به منظره زیبا!"

باز با خودم فکر می‌کنم چه خوب می‌شه بعد از مردنم، وقتی که همه فرصت‌های زندگی از من گرفته شده، بتونم به خودم بگم: "آفرین به من! به من که خسیس نبودم. می‌دونستم که خزانه‌های خدا پر از گنجه! و جاهائی رو که من خالی می‌کنم، پر می‌کنه. پُر پُر! من از مالم بخشیدم. به اونائی که لازم داشتن، به یه گرسنه؛ به یه پیر، به یه تنها، به یه ناتوان، برای اسباب‌بازی یه بچه، برای خرج تحصیل یه آدم، برای هدیه به یه عروس و برای کمک به یه مسافر."

به نظرم بخشیدن، به‌جور شکر کردنه و شکر کردن فقط به زبون نیست، بلکه به عمله. برای شکر کردن، باید یه کاری انجام بدیم. تصمیم می‌گیرم که از لباسام هم ببخشم. مگه یه آدم، چند تا لباس می‌خواد؟ این‌جوری کدم رو خلوت می‌کنم؛ سبک می‌شم. در گذشته هم هر وقت این کار رو می‌کردم، یا سوغاتی‌ها از جاهائی که هرگز انتظارشو نداشتم، رسیده یا لباس‌های نو با قیمت‌های بسیار کم و باورنکردنی گیرم اومده، می‌دونم که اون بخشنده بی‌منت، جاهای خالی رو پر می‌کنه!

آخر سر هم، تصمیم می‌گیرم تو دلم یه خونه‌تکونی راه بیندازم! می‌خوام هم‌رو ببخشم! اونائی رو که ارزشون گله دارم، اونائی که به من بی‌محبتی کردن، اونائی که جواب خوبی‌های منو ندادن و اونائی که با نیش حرفشون یا تیر نگاهشون، منو رنجوندن؛ هم‌رو می‌بخشم. آره، این‌جوری بهتره! چه قدر سبک می‌شم! دلم خالی می‌شه. خونه‌تکونی همیشه خوبه؛ هر لحظه! چار باید منتظر نوروز باشیم؟

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=96554>

 Vista.ir  
Online Classified Service

### من می‌توانم...

من می‌توانم تمام ناراحتی‌های گذشته را فراموش کنم و شادکامی را جلا بدهم.

من می‌توانم یک فرد دوست‌داشتنی باشم.

من می‌توانم خطاهای دیگران را ببخشم.

من می‌توانم سراسر وجودم را از عشق به هم‌نوع لبریز کنم.

من می‌توانم کتابی را که به تازگی خریده‌ام در مدت کوتاهی مطالعه کنم.

من می‌توانم صبح‌ها با نوازش نسیم بیدار شوم و شب‌ها با چشمک ستارگان به خواب روم.  
من می‌توانم زیبایی و مهربانی را از طبیعت و از جوانه زدن سبزه‌ها از زیر سنگ‌ها بیاموزم.  
من می‌توانم به تمام خواسته‌های زندگی‌ام برسم.  
من می‌توانم خوش‌برخوردترین و جذاب‌ترین فرد باشم.  
من می‌توانم تمام خوبی‌های درونم را در حد اعلاء متجلی کنم.  
من می‌توانم با روزانه یک ساعت مطالعه سودمند خودم را یک‌سال در زندگی جلو بیندازم.  
من می‌توانم با یک لیخند ساده امید به زندگی را در دل فرد دیگری ایجاد کنم.  
من می‌توانم با بهادادن به ثابیه‌ها، آابده‌ای درخشان را برای خودم رقم بزنم.  
من می‌توانم با همسر موردنظرم که مکمل وجودی من است آشنا شوم و ازدواج کنم.  
من می‌توانم یکی از بهترین بنده‌های پروردگار مهربان باشم.  
من می‌توانم بالاترین حق تألیف در تاریخ مطبوعات ایران را دریافت کنم.  
و من می‌توانم هر روز از هر لحاظ بهتر و بهتر شوم چون اشرف مخلوقات هستم.

زهرا محبی‌زنگنه

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=11929>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### من یک گل کاشته ام !!

۱) دستم بوی گل می داد، مرا به جرم چیدن گل محکوم کردند. اما هیچکس فکر نکرد که شاید من یک گل کاشته باشم.  
۲) می‌دونستی اشک گاهی از لیخند با ارزش تره؟ چون لیخند رو به هر کسی می‌توننی هدیه کنی اما اشک رو فقط برای کسی می‌ریزی که نمی‌خواه از دستش بدی.  
۳) عجیبه که تا مریض نشی کسی برات گل نمیاره، تا گریه نکنی کسی نوازشت نمی‌کنه، تا فریاد نکشی کسی به طرفت برنمی‌گرده، تا قصد رفتن نکنی کسی به دیدنت نمیاد و...  
تا وقتی نمیری کسی تو رو نمی‌بخشه.



۴) گاهی برخی از برکات خداوند با شکستن تمامی شیشه‌ها وارد می‌شوند.

۵) روزها، ساعت ها، دقیقه ها، ثانیه ها و... عمر ما می گذرد و ما هنوز حیرانیم که دیروز چه شد و فردا چه خواهد شد!

منبع : تیان

<http://vista.ir/?view=article&id=101449>



## منفی یا مثبت؟!

روزی بین شاگردان شیوانا در مورد معنای مثبت نگری و خوش بینی و منفی نگری و بدبینی اختلاف افتاد. یکی از شاگردان خود را به شدت مثبت اندیش و مثبت نگر می دانست و معتقد بود که هر اتفاقی در عالم به خیر اوست و دیگری معتقد بود که مثبت اندیشی بیش از حد، نوعی ساده لوحی است که باعث می شود فرد مثبت نگر جنبه های منفی و خطرناک زندگی را نبیند و بهتر است انسان همیشه جانب احتیاط را رعایت کند و بنا را بر این بگذارد که در هر اتفاقی که فرار است رخ دهد شاید خطری نهفته باشد.



دو شاگرد به شدت روی نظریه ی خود پافشاری می کردند و هیچ یک از موضع خود پایین نمی آمدند. ناگهان شیوانا با اشاره به شاگردان به ایشان فهماند که در چند قدمی آنها زیر سنگی بزرگ مار سمی خطرناکی خوابیده است. همه شاگردان بخصوص دو شاگرد مدعی مثبت اندیشی و منفی نگری با سرو صدا از جا پریدند. شاگرد مثبت اندیش از جمع خواست تا از سنگ فاصله بگیرند و در جایی دیگر بنشینند، اما فرد منفی نگر می گفت که بهتر است مار را بکشیم تا به ایشان و افراد دیگر صدمه نرساند. جمعی از شاگردان به همراه شیوانا و فرد مثبت اندیش از مار فاصله گرفتند و در جایی دیگر نشستند. شاگرد منفی نگر به همراه عده ای دیگر به سراغ مار رفتند و با زحمت زیاد او را کشتند. وقتی مار کشته شد و شاگرد منفی نگر به جمع پیوست خطاب به شیوانا گفت: "استادا! آیا حق با من نبود؟! الان دیگر ماری برای ترسیدن وجود ندارد. پس می توانیم آسوده و آرام به سر جای خود برگردیم و آنجا اطراق کنیم. اگر خوشبینانه برخورد می کردیم و حضور ما را نشانه ی مثبت و اتفاق خیر می گرفتیم الان دیگر آن استراحت گاه راحت را در اختیار نداشتیم!"

شیوانا لبخندی زد و هیچ نگفت اما در عین حال به سر جای اول بازنگشت و به همراه شاگرد مثبت اندیش و تعدادی دیگر از شاگردان در محل جدید چادر زد و در آنجا مستقر شد. شب که فرا رسید باران شدیدی گرفت و سیل به راه افتاد. بر حسب اتفاق سیل از همان مسیری عبور کرد که شاگرد منفی نگر مار را کشته بود. چون شب و تاریک بود کسی نتوانست به آنها کمک کند و در نتیجه سیل ایشان را با خود برد. صبح که طوفان و سیل خوابید. شاگرد مثبت اندیش به شیوانا گفت: "آیا مار انتقام خود را از ایشان گرفت؟! یا اینکه شاگرد منفی نگر در دام منفی اندیشی خود افتاد!؟"

شیوانا سری تکان داد و گفت: "مار اگر زرنگ بود از دست شکارچیان در می رفت و اجازه نمی داد آنها او را بکشند. شاگرد منفی نگر هم اگر زیاد خود را در دام مثبت و منفی نمی انداخت می توانست بفهمد که در مسیل چادر زده است و امکان خطر وجود دارد. امتیاز ما نسبت به آنها که غرق شدند فقط این بود که ما به طبیعت احترام گذاشتیم و نشانه های سر راه خود را جدی گرفتیم و به محل سالم نقل مکان کردیم. مثبت و منفی

وجود ندارند. هرچه هست فقط نشانه است و علامت!"

<http://www.shivana۲۰۰۶.blogfa.com/۸۵۰۶.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=121708>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## مواظب رفتار باش

### • تحرک داشته باشید

موقعی که دیوید پاکرف، بنگاه‌دار پنجاه و هشت ساله، روبه‌روی دیواری خودش را با اسکواش سرگرم می‌کند، در واقع می‌خواهد بدخلفی‌اش را از میان ببرد. او می‌گوید: «به

این وسیله نه تنها به توپ ضربه می‌زنم، بلکه سر خودم را هم گرم می‌کنم.»

روانشناسی به اسم "رابرت تایر"، درباره هجده زن و مرد مطالعه کرد و دریافت که روزانه ده دقیقه پیاده روی تند، نیروی انسان را زیادتر کرده و اختلالات روحی او را در یک چشم به هم زدن کم می‌کند و آثار این عمل، لااقل تا یک ساعت باقی می‌ماند.



براد هستفیلد، استاد حرکت‌شناسی دانشگاه مریلند ایالات متحده عقیده دارد: «داشتن فعالیت‌های جسمی پیاپی در خوش اخلاقی تأثیر دارد. آزاد شدن «بتا اندورفین» که مانع پیدایش فشار روانی می‌گردد، فقط یکی از چند ساز و کاری است که احتمال دارد به خوش اخلاقی بینجامد. از اینها گذشته، افزایش دمای بدن نیز مانند یک حمام داغ، در اخلاق افراد اثر می‌گذارد.»

### • درست غذا بخورید

انتقال‌دهنده‌های عصبی مغز، بر اثر غذاهایی که می‌خوریم و یا نمی‌خوریم به کار می‌افتند یا متوقف می‌شوند و تغییراتی در خلق و خوی مان بوجود می‌آورند. الیزابت سومر، کارشناس تغذیه و نویسنده ی کتاب «غذا و خلق» از گزارشگری نقل می‌کند که همکارانش اسمش را «آدم ناخن خشک و خسیس» گذاشته بودند، می‌گوید: «از او پرسیدم: صبحانه می‌خوری؟ جواب داد: نه. در عوض، هر روز صبح، قهوه می‌نوشید و در عین حال، تعجب می‌کرد که چرا این‌قدر با خودش قهر است و برای خودش پاسبان می‌آورد.»

### • نگرش مثبت

به قول مایکل فوردریس، استاد روانشناسی دانشکده جامع ادیسون در فورت می‌زر ایالت فیلادلفیا: «بعضی‌ها افکار و روحيات منفی را با واقع‌بینی، یکی می‌دانند؛ اما تمام چیزهای اطراف ما، اساساً خنثی هستند. ما هستیم که برای آنها، اعم از مثبت یا منفی بودنشان، ارزش زیادی قایل می‌شویم.» پرسش این است که شما چه نگرشی را بر می‌گزینید؟

استاد مذکور، جهت استواری کلامش، دانشجویان خویش را واداشت تا چند روزی، اندیشه‌هایشان را یادداشت کنند. او اظهار می‌دارد که دانشجویان غالباً از منفی بودن افکارشان درشگفت بودند. چند روز بعد آنها را وادار کرد که به منظور سنجش صحیح، نوشته‌ها را دوباره بخوانند و اعلام کرد که بیشتر ترس‌هایشان به واقعیت نپیوستند و آنهایی که درست از آب درآمدند، معمولاً از اختیارشان خارج بود.»

• لبخند بزیند

لبخند، ساده‌ترین راه برای رفع کج خلقی است. پژوهشگران طی آزمایشی به داوطلبان، نقاشی‌های متحرکِ مشابهی نشان دادند. به بعضی از شرکت‌کنندگان گفته شد که قلمی را بین دندان‌های بالا و پایین خود بگذارند تا حالتی شبیه خنده به وجود آید. بقیه، قلم را میان دو لبشان قرار دادند، به طوری که نمی‌توانستند تبسم کنند و نتیجه این شد که افراد خندان، نقاشی‌های متحرک را خنده‌دارتر یافتند.

• به آینه نگاه کنید

لاندی لارسن روانشناس، برپایه چنین یافته‌هایی کوشیده است از وجود هیجاناتی که خودش پیش بینی کرده، آگاه‌تر گردد. او می‌گوید: «روزی منشی‌ام رو به من کرد و گفت: انگار عصبانی هستید؟ در آینه نگاهی به صورتم انداختم و دیدم راست می‌گوید. به این خاطر حواسم را جمع کردم تا حالت چهره‌ام را عوض کنم و فهمیدم انسان با هر عمل ساده‌ای نیز می‌تواند اخلاق و رفتارش را عوض کند.

نویسنده: باربارا هاستدکروک - مترجم: ابوالفضل امیر دیوانی

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=89980>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## موسیقی زندگی

از کنار جوی کوچکی که رد می‌شوم، صدای آرام آب به گوش می‌رسد. فکر می‌کنم چه زیباست نگاه کردن به این آب و فکر می‌کنم چرا این جریان آب این‌گونه زیباست و صدای آب تا این اندازه دلنشین. آنچه این‌گونه زیبایی می‌آفریند، شاید به خودی خود آب نیست، بلکه عبور و گذر آب از جوی است که این‌گونه زیبا و دل‌انگیز است.

عبور کردن همیشه زیباست، گذشت کردن از خطای دیگران و توقف نکردن بر آنچه که باعث کینه‌توزی است، همانقدر زیبا و خوشایند است که عبور آب از جوی. حرکت آب از روی تیرگی‌ها و آلودگی‌های جوی باعث آفرینش زیبایی است. شاید اگر بتوانیم از زشتی‌های یکدیگر عبور کنیم و در برابر



یکدیگر کینه‌توزی نکنیم، آن وقت به این باور برسیم که در زندگی حرفی برای گفتن داریم زیرا الغبای موسیقی زندگی مان مانند موسیقی جوی

دل انگیز و متفاوت شده است.

فاطمه فیضی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=124966>



### موفقیت از آن شماست که...

موفقیت از آن کسی است که یاد گرفته وقتی زمین بخورد چگونه دوباره بلند شود.  
موفقیت از آن کسی است که بر روی پاهای پرتوان خود بایستد و دست رد بر سینه هر چه نیرو و عوامل خارجی است بزند.  
موفقیت از آن کسی است که می‌داند خونسرد بودن از مهمترین لوازم موفقیت به حساب می‌آید.  
موفقیت از آن کسی است که شکست برایش پله‌های نزدبانی باشد و بداند که با هر شکست بیشتر صعود خواهد کرد.  
موفقیت از آن کسی است که در عین خودباوری عطش سیراب ناشدنی جهت شنیدن انتقاد داشته باشد.  
موفقیت از آن کسی است که از هر آنچه می‌هراسد به استقبالش برود.  
موفقیت از آن کسی است که بزرگ بودن خود را در کوچک شمردن دیگران نبیند.  
موفقیت از آن کسی است که از روزنه‌های امید، برای خود خورشید تابناک بسازد.

سعید بورنجان شیرازی

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=12161>



### موفقیت یعنی ...

▪ نگرش، بیش از شایستگی

- شاد بودن، با کسی که با او هستی
- پروردن جسم، ذهن و روح
- کشف این که بهشت در درون ما است
- پذیرفتن ناشناخته‌ها با آغوش باز
- روبه‌رو شدن با ترس
- دهش، بدون در یاد ماندن
- حال و این‌جا، در لحظه بودن
- در درون شما، نه در مردم، جاده‌ها یا چیزها
- سفر کردن از مغز به دل
- دانستن این که عقاید شما تجارتان را می‌سازد
- رها کردن، و با جریان یکی شدن
- ایجاد فرصت برای خانواده، دوستان و گذشت
- هرگز و به هیچ‌وجه از دست ندادن امیدها و آرزوها
- گشودن قلب‌تان به روی امکانات عالی
- ذوق و شوق، سرزندگی و آرامش ذهن
- زمان سکوت، کلیدی به زندگی الهام‌انگیز
- دریافت، بدون از یاد بردن
- جست‌وجوی پاسخ‌ها
- اعتماد کردن به زیبایی احساس‌ها و نیازهای‌تان
- درک این‌که آنچه بهتر از آن نمی‌توانید، همیشه کافی است
- همساز کردن رقصتان با سرنوشت
- میل به یاد گرفتن، از هر چه آنچه اتفاق می‌افتد
- ابزار خود، قهرمان داستان خود بودن
- زندگی با اشتیاق، عشق و خنده

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=9344>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

مهارت ، در قرن اضطراب

قرن بیستم را به خاطر فزونی جنگ، تورم، انفجار جمعیت، افزایش بیکاری،





مهاجرت، از هم گسیختگی خانواده‌ها، قرن اضطراب نامیدند و انسان دنیای امروز هنوز مسائل قرن بیست را حل نکرده بود که به قرن بیست و یک، عصر فروپاشی مرزهای ارتباطی و اطلاعاتی رسید.

عصری که رشد ماهواره و اینترنت و رویارویی با حجم وسیع اطلاعات درست و نادرست، موقعیت‌ها و بحران‌های بیشمار را برای انسان امروز به ارمغان آورده است، به طوری که علی‌رغم تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسایل روزمره از توانایی‌های لازم و اساسی، خود را بی‌بهره می‌پندارند و همین امر آنان را در مواجهه با مسایل و مشکلات زندگی روزمره آسیب‌پذیر کرده است. آموزش مهارت‌های زندگی برای مقابله و سازگاری صحیح با مسایل و مشکلات روزمره و بهبود زندگی فردی و اجتماعی انسان امروز، بخش مهمی از برنامه‌ی درسی اکثر نظام‌های آموزشی دنیا می‌باشد که

خوشبختانه در چند سال اخیر در کشور ما نیز آغاز گردیده است.

#### • اهداف مهارت‌های زندگی

بخشی از اهداف مهارت‌های زندگی عبارت‌است از:

- تقویت اعتماد به نفس
  - تقویت روحیه‌ی مشارکت و همکاری
  - رشد و تقویت عواطف انسانی
  - ایجاد روحیه‌ی مقاومت در برابر تبلیغات مسموم
  - کمک به شناسایی و بیان احساسات
  - تأمین سلامت جسمی و بهداشت روانی
  - تقویت مهارت‌های ارتباطی
  - ساختن یک شهروند متعادل و مقبول اجتماع
  - تقویت روحیه‌ی همزیستی مسالمت‌آمیز
  - ارتقاء سازگاری فرد با خودش، با دیگران و محیط اطرافش
- انواع مهارت‌های زندگی

سازمان بهداشت جهانی مهارت‌های زندگی را با عناوین ده‌گانه‌ی زیر مشخص نموده است. رمز برخورداری از این مهارت‌ها، دانستن، تمرین و به کارگیری هر چه بیشتر در زندگی روزمره است.

▪ مهارت خودآگاهی : توانایی شناخت نقاط ضعف و قوت خود و خواسته‌ها، نیازها، رغبت‌ها و تصویر واقع بینانه از خود است تا حقوق فردی، اجتماعی و مسئولیت‌های خود را بهتر بشناسیم.

با کسب این مهارت به سوال اساسی من کیستم؟ پاسخ می‌گوییم.

▪ مهارت همدلی : این که فرد بتواند مسایل دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد درک کند و به آنها احترام بگذارد.

این مهارت موجب می‌شود تا به دیگران توجه کرده و آنها را دوست داشته باشیم و خود نیز مورد توجه و دوست داشتن دیگران قرار بگیریم و با ایجاد روابط اجتماعی بهتر به هم نزدیک تر شویم.

▪ مهارت روابط بین فردی : مهارتی است که موجب می‌شود ضمن تقویت روحیه‌ی مشارکت، اعتماد واقع بینانه و همکاری با دیگران بتوانیم مرزهای روابط بین خود و کسانی که دوستشان داریم را تشخیص داده و هر چه زودتر به دوستی‌های نامناسب و ناسالم خود خاتمه دهیم .

▪ مهارت ارتباط موثر : کسب این مهارت به ما می‌آموزد برای درک موقعیت دیگران چگونه به سخنان آنان فعالانه گوش دهیم و چگونه دیگران را از



احساس و نیازهای خودآگاه نماییم تا ضمن به دست آوردن خواسته‌های خود، طرف مقابل نیز احساس رضایت نماید.

▪ مهارت مقابله با استرس : فراگیری این مهارت به ما کمک می‌کند تا استرس‌های مختلف و اثرات آن را شناخته و راه‌های کاهش یا مدیریت بر آنها را کسب نماییم.

▪ مهارت مدیریت بر هیجان‌ها : اگر بتوانیم مدیریت مطلوبی بر هیجان‌های خود مانند شادی، غم، خشم، ترس، یاس، اضطراب و ... داشته باشیم، بسیار مطلوب است. کسب این مهارت به ما کمک می‌کند تا ضمن شناسایی هیجان‌های خود و دیگران و تأثیر آنها بر تفکرات و رفتارهایمان بتوانیم در مقابل آنها واکنش مناسب را از خود بروز دهیم.

▪ مهارت حل مسئله : ما هر روزه با مسایل فراوانی روبه رو هستیم که برخی ساده و برخی پیچیده‌اند. مهارت حل مسئله این توانایی را به ما می‌دهد که با توجه به تجارب عملی و توانمندی‌های ذهنی خود بتوانیم در جهت «حل مسئله» یا مشکل قدم برداشته و به نتیجه‌ی مطلوب دست یابیم.

▪ مهارت تصمیم‌گیری : مهارت تصمیم‌گیری به ما کمک می‌کند تا به کمک اطلاعات و آگاهی کافی با توجه به اهداف واقع‌بینانه‌ی خود، از بین راه‌حل‌های مختلف بهترین راه حل را انتخاب کرده و به کار بگیریم و پذیرای پیامدهای آن نیز باشیم.

▪ مهارت تفکر خلاق : فکر کردن مهارتی است که از کودکی می‌آموزیم.

مهارت تفکر خلاق، قدرت کشف و تولید اندیشه‌ی جدید را برای ما فراهم می‌آورد.

مهارت تفکر خلاق به ما کمک می‌کند در مواجهه با حوادث ناگوار چگونه احساسات منفی خود را به احساسات مثبت تبدیل کنیم.

▪ مهارت تفکر نقادانه : کسب این مهارت به ما می‌آموزد تا هر چیزی را به سادگی و در بست قبول یا رد نکنیم، ابتدا در مورد آن موضوع سوال و استدلال کنیم، سپس بپذیریم یا رد کنیم. کسانی که از تفکر نقادانه برخوردارند، فریب دیگران را نمی‌خورند و به راحتی جذب گروه‌ها و افراد و مواد مخدر نمی‌شوند، چرا که همواره با سوال کردن به عاقبت کار می‌اندیشند.

منبع : ایران سهراب

<http://vista.ir/?view=article&id=105761>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## مهارت ابراز

### ▪ درآمد

آدمی در طول زندگی خویش، مهارت‌های زیادی را فرا می‌گیرد و بیش‌تر این مهارت‌ها برای گذران زندگی‌اش لازم‌اند. مثلاً مهارت در حرفه‌ی کاری جزء این دسته است. اما مهارت‌هایی هم هستند که باید در عرض زندگی آموخته شوند، مثل مهارت‌های ابراز، دوست داشتن، عشق! و...

مهارت‌هایی که در طول زندگی می‌آموزیم، برای گذران زندگی‌اند و مهارت‌هایی که در عرض زندگی فرا می‌گیریم، برای کیفیت طول زندگی‌اند. از بین این مهارت‌ها، آنچه به بحث خواهیم نشست، پیرامون مهارت ابراز





است.

#### • مهارت ابراز

یعنی این‌که ما بیاموزیم، چه‌طور و چه‌گونه این مهارت را کسب کنیم و در کجا به کار بندیم. این مهارت، مهارتی است که یا کسی به آن توجه نکرده است و یا این‌که اگر هم توجه کرده است، در عمل نتوانسته است آن را به‌خوبی به کار بندد.

از کسانی پرسیده‌ام، آخرین باری که با پدر و مادر خود دست داده‌اید، کی

بوده؟ اظهار بی‌اطلاعی نموده است. باز پرسیده‌ام آخرین باری که آن‌ها را در آغوش گرفته‌اید، کی بوده است؟ و هیچ‌جز سکوت، جواب نداده‌اند. روی سخن با کسانی نیست که با پدر مادرشان غریبه‌اند و صرف هم‌خونی بودن و هم‌خانه بودن‌شان است که با آن‌ها زندگی می‌کنند، بل‌که منظورم کسانی‌اند که ادعای دوست داشتن پدرمادر خود را دارند اما پای عمل ابرازشان می‌لنگد. دوست داشتن اگر فقط در عرصه‌ی نظر باشد و در عمل دیده نشود، به چه دردی می‌خورد؟ باید این دوستی را ابراز نمود.

مورد بالا (ابراز محبت به پدرمادر) یکی از جنبه‌های ابراز بود که به آن اشاره کردم، با قدری تامل می‌توان دریافت، مهارت ابراز جنبه‌های گوناگونی دارد.

هستند کسانی را که از صمیم قلب، کسی را دوست می‌دارند اما نمی‌توانند ابراز کنند. در جواب این رفتارشان هم نمی‌توانند دلیلی بیاورند. چرا که بیش‌تر دنبال بهانه‌تراشی و دلیل‌تراشی‌اند، تا کمک به خویشتن!

شایسته است، هر کسی را که دوست داریم، نشان دهیم که او را می‌خواهیم. خیلی از مواردی که طرف ادعای عتاب یا پری‌چهره می‌کند و حکایت از روگرداندن او می‌کند، یک‌بار از خود نمی‌پرسد که این عتاب، در جواب یا به خاطر چه بود؟ آیا من توانستم به او بفهمانم که از صمیم دل می‌خواهم‌اش؟ آیا توانستم احساس‌ام را با حرف‌ها و رفتارم به او بفهمانم؟

#### • چگونه این مهارت را کسب کنیم؟

(۱) کنار گذاشتن عادت‌ها:

مثلاً ما عادت کرده‌ایم، وقتی که وارد خانه می‌شویم سلام سردی به اهل خانه بدهیم و در گوشه‌ی دنجی بیارامیم. این‌بار به تک تک اعضای خانواده سلام بدهیم و احوال آن‌ها را بپرسیم. جای این‌که هر کدام، به کار خویش باشیم و غافل از دیگری؛ دور هم جمع شویم و از روزمره‌هایمان برای هم بگوییم. معمولاً ما ناخودآگاه به چیزی عادت می‌کنیم و وقتی هم که در خوش‌بینانه‌ترین حالت، متوجه‌ی عادت‌مان می‌شویم، آن‌قدر با آن خو گرفته‌ایم و زندگی کرده‌ایم که دل‌کندن از آن برایمان سخت می‌شود. پس بهتر است اعمال و رفتار خود را همیشه بررسی کنیم و پیش‌گیری قبل درمان کنیم.

(۲) تمرین ابراز:

ممکن است برای کسی با توجه به تعالیم تربیتی او، سخت و گاه دور از ذهن باشد، که پدر مادر خود را در آغوش بگیرد. در این صورت می‌توان از ابتدایی‌ترین‌ها و بدیهی‌ترین‌ها شروع کرد. مثلاً از زحمات آن‌ها قدردانی کرد و گفت که وجودمان از وجود آن‌هاست. البته نمی‌توان در این مورد نسخه‌ی عام پیچید، باید بر اساس شرایط، خود راه‌کاری برای ابراز بیابید.

نکته‌ی مهمی که باید به آن توجه نمود، این است که باید در ابراز، صریح بود. باید به‌روشنی آنچه را که در دل است به زبان آورد. ممکن است با زبان بی‌زبانی هم بتوان محبت خویش را به کسی ابراز نمود. اما بهتر است که در کلام نیز به‌وضوح محبت را ابراز نمود. رفتار، جنبه‌ی عملی و گفتار، جنبه‌ی نظری ابراز است که باید توأم با هم باشند.

#### • چرا ابراز؟

در این مورد بحث نمی‌کنم و آن را به شما واگذار می‌کنم. در خلوت خویش فکر کنید که چه نیازی به ابراز هست؟ خوب است یا بد؟ پیامدهای‌اش چیست. و بسیاری از موارد دیگر که با کمی تعمق می‌توانید برسید و جواب دهید.

## مهارت مشکل گشایی

خوانندگان گرامی؛ در ادامه‌ی زندگی گاهی پیش می‌آید که انسان با مشکلاتی روبه‌رو شود. چگونگی برخورد و رفع این مشکل‌ها مهم است. مشکل‌گشایی، روشی برای حل مشکلات است. شما می‌توانید برای رفع مشکلات زندگی از این مهارت استفاده کنید. مشکل‌گشایی نوعی مهارت کاربردی است که از نظر روان‌شناسان برای حل مشکلات بسیار مؤثر و مفید است. استفاده از این مهارت فایده‌های زیادی دارد. به کارگیری این روش موجب اعتماد به نفس شما می‌شود. وقتی شما بدانید از این مهارت در حل مشکلات خودتان استفاده می‌کنید؛ احساس می‌کنید که توانایی حل مشکلات را دارید و سبب احساس شایستگی و تسلط در شما می‌شود. همچنین این مهارت سبب سازگاری شخص می‌شود. کسانی که این توانایی در آنان وجود دارد می‌دانند که برای غلبه بر



مشکلات زندگی باید تلاش و کوشش کرد.

نکته‌ی مهم در مشکل‌گشایی این است که بعضی افراد که در حل مشکلات درمانده و ناتوان می‌شوند؛ به این دلیل است که آنان تنها از یک روش و راه‌حل برای رفع مشکلات مختلف استفاده می‌کنند. وقتی که راه‌حل آنان موثر واقع نشد راه‌حل‌های دیگر را امتحان نمی‌کنند. در صورتی که آنان باید راه‌های مختلف را برای حل مشکل خود به کار گیرند. نکته مهم دیگر این است که گاهی استفاده از یک راه‌حل جدید و متفاوت در برخورد با مشکلات، بسیار سودمند و مؤثر است. هرگاه هنگام تلاش برای انجام دادن کاری در ارتباط با افراد دیگر ناتوان شدید به یک کار غیرمنتظره دست بزنید. (منظور کارهای خطرناک و خلاف نیست) بهترین افراد کسانی هستند که دست به خلاقیت و ابتکار می‌زنند و مشکلات را از جنبه‌های مختلف مورد بررسی قرار می‌دهند و نکته‌ی مهم دیگر این است که این افراد فعال و پرجنب‌وجوش هستند.

تهیه‌کننده: اسد اسدی

تهیه کننده: دفتر پژوهش و تألیف کتب و فن‌آوری آموزشی - با نظارت علی باقری مدیر کل دفتر

نشانی: تهران - خیابان آزادی - خیابان حبیب‌اللهی - خیابان شهید تیموری - بعد از ایستگاه مترو شریف مجتمع نهضت سوادآموزی - برگ سبز

## مهارت های زندگی را بیاموزیم !

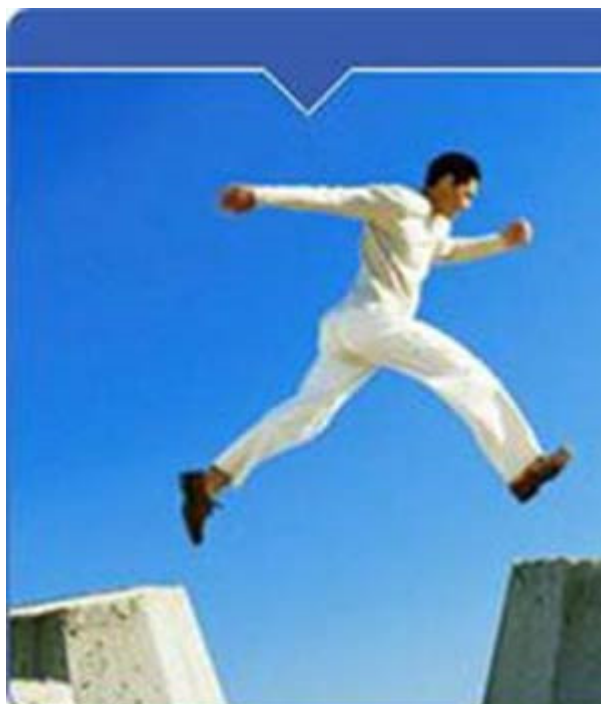
دوره ی آموزشی مهارت های زندگی در کشورهای توسعه یافته چیزی در حدود سی چهل سال است که به طور جدی تدریس و مورد توجه قرار گرفته و خوشبختانه در کشور ما حدود ۱۰ تا ۱۵ سال است که مورد بررسی قرار گرفته. از این رو به نظر می رسد برای داشتن توانمندی لازم در قرنی که به نام «عصر اطلاعات» از آن نام برده می شود، توجه جدی به آموزش همه جانبه لازم باشد. آموزش همه جانبه که از اهداف اساسی آموزش مهارت های زندگی است، اساسا بر چهار محور زیر استوار است:

(۱) یادگیری و کسب اطلاعات و دانش:

بدین معنا که ما دریابیم، آموزش، پدیده ای مادام العمر و مستمر است و می بایست همیشه خود را برای آموختن راهکارهای مناسب برای سازگاری با ناملایمات زندگی مهیا سازیم و آماده ی تغییر باشیم، زیرا در غیر این صورت ممکن است به آموخته های قبلی و غلط خود بچسبیم و آنها را در حلقه ای معیوب تکرار و تکرار کنیم

(۲) یاد بگیریم که به کار بندیم:

هدف از این عبارت آن است که، ما تا نتوانستیم آنچه را که آموخته ایم به



کاربندیم، تفاوتی با فردی که فاقد این دانش است نخواهیم داشت. به عبارت ساده تر:

هدف از آموزش، کسب اطلاعات و به کار بستن آن اطلاعات در صحنه زندگی است. تجربه نشان می دهد که بین سه بعد مهم شخصیت یعنی سطح آگاهی، نگرش و رفتار، رابطه های زیر برقرار است:

سطح آگاهی ما وسیع تر از آن چیزی است که در رفتارمان تظاهر می یابد. برای مثال بسیاری از افرادی که سیگار می کشند به مضرات و آسیب های ناشی از آن آگاهند- چه بسا بیشتر از یک فرد غیرسیگاری- ولی واقعیت آن است که این آگاهی نتوانسته به رفتار تبدیل شود و از طرفی همیشه ما نسبت به آنچه که می دانیم و از آن آگاهی داریم ، الزاما نگرشی مثبت و یا منفی نداریم.

برای مثال ممکن است بسیاری از ما بدانیم که رشته کوه آلپ در اروپا در طول سال همیشه پوشیده از برف است، اما این آگاهی منجر به نگرش مثبت و یا حتی منفی در ما نگردد. یادگیری برای ما به کار بستن آنچه که می دانیم به عنوان هدف دوم آموزش همه جانبه ، بر آن است تا این دانایی و اطلاعات را تبدیل به رفتار کند.

(۳) یاد بگیریم تا بهتر زندگی کنیم:

این مقوله بیشتر به افزایش کیفیت زندگی و چگونگی بهره برداری از امکانات آن اشاره دارد. مهارت لازم برای داشتن زندگی بهتر، گستره ی

وسیعی از چگونگی صرف غذا و درک مواد سالم و ناسالم خوراکی گرفته تا برنامه های مفید برای اوقات فراغت و صرف وقت کافی در کنار اعضای خانواده را شامل می شود.

در خلال کار بالینی در کلینیک های مشاوره ، بارها و بارها شاهد این قبیل پدران بوده ایم که علی رغم زحمت و تلاش بی وقفه شان برای زندگی خانوادگی ، از جایگاه مطمئنی در قلب و عواطف اعضای خانواده برخوردار نبوده اند. دلیل چنین حقیقت تلخ و غیرمنصفانه ای را شاید باید در عدم آگاهی و کم توجهی چنین پدری برای داشتن زندگی با کیفیت و صحیحی در قالب خانواده جست وجو کرد. به همین منظور در آموزش مهارت های زندگی، سرفصل مهمی از این دوره اختصاص به همدلی و برقراری ارتباط موثر خواهد داشت.

۴) یادگیریم در کنار یکدیگر و با هم بهتر زندگی کنیم:

این مفهوم اندکی وسیع تر از گفتار قبل به کیفیت ارتباطات در پهنه روابط اجتماعی و سازگاری و انتخاب روش های سالم برای مواجهه با مشکلات و اختلاف بین فردی است. در این حوزه مخاطبان آموخته خواهد شد، که «تکامل آزاد هر فرد، شرط تکامل آزاد همگان است». و برای حصول چنین پیش شرط باارزشی ، باید از «مناسبات کهنه اجتماعی» مبنی بر تحمل عقاید و چارچوب های ذهنی خویش به دیگران پرهیز کرد و به رای و انتخاب یکدیگر تا جایی که مانع انتخاب و آزادی دیگران نباشد احترام گذاشت. تنها با درک حضور دیگری است که حقوق انسان تعیین می شود و نقد، توهین قلمداد نخواهد شد.

منبع : تبیان

<http://vista.ir/?view=article&id=101445>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## مهارت های زندگی

در زندگی بارها به خودتان گفته اید و احتمالاً باز هم خواهید گفت: "اگر من درآمد کافی داشتم، اگر به عشقم می رسیدم، اگر فقط بتوانم ۵ کیلو وزن کم کنم، اگر شغل دلخواهم را پیدا کنم، اگر شانس یاری کند، اگر توی قرعه کشی بانک برنده بشوم و... دیگه چیزی کم ندارم و می توانم خوشبخت باشم". اما آیا تاکنون با خود فکر کرده اید که داشتن همین طرز تفکر





نمی‌گذارد که خوشبخت باشید  
و از امروز خود، احساس رضایت  
و شادمانی کنید؟

اگر امروز زندگی خود را شرطی  
کنید و خوشبختی خود را در گرو  
شانس و برآورده شدن  
آرزوهایتان در فرداها بگذرانید؛

هم امروز را از دست می‌دهید و هم فردا را. پس به داشته‌های خود به دیده‌ی تحسین بنگرید، امیدوارانه از فرداها سخن بگوئید و با قدرت و همت مشغول به کار شوید. لبخند بزنید و با مشکلات به راحتی برخورد کنید و آن را به عنوان بخشی از زندگی بپذیرید اما سریعاً به فکر چاره باشید تا راه را هموار سازید. منابع مختلف را بیابید و هیچ‌گاه دست از تلاش برندارید. از چالش‌ها نهراسید و اگر کاری نتیجه مثبت نداد از راه دیگر وارد شوید، روش‌های متفاوت را بیازمائید و به موفقیت خود ایمان داشته باشید و به دنبال مقصود بروید.

بر سر راه تمام انسان‌ها هم موانع و هم فرصت‌هایی قرار می‌گیرد، به خاطر بسپارید که از موانع باید گذر کرد تا بتوان از فرصت‌ها بهره گرفت. سعی کنید در این راستا با افراد موفق، دانا و آگاه در تماس باشید و از تجربه‌های آنان سود جوئید. عوامل منفی را از خود دور کنید و بیهوده وقت خود را تلف نکنید. به دنبال موضوعاتی باشید که مثبت، لذت‌بخش، کارآ و شوق برانگیز است و انگیزه شما را برای دستیابی به موفقیت بیشتر می‌کند. زندگی را آن‌طور که هست بپذیرید و از فرصت‌های موجود بهره بگیرید، به "اگرها" و "شاید‌ها" نیندیشید، از آنچه که در حال حاضر دارید سود ببرید نه به آنچه که بعدها خواهید داشت و در کل در "زمان حال" زندگی کنید.

زمانی که از دل‌تنگی، ناامیدی و یا فشار روحی رنج می‌برید، سعی کنید به هیچ چیز فکر نکنید و یا فکرتان را به چیزهای دیگر معطوف کنید تا وقتی که به تعادل روحی برسید و بتوانید راه حل بهتر را بیابید. در این مواقع بهتر است به خواندن مجله، تماشای فیلم‌های کمدی و از این قبیل کارها بپردازید یا به پارک یا یک مکان ورزشی - تفریحی بروید و به نوعی خود را مشغول نگاه دارید و همیشه به یاد داشته باشید که زندگی کوتاه است اما سرشار از مواهب، هیجانات و امتیازاتی که اندیشیدن به آنها، نیروی پایداری را قوت می‌بخشد.

انسان این توانایی و قدرت را دارد که خودش شادی‌آفرین باشد و یا غم‌افزا، خود را درگیر چیزی کند یا خود را از درگیری، رهائی بخشد. به تجربه ثابت شده هنگامی که فردی نقش یک آدم شاد را بازی می‌کند یا به قول معروف ادای افراد خوشحال و سرحال را در می‌آورد فوراً اثر آن، در فشارخون و نبض او آشکار می‌شود و به سوی شادی گم برمی‌دارد. پس بیائید شاد بودن و عاقلانه و شادمانه زیستن را تمرین کنیم تا به راحتی به آنها دست یابیم.

میترای حبیبی

منبع : ماهنامه طمطراق

<http://vista.ir/?view=article&id=74863>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

مهارت‌های زندگی از شناخت خود آغاز می‌شود



امروزه به‌رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی، فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب‌پذیر کرده است.

بشر امروز هدف اصلی زندگی را که تعالی و شکوفایی انسان است زیر پا گذاشته و این به دلیل نداشتن شیوه‌های صحیح زندگی است.

امروزه اکثریت جوامع، جلسات آموزشی مختلفی را برگزار می‌کنند ولی در مورد شیوه‌های درست زندگی مهارت‌های لازم را به مردم نمی‌آموزند؛ مردم نیز همه کار می‌کنند به جز زندگی؛ برای همه چیز وقت دارند به جز زندگی.

#### • مهارت‌های زندگی چیست؟

مهارت یعنی توانایی انجام یک کار و مهارت‌های زندگی آنهایی هستند که به ما کمک می‌کنند تا زندگی خوب، شاد و موفق داشته باشیم. برای رسیدن به این زندگی شاد باید مهارت‌ها و توانایی‌های مختلفی داشته باشیم؛ برای مثال باید بتوانیم استعدادها و نقاط قوت خود را خوب

بشناسیم و آنها را پرورش دهیم؛ با دیگران ارتباط برقرار کنیم و روابط خوب و صمیمانه‌ای با آنها داشته باشیم؛

باید بتوانیم احساسات، آرزوها و خواسته‌های خود را بیان کنیم؛ مسائلی را که در زندگی با آنها مواجه می‌شویم، حل کنیم خوب تصمیم بگیریم؛ وقتی دچار هیجان‌هایی مثل ترس، خشم، خجالت یا غمگینی می‌شویم، با آنها کنار بیاییم و آنها را به شکل درستی ابراز کنیم که به ما و دیگران صدمه نزند. در این جا با یکی از این مهارت‌ها آشنا خواهیم شد.

#### • مهارت شناخت خود

یکی از مهم‌ترین عواملی که به ما کمک می‌کند زندگی خوب و موفق داشته باشیم این است که خود را بشناسیم، احساس خوبی در مورد خود داشته باشیم و از کسی که هستیم شاد و راضی باشیم. فکر می‌کنید کسی که احساس خوبی نسبت به خود دارد چه ویژگی‌هایی را داراست؟ تعدادی از ویژگی‌های چنین فردی در ادامه آمده است:

- خصوصیات مثبت، توانایی‌ها و استعدادهای خود را می‌شناسد و آنها را به کار می‌گیرد.
- خصوصیات منفی و نقاط ضعف خود را می‌شناسد، می‌پذیرد و سعی می‌کند آنها را اصلاح کند.
- موفقیت‌ها و شکست‌های خود را می‌شناسد، به موفقیت‌هایش افتخار می‌کند و از شکست‌هایش درس می‌گیرد.
- به خود و دیگران احترام می‌گذارد.
- برای رسیدن به اهداف خود تلاش می‌کند.
- مسئولیت اعمال و رفتار خود را می‌پذیرد.

اکنون به سؤالات زیر پاسخ دهید:

شما چه احساسی در مورد خود دارید؟ آیا فردی هستید شاد و راضی و احساس خوبی در مورد خود دارید؟ آیا تا به حال فکر کرده‌اید که دیگران از شما بهتر هستند و دوست داشته باشید به جای آنها باشید؟

به نظر شما اگر کسی خود را دوست نداشته باشد و همیشه آرزو کند که ای کاش جای کس دیگری باشد، می‌تواند زندگی شادی داشته باشد؟ اگر کسی فکر کند که دیگران از او بهتر هستند و او هیچ توانایی و استعدادی ندارد می‌تواند در زندگی موفق شود؟ آیا وقتی که کسی در کاری شکست می‌خورد خود را سرزنش می‌کند و خود را آدم بی‌استعداد و بی‌عرضه‌ای می‌داند، می‌تواند برای رسیدن به آرزوها و اهدافش تلاش کند و زندگی موفق و شادی را برای خود بسازد؟

کسی که احساس خوبی نسبت به خود دارد، توانایی‌ها و استعدادهای خود را می‌شناسد و نقاط ضعف خود را می‌پذیرد و سعی می‌کند که نقاط ضعف خود را تقویت و اصلاح کند. چنین ویژگی‌هایی نقش خیلی مهمی در یک زندگی شاد و موفق دارد چون کسی که خود و دیگران را دوست

دارد در زندگی شاد و خوشحال تر است و کسی که توانایی‌ها و استعدادهاى خود را مى‌شناسد برای موفق شدن تلاش بیشتری مى‌کند و موفق هم مى‌شود.

رزینا شاهرخ

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=129066>



### ناباوران را نادیده انگارید

به‌هنگام آغاز سفر درون و تغییر نگرش به زندگی و شیوه گذاران وقت، شاید از جانب خویشاوندان و دوستانی که هنوز به کشف درون خویش نپرداخته‌اند، هشدارهائی آزارنده بشنوید. اکثر اوقات، سوء نیت ندارند. کافی است لبخندی بزیند و هشدارهائیشان را نشنیده بگیرید. نگذارید این امر برایتان به کاری دشوار بدل شود. خودتان از دگرگونی‌های ذهن و دل و جانتان آگاهید. و هرچند که از همه چند و چون عالم سر در نیاورده باشید، نگذارید کسانی که کوچکترین سررشته‌ئی ندارند پریشان‌تان کنند. زیرا تنها چیزی که باید پاسخگوی آن باشید، رشد خودتان است. اگر خود را در اوضاع و شرایطی می‌یابید که دیگران گهگاه به شما نیش می‌زنند، می‌توانید به چند کار بپردازید:

در صورت امکان، از آنها بپرهیزید. یکی از دوستان خویم عادت داشت وقتش را با زن و شوهری بگذراند. شوهر نمی‌توانست کسی را که در راهی ناآشنا برمی‌داشت، ببیند و دست نیندازد. اگرچه دوستم دریافت که هشدارهای او ناشی از سوء نیت نیست، بسته بودن ذهن آن مرد را محدودکننده یافت. و به تدریج از دیدار آنها کاست.

اگرچه در چنین مواردی کار ساده‌ئی نیست، حس طنز خود را حفظ کنید. برای خنثی کردن نیروی ناخوشایند آنها، سخنی خوشدلانه بر زبان آورید. همچنین می‌توانید آنها را نادیده انگارید، یا فقط گوش بسپارید، و توجه کنید تا دریابید که این افراد قرار است کدام نکته را به شما بیاموزند یا گوشزد کنند. وانگهی، مشاور خویش‌تان باشید. و به یاد آورید که شاید زمانی نه چندان دور، خودتان نیز یکی از همین ناباوران بودید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=5627>



### نارضایتی‌های خود را به مسئله تبدیل کنید





من کارم را دوست ندارم! من محیط کارم را دوست ندارم! من از طولانی بودن ساعات کارم خسته شده‌ام! من در کارم موفق نیستم! ای کاش شغل دیگری داشتم؛ همه وقت من در راه هدر می‌رود. کارم خیلی یکنواخت است. من اصلاً کار کردن را دوست ندارم! و...

من افراد زیادی را سراغ دارم که به یکی از این دلایل کارشان را بوسیده و کنار گذاشته‌اند و افراد خیلی زیادتری را هم سراغ دارم که به یکی از همین دلایل، محیط کار را به چشم یک بازداشتگاه

یا شکنجه‌گاه نگاه می‌کنند و به خاطر نیاز مالی، یا ترس، همچنان به کار ادامه می‌دهند اما نه انگیزه دارند، نه علاقه. در نتیجه سال‌ها بدون خلاقیت و بدون لذت و آرامش به کار خود می‌چسبند، نه آن را رها می‌کنند و نه خود رها می‌شوند! به همین دلیل می‌خواهم به همه کسانی که شاغل‌اند و البته به نوعی از کار خود ناراضی هستند، یک پیشنهاد ساده بدهم. پیشنهاد این است: از خودتان پرسید بزرگ‌ترین ناراضی شما از شغل‌تان چیست؟ وقتی آن را پیدا کردید چند دقیقه فکر کنید ببینید آیا می‌توانید ناراضی خود را به یک مسئله تبدیل کنید و بعد برای حل آن راه‌حلی پیدا کنید؟ تجربه نشان می‌دهد تقریباً همه کسانی که کمی جدی‌تر با این پیشنهاد ساده رویه‌رو می‌شوند، به سرعت می‌توانند به جای گله و شکایت، مسئله‌ای طرح کنند و بعد خودشان به راه‌حل‌های ساده و جالبی برسند. راه‌حلهایی که گاه پیشرفت‌های شغلی غیرمنتظره‌ای برایشان به وجود آورده یا حداقل آرامش آن‌ها را در محیط کار، بیشتر می‌کند. به چند نمونه توجه کنید:

#### • ناراضی یا شکایت اول

محیط کارم خیلی کسل‌کننده است. راهروهای طولانی و سرد، اتاق‌های خشک و رسمی، میز و صندلی‌های قدیمی و بدرنگ، دیوارهای ترک خورده و... حدود ۸ ساعت در این محیط کسالت‌آور کار می‌کنم. اگر چه کارم را دوست دارم اما این محیط واقعاً مرا آزار می‌دهد.

آیا می‌توانی این ناراضی و شکایت کردن را به مسئله تبدیل کنی؟ چگونه می‌توان یک محیط کسالت‌بار و سرد کاری را تبدیل به یک محیط دلنشین و گرم کاری کرد؟ و راه‌حل؟

با خریدن چند گلدان کوچک، یک گیاه پیچک که ترک دیوار را بپوشاند، چند قاب ظریف با عکس‌های گل و منظره، یک قوطی رنگ برای رنگ زدن میز و صندلی‌ها، یک قالیچه کوچک برای کف اتاق و تعدادی لوازم‌التحریر خانگی، مثل جامدادی رنگی و... اتاق کار تغییر عجیبی کرد. جالب‌تر این بود که همکاران دیگر با دیدن این اتاق و فضای آن تصمیم گرفتند مشابه همین تغییرات را به سلیقه خود در اتاق‌های دیگر پیاده کنند و نتیجه این شد که کل اداره، رنگ دیگری گرفت.

#### • شکایت دوم

محیط کارم هیچ امکاناتی برای اوقات فراغت یا ورزش در اختیار ما قرار نمی‌دهد، مدیران به فکر رفاه ما نیستند و همه‌اش دم از کمبود بودجه می‌زنند. آیا می‌توانی این شکایت را به مسئله تبدیل کنی؟ بله، چگونه می‌توانم موافقت مدیرم را برای در اختیار گذاشتن امکانات تفریحی - ورزشی جلب کنم؟

و راه‌حل: راستش خوب که فکر کردم دیدم هرگز چنین درخواستی را با مدیرم مطرح نکرده‌ام و همیشه فرض را بر این گذاشته‌ام که خودش باید همه نیازهای ما را بداند. بنابراین به‌عنوان اولین قدم نامه‌ای نوشتم و مؤدبانه درخواست خود را به‌صورت پیشنهاد، با دلایل کافی مطرح کردم. دو سه روز بعد مدیرم مرا فرا خواند و گفت با پیشنهادم موافق است و خیلی متأسف شده که چرا خودش به این موضوع توجه نداشته است. او با مرجع بالاتر خود صحبت کرد و توانست یک زمین فوتبال که متعلق به شعبه دیگری از سازمان بود را برای دو روز در هفته در اختیار بگیرد، اما کماکان به دلیل کمبود بودجه نمی‌توانست کار دیگری انجام دهد. در این‌جا من مسئله را به شکل جدیدی برای خود طرح کردم؛ آیا راهی وجود دارد که بودجه یا تنخواهی برای این کار فراهم شود؟ و راه‌حل؟ راستش راه‌حلی پیدا نکردم اما با یک پیشنهاد جدید به مدیرم مراجعه کردم؛ آیا می‌توانم از فکر همکاران کمک بگیرم تا راهی برای تأمین هزینه تفریحات پیدا شود؟ مدیرم موافقت کرد، منتها سرپرستی کار را به‌خودم واگذار کرد. قبول کردم و یک طوفان ذهنی دسته‌جمعی در اداره راه انداختم تا از مجموع راه‌حلهایی که همکاران ارائه می‌دهند، به یک راه‌حل بهتر برسیم. بالاخره راه‌حل پیدا شد. یکی از همکاران پیشنهاد کرد از پارکینگ بزرگ محل کارمان که از قضا در وسط یک مرکز تجاری بازاری بدون پارکینگ واقع شده، به‌عنوان پارکینگ عمومی استفاده کرده و ورودی بگیریم. هماهنگی‌های لازم با مراجع بالاتر توسط مدیران انجام شد و از وجوه دریافت شده برنامه‌های تفریحی و حتی مسافرتی خانوادگی، استفاده از استخر، نمایش فیلم و... به راه افتاد. خودم هم باورم نمی‌شد که می‌خواهم پیشنهاد کنم که خودتن سایر شکایت‌هایی را که در حوزه تحصیل، خانواده و سایر مسائل و مشکلات دارید، با همین روش به‌صورت مسئله در آورد و راه‌حل برایشان

پیدا کنید. پس پشت موانع نمانید و باور کنید که برای هر مشکلی راه‌حلی دارد. از همین حالا شروع کنید. حالا که این روش را خوب یاد گرفتید بگوئید با این شکایت‌ها چه می‌توان کرد:

- ۱) از دست همکارم خسته شده‌ام او همیشه مرا جلوی جمع تحقیر می‌کند.
- ۲) همسرم پرخاشگر است، همه کارها را می‌خواهد با داد و فریاد به نتیجه برساند. آبرویم را جلوی همسایه‌ها برده است.
- ۳) فرزند ۱۰ ساله‌ام درس نمی‌خواند. از بس گفتم برو مشقت را بنویس و درست را بخوان، زبانم مو درآورد.
- ۴) من این درس ریاضی لعنتی را یاد نمی‌گیرم، خیلی سخت است، دیگه حوصله‌اش را ندارم.

منبع : ماهنامه طمطراق

<http://vista.ir/?view=article&id=74875>

 vista.ir  
Online Classified Service

### ناصحان بی‌عمل

یک ضرب‌المثل چینی می‌گوید: "به تنبل یک دستور بده، پنج تا نصیحت تحویل بگیر!" شاید در نگاه اول این ضرب‌المثل کمی متناقض به نظر برسد و انسان به‌خود بگوید که مگر ممکن است یک شخص تنبل قادر به نصیحت باشد؟! اما حقیقت این است که ضرب‌المثل بالا مصداق دارد و در مورد بسیاری از کسانی که روز و شب با آنها سر و کار داریم کاملاً صدق می‌کند. کم نیستند تعداد پشت کنکوری‌هایی که از همین الان پرچم تسلیم را به اهتزاز درآورده‌اند و شکست خود در کنکور سال دیگر را اعلام کرده‌اند. این عده بی‌شمار دست روی دست گذاشته‌اند و روزها و هفته‌های زیادی از عمر و جوانی خود را به بطالت سپری می‌کنند. اما با همه این فرصت‌هایی که از دست می‌دهند، به‌هیچ اقدام مؤثری دست نمی‌زنند و معلوم نیست در انتظار کدام اتفاق، عمر و زندگی خود را هدر می‌دهند. اگر پای صحبت بسیاری از آنها بنشینید، می‌بینید که هرکدام از آنها استاد پند و اندرز هستند و در مورد آینده شغلی و تحصیلی و وضعیت نابسامان اقتصادی جوانان کشور و بیکاری و مشکلات ازدواج و شکست‌های عاشقانه صدها جمله و نصیحت اثرگذار بلندند. ولی وقتی از آنها خواسته می‌شود تلاش از خود نشان دهند، بلافاصله موتور نصیحت‌گوئی‌شان به‌کار می‌افتد و شروع



به تولید نصیحت‌های سوزناک و جانگداز می‌کنند.

اگر پای صحبت‌های اهل اعتیاد هم بنشینید، همین اتفاق می‌افتد. ناگهان می‌بینید که این حضرات به استادان اندرزگوئی تبدیل می‌شوند که حاضرند ساعت‌ها شما را پند و اندرز دهند، ولی یک لحظه دست از اعتیاد برندارند. آنها نصیحت می‌کنند، نه برای این‌که کاری انجام شود و یا به

انجام کاری کمک شود. بلکه این نصیحت‌ها تنها دلایلی لفظی هستند برای توجیه تن‌پروری و یکجانشینی و توقف و اعتیاد آنها، و جالب این است که به خاطر زیبایی و اثرگذاری پندها و نصایح، معمولاً اصل خطا، نادیده گرفته شده و جهت بحث به سمت "درستی و نادرستی" نصیحت گفته شده، منحرف می‌شود.

اگر متن گزارش مدیران ادارات و شرکت‌های ورشکسته به مدیران ارشد را یک‌بار بخوانید به‌خوبی متوجه معنای عملی ضرب‌المثل بالا می‌شوید. مدیر ارشد سؤال می‌کند چرا گذاشتید کارخانه و شرکت به این روز بیفتد و مدیران مقصر در جواب شروع می‌کنند به نصیحت کردن که: اگر بخش تضمین کیفیت به روش مدرن فعال می‌شد و اگر نظام پرداخت‌ها هماهنگ‌تر عمل می‌کرد و اگر گزینش کارمندان حساب شده‌تر بود و اگر سیستم مالی و انبارداری مکانیزه می‌شد و اگر... آن‌گاه این اتفاق نمی‌افتاد!

هر کدام از این نصیحت‌ها و اندرزها هم به‌جای خود بسیار ارزشمند و گرانقدرند. اما حقیقت این است که شرکت و کارخانه به‌دلیل ندانم کاری به مرز ورشکستگی رسیده است و دیگر هزینه و فرصت لازم برای عملی ساختن این نصیحت‌های اثرگذار را ندارد و در نتیجه این نصیحت‌ها در این لحظه به‌هیچ دردی نمی‌خورند!

بچه‌ها از پدر می‌پرسند چرا شغل پائینی را انتخاب کرده است و میزان پول وارده به خانواده را محدود ساخته و دست به شغلی درآمدزا و مستقل نمی‌زند و پدر شروع به نصیحت می‌کند که: همین آب باریکه مستمر، بهتر از سیلابی است که بعضی مواقع ممکن است نیاید و یا اگر پول بیش از حد وارد خانواده شود چون ظرفیت هضم آن وجود ندارد، فساد و لابلای‌گری کل خانواده را در بر می‌گیرد و یا انسان نباید زیاد پایبند مال دنیا باشد و...

و هر چند تک تک این نصایح در جای خود بسیار گران‌قیمت‌اند، اما حقیقت این است که پدر خانواده از دست زدن به شغلی پر درآمد هراس دارد و همه این نصایح نقاب‌هایی هستند برای پوشاندن این هراس و جالب این است که همه اعضای خانواده هم می‌دانند که این اندرزها نقاب‌هایی بیش نیستند.

فراموش نکنیم برای کارهایی که نیمه تمام به‌حال خود رها کرده‌ایم و یا اصلاً شروع نکرده‌ایم، اگر صدها کتاب، توجیه و دلیل مستند داشته باشیم، باز هم بخشیده نمی‌شویم و کسی ما را به خاطر انجام ندادن آنها تیرنه نمی‌کنند. شاید الان بتوانیم با اراده چند پند و اندرز از انجام کار داده شده شانه خالی کنیم اما آیندگان بدون هیچ تردیدی خواهند گفت که "به تنبل دستوری دادی و پنج تا نصیحت تحویل گرفتی!"

سهیلا ثقفی

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=78826>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### نحوه تعیین و دستیابی به اهداف شخصی

به جای داشتن یک برنامه ی ذهنی، مُشتی خیال و آرزوی مبهم، بهتر است که برای پیشرفت و ترقی شخصی، روی اهداف مشخص متمرکز شوید. مشخص کردن اهداف باعث می شود که بتوانید انتخاب های بهتری





داشته و به اهداف کوتاه و بلند مدت خود برسید و دستاوردهای خود را بسنجید. در اینجا چند راه مشخص کردن اهداف را برایتان بازگو نموده و بشما برای رسیدن به این اهداف راهنمایی‌هایی ارائه می‌دهیم.

#### • مشخص کردن فضاهای پیشرفت

مهمترین قدم در پیشرفت و ترقی شخصی، مشخص کردن رابطه‌ی بین جنبه‌های مختلف زندگی و جدا کردن جنبه‌هایی است که نیاز به تغییر و بهبودی دارند. برای این کار نقشه‌ای در ذهنتان طراحی کنید که توانایی‌ها و ضعف‌ها، ارزش‌ها و آرزوهای شما با توجه به زندگی شخصی، کاری و اجتماعی‌تان در آن لیست شود.

آیا ارتباطی بین این جنبه‌ها مشاهده می‌کنید؟ مثلاً آیا ارزش‌های اجتماعی‌تان را جزء اهمیت ملاقات با دوستان لیست می‌کنید، درحالی‌که دستاوردها و پیشرفت‌هایتان حول و حوش فعالیت‌های کاری می‌چرخد؟ یا فعالیت فیزیکی به عنوان یکی از علایق شخصیتان است اما ساعت‌های

طولانی را که سر کار می‌گذرانید، یکی از توانایی‌های تخصصیتان لیست می‌کنید؟

#### • انتخاب هدف‌ها

وقتی نگاهی به قسمت‌ها و جوانب مختلف زندگیتان، چه آنهایی که در آنها توانمندید و چه آن قسمت‌ها که کمبود دارید انداختید، باید دنبال پلی برای اتصال این قسمت‌ها به هم باشید. برای مثال، ممکن است سفر به دور دنیا یکی از علایق و آرزوهای شخصیتان باشد، اما این آرزو پشت عادت اجتماعی هر شب شما برای بیرون رفتن با دوستان صرف شام در رستوران پنهان شده باشد. به عبارت دیگر، شما برای مسافرت به پول نیاز دارید، اما با این عادت نمی‌توانید هیچ پولی پس انداز کنید چون همه‌ی پول خود را به خاطر روابط اجتماعی‌تان از دست می‌دهید. در این مورد پلی که علاقه و آرزوی شما را به نقص و کمبودتان متصل می‌کند، "محدودیت مالی" نامیده می‌شود.

#### • رسیدن به هدف‌ها

در این قسمت به چند مورد از هدف‌های مرتبط با پیشرفت و ترقی شخصی و گام‌هایی که برای رسیدن به اهداف شخصی، کاری و اجتماعی‌تان باید انجام دهید اشاره می‌کنیم.

#### (۱) هدف: داشتن صبر بیشتر

• شخصی: آزار و اذیت‌هایی که باعث می‌شود صبر خود را از دست بدهید را لیست کرده و سعی کنید راه‌هایی برای آن خلق کنید. اگر ترفایک حرصتان را در می‌آورد، زودتر از خانه خارج شوید، مسیر دیگری را انتخاب کنید، از وسایل نقلیه عمومی استفاده کنید، موزیک گوش دهید و....

• حرفه‌ای: برایتان عذاب‌آور است وقتی همکارانتان مدت زیادی وقت در جلسات صرف می‌کنند و یا با حرف زدن کار شما را مختل کرده و تمرکزتان را می‌گیرند؟ از آنها دستور جلسه بخواهید و ببینید آیا حضور شما در کل جلسه لازم است یا خیر. اگر حرف زدن همکارانتان تمرکزتان را برهم می‌زند، در اتاقتان را ببندید.

• اجتماعی و عشقی: ارتباطتان را با خانواده، دوستان و عشقتان گه‌گاه کم می‌کنید؟ شلخته بودن نامزدتان یا گبرهای پدر و مادرتان اذیتتان می‌کند؟ روی اهدافتان تمرکز کنید و ببینید چه زمان‌هایی باید قاطع باشید و چه وقت مسائل را نادیده بگیرید.

#### (۲) هدف: به دست آوردن کنترل احساسات

• شخصی: هر چیزی که مخالف هدف کنترل احساساتتان باشد را به دقت بررسی کنید و ببینید چه چیزهایی باعث خارج شدن شما از حالت عادی می‌شود.

• حرفه‌ای: اگر چیزی یا حرفی در یک جلسه اذیتتان کرد و احساس کردید که کنترل خود را از دست خواهید داد، قبل از اینکه عملی انجام دهید که بعدها پشیمان شوید، عذر خواهید کرده و جلسه را ترک کنید و کمی قدم بزنید.

• اجتماعی و عشقی: قبل از اینکه احساساتان فوران کند تا ۱۰ بشمارید. اگر همیشه عادت دارید که سر نامزدتان فریاد بزنید، شاید به درد هم نمی خورید.

۳) هدف: بالا بردن تعادل و ثبات

• شخصی: کاری کنید تا از شر عادت های مضر و مخربی مثل سیگار کشیدن و پرخوری راحت شوید. وقت کافی برای کارهای بزرگ، تغییرات مکانی و ارتباطی و کاری بنا بر اهدافتان صرف کنید.

• حرفه ای: تعادل و ثبات خود را در مسائل مختلف مثلاً با کم کردن هزینه های ناهار و قهوه بالاتر ببرید. توانایی هایتان را بشناسید، مهارت هایتان را با تمرین و ممارست بیشتر بالا ببرید و دستاوردهای خود را به دقت بررسی کنید.

• اجتماعی و عشقی: اگر به نظرتان زمانش رسیده است که مستقر شده و ازدواج کنید، در انتخاب همسر دقت کنید. اگر وضعیت مالی خوبی ندارید، قرار ملاقات هایی بگذارید که نیازی به حساب بانکی نداشته باشند.

۴) هدف: اضافه کردن لذت و خوشی جزء برنامه ی روزانه

• شخصی: به جای افتادن روی میل جلوی تلویزیون، برای تعطیلات آخر هفته خود برنامه ریزی کنید. برای خرید سبزیجات تازه به فروشگاه محل بروید، با این کار هم غذای سالم تری خواهید خورد و هم از بیرون رفتن لذت می برید. در اوقات فراغتتان کارهایی انجام دهید که دوست دارید.

• حرفه ای: گه گاه مسیر خانه تا اداره را پیاده طی کنید و یا اگر مسیرش طولانی است، ماشینتان را دورتر از شرکت پارک کرده و بقیه ی مسیر را پیاده بروید. این کار هم ورزش است و هم از هوای تازه لذت خواهید برد.

• اجتماعی و عشقی: کمی سرگرمی و چیزهای تازه به زندگی اجتماعیتان اضافه کنید. شب های جمعه را به رستوران های مختلف بروید. آخر هفته ها را با نامزدتان بگذرانید. بعد از ظهرها با دوستانتان فعالیت های جدید را شروع کنید. اما وقتی انتخاب هایتان را انجام می دهید، همیشه هدف هایتان را مد نظر قرار دهید.

• اهدافتان را همیشه مد نظر قرار دهید

"یک هدف بدون برنامه، فقط یک آرزو است."

-آنتوان دو سنت اگزوپری-

پیشرفت خود را بررسی کنید. هر سه ماه یکبار میزان پیشبرد اهدافتان را ملاحظه کنید و ببینید تا چه اندازه جلو رفته اید. برای گرفتن هر تصمیمی در زندگیتان، همیشه اهدافتان را مد نظر قرار دهید، تا نتایج فوق العاده ی آن را مشاهده کنید.

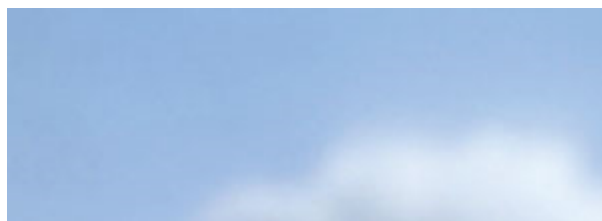
منبع : سایت مردمان

<http://vista.ir/?view=article&id=88366>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## نخستین اولویت

توجه به مراقبت از فرزندان و کودکان، پدر، مادر، همسر و اعضای خانواده یکی از مسائلی است که ذهن زنان و دختران جوان را به خود مشغول می کنند. اکثر زنان به لحاظ روانی به گونه ای فکر می کنند که همواره باید به





دیگران توجه کرده و خود را ملزم به مراقبت از آنان می دانند. دست های مادران، مادر بزرگان و دیگر زنان در خانواده ها همواره برای عشق ورزیدن و محبت کردن در تلاش بوده است، این گروه از زنان کمتر به دنبال آن هستند که به نیازهای خود توجه داشته باشند و بیشتر وقت و زمان خود را برای نزدیکان خود صرف می کنند. چشم پوشیدن از خواسته های خود و گذشتن از نیازهای خود و آن را برای دیگران خرج کردن باعث می شود که این گروه از زنان به نیازهای اصلی روحی و عاطفی خود بی توجهی کنند. همین بی توجهی ها در درازمدت باعث می شود که این دسته از زنان احساس انرژی و نیروی لازم را نکرده و نتوانند آنگونه که تمایل دارند به خانواده خود توجه لازم را مبذول کنند.

توجه زنان به این نکته که تا به نیازهای روحی و روانی خود پاسخ درستی

ندهیم، نمی توانیم آموزگار محبت و عشق ورزیدن باشیم، تا زمانی که دست های ما قادر به ترسیم الگوی عاطفی خود ما نباشد، نمی توانیم حافظ دیگران باشیم، ما را به مهم ترین اصل در زندگی رهنمون خواهد کرد.

سیماموسوی

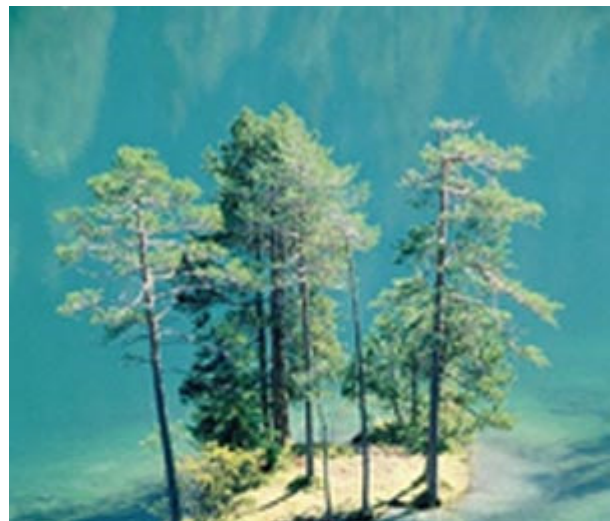
منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=129965>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## نعمت زیستن

تنها بودن هیچگاه به انتها رسیدن نیست. این را از جزیره ای آموختم که در دور دست ها در میان امواج اقیانوسی سراز آب بیرون آورده بود. بادیدن آن خشکی کوچک که دور تا دورش را آب فراگرفته است، پی می برم که خداوند در خلقت هرچیزی پیامی برای انسان ها داشته است. پیام آن جزیره کوچک این است که زیستن نعمت بزرگی است، نعمتی که اگر به ارزش آن پی ببریم، آن را در هر شرایطی با تمام قدرت حفظ خواهیم کرد. حتی اگر هر روز امواج سهمگین بر ما وارد شود. می دانم که در طول زندگی اگر گاهی مانند آن جزیره تنها شوم، باید چنان با صلابت زندگی کنم که امید و پناهگاه دل آنان باشم که در جریان زندگی تسلیم دریای توفانی شده اند و



ساحل نجات بخش من نقطه آرامش آنها خواهد بود.

[فاطمه فیضی]



منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=119321>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### نقش رنگها در بهبود بخشیدن به زندگی

تا به حال شده است برای این که احساس آرامش بیشتری کنید خودتان را بین ملحفه های سبزرنگ بپچانید تا به خواب روید؟ آیا برایتان پیش آمده هنگام انجام یک مصاحبه شغلی لباسی به رنگ قرمز بپوشید و آن را عامل موفقیت خود بدانید؟ آیا رنگهایی که در لباس و دکوراسیون خانه شما به کار رفته اند می توانند رفتار و سطح انرژی یا زندگی شما را بهبود بخشند؟ می توانید امتحان کنید:

- سبز لیمویی:

پوشیدن لباسی به این رنگ یا استفاده از آن در تزئین و دکوراسیون منزل می تواند توانایی منطقی و پیگیر بودن شما را بیفزاید. سبز لیمویی به شما این امکان را می دهد که بفهمید برای پیشرفت بیشتر خود به چه چیزی نیاز دارید.

- سبز:



لباس یا دکوراسیون سبزرنگ کمک می کند احساس نزدیکی بیشتری با

طبیعت داشته باشید و نیز باعث می شود به دیگران احساس راحتی و آرامش بیشتری ببخشید.

استفاده از این رنگ همانند یک خاک حاصلخیز باعث می شود دنیایی پربرابر برای شما به وجود آید. طبیعت ذاتی این رنگ که نوعی توازن و تعادل در خود دارد، شما را تشویق می کند به نجوای درون خود گوش دهید و بفهمید برای این که شما و دیگران از احساس راحتی بیشتری برخوردار باشید

به چه چیزی نیاز دارید.

▪ سبز کله اردکی:

این رنگ توانایی شما را در قدرت انتقال فکر افزایش می دهد. همچنین باعث می شود سیاست بیشتری در زندگی تان داشته باشید. استفاده از این رنگ که نوعی آبی آمیخته با سبز است به شما این باور را القا می کند که می توانید با دست خود آینده ای دلخواه بسازید. ▪ آبی:

لباس و آرایش آبی رنگ ، شما را بیشتر رویایی می کند و الهامات شما را افزایش می دهد. این رنگ بسیار آرامش بخش بوده و باعث متمرکز شدن افکارتان می شود.

اثر آرامش بخش این رنگ باعث می شود برنامه ها و افکار مغشوش از ذهنتان خارج شوند و روایا و اهدافتان نظم و ترتیب بیشتری بگیرند. ▪ نیلی:

رنگ لباس یا تزیینات و آرایشی که به رنگ نیلی باشد می تواند قدرت خطرپذیری شما را افزایش دهد. نیلی اعتماد به نفس بیشتری به شما می دهد تا به نقشه هایی که در سر می پرورانید جامه عمل بپوشانید.

استفاده از رنگ نیلی که نوعی آبی آمیخته با قرمز است ، کمک می کند آینده ای خوب و برنامه ریزی شده را برای خودتان ایجاد کنید. این رنگ به شما کمک می کند دلوپسی هایتان را به کارهایی مثبت تبدیل کنید.

▪ بنفش:

رنگ بنفش بر خیالپردازی شما می افزاید و کمک می کند احساس قدرت و اختیار بیشتری کنید. این رنگ همچنین سبب تقویت کردن عمق احساسات شما می شود و شما را صاحب اراده ای مصمم تر می کند و توانایی تان را در ارائه راهبردهای جدید در زندگی افزایش می دهد.

▪ بنفش تیره:

این رنگ اشتیاق و خوشبینی شما را افزایش می دهد. استفاده از این رنگ به شما الهام می کند باید کاری جدید را آغاز کنید.

اگر لباسی به این رنگ بپوشید یا در دکور منزلتان از این رنگ بهره گیرید بد گمانی شما را کاهش می دهد و فرصتهای جدیدی را برای شما می گشاید.

▪ قرمز:

لباس و آرایش قرمز رنگ شما را بیشتر اهل عمل می کند و پرمایه و مبتکر می سازد. استفاده از قرمز آتشین به شما علم و قدرت این را می دهد که حرف دلتان را براحتی بزنید و آنچه را دوست دارید به دنیا بگویید.

▪ نارنجی پررنگ:

استفاده از این رنگ در لباس و دکور منزلتان کمک می کند به شخصیت خود احترام بیشتری بگذارید. نارنجی پررنگ شما را تشویق می کند تا خودتان را قبول داشته باشید و آنها را که دوستشان دارید، تحسین کنید.

▪ نارنجی:

رنگ نارنجی به شما احساس شهامت و بیباکی می دهد. این رنگ که گرمترین رنگ اتمسفر است نظم و ترتیبی را که نیاز دارید تا انتظارات غیرواقعی را از خود دور کنید به شما می بخشد.

▪ طلایی:

استفاده از رنگ طلایی در لباس و آرایش یا وسایل منزل باعث می شود احساسات و سرزندگی شما بیدار شود. استفاده از رنگ طلایی به شما نیرویی می بخشد تا آن چیزی را که باعث خرسندی و رضایت خاطرتان می شود، پیدا کنید.

▪ زرد:

رنگ زرد باعث می شود ذهنتان بیشتر باز شود. استفاده از رنگ زرد که روشن ترین رنگ در طیف است ذهنی سیال تر و بازتر را برای شما خلق می کند.

این رنگ سبب می شود نقطه نظرات دیگران را بهتر بفهمید و سیاست بیشتری در زندگی خود اعمال کنید.

▪ سیاه:



استفاده از این رنگ باعث می شود توانایی بیشتری در تمرکز کردن داشته باشید. استفاده از رنگ مشکی ، یعنی غیبت نور، ناشناخته ها را به شما نشان می دهد.

در تاریکی ، افکار شما باطنی و درونی شده و بهتر می توانید بروان و احساسات درست خود تمرکز کنید.

▪ قهوه ای:

لباس قهوه ای رنگ یا اتاقی که به این رنگ تزیین شده باشد، آگاهی و هوشیاری شما را افزایش می دهد. این رنگ به شما کمک می کند واقعیت هر موقعیتی را بهتر دریابید و بدانید چه چیزی برای شما بهترین خواهد بود.

▪ سفید:

لباس یا دکوراسیون سفیدرنگ قدرت تحلیل شما را افزایش می دهد. استفاده از رنگ سفید که اصل همه رنگهاست ، به شما احساس آزادی و رهایی بیشتری می بخشد.

این رنگ هر موقعیت یا ارتباطی را که باعث می شود بتوانید از حل مشکلاتان برآید برای شما روشن می کند

منبع : کانون اسلامی انصار

<http://vista.ir/?view=article&id=101441>



### نقل مکان به خانه امن تر

شیوانا استاد معرفت بود. یک روز صبح زود شیوانا سراسیمه وارد معبد شد و از تمام سالکین خواست تا معبد را به سرعت ترک کنند. چرا که او رویای زلزله ای را دیده است که تمام ساختمان های ضعیف شهر از جمله معبد را خراب خواهد کرد. کاهن معبد شیوانا را مسخره کرد و به حاضرین گفت که خدای معبد از آنها محافظت خواهد کرد و امن ترین جا برای جستن از خطر زلزله ، معبد است.

عده ای از سالکین از معبد بیرون آمدند و عده ای دیگر در آن ماندند. ساعتی نگذشت که پیش بینی شیوانا به حقیقت پیوست و زلزله ای مهیب تمام ساختمان های ضعیف شهر از جمله معبد را روی سر ساکنین خود خراب



کرد. کاهن و کسانی که در معبد مانده بودند همگی زیر آوار از بین رفتند. یکی از شاگردان شیوانا با کنایه و دلخوری از استاد پرسید: "چرا خداوند به کاهن و عبادت کنندگان کمک نکرد. آنها به خانه خدا پناه برده بودند!"

شیوانا با تبسم گفت: "خداوند به آنها کمک کرد. خداوند به خواب من آمد و خبر زلزله را برایم آورد. در واقع خداوند از زبان من خطر را به آنها یادآور شده بود. کاهن و بقیه کافی بود چشمان خود را باز می کردند و می دیدند که خانه خدا تمام عالم است و نه معبد و آنها فقط کافی بود از یک خانه خدا به خانه ای امن تر پناه می بردند!"

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=118234>

### نکاتی برای دستیابی به موفقیت

• از نگاه کردن به افراد موفق دست بردارید

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

• از شکست نترسید

بہتر است بدانید که افراد موفق هم مانند دیگران شکست می‌خورند اما از شکست‌های خود پله‌ای برای صعود به موفقیت‌های آتی می‌سازند. آنها از



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

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

• عذر و بهانه نیاورید

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

• از افراد موفق الگو بردارید

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

ممکن است شما نام پولدارترین‌ها، زیباترین‌ها، معروف‌ترین‌ها و... را ببرید اما اگر دوست دارید موفق شوید، نام کسی را ببرید که از تمام موارد در حد قابل قبولی برخوردار است. به قدر کافی پول، چهره‌ای معقول، نامی نیک و ایمانی به اندازه داشته باشد. فراموش نکنید که افراد موفق اگرچه در

يك مورد، نامدار يا معروف باشند در بقيه موارد زندگي درجا خواهند زد.

ماسك افراد موفق را به چهره بزنيده و عضله‌هاي صورت‌تان را با آن هماهنگ سازيد. به زودي شما به آنها شبیه خواهيد شد. پاهایتان را جای پای آنها بگذارید و از مسیرشان منحرف نشوید. طولی نمی‌کشد که به جایی که آنها هستند، می‌رسید. سخنانشان را بخوانید و از نظرهای آنها اطلاع پیدا کنید. روزی شما مانند آنها فکر خواهید کرد.

• به خاطر داشته باشید

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

منبع : تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=79101>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### نکاتی برای زندگی بهتر

(۱) اساس یک ارتباط سالم و با نشاط «مثبت فکر کردن» است. در زندگی شخصی، خانوادگی و زناشویی همواره سعی کنید به مثبت‌ها، موهبت‌ها و نعمت‌هایی که در اختیار دارید بپندیشید. نه به آن‌اموری که در اختیار ندارید.

(۲) گذشت و عفو عنصر اصلی استمرار و استحکام پیوند زناشویی از سوی هر یک از زوج‌هاست. لذا از خطاهای یکدیگر بگذرید و خطاهای همدیگر را تحمل کنید.

(۳) تشویق و ابراز تشکر از رفتارهای مطلوب همسر، تأثیر به‌سزایی در تکرار و استمرار آن رفتارها دارد و انگیزه تکرار آن رفتارهای مطلوب را بیشتر می‌کند.

(۴) سعی کنید مورد یا موارد سوء تفاهم یا مسائل مورد اختلاف را هرچه زودتر و هرچه صریح‌تر مطرح کنید و به حل و فصل آنها بپردازید. از پیش‌داوری، تعمیم‌های نادرست و غیر منطقی و شکل‌گیری افکار منفی پرهیز کنید.

(۵) زن و شوهر باید هرچه بیشتر با یکدیگر ارتباط کلامی و عاطفی برقرار



کنند و سوء تفاهمات و سوء ارتباطات را هرچه زودتر شناسایی، رفع و اصلاح کنند.

(۶) لازمه ایجاد و حفظ روابط زناشویی سالم، این است که طرفین برای خصوصیات، علاقه‌مندی‌ها و نیازهای یکدیگر ارزش قائل شوند. از این رو سعی کنید به نیازها و خواست‌های همسران توجه کنید و حساسیت نشان دهید و بی تفاوت نباشید.

(۷) وقتی در زندگی زناشویی، اختلاف نظر و یا سوء تفاهمی بروز می‌کند، به جای سرزنش کردن یکدیگر و تفسیر نادرست، به شناسایی مسأله

و علت یابی و سرانجام راه یابی آن بپردازید.

دکتر احمد به پژوه

برگرفته از کتاب: عشق، زندگی

منبع : سایت کامتونت

<http://vista.ir/?view=article&id=89356>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### نکاتی برای زندگی بهتر

خطای یکدیگر را در حضور فرزندان یا نزد دیگران مانند دوستان، آشنایان و بستگان مانند پدر شوهر، مادر شوهر، پدر زن و یا مادر زن بازگو نکنید و همواره احترام به بزرگ‌ترها و پدر و مادر را به فرزندان خود یادآوری کنید. مساله اصلی این است که تفاوت‌های فردی وجود دارد و زوج‌ها نباید یکدیگر را با دیگران مقایسه کنند. نکته حائز اهمیت این است که زوج‌ها باید حاضر شوند این تفاوت‌ها را درک و اختلافات زناشویی را در یک فضای دوستانه و صمیمانه مطرح کنند و معتقد باشند که می‌شود و می‌توان به تفاهم رسید و یک ارتباط سالم برقرار کرد.

تشویق و ابراز تشکر از رفتارهای مطلوب همسر تاثیر بسزایی در تکرار و استمرار آن رفتارها دارد و انگیزه تکرار آن رفتارهای مطلوب را بیشتر می‌کند. سعی کنید مورد یا موارد سوء تفاهم یا مسائل مورد اختلاف را هرچه زودتر و صریح‌تر مطرح کنید و به حل و فصل آنها بپردازید. از پیش‌داوری، تصمیم‌های نادرست و غیرمنطقی و شکل‌گیری افکار منفی پرهیز کنید. برای مثال اگر همسر شما یک بار بد قولی کرده است، به او نگوئید تو همیشه بدقولی می‌کنی، در حالی که ممکن است همسر شما این بار قولش را فراموش کرده باشد و یا علت خاصی داشته باشد.



از نسبت دادن القاب و زدن برچسب‌های ناگوار و نامطلوب مانند؛ بد قول، زرنگ، شلخته، بی‌احساس، نامهربان، بی‌عاطفه، کله‌شقی، یکدنده، لجباز، بی‌انصاف، زورگو، خودخواه و نظایر آن... به یکدیگر پرهیز کنید.

لازمه ایجاد تداوم و حفظ روابط زناشویی سالم انعطاف‌پذیری در رویارویی با تقاضا و درخواست‌های همسران می‌باشد. آشفتنگی روابط زن و شوهر به افسردگی و اضطراب یکی از آنها یا هر دوی آنها منجر می‌شود و در نتیجه بر شدت مشکلات موجود می‌افزاید. گاهی اوقات افسردگی و عصبانیت زن یا شوهر به علت اختلال در کار سیستم عصبی یا غدد درون‌ریز به‌ویژه تیروئید است. بنابراین توصیه می‌شود در اولین فرصت به پزشک

متخصص مراجعه کنید.

برای حفظ و استمرار زندگی زناشویی زوجین باید تلاش کنند، بیندیشند، وقت بگذارند، احساس مسوولیت کنند و موانع برقراری ارتباط سالم را از میان بردارند

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=98129>



## نکاتی برای لذت بردن از زندگی

بهترین دوست اون دوستی که بتونی باهاش روی یک سکو ساکت بنشیننی و چیزی نگی و وقتی ازش دور میشی حس کنی بهترین گفتگوی عمرت رو داشتی.

ما واقعاً تا چیزی را از دست ندیم، قدرش را نمی‌دونیم، ولی در عین حال تا وقتی که چیزی رو دوباره بدست نیاریم، نمی‌دونیم چیزی را از دست دادیم.

اینکه تمام عشقت رو به کسی بدی، تضمینی بر این نیست که اون هم

همین کارو بکنه پس انتظار عشق متقابل نداشته باش، فقط منتظر باش تا اینکه عشق آروم تو قلبش رشد کنه و اگه اینطور نشد، خوشحال باش که توی دل تو رشد کرده. در یک دقیقه همیشه یک نفر رو خرد کرد، در یک ساعت همیشه کسی را دوست داشت و در یک روز همیشه عاشق شد ولی یک عمر طول میکشه تا کسی رو فراموش کرد.

دنبال نگاه‌ها نرو، چون میتونن گولت بزnen، دنبال دارایی نرو چون کم‌کم افول می‌کنه دنبال کسی برو که باعث بشه لبخند بزنی چون فقط با یک لبخند همیشه یه روز تیره را روشن کرد، کسی را پیدا کن که تو را شاد کنه.

دقایقی توی زندگی هستن که دلت برای کسی اونقدر تنگ میشه که میخوای اونو را از روپات بیرون بکشی و توی دنیای واقعی بغلش کنی.

روپایی رو ببین که میخوای. جایی برو که دوست داری.

چیزی باش که میخوای باشی. چون فقط یک جون داری و یک شانس برای اینکه هر چی دوست داری انجام بدی.

آرزو می‌کنم به اندازه کافی شادی داشته باشی تا خوش باشی، به اندازه کافی بکوشی تا قوی باشی، به اندازه کافی اندوه داشته باشی تا یک انسان باقی بمونی و به اندازه کافی امید تا خوشحال بمونی.

همیشه خودتو جای دیگران بگذار، اگر حس میکنی چیزی ناراحت میکنه، احتمالاً دیگران را آزار میده.

شادترین افراد لزوماً بهترین چیزها رو ندارن، اونا فقط از اونچه تو راهشون هست بهترین استفاده رو میبرن.

شادی برای اونایی که گریه می‌کنن و یا صدمه می‌بینن زنده است. برای اونایی که دنبالش میگردن و اونایی که

امتحانانش کردن. چون فقط اینها هستن که اهمیت دیگران رو تو زندگیشون میفهمن.

عشق با یک لبخند شروع میشه، با یک بوسه رشد میکنه و با یک اشک تموم میشه. روشنترین آینده همیشه روی گذشته فراموش شده، شکل



میگیره. همیشه تا وقتی که دردها و رنجها را دور نریختی، توکی زندگی به درستی پیش بری. وقتی به دنیا اومدی، تو تنها کسی بودی که گریه می کردی و بقیه می خندیدن. سعی کن به جوری زندگی کنی که وقتی رفتی، تنها تو بخندی و بقیه گریه کنن.

لطفاً این متن رو به اونایی که براتون ارزش دارن بفرستین. برای اونایی که زندگی شما رو لمس کردن. اونایی که وقتی احتیاج داشتین، باعث شدن بخندین. اونایی که باعث شدن وقتی ناراحت بودین، سمت روشن واقعیتها رو ببینین. اونایی که شما میخواید بدونن که شما قدر دوستی با اونا رو میدونین. آگه این کار را نکنین، خوب براتون اتفاقی بدی نمی افته ولی تنها شانس روشن کردن روز یک دوست با یک نامه رو از خودتون گرفتین.

منبع : بیا تو جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=100728>



### نکاتی در مورد مشکلات و موفقیت

۱. وقتی مشکلی دارید، به جای مناسبی بروید و کمی قدم بزنید، وقتی به خانه برمی گردید، متوجه می شوید که دیدتان به کلی عوض شده است.
۲. وقتی زندگی سخت می شود و راه های ارتباطی بسته می شوند، وضعیت را با شوخی و خنده روشن کنید.
۳. روبه رو شدن با مشکل، پیروزی بزرگی است، سعی کنید با هر مشکلی که روبه روی می شوید، راه حلی برای آن پیدا کنید.
۴. بازندگان در هر جواب مشکلی را می بیند، ولی برنده در هر مشکلی، جوابی را می بیند، مثل برنده ها فکر کنید.
۵. همیشه راه برای همه هموار نیست، زندگی برخورد با موانع، غلبه بر آن و حرکت است.
۶. فرار از مشکلات یکی از خصوصیات طبیعی انسانها است. برای تغییر این خصوصیت، برای انجام کارهای پیچیده تر ارجحیت قایل شوید و آنها را تا زمان اتمامشان نیمه کاره رها نکنید.
۷. بازگو کردن مشکلات، پیشتر وقتها نیمی از حل آن است.
۸. تمرکز در کار، باعث موفقیت و به سرانجام رسیدن هر کاری بدون دوباره کاری می شود.
۹. همیشه به یاد داشته باشید که شما لایق موفقیت هستید.
۱۰. امام علی (ع) می فرمایند: از سقوط و شکست دیگران شادی مکن، زیرا نمی دانی روزگار بر سر تو چه می آورد.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=10030>



## نکاتی درباره مدیریت پول جهت ثروتمند شدن

آدم های پولدار میانگین هوشی بالاتری نسبت به سایر افراد ندارند، اما انتخاب های آنها در مورد نحوه خرج کردن پول و صرف زمان با بقیه افراد فرق می کند. بر اساس نوشته های دکتر توماس استنلی در کتاب "ذهن میلیونر"، ۵ "عامل موفقیت" وجود دارد که ۸۰٪ از سرمایه داران بزرگ دنیا با آن موافق هستند و جزء اصلی ترین عوامل رسیدن به موفقیت به شمار می روند. دو نمونه از این عوامل به شرح زیر می باشند:

(۱) انضباط - کنترل فردی

(۲) سخت کوشی - بیش از سایرین

خوب به هر حال هیچ یک از این دو مورد کارهای جالبی به نظر نمی رسند و با برنامه های تبلیغاتی که شعار "با شرکت در مسابقه ما یک میلیون دلار می برید" همخوانی ندارند؛ اما به راستی تا کنون به این مطلب فکر کرده اید که چگونه می توانید پولدار شوید؟ البته منظور من پولدار شدن های یک شبه نیست، بلکه پولدار شدن از طریق برنامه ریزی می باشد. به خواندن ادامه دهید تا ببینید از همین امروز چه کارهایی می توانید انجام دهید تا فردا پولدارتر شوید.

• درس اول: داستان پولی خود را بازنویسی کنید

همه ما برای خود داستانی در مورد پول هایمان داریم که من به آن "نقشه

پولها" میگویم. این درست همان راهی است که شما در ذهن برای خود خلق کرده و به صورت ناخودآگاه در زندگی آنرا دنبال می کنید. این نوع طرز تفکر می تواند شما را به پول نزدیک تر کرده و یا از آن دورتر کند. برای بیشتر ما که همیشه در طول زندگی خود عباراتی نظیر: "ما قدرت خرید آنرا نداریم"، "من که پول چاپ نمی کنم"، "هیچ کسی نیست که هم پولدار باشد و هم خوشحال" را از زبان اطرافیانمان می شنویم، به این نتیجه می رسیم که پس انداز پول کار دشواری است؛ اما نباید با این طرز تفکر غلط برای خود محدودیت ایجاد کنید و میزان سپرده حسابتان همیشه زیر صفر باشد. باید نوعی بازبینی مجدد بر روی دخل و خرج خود داشته باشید. باید تمام تصورات غلط را در ذهن خود دور بریزید و خودتان را از نظر اقتصادی مستقل کنید.

نحوه تفکر خود بر روی پول و افراد پولدار را تغییر دهید. دکتر "هارو اکر" نویسنده کتاب: "اسرار ذهن میلیونر" معتقد است که باید به برخی چیزها اعتراف کنید.

• حالا چرا اعتراف و نه اثبات؟

بر اساس فرهنگ لغت اعتراف یعنی: "پذیرفتن یک بیانیه و یا موقعیت با میل و رغبت باطنی"

بنابراین اگر در زندگی خود به دنبال موفقیت هستید، باید داستان پول های خود را بازبینی کرده و آن را از نو بازنویسی نمایید. شاید در نگاه اول این امر قدری دشوار به نظر برسد، ولی آیا می خواهید قدری کارهای دشوار انجام دهید و پولدار باشید و یا نه ترجیح می دهید راحت طلب و بی پول باشید؟

• درس دوم: هوس پول خرج کردن را محدود کنید



بر اساس آمارهای بدست آمده، هر دانشجو در حدود دو میلیون ریال به صندوق های قرض الحسنه بدهکار است و این رقم پس از فارغ التحصیلی به ۵ میلیون ریال نیز میرسد. از آنجایی که سود وام ها اغلب زیاد می باشد هر چقدر بیشتر در پس دادن آنها تعلل کنید، مجبور به پرداخت هزینه های بیشتری خواهید شد.

بهتر است تا آنجایی که می توانید بر روی باز پرداخت وام های خود تمرکز کنید و سعی کنید میزان سپرده کلی خود را تا آنجایی که می توانید افزایش دهید.

با این کار اعتبار خود را در بانک ها افزایش می دهید. اعتبار هم ربطی به میزان پول نقدی که در حساب خود خوابانده اید ندارد، به طور معمول، کمترین میزان پرداخت شما در هر ماه می تواند ۴٪ از کل بدهیتان را در بر بگیرد. اگر قرار باشد ۵ میلیون تومان را در ۱۸ نوبت پرداخت کنید، می توان گفت که تقریباً با ماهی دوست هزار تومان به راحتی می توانید این کار را انجام دهید. شاید مدت زمان بسیار زیاد برای انجام دادن این کار احتیاج باشد، اما پس از اینکه حساب خود را تصفیه کردید، اعتبار بالایی نیز از آنتان خواهد شد و به هر حال میزان بازپرداخت هم زیاد نبوده و اصلاً متوجه هم نخواهید شد.

#### • درس سوم: پس انداز کردن هر یک تومان

درس اول و دوم به راحتی به شما کمک می کنند که درس سوم را بتوانید به درستی انجام دهید. طبق ارزش های پولی و مالی می توان اظهار داشت که هر هزار تومانی که امروز پس انداز کنید، در آینده می تواند ارزش بسی بالاتری داشته باشد. اگر شما تصمیم جدی در پس انداز کردن پول هایتان گرفته اید، باید به خاطر داشته باشید که این شما هستید که باید به آنها بگویید که کجا بروند نه اینکه تعجب کنید که آنها خودشان کجا می روند! و اگر هم در حال حاضر برنامه ای برای سرمایه گذاری پول هایتان ندارید، بهتر است فعلاً یک حساب پس انداز موقتی باز کنید. همچنان که شما به نحوه پس انداز پول هایتان فکر می کنید، باید به این نکته توجه داشته باشید که روزها، هفته ها و ماهها در حال سپری شدن است. پول شما می تواند در طول این مدت برایتان کار کرده و سود بسیار زیادی را عایدتان کند. حتی اگر ۵۰ یا ۱۰۰ هزار تومان هم دارید، اصلاً مهم نیست، تنها نکته مهم که باید به خاطر داشته باشید این است که تعلل بیش از اندازه به هیچ وجه جایز نمی باشد.

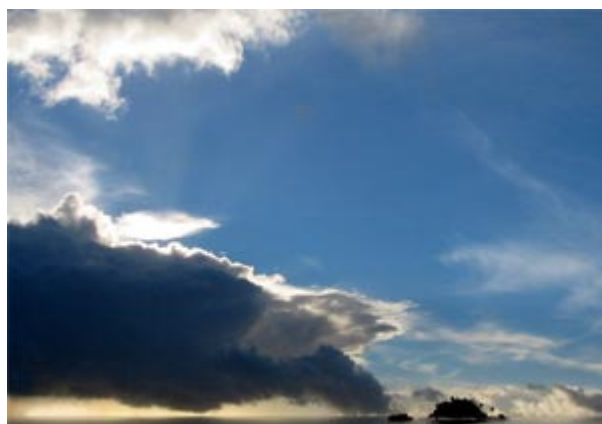
منبع : بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=95234>



### نکته ها و تجربه ها

- ۱) یاد خدا باش- با خدا باش- شاد باش
- ۲) سینه خود را پر از انرژی مثبت نماید
- ۳) در پشت بام ذهن خود سبزه و گل بکارید
- ۴) به تمام اعضای بدن خود بگو فریاد بزنند: الهی شکر
- ۵) مسیر زندگی را از وجود تیغ ها و خارها پاک نماید
- ۶) تانکر عشق و محبت را همیشه پر نگهدارید
- ۷) دشمنی و کدورت را ذوب کنید و در چاه بریزید





۸) هوای پاک تنفس کنید. فکر منفی سینه شما را مریض می کند

۹) همیشه در کوچه زندگی، دنبال خانه مهربانی باشید



۱۰) ورد زبانتان کلمه: دوستت دارم، عاشقتم، باشد

۱۱) با چشم خود همسران را شیفته کنید

۱۲) هر کس پرسید: حالت چه طوره؟ بگویند: خیلی خوبم

۱۳) همواره تصور کنید خوشبخت ترین آدم دنیا هستید

۱۴) خوب گوش کن: کسی در دوردست برایت دعای خیر می کند که سلامت و موفق باشی. جوابش را بده.

منبع : روزنامه مردمسالاری

<http://vista.ir/?view=article&id=111287>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### نکته های زندگی

- گفتار و اعمال ما باید زبان مشترک داشته باشند.
- بهترین اسلحه بر علیه دشمن دوست داشتن اوست.
- گفتار ما آشکار می کند که ما چگونه انسانی هستیم.
- بی اعتنایی به ندای وجدان دعوت کردن مشکلات است.
- وقتی که هیچ چیز اهمیت ندارد همه چیز پیش می رود
- و وقتی همه چیز اهمیت دارد هیچ چیز پیش نمی رود.
- وقتی حقیقت با ملامت مخلوط گردد، هضم آن آسان تر می شود.
- اگر می خواهی از دروغ گویی پرهیز کنی از هر آنچه احتیاج به مخفی کاری دارد دوری کن.
- کسانی که می گذارند حوادث و شرایط بیرونی تعیین کننده ی زندگی آنان باشد، براساس واکنش زندگی می کنند، یعنی عمل نمی کنند، عکس العمل نشان می دهند.



▪ برای از بین بردن ترس برگردید و رود روی آن شوید، زیرا به هرچه که رود رو بنگرید در پرتو آگاهی تان محو می شود و از بین می رود...!!

[/http://wayoflife.blogfa.com](http://wayoflife.blogfa.com)

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=112288>

## نکته هایی برای یک زندگی سبز

- ۱) دوستت دارم نه بخاطر شخصیت تو، بلکه برای شخصیتی که من هنگام با تو بودن پیدا می کنم.
- ۲) هیچ کس لیاقت اشک های تو را ندارد و کسی که چنین ارزشی دارد باعث اشک ریختن تو نمی شود.
- ۳) اگر کسی تو را آنطور که تو می خواهی دوست ندارد به این معنا نیست که تو با تمام وجودش دوست ندارد.
- ۴) دوست واقعی تو، کسی است که دست های تو را بگیرد ولی قلب تو را لمس کند.
- ۵) بدترین شکل دلتنگی برای کسی آنست که در کنار او باشی ولی بدانی هرگز به او نخواهی رسید.
- ۶) هرگز لیخند را ترک مکن حتی وقتی ناراحتی، چون هر کسی امکان دارد عاشق لیخند تو باشد.
- ۷) تو ممکن است در تمام دنیا یک نفر باشی ولی برای بعضی افراد همه



دنیا هستی.

۸) هرگز وقت ات را با کسی که حاضر نیست وقت اش را با تو بگذراند مگذران.

۹) شاید خدا خواسته است که ابتدا بسیاری از افراد نامناسب را بشناسی و سپس شخص مناسب را، بدین ترتیب وقتی یافتی بهتر می توانی شکرگزار باشی.

۱۰) به چیزی که گذشت غم مخور اما به چیزی که پس از آن خواهد آمد لیخند بزن.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=127122>



- محبت را فراموش نکنید و آن را ناچیز نشمارید.
- محبت، داروی شفابخش قلب‌های شکسته و روان‌های ناتوان است.
- مهربانی، رشته‌ای است که افراد اجتماع با آن به یکدیگر پیوسته می‌شوند.
- وقتی شما نسبت به دیگران مهربان هستید، یعنی به خودتان مهربان‌ترید.
- به خاطر یک گل سرخ، باغبان نوکر هزار خار می‌شود.
- یک کلمه محبت‌آمیز می‌تواند فصل زمستان انسان را گرم کند.
- شمشیری علیه محبت و مهربانی وجود ندارد.
- مهربانی همچون عسلی است که نیش نامهربانی را در دبگری کند

می‌کند.

- وقتی مقصد دوستان جداست، رفاقت آنها بر فناست.
- در هیچ جا و هیچ موقع دشمن نمی‌تواند بر محبت غلبه کند.
- فایده همکاری و دوستی این است که توانایی‌های شما را دو یا چند برابر می‌کند.
- با کارهای کوچک هم می‌توانید محبت خود را نشان دهید و لزومی ندارد قدم‌های بزرگ بردارید.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=114645>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## نگاه به زندگی از دریچه‌های متفاوت

روزی مرد ثروتمندی دست پسر بچه کوچک خود را گرفت و به تماشای روستایی برد تا نشان دهد روستائیان با چه فقر و مشکلاتی زندگی می‌کنند تا او قدر زندگی‌ای را که دارد بداند.

مرد و پسرش به روستا رفتند و یک شب را در خانه به ظاهر محقر یک خانواده روستایی به سر کردند.

فردای آن روز که روستا را ترک می‌کردند، در حال بازگشت، پدر از پسرش پرسید: خوب، پسرم دیدی روستائیان چگونه زندگی می‌کردند؟ پسر گفت: آری.

پدر از پسرش پرسید: متوجه شدی زندگی آنان چه حال و هوایی داشت؟

پسر گفت: آری.

پدر از پسرش پرسید: خوب، حالا نظرت چیست؟

پسر در جواب گفت: تفاوت فوق‌العاده زیادی بین زندگی ما و آنها وجود دارد.

ما در وسط خانه حوضی با یک فواره کوچک داریم، آنها در کنار خانه‌شان یک رودخانه بیکران و پرخروش دارند.

ما در اطاق‌ها بمان فانوس‌های طلائی و نقره‌ای بر دیوار آویزان کرده‌ایم آنها یک آسمان ستاره و بینهایت فانوس زیبا دارند.

دیوار خانه ما محدود ولی دیوار باغ آنها تا بینهایت ادامه دارد.  
چقدر خوشحالم پدر که مرا به آنجا بردی، متشکرم پدر.  
تو به درستی به من نشان دادی ما چقدر فقیریم.

منبع : سایت روان یار

<http://vista.ir/?view=article&id=87174>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## نگاه زیبا

تمام زنان و دختران جوان، زیبایی را دوست دارند. این توجه به زیبایی باعث می شود که گاه از حد تعادل خارج شوند و این زیبایی را در محل دیگری جست و جو کنند. اگر می خواهید به زیبایی دست یابید، آن را در درون خودتان جست و جو کنید.

به جای این که دنبال آراستن خود باشید، بدانید که برای داشتن نگاهی زیبا باید قدرت داشته باشید تا زیبایی ها را بخوبی ببینید. دیدن زیبایی ها و خوبی نگاه هر کسی را چنان لطیف و زیبا می کند که آن فرد در نظر دیگران فردی متفاوت جلوه خواهد کرد.

زیبایی چشمان هر فرد در نوع نگاه او به اطراف و مسائل کنارش خلاصه می شود. وقتی بتوان از میان تاریکی ها روزنه ای به سوی نور پیدا کنید به منبع



نور و زیبایی متصل شده و به زیبایی خواهید رسید.

دیدن زیبایی ها همین خاصیت را به فرد خواهد داد. بنابراین نگاه زیبا و جذاب در وجود همه نهفته است، اگر فرد بتواند با قدرتی خارق العاده که در وجودش هست آن را کشف کند.

ثریا مطلبی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=128880>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## نگاهی نو



- شرط مصاحبت و دوستی، کم کردن مخالفت است.
- بکوشید هر روز بیش از روز دیگر، شکاف‌های موجود میان دیگران و خود را به پیوند دوستی و الفت مبدل سازید.
- شما می‌توانید با اطرافیان خود براساس وجوه مشترکی که دارند، پیوند دوستی برقرار کنید.
- قبل از همه، خود را دوست داشته باشید تا بتوانید محبت خود را به دیگران اشاعه دهید.
- با برقراری صمیمیت و دوستی، دنیای بزرگتری برای خود می‌سازید. شما در کنار هم رشد می‌کنید و شکوفا می‌شوید، ولی هرگز در هم مستهلک نمی‌شوید.

- دوست‌یابی با علاقه‌مند شدن به دیگران تحقق می‌پذیرد، نه با جلب علاقه دیگران.
- دوست واقعی، گیاهی است که به آرامی رشد می‌کند.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=113223>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## نگرانی‌ها را دور کنید

احساس خستگی از بارداری معمولاً در سه ماهه سوم بارداری اتفاق می‌افتد. فرآیندی که در ابتدا و ماه‌های اول بارداری بسیار جالب و حیرت‌آمیز بوده پس از گذشت شش یا هفت ماه برای مادر به امری خسته‌کننده تبدیل می‌شود. علاوه بر این احساس ناراحتی به هنگام خواب و ایستادن، سوزش معده و... از مشکلات فیزیکی این دوره از بارداری است که بر سختی شرایط می‌افزاید.

### • تغییر خلق و خو

اگرچه تغییر خلق و خو و روحیه در ایام بارداری امری ضروری است اما احساس خستگی مزمن و بی‌میلی شدید می‌تواند نشانه بروز افسردگی در مادر باشد. امروزه به افسردگی پس از زایمان توجه بسیاری شده است و این در حالی است که حداقل ۱۰ درصد زنان افسردگی را در دوران بارداری





خود نیز تجربه می کنند.

افسردگی درمان نشده

افسردگی درمان نشده در دوران بارداری می تواند سلامت مادر و جنین را به مخاطره بیندازد. از این رو درمان در این دوران بسیار حائز اهمیت است و خوشبختانه درمان این مشکل نیز با داروهای ضدافسردگی و جلسات مشاوره امکان پذیر است.

• شیوه برخورد

در این میان شیوه برخورد اطرافیان با زن باردار در بهبود شرایط برای مادر تأثیرگذار است.

گفت وگویی مداوم در رابطه با بارداری، مادران را از نظر روحی خسته کرده و همواره متوجه شرایط فیزیکی بدنشان می کند. در این شرایط مادر احساس می کند که هویت قبلی خود را از دست داده است و همین تصور زمینه ساز بروز نگرانی و مشکلات روحی در او می شود. از این رو بهتر است اطرافیان زن باردار موضوعات بحث و گفت وگو را گسترش داده و همانند قبل راجع به وضعیت هوا، برنامه تلویزیون، خرید، دکوراسیون و... با او گفت وگو کنند.

مادران نیز باید قدر لحظات تنهایی و رهایی از مسئولیت را بدانند و از آن حداکثر بهره را بگیرند. اگرچه فرصت مادران در این دوران بیشتر به خرید برای کودک، آماده کردن منزل و فراگیری مهارت های تربیت کودک می گذرد اما بهتر است مادران فرصتی را به خود اختصاص داده و به انجام امور دلخواه بپردازند.

صرف غذا و یا گفت وگو با دوست صمیمی، فراگیری مهارت جدید، مطالعه کتاب یا رمان جدید، ماساژ، تغییر مدل مو و لباس، پرداختن به امور باغبانی، تفریح، تماشای فیلم مورد علاقه و... باعث می شوند تا مادر خود را درجهان دیگری احساس کرده و نگرانی و خستگی از او دور شود.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=131121>



**نگوید ای کاش زندگی بهتر از این بود، بخواهید که خودتان بهتر از این باشید**

انسانهای دارای اعتماد به نفس تمایل به ریسک کردن دارند و کسانی که ریسک می کنند اعتماد به نفس را در خود تقویت می کنند.

نگوید که ای کاش زندگی بهتر از این بود. بخواهید که خودتان بهتر از این باشید.

اعتماد به نفس شما با این مطلب که تا چه حد احساس می کنید در تحول دنیای پیرامون خود مؤثرید رابطه مستقیم دارد.

هر وقت به کسی لطفی می کنید عزت نفس شما به همان اندازه افزایش می یابد.

کاری کنید که دیگران احساس کنند انسانهای ارزشمندی هستند. هرچه بیشتر در دیگران احساس ارزشمند بودن ایجاد کنید خودتان هم بیشتر این





احساس را پیدا می‌کنید.

با دیگران با ملاحظه، ادب و متانت رفتار کنید تا ببینید که اعتماد به نفستان چطور بالا می‌رود. هر عمل یا حرفی از جانب شما که باعث بالا رفتن اعتماد به نفس در دیگران می‌شود، اعتماد به نفس خودتان را نیز بالا می‌برد. افرادی که در اطراف خود جمع می‌کنید بیش از هر عامل دیگری اعتماد به نفس شما را تعیین می‌کنند. احساس تعهد کامل در روابطتان با دیگران اعتماد به نفس و عزت نفس را در شما به وجود می‌آورد. پذیرش تمام عیار خود به عنوان یک انسان ارزشمند از عوامل حقیقی ایجاد اعتماد به نفس است. توانایی شما در ترغیب و تأثیرگذاری بر دیگران، تعیین کننده کیفیت زندگی و میزان اعتماد به نفس شماست. یادگیری صحبت کردن در جمع، اعتماد به نفس شما را به میزان بسیار زیادی افزایش می‌دهد.

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=111752>



### نیازمند یا بی نیاز؟

اگر احساس می‌کنید که باید فلان ویلا، ماشین و یا مقام را داشته باشید و بدون آن احساس ضعف و کوچک بودن می‌کنید، مفهوم آن اینست که تحت سلطه دارایی قرار گرفته اید. در چنین شرایطی اگر اتومبیل بنز و خانه بیلاقی و جواهرات مورد علاقه خود را نداشته باشید می‌نالید و فکر می‌کنید که با بدست آوردن آنها زندگی‌تان روبراه می‌شود و از آن پس شاد و خرسند خواهید بود و بسیار غافل هستید از اینکه، این یک خیال باطل است. زیرا پس از بدست آوردن آنها، به فکر می‌افتید که اگر خانه بزرگ‌تر و ماشین گران‌تری داشته‌باشید، زندگی‌تان کامل می‌شود و به این ترتیب به بیماری زیاده‌طلبی دچار می‌شوید. این قانون طبیعت است که هر چه دارایی بیشتر داشته‌باشید، بیشتر به سمت آن کشیده می‌شوید و هرچه کمتر مال اندوز باشید خود را بی‌نیازتر احساس می‌کنید.



منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=106519>



## نیمه پر لیوان را ببینید

تصویر ذهنی در واقع برداشت درونی از دنیای بیرونی است، بنابراین هر طور که دنیا را از دریچه نگاه و ذهن خود مشاهده کنیم، آثار و پیامدهای متناسب با آن را خواهیم دید. نکته دیگری که در مورد تصاویر ذهنی قابل توجه است، تاثیر این تصاویر روی سیستم عصبی است: پس از آنکه این تصاویر در مغز تجزیه و تحلیل و پردازش گردید، معمولاً در ذهن ایجاد بار مثبت یا منفی می‌کند و متناسب با آن دستورات لازم جهت ایجاد واکنش از مغز به اندامها صادر می‌شود. بهره‌وری خود را به نحو مطلوبی افزایش دهید! به طور کلی، فعالیت‌هایی که سه مشخصه زیر را به نحو مطلوب در برداشته باشند، از بهره‌وری مناسبی برخوردار خواهند بود:

- ۱) کارایی: منظور از کارایی داشتن بازدهی مناسب است. یعنی حاصل زمان اجرای کار در حد استاندارد بوده یا به آن نزدیک باشد. کارایی در واقع به کار بستن اعمالی است که برای انجام يك کار ضروری می‌باشد. نه بیشتر و نه کمتر.
- ۲) اثر بخشی: منظور از اثربخشی، انجام کارها در جهت هدف‌های اصلی است. هر چه فعالیت‌ها به طور موثرتری در جهت هدف‌های اصلی قرار گیرد، اثربخشی آن بیشتر است.
- ۳) کیفیت: برخورداری از کیفیت مطلوب در تمامی مراحل، يك شرط لازم برای فعالیت‌های بهبود بهره‌وری است. گاهی کیفیت را در اثربخشی منظور می‌کنند ولی در اینجا به دلیل اهمیت فوق‌العاده، آن را جدا کرده‌ایم. مهم این است که در زندگی بدانیم کاری را در مرتبه عالی انجام دهیم و آینده ما در گرو کار امروز ما خواهد بود.

منبع: پارسی فا

<http://vista.ir/?view=article&id=86864>



## واقع‌بین باشید

در ابتدای امر که تصمیم گرفتیم زندگی‌مان را ساده سازیم، من و همسر من نشستیم و از الویت‌های زندگی‌مان فهرستی تهیه کردیم. نخستین فهرست ما شامل بیست تا سی چیز بود که می‌خواستیم بر آنها متمرکز شویم. همچنان که به برنامه ساده‌سازی زندگی‌مان ادامه دادیم، دریافتیم که با وجود گام‌های بلندی که در جهت آزادسازی وقت و انرژی خود برداشته بودیم، هنوز قادر نبودیم که به همه کارهای فهرستمان پردازیم. پس مجدداً سرگرم برنامه‌ریزی شدیم و به این نتیجه رسیدیم برای ما که مبتدی بودیم، همان بهتر که با چهار یا پنج چیز که بیشترین اهمیت را برابمان داشتند آغاز کنیم. مثلاً زندگی زناشویی ما، پرداختن به حرفه نویسندگی، صرف وقت با اعضای خانواده و بعضی از دوستان، و پرداختن به مطالعه و اکتشافات فرهنگی که سرگرمی ویژه‌مان بود.



شاید از جهتی - در مقایسه با آنچه که می‌خواستیم به انجام برسانیم، یا در مقایسه با آنچه که بسیاری از ما کوشیده‌ایم که به انجام برسانیم - برنامه مفصلی به نظر نرسد. اما اگر صاحب همسر و فرزندانید و شاغل هستید و عهده‌دار مسئولیت‌هایی که نمی‌توانید آنها را کنار بگذارید، سه تا چهار حق تقدم می‌تواند منتهای کاری باشد که قادر به انجام آنید. واقعاً برای سایر امور فرصت چندانی باقی نمی‌ماند، مخصوصاً اگر بخواهید از فرصت رشد درونتان نگاهید.

توجه کنید که تمرین‌های درونی نیز وقت می‌گیرند. و برای حداکثر بهره‌گیری از سفر درون، باید فراغتی رها از آن آشفتگی‌ها و پیچیدگی‌هایی داشت که زندگی‌مان اکنون لبریز از آنها است.

پس هنگامی که تغییراتی را در زندگی و برنامه‌هایتان ایجاد می‌کنید واقع‌بین باشید. بکوشید میان هدف‌های بیرونی و درونی‌تان موازنه برقرار کنید و به‌خاطر نگاه دارید که شاید نتوانید همه کارهایی را که می‌خواهید به انجام برسانید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=5158>



## ولخرجی را ول کنید

«وقتی پای خرید در میان است، نمی‌توانم جلوی خودم را بگیرم. انگار وسوسه خرید از اراده من قوی‌تر است و نمی‌توانم از هر چه می‌بینم صرفنظر کنم.»

این جمله ای است که شاید شما هم تا به حال از بعضی خانم‌ها شنیده باشید. اکثر خانم‌ها و دخترخانم‌ها بدون این که نیازی ضروری داشته باشند، لباس، جوراب، کیف، دمپایی، زیورآلات می‌خرند. علتی که اغلب ذکر می‌کنند هم این است که «این وسیله زیباست، قیمت مناسبی دارد و نباید از آن گذشت.» یا «بالاخره یک روز به درد می‌خورد.» گاه حتی مدت‌های طولانی لباس‌ها و سایر وسایل استفاده نمی‌شود و فقط کمدها را پر می‌کند، اما وقتی از جلوی ویتترین مغازه‌ها عبور می‌کنند، نمی‌توانند از نگاه کردن صرفنظر کنند و تسلیم می‌شوند و در این هنگام حتماً باید خرید کنند.

اما واقعاً پول خرج کردن چه لذتی دارد که گاه با وجود اینکه چندان توان مالی بالایی نداریم، باز هم از این کار دست برنمی‌داریم

زیبایی یا جدید بودن یک وسیله تنها علت تمایل ما نیست بلکه «خرید کردن» گاه برای ما آنقدر خوشایند و شادی‌آفرین است که وقتی مشتاقانه



وسيله ای را می‌خریم، تصور می‌کنیم که هیچ‌کس دیگری مشابه آن را ندارد.

بعضی از خانم‌ها برای فرار از ناکامی و سرخوردگی در عشق، یا مشکلات زودگذر و روزمره زندگی، به خریدن کردن روی می آورند و به این نحو خود را تسلی می دهند. میل به داشتن یک جنس مورد پسند، کشش به خرید را به وجود می آورد که در واقع مرهمی برای ناراحتی فرد به حساب می آید اما با خرید یک وسیله، شادی مربوط به آن هم تمام می شود و غم و غصه دوباره به سراغ او می آید. حالا باید دوباره به فکر یک شیء جدید و کاربرد آن بود تا این شادی و هیجان بار دیگر زنده شود. درواقع این افراد هیچ وقت از خرید سیر نمی شوند!

پول جزء لاینفک خریدهاست که ما را به وسیله مورد علاقه می رساند. اما گاه همین خریدهای بی حد و مرز، ما را به سمت مشکلات شدید مالی می کشاند. به همین علت بهتر است در مورد این علاقه خود فکر کنیم. ایده «بی حساب خرج کردن برای خود» در واقع منشأ جنون خرید است که فرد برای خود لذتی را فراهم می کند. در غالب موارد این حالت در کسانی دیده می شود که در دوران کودکی از داشتن وسایلی که دوست داشته اند، محروم شده اند و یا خانم‌هایی که همسران خسیس آنها بشدت مخارج منزل را کنترل می کرده اند. به نظر می رسد که پول خرج کردن انتقام از گذشته و به علت احساس کمبود محبت از طرف والدین یا همسر است.

خرید کردن حتی می تواند حالتی از اعتیاد نیز باشد که فرد به محض این که وسیله ای را می خرد، در فکر و آرزوی شیء دیگری است اما برای ترک این عادت می توانید این توصیه ها را به کار برید:

- با دوستان به خرید بروید و نسبت به خریدهای آنها خود را محدود کنید و بی تفاوت باشید.

- برای این که یک شیء شما را وسوسه نکند معایب آن را به خود بگویید.

- هر بار که به خرید می روید، تصمیم بگیرید نیمی از وسایل انتخاب شده را بخرید و در اختصاص هزینه، تا حد ممکن سختگیر باشید.

- دیدتان را نسبت به خود تغییر دهید. دوستان شما متوجه خواهند شد که به جای این که شما را مظهر زیبایی و شیک پوشی بدانند، به خاطر چیز دیگری به جز ظاهرشان، دوستان بدانند.

مریم سادات کاظمی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=95140>



## هر روز مدتی را در طبیعت بگذرانید

بسیاری از فرهنگ‌ها در طول تاریخ، طبیعت را بخش مکمل و لازم مردم خود دانسته‌اند. متأسفانه بیشتر افراد جامعه ما، تماس با نیروی حیات بخش و شفادهنده و الهام برانگیز فضای آزاد را از دست داده‌اند.

صرف مدت زمانی در طبیعت را، بخش مهمی از تمرین معنوی خود بینگارید. اگر پیاده‌روی، یکی از فعالیت‌های روزانه‌تان است، حتماً علاوه بر جنبه ورزشی آن و استفاده از هوای پاک، در سطحی درونی نیز به زیبایی آفتاب و آسمان و خاک وصل شوید.

پیاده‌روی را با نفسی عمیق و جان‌بخش شروع کنید، با تحسین از هوا؛ خواه آفتابی و خواه بارانی. از تماشای درختان و پرندگان و گل‌ها و گیاهان به‌وجود آید. بگذارید شکوه طبیعت به جسمتان جانی تازه بدمد، روحتان را شفا دهد و جانتان را استعلا بخشد.

اگر در فضای آزاد ورزش نمی‌کنید، دست‌کم هر روز چند لحظه‌ئی را به تماشای طبیعت و کسب نیرو از آن بگذرانید. برنامه‌تان را به شیوه‌ئی تنظیم کنید که فردا صبح پنج دقیقه زودتر از خانه حرکت کنید. پیش از این‌که سوار اتومبیل‌تان شوید، به طرح ابرها و شبنم روی چمن‌ها چشم بدوزید. یا

وقتی غروب از کار برمی‌گردید، پیش از ورود به خانه، پنج دقیقه وقت صرف کنید تا فقط به پایان روزی دیگر ببینید. هرگاه هوا اجازه می‌دهد، ناهارتان را در فضای آزاد روی نیمکت یک پارک صرف کنید، یا روی زمین و زیر سایه یک درخت، و از این زمان برای وصل شدن به طبیعت بهره‌جوئید. اگر هوا پاک است، چند نفس عمیق بکشید تا جسم و ذهنتان نیرو بگیرد. شب‌ها پیش از رفتن به بستر، این عادت را در خود بپرورانید که از ساختمان خارج شوید و چند لحظه‌ای را بیرون عمارت بگذرانید. همسر و فرزندان را نیز تشویق کنید که به شما بپیوندند. همگی می‌توانید نفسی تازه کنید، و در آسمان ساکت و تأمل برانگیز شب غوطه‌ور شوید. اگر در شهر زندگی می‌کنید و میان برج‌ها و سنگ‌ها احاطه شده‌اید، به پارک‌های عمومی یا جاده‌های طبیعی پناه ببرید. حتماً تعطیلات آخر هفته به سفرهای کوتاه و به دامن طبیعت بروید: به مکان‌هایی که بتوانید شاهد شکوفایی طبیعت باشید، و از اقتدارش سود جوئید تا دریابید به‌راستی کیستید.

منبع: مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=4694>



### هرچه را که بر زبان بیاورید همان را به دست خواهید آورد

هرچه را که بر زبان بیاورید همان را به دست خواهید آورد. واژه‌ها نیز مانند افکار بر وضعیت و شرایط ما تأثیر می‌گذارند. کلماتی که از آنها استفاده می‌کنیم سازندگان نگرش ما هستند و همین کلمات هستند که تعیین می‌کنند ما در زندگی چه چیزهایی را جذب و تجربه خواهیم کرد. اگر مصمم به شادزیستن هستید باید مواظب حرف‌های خود باشید، باید درباره خود به طور مثبت صحبت کنید. از بی‌اعتبار ساختن خود بپرهیزید. این حرف به معنای تظاهر به کمال نیست بلکه بدین معناست که با ناله و زاری و گلایه از خود و از شغل و دوستان و خانواده و دیگر اطرافیان نمی‌توان به احساس خوبی در مورد خویش دست یافت.

اخیراً شخصی به من مراجعه کرد و گفت: «من از غمگین بودن و افسردگی خسته شده‌ام دیگر نمی‌خواهم باری بر دوش خانواده‌ام باشم. دلم می‌خواهد شاد باشم. باید چکار کنم؟» من گفتم: «اولین کاری که باید



بکنی اینست که فقط وقتی دهانت را باز کنی که حرفی مثبت و سازنده برای گفتن داشته باشی. هفته بعد دوباره او را دیدم و او هنوز بر همان روال گذشته می‌نالید! گفت: «من می‌خواهم شاد باشم و نیستم. چطور می‌توانم تغییر کنم؟» گفتم: «هفته پیش بهترین راه را به تو نشان دادم.» گفتم: «اما من هنوز هم شاد نیستم.»

گفتم: می‌دانم و علت اینست که هنوز در این مورد به اندازه کافی جدی نیستی. وقتی واقعاً جدی شوی، شاد هم خواهی شد. من هنوز نمی‌دانم که آیا او پیام را بدرستی گرفته است یا نه! او باید بفهمد که زیادی حرف می‌زند باید بمرحله‌ای برسد که مسئولیت افکار خود را

بپذیرد و در مورد انتخاب نوع افکارش جدی‌تر باشد.

موضوع خیلی ساده است وقتی واقعاً بهانه کافی برای ناشاد بودن وجود دارد، شخص باید نگرش خود را تغییر دهد، طریقه حرف زدن خود را تغییر دهد و این مستلزم انضباط و صرف تلاش و انرژی است و با این حال خیلی ساده است. اینکه یاد بگیریم خود را مجاز به داشتن چه افکار و گفتن چه حرفهائی بدانیم ایجاب می‌کند که متفاوت از دیگران باشیم و این ویژگی شاخص همه مردم خوشبخت است.

بعضی‌ها این نگرش را اتخاذ می‌کنند که «من حاضرم برای شادتر زیستن هر کاری انجام دهم بشرطی که مجبور نباشم چیزی را در خودم تغییر دهم.» متأسفانه این اندازه از تعهد معمولاً برای پیشرفت کافی نیست.

کلماتی که از آنها استفاده می‌کنیم همیشه پس از تصفیه در ضمیر ناهشیار ما ته‌نشین شده، بخشی از شخصیت و آرایش روانی ما را شکل می‌دهند. و همین کلمات هستند که با دقت میزان جدیت و تعهد ما را برای کسب نتیجه به دیگران اعلام می‌کنند. کلماتی وجود دارند که معمولاً مانع پیشرفت ما می‌شوند. به عنوان مثال هر بار که از کلمه «سعی» استفاده می‌کنیم نشان می‌دهیم که احاطه لازم را بر اوضاع نداریم. وقتی می‌گوئیم «سعی می‌کنم اینکار را به خوبی انجام دهم» یا «سعی می‌کنم به موقع برسم» یا «سعی می‌کنم شاد باشم» درواقع می‌گوئیم که ممکن است بتوانیم اینکارها را انجام دهیم و ممکن هم هست که نتوانیم.

جایگزین کردن «می‌توانم» به جای «سعی می‌کنم» حاکی از حس مبارزه‌طلبی و رودروئی است که نتایج بسیار بهتری برای ما به همراه خواهد داشت. شاید بنظر برسد که این پرداختن بیش از حد به جزئیات است، با این حال برای شکل دادن نوع نگرش انسان نسبت به خود و نگرش دیگران نسبت به او حائز کمال اهمیت است!

استفاده از فعل «نمی‌توانم» نیز باعث تحلیل توان جسمی فرد می‌شود. گفتن «نخواهم کرد» به جای «نمی‌توانم» غالباً به واقعیت نزدیکتر است. مثلاً جمله «من فردا شما را نخواهم دید» به جای «من نمی‌توانم فردا شما را ببینم» نشان می‌دهد که فرد بر خود تسلط داشته و تصمیم خود را گرفته است. جمله «من شما را یاد نخواهم گرفت» به جای «من نمی‌توانم شما را یاد بگیرم» به این معنی‌ست که شما در این لحظه برای یاد گرفتن شما آمادگی ندارید و وقتی واقعاً اراده کنید می‌توانید آن را یاد بگیرید.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=107541>



## هزار بار بهتر زندگی کنیم

برای اینکه هزار بار بهتر زندگی کنیم کافی است افکار مثبت را در خود پرورش دهیم و عادت کنیم که هر شب نیم ساعت قبل از خواب یک کتاب خوب را مطالعه کنیم. این چنان اثر مطلوبی بر تمام زندگی ما خواهد گذاشت که باور کردنی نیست و بعد از آن متوجه می‌شویم که اصولاً تا قبل از آن زندگی نمی‌کردیم.

برای رسیدن به وضعیت روحی بهتر در زندگی شناختن افکار و اندیشه‌هایی که در ضعف یا نشاط دخیل هستند از اهمیت بالایی برخوردار است.





به طور مثال اگر در یک مسابقه ورزشی افکارمان بر متجلی کردن استعدادهای خود و احترام و ارزش قائل شدن به این توانایی خداداد باشد خود را تقویت کرده و به خود قدرت بخشیده ایم ولی اگر فکرممان این باشد که هر طوری است باید بر حریف غلبه کنیم و به هر قیمتی باید برنده شویم باعث رقابت و سلطه جویی می شود و کل ساختمان بدنمان ضعیف می شود. افکار ما باعث تقویت و تضعیف برخی از عضلات ماهیچه های مهم بدن می شود. قلب ماهیچه ای است که بر اثر اندیشه های ما قوی یا ضعیف می شود حتی کلیه ها، جگر، ریه، روده با ماهیچه هایی احاطه شده

اند که تحت تاثیر افکارمان است.

انسان هایی هستند که از زندگی خود ناراضی هستند. همیشه و در هر موقعیت که آنها را ببینید فقط ابراز نارضایتی می کنند. این رفتار آنها خسته کننده و کسالت آور است. اگر از آنها بپرسید: آیا تا به حال به این فکر کرده اید که بهتر از این هم می توان زندگی کرد، به شما خواهند گفت: سعی کرده ام ولی نمی شود. آیا شما هم از این دسته انسان ها هستید. آیا شما هم فقط ناراضی هستید و آیا شما هم فکر می کنید امکان تغییر وجود ندارد؟ اگر از این دسته آدم ها هستید؟ بدانید که هم خود را زجر می دهید و هم اطرافیانتان را در رنج مستمر قرار داده اید.

با بکار بردن راهکارهایی می توانید زندگی خود را بهتر کنید، از جمله این راهکارها این است که مشکلات خود را خوب ببینیم، راه حل ها را یاد بگیریم و تلاش کنیم موضوعاتی که موجب رنج می شود شناسایی کنیم. به طور مثال اگر به نظر پدر یا مادرتان فرزند خوبی نیستید، سعی نکنید برای آنها دلیل بیاورید و آنها را قانع کنید که اشتباه می کنند، بلکه یاد بگیرید چگونه می توان فرزند خوبی بود. در گام دوم هرگز فکر نکنید فقط درک شما درست است. ادراک شما فقط نتیجه آموخته ها و گذشته شماست. شاید غلط یاد گرفته باشید و رفتارهایی را انجام دهید که به خاطر آنها به شما احترام بگذارند؛ نه این که مجبور باشید به خاطر انجام آنها همواره عذرخواهی کنید. همیشه در پی این باشید که چگونه می توان زندگی را مدیریت کرد. مثلا اگر علاقه دارید که اطرافیان به شما احترام بگذارند، باید روشی را انتخاب کنید که منجر به این هدف شود و اگر روشی را برای رسیدن به یک هدف، بارها و بارها تجربه کرده اید ولی به هدف نرسیده اید، حتما روش خود را تغییر دهید. مثلا اگر برای این که به شما احترام بگذارند، آنها را تحقیر کرده اید، روش خود را تغییر دهید.

مشورت با متخصصین گامی دیگر برای انتخاب روش هایی بهتر است و هیچ انسانی وقت آن را ندارد که برای انتخاب یک روش زندگی، همه راه ها را تجربه کند.

قدرت خود را برای چشم پوشی و گذشت نسبت به مسایل افزایش دهید. بسیاری از مسائل اصلا ارزش ندارند که وقت شما را بگیرند. مسلما اطرافیان و دوستان شما آنقدر خوبی دارند که شما بتوانید به راحتی از بدی های آنها صرف نظر کنید.

اشتیاق و علاقه خود را به زندگی بهتر، نشان دهید. پرانرژی باشید و با افرادی ارتباط برقرار کنید که موفقیت شما را می خواهند. آنها شما را به سوی موفقیت هل خواهند داد.

و در گام آخر باید گفت که همیشه برای نفر اول بودن حرکت کنید، بهترین شوهر، بهترین زن، بهترین پدر، بهترین مادر، بهترین دوست.

مطمئن باشید پس از این، زندگی خیلی زیباتر خواهد شد.

نویسنده : شهرام مظفریان

منبع : روزنامه مردمسالاری

<http://vista.ir/?view=article&id=94079>

## هفت اصل بیل گیتس



«بیل گیتس»، رئیس «مایکروسافت»، در یک سخنرانی در یکی از دبیرستان‌های آمریکا، خطاب به دانش‌آموزان گفت: «در دبیرستان خیلی چیزها را به دانش‌آموزان نمی‌آموزند». او هفت اصل مهم را که دانش‌آموزان در دبیرستان فرا نمی‌گیرند، بیان کرد.

به گزارش اصول بیل گیتس به این شرح است:

(۱) اصل اول: در زندگی، همه چیز عادلانه نیست، بهتر است با این حقیقت کنار بیایید.

(۲) اصل دوم: دنیا برای عزت نفس شما اهمیتی قابل نیست. در این دنیا از

شما انتظار می‌رود که قبل از آنکه نسبت به خودتان احساس خوبی داشته باشید، کار مثبتی انجام دهید.

(۳) اصل سوم: پس از فارغ‌التحصیل شدن از دبیرستان و استخدام، کسی به شما رقم فوق‌العاده زیادی پرداخت نخواهد کرد. به همین ترتیب قبل از آنکه بتوانید به مقام معاون ارشد، با خودرو مجهز و تلفن همراه برسید، باید برای مقام و مزایای پیش زحمت بکشید.

(۴) اصل چهارم: اگر فکر می‌کنید، آموزگارتان سختگیر است، سخت در اشتباه هستید. پس از استخدام شدن متوجه خواهید شد که رئیس شما خیلی سختگیرتر از آموزگارتان است، چون امنیت شغلی آموزگارتان را ندارد.

(۵) اصل پنجم: آشپزی در رستوران‌ها با غرور و شأن شما تضاد ندارد. پدر بزرگ‌های ما برای این کار اصطلاح دیگری داشتند، از نظر آنها این کار «یک فرصت» بود.

(۶) اصل ششم: اگر در کارتان موفق نیستید، والدین خود را ملامت نکنید، از نالیدن دست بکشید و از اشتباهات خود درس بگیرید.

(۷) اصل هفتم: قبل از آنکه شما متولد بشوید، والدین شما هم جوانان پرشوری بودند و به قدری که اکنون به نظر شما می‌رسد، ملال‌آور نبودند.

وبلاگ لاورستان

منبع : عصر ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=85673>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## هفت راه برای ارتقاء عزت نفس

اگر احساس بد داشتن نسبت به خود خسته شده‌اید، ۷ استراتژی عملی زیر می‌تواند به شما برای بالا بردن عزت نفس کمک کند.





۱) به گذشته فکر کنید، به زمانی که برای اولین بار کاری جدید و نو انجام دادید.

یاد گرفتن نکات جدید غالباً با حالات عصبی، عدم اعتقاد به خود و استرس بالا همراه است، همه این احساسات اجزا ضروری فرایند یادگیری هستند، اگر دوباره احساس عدم خود-رضایتی کردید، به یاد داشته باشید یادگیری با این احساسات ناخوشایند همراه است. به یاد آوردن این نکته به شما کمک می کند آرامش خود را حفظ کنید.

۲) کارهایی را که به تاخیر انداخته اید انجام دهید.

کارهایی مانند نامه نوشتن و یا تلفن زدن به یک دوست، تمیز کردن خانه،

مرتب کردن باغچه ها، تعمیر ماشین، رسیدگی به صورت حسابها، آشپزی و خلاصه هر کاری که می تواند قدرت تصمیم گیری را در شما احیا کند.

۳) کارهایی انجام دهید که در آنها مهارت دارید.

برای مثال شنا کردن، دویدن، رقصیدن، آشپزی، باغبانی، کوهنوردی، نقاشی، نوشتن و غیره. انجام این کارها تمرکز شما را بیشتر می کنند.

۴) از فکر کردن به خود دست بردارید!

شاید کمی عجیب باشد ولی عزت نفس پایین غالباً با خود محوری افراطی همراه است. انجام دادن فعالیت هایی که شما را مجذوب و توجه شما را به خود جلب می کند، می تواند احساس بهتری به شما بدهد.

۵) استراحت کامل و کافی داشته باشید.

اگر احساس نگرانی، کمبود و یا عدم اعتماد به نفس می کنید، اولین قدم این است که دست از فکر کردن بکشید و استراحت کنید. بعضی افراد استراحت کردن را با تمرین یاد می گیرند و بعضی خود را درگیر کارهایی می کنند که ذهنشان را مشغول می کند. اگر بتوانید هر زمان که تمایل داشتید استراحت کنید یکی از مهارت های زندگی را کسب کرده اید. فعالیت هایی نظیر خود هیپنوتیزمی، تعمق و یا تکنیک های استراحت جسمانی مانند تای چی می تواند سودمند باشند.

هنگامی که استراحت می کنید، مغز شما حالت عاطفی کمتری دارد و حافظه بهتر کار می کند. استراحت درمانی خارق العاده و بی نظیر است.

۶) همه آنچه را که به دست آورده اید، در خاطره تان زنده کنید.

شاید انجام این کار در ابتدا سخت و دشوار باشد، ولی بعد از مدتی قادر خواهید بود فهرستی از خاطراتی را که می توانند عزت نفس شما را بالاتر ببرند تهیه کنید. خاطراتی همچون قبول شدن در امتحان راهنمایی و رانندگی (به استثنای حالات اضطراری آن)، قبول شدن در امتحانات، بازی کردن در تیم های ورزشی، رهایی یافتن از بیماری، پس انداز کردن پول، کمک کردن به دیگران و غیره.

۷) اگر احساس بدی نسبت به خود دارید، مطمئن باشید افکار، خاطرات و رفتار شما تحت تاثیر آن قرار خواهند گرفت.

بنابراین اگر احساس خوبی نسبت به خود ندارید، حتماً فقط اوقات و خاطرات بد را به خاطر خواهید آورد.

• خلاصه:

هنگامی که یک یا چند مرحله از مراحل زیر را امتحان کردید، سعی کنید آنها را جز اصلی زندگی خود کنید. برای بیشتر افراد داشتن عزت نفس بالا فقط یک رویداد خوشحال کننده نیست بلکه نتیجه شیوه تفکر و کارهایی است که آنها هر روزه انجام می دهند.

منبع : پایگاه اطلاع رسانی استان گلستان

<http://vista.ir/?view=article&id=93099>

## هفت‌سین سفره زندگی



اکنون که سفره هفت‌سین نوروزمان را پشت سر گذاشتیم، آیا در مورد طراحی سفره هفت سین زندگیمان فکر کرده‌ایم.

آیا می‌دانیم چگونه می‌توانیم با یک طرح و تدبیر عالی، زندگیمان را سرشار از زیبایی و موفقیت کنیم. انسان‌های سعادتمند، هفت‌سین زندگی خویش را آنچنان می‌آریند که زیبایی و نشاط بر آن جاری می‌شود، هفت‌سین نورانی این سفره که با دستانی پر از امید و توکل پهن می‌شود را مرور می‌کنیم.

( ۱ ) سلامتی: سلامتی جسم و روح از ابزار کمال یک انسان است و افرادی که با برنامه و تدبیر برای ارتقاء سلامتی روح و جسم خویش می‌اندیشند، لحظه‌های دلنشین تری در انتظارشان است. انسان‌های موفق در فراز و نشیب‌های زندگی از سلامت جسم و روح خویش غافل نشده و برای

رسیدن به آنچه می‌خواهند همواره قوای روحی و جسمانی خویش را تقویت می‌کنند.

( ۲ ) سرور و شادمانی: سرور شادمانی از نیازهای اساسی یک زندگی موفق است. زندگی بدون سرور و نشاط معنای خود را از دست می‌دهد و انسان را از تلاش و حرکت باز می‌دارد. شادی و نشاط احساس زیبایی است که هر انسانی می‌تواند آنرا در زندگی خویش جاری کند. فقط باید او بخواهد و انتخاب کند تا شاد و بانشاط بوده و این سرور و شادمانی را به دیگران نیز هدیه دهد.

( ۳ ) سپیدی و آراستگی: انسان‌های موفق همواره با نظمی چشمگیر و ظاهری آراسته در صحنه زندگی حاضر می‌شوند و برای سفر در مسیر کمال انسانی آنچنان سپیدی و زیبایی را به تصویر کشیده که دیگران را مجذوب و همراه خویش می‌کنند. آنان به خوبی می‌دانند برای رسیدن به قله‌های سعادت می‌بایست ابتدا در دل خویش را از هرگونه آلودگی و تیرگی پاک نموده و با درونی آراسته و مزین به فضایل اخلاقی در جاده موفقیت قدم گذارند. حرکات و رفتار آنان بر مبنای نظم و اصول مشخصی است و آنچنان با ذهنی آراسته و سپید می‌اندیشند که گویی حل هیچ مسئله‌ای در مسیر زندگی برای آنان غیرممکن نیست.

( ۴ ) سادگی و صمیمیت: انسان‌های بدون تکلف با سادگی و صمیمیت خاص راه کمال را طی می‌کنند. آنان در عین اقتدار و توانمندی از تواضع و فروتنی فاصله نمی‌گیرند و با الفتی وصف ناشدنی با انسان‌های دیگر ارتباط برقرار کرده و آنان را از صمیم قلب دوست می‌دارند.

( ۵ ) سکوت و اقتدار: سکوت و اقتدار راهی است برای برنده شدن در مسابقه پرتلاطم زندگی و انسان‌هایی که درمقابل ناملایمات زندگی صبر را پیشه کرده و با سکوتی متفکرانه آرامشی زیبا را تداعی و در صحنه زندگی همچون ستاره‌ای درخشان حضور پیدا می‌کنند. سکوت تأمین‌کننده اقتدار یک انسان موفق است. انسان‌های موفق در صحنه زندگی به‌دنبال پاسخگویی به کنایه‌های دیگران نیستند، آنان خود را بزرگ‌تر از آن می‌دانند که بخواهند وقت گرانبهای خود را هدر دهند.

( ۶ ) سخاوتمندی: بخشش و سخاوت از ویژگی‌های انسان‌های موفق است. آنان به راحتی می‌بخشند و زندگی را هدیه‌ای از جانب خدای مهربان دانسته که رونق آن را بخشش می‌بینند. انسان‌های سخاوتمند دارای رزقی وسیع هستند و خدای مهربان نیز آنها را دوست می‌دارد، اینان آنچه را برای خود دوست دارند برای دیگران نیز می‌پسندند و همواره سعی می‌کنند از آنچه دارند به دیگران هدیه دهند و اطرافیان‌شان را شاد کنند.

( ۷ ) سلوک معنوی: سلوک معنوی در مسیر زندگی آنچنان نورانیتی دارد که مسیر رشد و کمال یک انسان را کاملاً شفاف و روشن تصویر می‌کند. انسان‌های معنوی با آرامشی عمیق به زیباترین اهداف متعالی زندگی خویش رسیده و با مناجات عارفانه با پروردگار عالم لحظه‌های آرام و با نشاطی را برای زندگی مهیا می‌سازند. آنان در هر لحظه با اعتماد به نفسی الهی در صحنه‌های زندگی قدم گذاشته و لحظه‌هایی طلایی خلق



می‌کند. آنان با احساس حضور خدای مهربان در خانه دلشان هرگز به بیراهه نرفته و دنیا را مزرعه‌ای برای کاشتن خوبی‌ها و زیبایی‌ها می‌دانند.

سیدحسین میرباقری

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=101186>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### هفته ای یکبار یک نامه صمیمانه بنویسید

نامه صمیمانه نوشتن تمرینی است که به تغییر زندگی کمک بسیاری کرده و به مردم در آرامتر و با محبت تر شدن یاری رسانده است. صرف چند دقیقه در هفته برای نوشتن یک نامه صمیمانه کارهای بسیاری برای شما انجام می دهد. برداشتن قلم برای نامه نوشتن یا تایپ کردن آن به قدر کافی شما را آرام می کند تا بتوانید اشخاص خوب را در زندگی تان به خاطر بیاورید. صرف این که می نشینید تا نامه بنویسید ، کمک می کند که زندگی



تان را سرشار از سپاس و قدردانی کنید.

وقتی که تصمیم می گیرید این کار را انجام دهید، احتمالاً از تعداد بسیار زیاد اشخاصی که در فهرستتان برای نامه نوشتن قرار می گیرند شگفت زده خواهید شد. من یک مراجعه کننده دارم که می گفت احتمالاً دیگر چند هفته ای از عمرم باقی نمانده تا بتوانم به همه آنهاپی که در فهرست من هستند نامه بنویسم. این موضوع ممکن است در مورد شما هم صادق باشد و یا نباشد، اما احتمال دارد که هم اکنون یا از قبل افرادی در زندگی تان باشند، که مستحق دریافت نامه ای دوستانه و صمیمانه هستند. حتی اگر کسی را در زندگی تان ندارید که احساس کنید می توانید به او نامه بنویسید، و به کسی نامه بنویسید که او را نمی شناسید - ممکن است به نویسنده ای نامه بنویسید که زنده نباشد ولی آثار او را می ستایید یا به مخترع بزرگ و یا به متفکری از گذشته و یا حال نامه بنویسید. بخشی از ارزش نامه در این است که اندیشه خود را در جهت قدردانی سوق دهید؛ نوشتن نامه، حتی اگر فرستاده هم نشود، همین کار را خواهد کرد.

هدف از نوشتن نامه بسیار ساده است: ابراز محبت و قدردانی. اگر در نوشتن نامه دست و پا چلفتی هستید نگران نباشید. نامه نوشتن ستیز با سودای سر نیست بلکه هدیه ای است که از سوی دل بر می آید. اگر چیز زیادی برای گفتن ندارید با نامه های کوچکی مانند این شروع کنید مریم عزیز. امروز صبح که از خواب بیدار شدم در این فکر بودم که چقدر خوشبخت هستم که افرادی چون تو را در زندگی دارم. از این که دوست من هستی بسیار سپاسگزارم. من واقعاً خوشبختم و بهترین شادی ها و شادکامی های زندگی را برایت آرزو می کنم. دوستت دارم، زهرا نوشتن و ارسال چنین نامه ای نه تنها توجه شما را روی چیزی که در زندگی تان درست است متمرکز می کند، بلکه به احتمال بسیار زیاد شخص دریافت کننده را نیز فوق العاده تحت تأثیر قرار می دهد ، سپاسگزار خواهد کرد. این عمل ساده، اغلب باعث عملیات مارپیچی دوست داشتن می شود و شخص دریافت کننده نامه شما ممکن است تصمیم بگیرد همین کار را برای دیگری انجام دهد و یا شاید در عمل و احساس شما را بیشتر دوست بدارد . پس همین هفته اولین نامه خود را بنویسید. شرط می بندم که از این کار خود شاد خواهید شد.

### همانند عقاب عمل کنید!

نمی‌دانم در اتفاقاتی که برایتان رخ می‌دهد یا مسائلی که پیش می‌آید تا چه حد خودتان را مقصر می‌دانید؟ آیا مسئولیت اشتباه‌هایتان را به گردن می‌گیرید یا به دنبال مقصر می‌گردید تا تمامی بارها را به دوش او افکنده و خود را محق نشان دهید؟! از آن‌دسته که وقتی همه تقصیرها را به دوش دیگری انداخت شروع می‌کند برای خود به دلسوزی و جوسازی علیه طرف مقابل! و آن‌قدر در این ذهنیت غیرمسئولانه خود فرو می‌رود که خودش هم باورش می‌شود که تمامی شرایط علیه او بوده و او هیچ نقشی نداشته، کاملاً پاک پاک است!!!



آیا گمان می‌کنید با چنین رفتاری هرگز به رشدی در زندگی فردی و اجتماعی خود دست خواهید یافت؟!

شما که همواره در بروز هر مشکلی نگاهتان معطوف به دیگری است و انگشت گناه را به سمت این و آن نشانه می‌روید پس کی فرصت خواهید کرد تا خودتان را بشناسید؟!

متأسفانه بسیاری از ما حتی به دو قدمی خودمان هم نزدیک نمی‌شویم! می‌دانید چرا؟! چون به خوبی واقفیم با خود چه کرده‌ایم و از سر همین بی‌مسئولیتی‌ها در قبال اعمالمان چه خلاء تاریک و وحشتناکی در درونمان ایجاد کرده‌ایم! وجودمان شبیه کیسه مارگیرها شده! جرأت نزدیک شدن به آن را هم نداریم! اما یاران همیشه عزیزم:

ما برای رشد کردن خواه ناخواه به این رویارویی نیازمندیم. آخر کسی که جرأت دست و پنجه نرم کردن با خودش را ندارد پس چگونه می‌تواند در قبال همسر و فرزندانش عهده‌دار مسئولیت گردد، فراموش نکنید این تنها کلید رمز قدرت انسان‌های قدرتمند با دیگران است. این‌گونه افراد یک‌بار در زندگی تصمیم گرفته‌اند که دیگر همسایه‌ها، دوستان، دنیا و روزگار را مسبب بدبختی خود ندانند و کاسه کوزه بی‌تحریکی و نابسامانی خود را بر سر دیگری نشکنند و نتیجه این تصمیم را دیده‌اند، من و شما هم شاهدش هستیم. همواره به خاطر بسپارید وقتی مسئولیت بدبختی‌های خود را به گردن دیگری می‌اندازید تصویر ذهنی حقیری از خود ارائه می‌دهید که تا پایان عمر گریبان‌گیرتان خواهد بود.

بیانید به جای مرغابی بودن همانند عقاب‌ها عمل کنید!

عقاب‌ها سعی می‌کنند در هر شرایطی توانائی‌های منحصر به فرد خود را کشف کرده و به نمایش بگذارند. هرگز به دنبال تقلید از دیگران نیستند، خصوصیات خود را می‌شناسند و همین شناخت باعث منحصر به فرد بودن و مورد توجه قرار گرفتنشان در هر محیطی می‌شود. عقاب هرگز در پی جلب توجه و ترجم نیست. به هر محیطی که وارد می‌شود شرایطش را می‌سنجد، عقاید و خواسته‌هایش را با قدرت بیان

می‌کند و بعد تصمیم می‌گیرد که در آن محیط بماند یا نماند.

اما مرغابی به خودش ایمان ندارد چرا که خودش را نمی‌شناسد و از به نمایش گذاشتن خود واقعی‌اش واهمه دارد، در برکه کوچکش گیر کرده کسی به او توجه نمی‌کند، بنابراین از سر خشم شروع به دست و پا زدن در برکه کرده و گل و لای آن را به اطراف پرتاب می‌کند غافل از این‌که باز هم برکه خودش را کثیف می‌کند! عقاب آن‌قدر اوج گرفته که حتی ذره‌ای هم از آن آلودگی‌ها به او نمی‌رسد.

یادتان باشد! هر عمل بهائی دارد که باید پرداخت. تهمت زدن، دروغ گفتن، یک‌طرفه به قاضی رفتن و در ذهن کسی را محکوم کردن کار مرغابی‌های برکه‌های تنگ و بسته است که دائم در همان دید بسته و محدود خود می‌چرخند و غر می‌زنند و بهانه می‌آورند که تو چرا به من دریاچه‌ای نشان نمی‌دهی تا در آن شنا کنم؟ در حالی‌که اگر چند قدم دورتر را می‌دید دریا در انتظارش بود اما از بس در حال دور چرخیدن و غر زدن بوده که دامنه دیدش از خودش فراتر نرفته و ناگزیر هرگز دریا را نمی‌بیند.

عزیز من! تو باید باور کنی که این خود تو هستی که انتخاب می‌کنی هر کس با تو چگونه برخورد کند. این خود تو هستی که نشانه‌ها را جدی نمی‌گیری، این خود تو هستی که قابلیتی از خود نشان نمی‌دهی، این خود تو هستی...

هر وقت خواستی کسی را محکوم کنی، از خودت بپرس: سهم من در این ماجرا چقدر بوده است؟ بعد که منصفانه همه چیز را بررسی کردی، پیش برو.

احمد حلت

مدیر مسئول و صاحب امتیاز مجله موفقیت

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=78825>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### همواره در حال بهتر و زیباتر شدن باشیم

خیلی خوب است که به آنچه داریم خشنود و خوشحال باشیم، اما بهتر آن است که در عین رضایت سعی در بیشتر به دست آوردن هم داشته باشیم؛ اما تا جایی که نیاز ما بر طرف شود نه از روی طمع. قناعت یعنی آنچه را که خدا به ما داده توسعه و رشد دهیم و همواره در حال بهتر شدن و زیباتر شدن باشیم. این شامل مادیات و پول هم است و البته استعدادهای خلاقه ما که جای خود را دارند.

اما روی منفی قضیه این است که ما به فکر پیشرفت و رشد باشیم، اما از موقعیت فعلی خود ناخشنود و ناشاد باشیم و همواره از وضعمان شکایت کنیم. این با یک دیدگاه مثبت نسبت به زندگی خیلی فاصله دارد و کار را بر ما دشوار خواهد کرد، چون با شادی و انرژی مثبت بهتر می‌شود پیشرفت



کرد.

البته ناگفته نماند که گاه نارضایتی شدید، انرژی زیادی به ما می‌دهد و ما را به فعالیت شدید وا می‌دارد، اما این استثنا است و مهمتر اینکه اگر اجازه دهیم نارضایتی عامل انگیزاننده ما باشد لحظاتی را که در نارضایتی سر کرده‌ایم لحظاتی از دست رفته خواهند بود که به هیچ قیمتی بر نمی‌گردند.

رضایت در لحظه نیاز به درک عمیق‌تری از زندگی دارد و هنگامی که به رابطه خود با جهان هستی و جایگاه خود پی می‌بریم این رضایت بیشتر در قلب ما پدیدار می‌شود.

هنگامی که درک کنیم هرگز تنها نیستیم و زندگی ما در تمام مراحل تحت نظارت دقیق خدا و کائنات قرار داشته و دارد و ما هدفی ارزشمند را دنبال می‌کنیم، زندگی ارزش بیشتری برایمان پیدا می‌کند. آنگاه لحظات سخت نیز معنی می‌گیرند و ما را به سمت عشق بیشتر و شادی بیشتر پیش می‌برند.

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=130482>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## همه تنهایی را در لبخندهای دنیا ضرب کن

تو که از کنار گنجشک ها و قمری ها و کلاغ ها، آهسته رد می شوی تا مبادا آرامش لحظه ای شان به خاطر سهم کوچکی از آب و دانه، وسط شلوغی شهر به هم بریزد،  
تو که از کنار گریه ها آهسته رد می شوی تا تو را جای آدمهای بد نگیرند، نترسند، در نروند  
تو که از کنار درختان و شمشادها و گل ها آهسته رد می شوی مبادا به پر شاخه شان بخوری برگی بریزد و گلی پرپر شود،  
تو که از کنار پدر بزرگها و مادر بزرگهای شهر آهسته رد می شوی نکند به تلنگری بیفتند



● از کنار این تصویر آهسته رد نشو:

شب، ساعت از ۹ گذشته، پسر بچه ۱۲-۱۰ ساله ای نشسته روی سکوی مغازه ای که کرکره اش را کشیده اند. مثل اغلب مغازه های آن خیابان. سرد است؛ هوا، زمین، دل ها، نگاهها ... کاغذی را تکه تکه می کند. تکه های کوچک را می ریزد داخل ظرف فلزی کوچکی. لابد می خواهد آتش درست کند. در آن طرف به آن کوچکی با آن تکه کاغذهای ریز؟ از تبار دخترک های کبریت فروش و پسرک های کبریت فروش است.  
هر که هست، تنهایی اش مانند يك نقطه روشن، مانند پیراهن روشن اش، می درخشد.  
بی تردید، او معنی تنهایی را در شهری با چند میلیون جمعیت، خوب می داند. خیلی بهتر از اسم خیابانی که گوشه ای از آن نشسته. خیلی بهتر

از اسم مغازه ای که جلویش نشسته، خیلی بهتر از اسم صاحب مغازه، جنس های توی مغازه و...  
تنهایی را ما می توانیم برایش بخش کنیم. سه بخش است، می توانیم هجی کنیم. می توانیم نوشتن و خواندنش را یادش بدهیم... اما می  
توانیم این تنهایی را برایش پرکنیم؟ می توانیم؟  
خدایا، چرا ما آنقدر وسیع نیستیم که تنهایی ها را ضرب در دوستی و لبخند کنیم؟ خدایا تو که آن همه وسیعی، همه تنهایی ها را در همه دوستی  
ها و لبخندهای دنیا ضرب کن.  
زربین رستمی وند

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=73135>



### همیشه جوان

بعضی‌ها معتقدند که با بالا رفتن سن، ما رفته رفته سلول‌های مغزی خود را از دست می‌دهیم.  
اما مطالعات دانشمندان نشان می‌دهد که این گفته صحیح نیست و افراد مسن در ۶۰ یا ۷۰ سالگی، هر سال تنها یک درصد گنجایش ذهنی خود  
را از دست می‌دهند. (در سن ۸۰ سالگی این مقدار به دو درصد می‌رسد).  
اخیراً یک تحقیق روانشناختی بر روی جوان‌نماها (کسانی که جوان‌تر از سن خود به نظر می‌رسند، احساس جوانی می‌کنند و رفتار جوان‌تری  
نسبت به سن خود دارند) انجام گرفته و وجود نیروی ذهنی جوانی آنها را ثابت کرده است.  
مشخصات افراد جوان‌نما عبارت است از:  
- به خود فکر می‌کنند و مبتکرند.  
- خود را سرزنش نمی‌کنند.  
- اغلب پس از بازنشستگی به کار ادامه می‌دهند.  
- انعطاف‌پذیر و سازگارند.  
- نیروی ذهنی فعالی دارند.  
همیشه جوان باشید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=2594>



## همین حالا دست به کار شوید

یکی از دوستانم که علاقه‌مند به گرفتن مدرک کارشناسی ارشد در رشته ادبیات بود، گفت: "علاقه زیادی دارم ولی دیگر خیلی پیر شده‌ام. اگر کمی جوانتر بودم، به‌طور حتم این کار را می‌کردم". این جمله او، مرا ناراحت کرد. به موارد زیر براساس مدارک موجود در دانشگاه "کالیفرنیا" توجه کنید: "جوزپه وردی"، آهنگ "اوماریا" را در هشتاد و پنج سالگی ساخت. "ماراتاگراهام" تا هفتاد و پنج سالگی نمایش اجرا می‌کرد و تا نود و پنج سالگی، صد و هجده نمایشنامه نوشته بود. "مایکل آنجلو" شش روز قبل از مرگش در هشتاد و نه سالگی مجسمه مشهورش "روندانی پیتا" را ساخت. "ماریون هارت"، ورزشکار و نویسنده معروف، در چهل و چهار سالگی پرواز کردن را آموخت و هفت پرواز انفرادی بر فراز دریای "آتلانتیک" انجام داد. او آخرین پروازش را در سال ۱۹۷۵ در حالی که هشتاد و سه ساله بود، انجام



داد.

اگر تصور می‌کنید برای انجام کارهایی که همیشه خواهانش بوده‌اید، دیگر پیر شده‌اید، در عقیده‌تان تجدیدنظر کنید و به دنبال آن بروید. از خودتان بپرسید: "همیشه می‌خواستم چه کاری انجام دهم اما تصور کردم دیگر دیر شده و از انجام آن منصرف شدم؟" سپس بپرسید: "اگر حالا وقتش نیست، پس کی؟" محدوده زمانی مشخصی را برای انجام آن تعیین کنید. زنی از کنار مدرسه حقوق می‌گذشت و با خودش گفت: "اگر در این سن به مدرسه حقوق بروم، در پنجاه و پنج سالگی فارغ‌التحصیل می‌شوم". کسی به او پاسخ داد: "اگر نروی، چد سال دیگر، چند ساله خواهی بود؟" ناراحت‌کننده‌ترین جمله این است: "ای کاش می‌توانستم، اما دیگر دیر شده".

منبع: "سفر به دنیای شادی" جیم دناوان

مترجم: "الهام آرام‌نیا - سید شمس‌الدین حسینی"

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=84962>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

هنرمندانه تصمیم بگیریم

اگر می خواهید هنرمندانه زندگی کنید باید بدانید که تصمیم گیری و انتخاب یکی از ارکان زندگی است. چراکه هیچ گاه نمی توانید يك روز را بدون انتخاب و تصمیم گیری زندگی کنید. حتی اگر تصمیم بگیرید که دیگر تصمیم نگیرید و انتخاب نکنید، به هر حال این شمايید که تصمیم گیرنده نهایی هستید. در طول زندگی ما با هزاران تصمیم و انتخاب ریز و درشت مواجهیم که باید به طریقی از میان آنها عبور کنیم. برخی از این تصمیمات کلیدی و سرنوشت سازند و اگر ما نتوانیم انتخاب صحیحی داشته باشیم قطعاً خود را دچار رنج و عذاب کرده ایم. اغلب انسان ها در طول زندگی خود از روش هایی غیرکارآمد و



غیرعقلانی برای اتخاذ تصمیماتشان استفاده می کنند که عمده آن متأثر از عادات، شرطی شدگی ها و از همه مهمتر تلقین محیط است. نتیجه این شیوه های تصمیم گیری نیز بسیار روشن و واضح است. آمار ازدواج های ناموفق و به طلاق انجامیده، تأییدی است بر نادرستی شیوه های تصمیم گیری ما. اغلب ما چگونه تصمیم می گیریم؟ شیوه تصمیم گیری به معنای فرآیندی است که ما به صورت ذهنی و عملی طی می کنیم تا بتوانیم در نهایت تصمیم گیری کنیم. به عنوان مثال يك شیوه و فرآیند بسیار متداول در اغلب انسان ها تصویرسازی های ذهنی است. به طوری که اگر با تصمیم و انتخابی مواجه شوند، به سرعت تصاویری ذهنی (بر پایه خیال و توهم) می سازند و مبنای تصمیم را به خوشایندی یا ناخوشایندی تصویر می گذارند. اگر از تصویر خوششان آمد، جواب مثبت است و اگر نه، جواب منفی است. به عنوان مثال، شخصی که در برابر این تصمیم که «بچه دار بشوم یا نه؟» قرار می گیرد، تعداد زیادی تصاویر ذهنی می سازد؛ بچه ای را متصور می شود با موهایی روشن و چشم های آبی که همه اقوام صد دل عاشق او شده اند و مدام به او تبریک می گویند. تصویری می سازد که از داشتن بچه در بین دوستان احساس غرور می کند، تصویری می سازد که از داشتن بچه بسیاری از ناراحتی ها و تنهایی هایش از بین رفته و بسیار سرگرم شده است. حتی تصویر مراسم عقد فرزند را می سازد و خود را به عنوان پدر یا مادر موفق و مغرور فرض می کند. و هزار تصویر دیگر را بر اساس آرزوهایی می سازد که خود به آنها دست نیافته و فرزندش به آنها خواهد رسید. پس حتماً بچه دار می شوم! اصلاً من باید بچه دار شوم! چرا تا به حال بچه دار نشده ام؟ این روش صرفاً بر مبنای تصاویر خوشایند نیست، بلکه گاهی تصاویر بسیار ناخوشایند می شوند. تصمیم گیری درست آن است که در شرایط گوناگون احساسی و محیطی به هر حال به جواب روشنی برسد. حال آنکه در شیوه تصویر سازی این طور نیست. اگر شخصی که از این شیوه استفاده می کند را در باغی خوش آب و هوا آن هم در فصل بهار ببرید اغلب تصاویرش خوشایند خواهد بود و جواب اغلب سنوالات هایش که از او می شود مثبت خواهد بود. و این در حالی است که اگر همین سنوالات (موضوع تصمیمات) را در يك روز گرم تابستان از او بپرسید با کلافگی پاسخ منفی می دهد و این دقیقاً همان چیزی است که موجب انحراف و خطا در تصمیم گیری های ما می شود. در شیوه تصویرسازی ذهنی گاهی تصاویر از تجربیات و گذشته ها ناشی می شود که شاید فکر کنید در این صورت این تصاویر و خاطرات میناهای درستی خواهند بود، لکن جواب منفی است چون ترتیب و توالی این خاطرات و حتی اینکه چه خاطراتی مورد توجه قرار بگیرند در تصمیم گیری نقش مهمی دارند. در این صورت اگر شما صرفاً خاطرات خوش و تجارب موفق را به یاد آورید چه فایده ای دارد؟ شما نیمی از تصمیم را گرفته اید و نیم دیگر هنوز روشن نیست. پس چه باید کرد؟ گام اول در هر حرکتی شناخت وضعیت موجود است. شما ابتدا باید بدانید شیوه تصمیم گیری تان چیست تا بتوانید آن را تغییر دهید یا تکمیل کنید.

سعید صورتی

مدرس و پژوهشگر دانش تفکر

## هنرمندانه زندگی کن!

زمانی که با واژه هنر، روبه‌رو می‌شویم، مفهوم زیبایی به ذهن انسان خطور می‌کند. این زیبایی، به مبدأ و منشأ اصلی خود بر می‌گردد، یعنی خداوندی که خود، هنرمند است و زیبایی‌های فراوانی را در جهان خلقت و البته در بشر پُر رمز و راز نهفته است.

رنگ‌آمیزی طبیعت و فرصت حیات و زندگی دادن به انسان‌ها، از هنرمندی‌های این خالق تواناست. آری، زندگی، خود هنر است، اگر چه هنرهای دیگر می‌توانند رنگ و بویی تازه و جانی دوباره به آن ببخشند.

جای هنر در زندگی کجاست؟ بیشتر ما، هنر را محدود به یکسری موضوعات خاص می‌دانیم، مثلاً نقاشی، سینما

اما می‌توان هنرمندانه زندگی کرد و مانند هنرمند که به رنگ و تصویرها جان تازه‌ای می‌بخشد، ما هم با گذشت و بخشش، به زندگی‌مان جان تازه‌ای بدهیم و برای بهبودی روابط و کسب موفقیت، از آن بهره بگیریم.

گذشت، فرایندی است که مرحله نخست آن، شفا و بهبودی ذهنی فرد بخشاینده است.

بخشش به معنای حقیقی، یعنی رهایی از آزارهایی که باعث رنج و آزدن



ما شده است، مثل: رها کردن نفرتی که در درون ما وجود دارد و حال ناخوشایندی به ما می‌دهد.

بخشیدن، به مفهوم فراموشی و چشم‌پوشی نیست، زیرا انسان نمی‌تواند هیچ چیز را از حافظه‌ی خود پاک کند، بلکه تنها می‌تواند بخشش و رها کند. گذشت، هنر والای عقل است. برای رسیدن به آن، ابتدا باید خود را بشناسیم و توان بخشیدن خود را داشته باشیم، تا بتوانیم از بداندیشی و سوءظن نسبت به شخصی که ما را آزار داده است، رها شویم. اغلب ما، بخشش را کاری سخت و دشوار می‌پنداریم، اما برای راحت بخشیدن، لازم است بدانیم که هیچ انسانی کامل نیست و همه آدمیان، ممکن است در طول زندگی، دچار اشتباهات فراوانی شوند که برای رهایی و رسیدن به آزادی، گذشت و بخشش را می‌طلبد.

گاهی اوقات حس می‌کنیم که احساسات ناخوشایند ما، موجه نیستند و یا از این که آنان را تأیید کنیم، هراس داریم، در صورتی که زمانی قادر به بخشیدن هستیم که احساسات ناخوشایند خود را موجه کنیم و اجازه دهیم رنجی را که برای آن بخشیدن لازم است، و نشئت گرفته از احساسات ناخوشایند ماست، احساس کنیم. البته اوج بخشیدن، زمانی تحقق می‌پذیرد که هر دو طرف (طرف آزاردیده و خطاکننده)، این عمل را انجام دهند.

یادمان نرود که گذشت، قدرت رویارویی با افرادی است که باعث آزار ما شده‌اند و دادن فرصت برای جبران و ایجاد تعهد و حس مسئولیت‌پذیری است.



گذشت، بدون شک، واقعیت‌های مثبتی را در زندگی فرد بخشیده در بر دارد. بخشش و گذشت، هنری است که هر فرد با اختیار کامل، آن را انجام می‌دهد. هر انسانی که عمل معجزه‌آسای بخشیدن را انجام می‌دهد، هنری را می‌آفریند که به واسطه ی آن، از رنجی که سال‌هاست گرفتارش بوده (رنج جدایی و تنهایی) رها می‌شود و دوباره فرصت با هم بودن را به خود و طرف مقابل خود می‌دهد و چشمانش را رو به حقایق و صفات خوب آنان باز می‌کند، حقایقی را که نفرتش، مانع از دیدن آنها می‌شد. بنا بر این، اگر از این هنر والا، هر چند کم و به ندرت بهره جوییم، باز می‌توانیم بگوییم: هنرمندیم.

منبع : مجله حدیث زندگی- با تلخیص

منبع : تیان

<http://vista.ir/?view=article&id=112405>



### یاد بگیرد از خلوت و تنهایی لذت ببرد

هیچ‌چیز به اندازه خلوت و تنهایی نمی‌تواند کمکتان کند تا با ضمیر درونتان تماس حاصل کنید. به‌ویژه اگر این خلوت و تنهایی با سکوت و سکون درون، و حذف صداهای بیرونی مانند رادیو و تلویزیون و روزنامه و مجله و سایر صور فرار از خویشتن همراه باشد. اگر هنوز لذت از خلوت و تنهایی را آغاز نکرده‌اید، اکنون آغازش کنید. با تنها بودن راحت و آسوده باشید. این مجالی است تا بتوانید به اندیشه خود، مطالعه مطالب تعالی‌بخش، گذراندن وقت در طبیعت، تماس با شهودتان، خندیدن و گریستن و بخشیدن، و تأمل در کار کائنات پردازید. این بدان معنا نیست که سر به صحرا بگذارید، یا به دل غاری پناه ببرید. کاملاً به‌عکس. آدمیان و روابط انسانی بخش مهمی از رشد درون و برون ما است. ولی همه ما گهگاه به مجلی نیاز داریم تا باتری خود را شارژ کنیم. یعنی نه تنها به روح خود خوراک برسانیم، بلکه انرژی لازم را برای پیشکش به دیگران پیدا کنیم. اگر خلوت و تنهایی به چشمتان وحشت‌زا می‌نماید، از مدت زمانی کوتاه شروع کنید. ناهاری تنها در گوشه‌ئی آرام، مثلاً روی نیمکت باغ کلیسایی خلوت. آن‌گاه یک روز تعطیل آخر هفته و بعداً دو روز تعطیل آخر هفته را در خانه در خلوت و تنهایی و سکوت بگذرانید. در ایجاد زمانی منظم برای خلوت و سکوت، خلاق باشید. این امر بر آرام جانتان و تجربه نور درونتان می‌افزاید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=6149>



## یاد بگیرید که از سکوت لذت ببرید

برای آگاهی از عالم درون باید تا حد امکان سر و صداهای بیرونی را کاهش داد. توجه کنید که تا چه اندازه هر روز خودتان را در معرض صداهای بیرونی قرار می‌دهید.

معمولاً با زنگ اعصاب خردکن ساعت آغاز می‌شود، آنگاه با وزوز مسواک برقی یا صدای مو خشک‌کن، و آنوقت با گزارش آخرین اخبار صبحگاهی. سپس صدای موتورهای اتومبیل، و بوق‌های بی‌وقفه ساعات پرتراфик.

روزهایمان اغلب از ساعت نه صبح تا پنج بعدازظهر، پر شده از صدای تلفن و تجهیزات دفتری و صحبت‌های غیرضروری همکاران و مشتریان و رئیسان. حتی اگر در خانه کار کنید، باز هم چه‌بسا صدای مداوم و گریز ناپذیری وجود داشته باشد.

تعطیلات آخر هفته هم که صدای تلویزیون و دستگاه‌های صوتی، رخصت نمی‌دهد که صدای اندیشه‌هایمان را بشنویم. بی‌آنکه دریابیم، از صداهای زندگی روزانه‌مان در فشاریم. اگرچه چنان به این صداها عادت کرده‌ایم که نمی‌توانیم تصور کنیم بدون آنها چگونه می‌توانیم سر کنیم.

به‌هنگام آغاز سفر درونی خود، طبیعتاً می‌خواهید تا حد امکان از اغتشاش و هیاهوی بیرون بکاهید تا بتوانید ندای درونتان را بشنوید. شاید بعضی از صداها - مانند رفت و آمد اتومبیل یا مهمانی همسایه‌ها - غیر قابل کنترل باشد. اما می‌توانید در محدوده و فضای خودتان تا حد امکان آرامش بیافرینید.

یاد بگیرید بدون زنگ ساعت بیدار می‌شوید. پیش از این‌که به خواب روید، مجسم کنید که در ساعت دلخواهتان بیدار می‌شوید. بکوشید گهگاه از تلویزیون و رادیو و پخش صوت و سایر دستگاه‌های صوتی برحذر بمانید. حتی وقتی به پیاده‌روی می‌روید یا ورزش می‌کنید، دست از سر واکمن خود بردارید و مخصوصاً به‌هنگام رانندگی حتماً رادیو و پخش صوت را خاموش کنید. بگذارید در سکوت احاطه شوید، و از آن مدت زمان برای حضور در لحظه سود جوئید، به‌جای این‌که بگذارید آن اصوات یا تفریحات شما را از حیات و عالم درونتان دور گردانند. به تلفن جواب ندهید. بگذارید دستگاه پیام‌گیر پیام‌ها را بگیرد تا بعداً سر فرصت به آنها گوش کنید.

تعمداً خلوت بگزینید: یک گوشه‌نشینی برنامه‌ریزی شده، آخر هفته‌ای را تنها در خانه بمانید، تا بتوانید با شادمانی ناشی از سکوت و سکون هم‌نوا شوید.

اگر به سکوت عادت نداشته باشید، شاید نخست به نظران عجیب بنماید. اما تدریجاً آن را ارج خواهید نهاد. و عاقبت آن را برای رشد درونتان ناگزیر خواهید یافت.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=4713>



## یاد بگیرید که ببخشید و عفو کنید

وقتی بچه بودم برادر بزرگتری داشتم که تقریباً به‌طور منظم نخستین سیزده سال زندگیم کتکم می‌زد. انزجاری از او به دل نداشتم تا این‌که در هیجده سالگی خانه را ترک کرد تا کشیش ژروپیت بشود.

وقتی از خانه بیرون رفت، تازه زندگی‌م استقرار یافت که دیگران آن را بهنجار می‌خوانند. و شروع کردم به فراموش کردن همه آن مصائب اولیه، با هیولائی به نام برادر. امروزه آن را نفی و انکار می‌خوانیم. ولی به زندگی‌م ادامه دادم و این خیال را در خود پرواندم که کودکی شادمانه‌ئی داشتم. و الحق نیز که بیشترین بخش آن چنین بود. اما نمی‌توانید همه آن آزارهای کودکی را انباشته کنید و انتظار داشته باشید که خودشان به راه خود بروند. زمانی - در یکی از سطوح - باید به آنها بپردازید. سال‌ها بعد برای صحبت درباره رابطه‌ئی شغلی که آزارم می‌داد نزد مشاور رفتم و دست آخر دیدم که درباره برادرم حرف می‌زنم. ماه‌ها این جلسات مشاوره به درازا کشید تا انزجاری را که در طول آن سال‌ها با خود حمل کرده بودم بر ملا شود. وقتی سرانجام به میزان مصیبت پی‌بردم، یقین داشتم هرگز نخواهم توانست او را ببخشم. وقتی تماس با خشم خود را آغاز کردم، توانستم بفهمم چرا الگوهای معینی بارها و بارها در سراسر زندگی‌م تکرار شده بودند. و تدریجاً دریافتم که دست برداشتن از آن خشم. مرا از پیشرفت واقعی بازداشته است. آن‌گاه متوجه شدم که به‌خاطر خودم باید برادرم را ببخشم و عفو کنم. باز هم چندین سال و چندین و چند ساعت تأمل خاموش به‌طول انجامید، تا سرانجام توانستم گوشه‌ئی تلفن را بردارم و به برادرم تلفن کنم و مسأله را با او در میان بگذارم. از اعماق قلبم توانسته بودم او را محض همه آن سال‌های بدرفتاری ببخشایم. چندی از آن تلفن نگذشته بود که شروع به نقاشی کردم. چیزی که همیشه مشتاقش بودم و هیچ‌گاه نتوانسته بودم به آن بپردازم. همبستگی این دو امر چنان مستقیم بود که تردیدی ندارم که کلید عفو و بخشایش، آن را گشوده بود. یک ماه سرگرم بخشایش برادرم بودم و ماه بعد، سرگرم برداشت از گنجینه‌های درون.

از شما می‌خواهم که هم‌اکنون فهرستی از همه کسانی که خشم یا نفرت آنها را به دل دارید، تهیه کنید. آن‌گاه همین امروز عفو و بخشایش را تمرین کنید. شاید یک شبه نتوانید آنها را ببخشائید. شاید هم به‌تنهایی قادر به این‌کار نباشید. کتاب‌های بسیار درباره عفو و بخشایش وجود دارد. حتماً آنها را بخوانید. در صورت لزوم می‌توانید نزد مشاور بروید. در هر حال، آموختن عفو و بخشایش را آغاز کنید. به‌خاطر آورید که آموختن عفو و بخشایش به‌خاطر منفعت شخصی که در حقتان خطا کرده نیست، برای رهائی روح و جان خودتان است.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=6017>



### یاد بگیرید که به ندای درونتان گوش بسپارید

اگر احساس می‌کنید که به‌طور طبیعی شهودی نیستید، یا تماس خود را با ندای درونتان از دست داده‌اید، آموختن گوش سپردن به خویشتن کمک مؤثری برای رسیدن به روشنی جان خواهد بود.

این امر مستلزم زمان و صبر و شکیبائی و انضباط است. مواقعی خواهد بود که باید خود را مجبور کنید که بنشینید و گوش بسپارید. بخش گوش سپردن را از یاد نبرید. اوایل که می‌خواستیم به پرورش شهودم بپردازم سنوآل‌هایم را می‌پرسیدم. ولی زمانی را صرف نمی‌کردم تا منتظر پاسخ‌ها شوم. پاسخ‌های شهودی اغلب اوقات بسیار ظریف و نامحسوس‌اند، به‌ویژه در ابتدای امر که تازه دارید می‌آموزید با آنها تماس حاصل کنید. در نتیجه، اگر به‌دقت توجه نکنیم، چه‌بسا آنها را نشنویم.

همچنین، بینش شهودی که به شما می‌گوید کاری را انجام دهید که هم آسان است و هم خوشایند، با هشدار شهودی که می‌کوشد شما را از چیزی زیان‌آور برحذر دارد کاملاً متفاوت است. به واکنشی که جسم و ذهنتان در برابر اوضاع و شرایط گوناگون نشان می‌دهد توجه کنید. و بیاموزید که آن واکنش‌ها و پاسخ‌ها را به‌طور دقیق تعبیر و تفسیر کنید.

از چیزهایی کوچک شروع کنید. آیا باید به راست بیچم یا به چپ؟ آیا این کار را امروز بعدازظهر انجام بدهم؟ یا فردا؟ آیا امروز چتر بردارم یا نه؟ آیا حالا به او تلفن کنم یا دیرتر؟ در سراسر روز دهها موقعیت پیش می‌آید که می‌توانیم این سنوآل‌های به ظاهر کوچک و ناچیز را از خود بپرسیم. هرگاه خودتان را در چنین موقعیت‌هایی می‌بینید سنوآل کنید. آن‌گاه گوش بسپرید.

باز هم یادداشت‌های روزانه‌تان را به کار ببرید و نتایج را بنویسید، تا بتوانید پیشرفت خود را دنبال کنید. اگر چتر به همراه خود برداشتنید، آیا آن روز باران بارید؟ اگر تلفن کردید، آیا نتیجه‌اش همان شد که خودتان می‌خواستید؟ چندی نخواهد گذشت که پیشاپیش خواهید دانست پاسخ درست چه احساسی را ایجاد خواهد کرد.

وقتی درباره سنوآل‌های کوچک به سطحی از یقین رسیدید، می‌توانید به سراغ سنوآل‌ها و مسائل بزرگ‌تر بروید. کشف جهان‌های درون اغلب اوقات برایمان تجربه‌هایی هیجان‌انگیز و ناآشنا به ارمغان می‌آورد و ما را در معرض آرمان‌ها و شیوه‌های تازه تفکر قرار می‌دهد. شاید مواقعی باشد که شیوه پاسخگوئی که به آن خو گرفته‌ایم، دیگر مناسب نباشد. آموختن تعبیر و تفسیر علائم شهودیتان، وسیله مؤثر آزمون شیوه کهنه و تعبیر و تفسیر شیوه نو را در اختیارتان قرار می‌دهد. همان‌گونه که جولیا کامرون در کتاب ارزشمندش راه هنرمند خاطر نشان ساخته است، هدف این است که سرانجام از طریق همنوایی با شهود خویشتن، خودمان مشاور خود باشیم.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=6148>



### یاد بگیرید که در لحظه حاضر زندگی کنید

اندازه گیری آرامش ذهن ما تا حد زیادی با مقدار زمانی که می‌توانیم در لحظه حاضر زندگی کنیم مشخص می‌شود. بدون توجه به این که دیروز یا سال گذشته چه اتفاقی افتاده و فردا ممکن است چه اتفاقی بیفتد یا نیفتد ، لحظه حاضر نقطه ای است که در آن قرار دارید - همیشه! بدون تردید، بسیاری از ما به هنر روان رنجوری که عبارت است از "صرف مقدار زیادی از عمر خود به نگران بودن درباره چیزهای گوناگون" آراسته ایم! ما اجازه می‌دهیم که مشکلات گذشته و نگرانی‌های آینده بر لحظات کنونی ما چیره شوند، به حدی که به اضطراب، سرخوردگی، افسردگی و نومیدی می‌رسیم. از سوی دیگر، ما رضامندی، اولویت‌های تعیین شده ، و شادی خود را به تعویق می‌اندازیم و اغلب خود را متقاعد می‌کنیم که اوضاع «روزی» بهتر از امروز خواهد شد. دوستی می‌گفت «زندگی آن چیزی است که وقتی ما مشغول برنامه ریزی‌های دیگر هستیم اتفاق می‌افتد.» وقتی که ما مشغول برنامه ریزی «برنامه‌های دیگر» هستیم، بچه‌های ما بزرگ می‌شوند، اشخاصی که دوست داریم از اطرافمان پراکنده می‌شوند و می‌میرند، بدن‌های ما از قواره خارج می‌شوند و رؤیاهای ما از دست می‌روند.



روند. خلاصه این که ما فرصت لذت بردن از زندگی را از دست می دهیم. بسیاری از مردم طوری زندگی می کنند که گویی زندگی تمرین نهایی نمایشی برای تاریخی در آینده است. زندگی این نیست. در حقیقت، برای هیچ کس تضمینی وجود ندارد که فردا اینجا باشد. "حال"، تنها زمانی است که داریم و تنها زمانی است که روی آن کنترل داریم. وقتی که توجه ما به زمان حال است، ترس را از ذهنمان دور می کنیم. "ترس" و نگرانی معمولاً درباره حوادثی است که امکان دارد در آینده روی دهد: نداشتن پول کافی، مشکلاتی که برای فرزندانمان پیش خواهد آمد، پیر شدن، مردن و ... برای مبارزه با ترس، بهترین راهبرد آن است که یاد بگیرید توجه تان را به زمان حال معطوف کنید. تمرین کنید که توجه تان در اینجا و در زمان حال باشد. زیرا تلاشهایتان بهره زیادی در بر خواهد داشت

منبع: جنوبی ها

<http://vista.ir/?view=article&id=106021>



### یاد بگیریم آزادانه خود را باور کنیم و احساساتمان را جهت دهیم

اگر از شما خواسته شود درباره خودتان چند جمله توضیح دهید و یا در حالت کلی درباره خودتان صحبت کنید، شما چه می گوید؟ آیا احساس نمی کنید که درباره اخلاق و روحیات خود واقعا چیز زیادی نمی دانید؟ حال از شما می خواهیم درباره دوستان یا یکی از اقوامتان صحبت کنید و یا سوال می کنیم نظر شما درباره فلان آقا یا خانم چیست؟ دراکثر مواقع صحبت می کنید و نظر می دهید و خیلی راحت درباره او نتیجه گیری می کنید، گویا او را بهتر از خودتان می شناسید. این طور نیست؟!

اینکه ما خواسته یا ناخواسته دوست نداریم درباره خودمان فکر کنیم یا درست فکر کنیم، دلایل زیادی دارد و آثار مختلفی بر روند زندگی، احساسات، عواطف و روابط ما می گذارد.

در بسیاری موارد آزرده گی ها و مشکلات عاطفی ما نتیجه انباشته شدن احساسات حل و فصل نشده ای است که مانع می شوند، از زمان حال و

زندگی روزمره برداشت و تجربه درستی داشته باشیم. این احساسات گاه قدمتی دیرینه دارند و به دوران کودکی برمی گردند و گاه ناشی از یک حادثه نزدیک جروبحث با یک همکار یا همسایه است.

در هر صورت، شما فشاری را تحمل می کنید و نیروی فراوانی را برای پنهان کردن احساسات قدیمی صرف می کنید، به گونه ای که قادر به انجام دادن امور روزمره، مهر ورزیدن و عمل به تعهد نیستید. احساسات ابراز نشده قضاوت را مخدوش و شما را بسیار حساس و عصبانی می کند. پس در برابر مسائل واکنش نامناسب نشان داده و کنترل تان را از دست می دهید.

مشکلات شخصی شما مانع از این می شوند که با دنیا برخورد صادقانه داشته باشید. اگر انسان بتواند محدوده تاثیر عوامل محیطی را بر رفتار و شخصیت خود کنترل کند، کمک زیادی به سلامت روانی خود کرده است. برای رسیدن به عواطف مثبت و سازنده مهم است که نقطه ضعف های



شخصیتی خود را بشناسید و بدانید که چگونه این نقاط در ادراک و روابط شما اثر می‌گذارد.

هدف ما این است که رشد کنیم و تا حد امکان به شکوفایی و شادکامی برسیم.

وقتی شما مسائل عاطفی حل نشده‌ای دارید، لحظه حال را با مسائل مربوط به گذشته مخدوش می‌کنید. برای حل این مشکل باید معانی

احساسات خود را درک کنید و بیاموزید که آن‌ها را مستقیماً ابراز و در هر لحظه بتوانید ارتباطی موثر را بین خود و احساساتان برقرار نمایید.

احساس خود را آزاد کنید و به نحو احسن با آن کنار بیایید.

زندگی خوب و اثربخش شرایطی است که بتوانید آزادانه آنچه راکه می‌خواهید بگویید و آنچه را می‌خواهید احساس کنید و به جامعه بشری سود

برسانید. اطلاع از استعدادهای خود برای رسیدن به زندگی شاد ضروری است. اگر می‌خواهید معنای زندگی را احساس کنید باید استعدادهای

خود را بروز دهید. یاد بگیریم آزادانه خود را باور کنیم و احساساتمان را جهت بدهیم. شما اگر ناراحتی را در سینه نگه دارید، خشم ابراز نشده را در

خود انباشته می‌کنید، وقتی رنجش به دل دارید، نمی‌توانید به خود احساس خوبی داشته باشید، خود را شایسته موفقیت نمی‌دانید و در نتیجه

کار مثبتی انجام نمی‌دهید.

مشکل این جاست که ما همیشه احساسات منفی خود را آن قدر قورت می‌دهیم تا به لحظه انفجار برسیم، وقتی به موضوع منفی در روابط پی

می‌بریم، به جای آن که آن را مطرح کنیم و راحت حرفمان را بزیم به هزار بهانه موضوع را به عقب می‌اندازیم و سکوت اختیار می‌کنیم، خیلی مواقع

افراد از ترس این که روابطشان تیره شود، احساسات منفی خود را حل نشده نگه می‌دارند، غافل از این که احساسات منفی و ناخوشایند به مرور

زمان افراد را به لحظه انفجار نزدیک می‌کند و روابط سالم و شاد رنگ می‌بازد. بالا رفتن ظرفیت پذیرش انتقاد، قدرت و مهارت بروز مناسب احساسات

منفی کمک زیادی به افراد می‌کند.

شما مجموعه آن چیزهایی هستید که تاکنون برای شما اتفاق افتاده است. حوادث خوش و ناخوش به اتفاق شما را ساخته‌اند. ممکن است در

بسیاری از حوادثی که برای شما اتفاق افتاده‌اند، مقصر نبوده و نقشی نداشته‌اید. اما در هر انتخاب نوع واکنش با خود شما بوده است. حالا شما

مسئولیت دارید تا گذشته خود را سامان دهید و مدیریت کنید و هرگز تحت تاثیر آن تجارب منفی باقی نمانید.

شناخت عواطف و هیجانات و درکل شناخت خود فقط به معنی آشنایی با نقاط ضعف و کاستی‌های خود نیست. بهتر است که همزمان نقاط قوت

و مواضع قدرت فردی را بشناسیم تا از این طریق بتوانیم تغییرات سازنده‌تری در زندگی خود و دیگران ایجاد کنیم و چون تغییرات حاصل برگرفته از

نیروهای مثبت درون است، انگیزه فرد را برای پیشرفت و خود شکوفایی افزایش می‌دهد. وقتی که وارد جزیره ناشناخته وجود خود می‌شوید،

چیزهای شگفت‌انگیزی را مشاهده خواهید کرد.

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=122777>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## یادداشتی در زنگ تفریح

روزی مردی نابینا کنار پیاده رو نشسته بود، کلاهی در برابرش نهاده و

تابلویی در دستش که روی آن نوشته بود: « من نابینا هستم ، لطفاً به من

کمک کنید!»





شخصی از آنجا رد می شد. جلوی مرد نابینا ایستاد و دید که تنها چند عدد سکه بیشتر داخل کلاهش نیانداخته اند. چند سکه داخل کلاه انداخت و تابلو را از دست مرد گرفته ، نوشته ی روی آن را تغییر داد و دوباره آن را به دستش داد و رفت.

بعد از ظهر آن روز مرد رهگذر دوباره از آنجا عبور می کرد. نزدیک مرد نابینا آمد و دید که کلاه از سکه پر شده. مرد نابینا که رهگذر را از صدای پایش شناخته بود، پرسید روی تابلو چه مطلبی نوشتی که مردم این قدر دلشان به حال من می سوزد و برایم پول می ریزند؟

مرد گفت: « چیز نادرستی ننوشتم. فقط پیامت را کمی تغییر دادم. » بعد لیخندی زد و به راه خود ادامه داد  
در حالیکه روی تابلو نوشته شده بود: « بهار آمده است و من نمی توانم آن را ببینم.»

گاهی اوقات باید استراتژی خود را تغییر دهیم تا شاهد تغییر جدی در زندگی

خود باشیم. اگر همیشه همان کاری را بکنیم که قبلا می کردیم ، همان چیزی را به دست خواهیم آورد که قبلا عایدمان می شده است.

موسوی

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=108366>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### یک پول خرد خرج کن موفق باشید

در بسیاری از لحظات زندگی پیش آمده است که مقادیر کم یا زیاد پول به دست آورده باشید.

شما معمولاً از پیش برنامه ریزی‌هایی برای خرید برخی وسایل و لوازم مورد نیاز خود می‌کنید. اما نکته مهم داشتن مدیریت خوبی در خرج پولهای خرد و شاید در ظاهر کم‌ارزش است. فرض کنید شما در طول یک ماه، چندین بار و به اشکال گوناگون و حتی پیش‌بینی نشده، مقادیر جزئی از پول به دست می‌آورید که شاید نتوانید کارهای بزرگی با آنها انجام دهید. از این‌رو معمولاً چنین پول‌هایی بدون آنکه متوجه شوید، به راحتی خرج می‌شوند و شاید چیز چندانی هم عایدتان نشود. یک راه خوب برای استفاده حداکثری از این



نوع پولها، داشتن لیست همیشگی از لوازمی است که معمولاً نیاز قطعی یا دائمی به آنها پیدا می‌کنید.

مثلاً به هنگام حضور در خانه متوجه می‌شوید که برخی لوازم و وسایل کوچک و نه چندان گرانی نیاز دارید که البته ضرورت زمانی هم برای خریدشان وجود ندارد. یک خودکار و کاغذ بردارید و فهرستی از آنها را یادداشت کنید و همیشه در جیب یا خودروی شخصی‌تان قرار دهید. این فهرست همواره به روز می‌شود چون از یک طرف با خرید برخی از آنها از تعدادشان کسر و با افزودن برخی موارد جدید به تعدادشان اضافه می‌شود. اگر کمی زرنگ‌تر باشید می‌توانید با استفاده از برخی علائم قراردادی برای خودتان، این موارد را اولویت‌بندی کنید. بدین ترتیب شما می‌توانید با اعمال یک مدیریت موفق و کارساز، با همان مقادیر کم پولی که هرازگاهی به دست می‌آورید، لوازم و وسایل مورد نیاز خود را تهیه کنید.

منبع : بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=99725>



### یک جعبه ستاره پیدا کنید

در این‌جا چند گام ویژه را که می‌توانید برای ایجاد انضباط در خویشتن بردارید می‌خوانید:

۱. تقویم و جعبه ستاره‌یتان را دم دست داشته باشید.
  ۲. تصمیم بگیرید که می‌خواهید کدام نظم را در خویشتن به‌وجود آورید. فرض می‌کنیم می‌خواهید از عادت نگرانی برهید.
  ۳. به سطح انگیزه و اشتیاق خود بنگرید. اگر برای ترک این عادت کاملاً متعهد نباشید، وقتتان را به هدر می‌دهید.
  ۴. به هیچ‌کس نگوئید دارید چه می‌کنید، یا ستاره‌هایتان چه معنای دارند. با فاش کردن این مطلب، انرژی مورد نیاز این کار را بر باد می‌دهید. اما برای خودتان یک کد رمزی ایجاد کنید و آن را گوشه چپ بالای تقویمتان بنویسید، تا بتوانید برای ارزیابی پیشرفتتان - درباره عادت‌ی که می‌خواهید آن را ترک کنید - به آن بازگردید.
  ۵. تقویمتان را در جایی بگذارید که هر روز آن را ببینید و مورد رسیدگی قرار دهید و میزان پیشرفت خود را تعیین نمایید.
  ۶. در پایان هر روز نگاهی به تقویمتان بندازید و درباره روزی که پشت سر گذاشتید بیندیشید. (با فرض این که سرگرم ترک عادت نگرانی هستید) اگر به محض بروز نگرانی و به محض آگاهی از آن، توانستید آن را کنار بگذارید، یک ستاره طلایی بردارید و آن را روی تاریخ آن روز بچسبانید.
  ۷. همواره از نخستین روز ماه شروع کنید، و تا سی‌امین روز پیش بروید. اگر تا پایان ماه، هر روز ستاره گرفته‌اید، به این معنا است که درست پیش می‌روید. بررسی‌ها نشان می‌دهند که تغییر عادت یا الگوی رفتاری، بیست و یک روز وقت می‌گیرد. اگر این امر واقعیت داشته باشد، برنامه سه‌هفته‌ای نیز کافی است. اگرچه یک‌ماه از نظر ارزیابی آسان‌تر است. زیرا از نخستین روز ماه شروع می‌کنید و در سی‌امین روز ماه ترک عادت رسیده‌اید.
- همچنین اگر در پانزدهمین روز ماه تصمیم به ترک عادت‌ی بگیرید، هنوز پانزده روز فرصت دارید تا به عادت قدیم خود بپردازید و از اول ماه ترک عادت را آغاز کنید.
- اما اگر در همه روزهای ماه ستاره نگرفته‌اید، برای ستاره‌هائی که ستانده‌اید به خود تبریک بگوئید. اما بدانید که ماه بعد باید تمام این فرایند را دیگر بار آغاز کنید، تا به ماهی برسید که تمام روزهایش را ستاره گرفته باشید.



اگر در نیمه ماه به هر دلیل چند روز در این امر فاصله افتاد، مبادا فکر کنید که تا اول ماه بعد صبر خواهید کرد و دوباره آن را از سر خواهید گرفت. این شیوه ابداً سودمند نخواهند بود. اگر به علت چند روز فاصله بخواهید تا اول ماه بعد صبر کنید، فقط خودتان را فریب داده‌اید. و لازم است سطح اشتیاق و انگیزه‌تان را دیگر بار بررسی کنید.

اگر باز هم در پایان ماه، هر روز ستاره نداشتید، شادمان باشید که همچنان به کارتان ادامه داده‌اید. هرگاه همه روزها ستاره داشتید، بدانید که کمر عادت نامطلوب را شکسته‌اید. اخیراً سه ماه به درازا کشید تا توانستم از شر عادت نامطلوب برهم.

۸. وقتی در یک زمینه به نظم دلخواهتان رسیدید، به سراغ عادت بعدی و انضباط جدید بروید. چندی نخواهد گذشت که می‌بینید الگوی انضباط در خویشتن که ایجاد کرده‌اید به آسانی می‌تواند در هر زمینه از زندگی‌تان که بخواهید مورد استفاده قرار گیرد.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=5879>



### یک دقیقه برای خودم

• هر روز صبح یک دقیقه وقت برای خودتان کنار بگذارید ، بنشینید و فکر کنید.

• یک دقیقه وقت بگذارید و کار کوچکی برای ارج نهادن به خود انجام دهید.

• یک دقیقه وقت بگذارید و بر آن شوید که امروز را از افسوس های گذشته و دلوپسی های آینده پاک کنید



• یک دقیقه وقت بگذارید و فکر کنید یک مورد نگران کننده تا چه اندازه ارزش غصه خوردن و تنش عصبی دارد.

• یک دقیقه وقت بگذارید و نگذارید که چیزهای کوچک شادمانی شما را بر هم بزند

• یک دقیقه وقت بگذارید و اثرات حرف های غیر منصفانه را از بین ببرید.

• یک دقیقه وقت بگذارید تا از افکار منفی خلاص شوید.

• یک دقیقه وقت بگذارید و تجربه ای لذت بخش را به خاطر بیاورید.

• یک دقیقه وقت بگذارید تا به تمدد اعصاب بپردازید.

• یک دقیقه وقت بگذارید و تصمیم بگیرید که از هیچ کس انتظار تشکر نداشته باشید

• یک دقیقه وقت بگذارید و بر آن شوید که اجازه ندهید کسی در شما احساس حقارت به وجود بیاورد

• و بلاخره آخرین دقیقه روز خود را به این اختصاص دهید که تصمیم بگیرید به هیچ وجه در مورد آنچه دیگران ممکن است درباره شما بگویند یا فکر کنند نگران نباشید.

منبع : سایت وبگرد

<http://vista.ir/?view=article&id=96133>

## یک زندگی متفاوت



- با کهنسالان و کودکان اوقات بیشتری صرف کنید .
- از غذاهایی که از گیاهان تهیه می شود بیشتر مصرف کنید ، انسان ذاتا گیاه خوار است .
- لیخنه را فراموش نکنید .
- خانه ، اتومبیل و میز کارتان ، همه را مرتب و تمیز کنید .
- انرژی پر ارزش تان را بر سر شایعه سازی ، مسائل مربوط به گذشته ، افکار منفی و آنچه بدان آگاهی ندارید ، هدر ندهید .
- این را درک کنید که زندگی یک مدرسه است و شما اینجائید تا بیاموزید ، مشکلات تنها بخشی از این دوره آموزشی اند ، درسهایی که از این کلاس فرا گرفته می شود ، عمری با شما باقی خواهد ماند.
- صبحانه تان را چون یک شاه ، ناهار تان را چون یک شاهزاده و شام تان را چون یک بچه دانشگاهی بخورید که کارت اعتباریش ته کشیده باشد .
- زندگی چندان عادلانه به نظر نمی رسد ، با این حال زیباست .
- زندگی تان کوتاه تر از آن است که وقت تان را صرف تنفر از دیگران کنید .
- خودتان را خیلی جدی نگیرید ، دیگران هم اینکار را در مورد شما نمی کنند .
- مجبور نیستید همه بحث ها و منازعات را به نفع خود تمام کنید . با منطق مخالفتها ، موافقت کنید .
- با گذشته تان از در سازش در آئید ، آنوقت دیگر اکنونتان را خراب نخواهید کرد .
- زندگی تان را با زندگی دیگران مقایسه نکنید . شما از متن زندگی شان بی خبرید .
- از عطر هایتان استفاده کنید ، خوشگل ترین لباستان را برای روزی خاص کنار نگذارید ، امروز همان روز بخصوص است .
- جز شما کس دیگری مسئول خوشبختی تان نیست .
- همه باصطلاح بدبختیایان را با این جمله محو کنید : « آیا تا پنج سال آینده ، هیچ اهمیتی خواهند داشت ؟ »
- همه را به خاطر خودتان ببخشید .
- افکار دیگران در مورد شما ، هیچ ربطی به شما ندارد .
- زمان حلال مشکلات است . به همه چیز وقت بدهید .
- یک موقعیت هر چقدر خوب یا بد ، بالاخره تغییر می کند .
- از شر هر آنچه سودمند ، زیبا و شادی بخش نیست ، خلاص شوید .
- حسادت هدر دادن وقت است . شما الان حداقل ها را دارید .
- بهترینها هنوز در راه اند .
- هر حسی که می خواهید داشته باشید ، بلند شوید ، شیک کنید و بزنبید بیرون .

- کار درست را انجام دهید !
- همیشه با خانواده در تماس باشید .
- شبها قبل از خواب موفقیتها را به یاد آورید و از خدا ممنون باشید .
- از سفر و کوهنوردی لذت ببرید .

<http://neshate-koohestan.blogfa.com/۸۶۱۰.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=97383>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## یک عمر زندگی

- زندگی ما بهترین است، زیرا...
  - (۱) برای همدیگر وقت صرف می کنیم.
  - (۲) به همه می گویم که دوستش دارم.
  - (۳) برای قدردانی از محبت هایش ، نامه محبت آمیزی برایش می نویسم.
  - (۴) در جمع از او تعریف می کنم.
  - (۵) وقتی غمگین است سعی می کنم ناراحتی اش را بفهمم و او را درک کنم.
  - (۶) همیشه در اتفاقات خوب و مهم زندگی او را سهیم می کنم قبل از اینکه دیگران چیزی بدانند.
  - (۷) در همه مراحل زندگی باهم برنامه ریزی می کنیم.
  - (۸) همواره مراقبش هستم و به نیازهایش توجه خاصی نشان می دهم.
  - (۹) آرامش را در همه حال حفظ می کنم.
  - (۱۰) باورهایم را نسبت به او همواره حفظ می کنم.
  - (۱۱) پس از به پایان رسیدن روزهای پرتحرک ، شب ها همه چیز را برایش تعریف می کنم.



- (۱۲) اولین کسی هستم که تولدش را تبریک می گویم.
- (۱۳) به کارهایی که برایم انجام می دهد توجه می کنم و قدردان محبت های او هستم.
- (۱۴) ازدواجمان را از موهبت های الهی می دانم.
- (۱۵) برای سلامتی اش صدقه می دهم.
- (۱۶) در یک مکان یادداشتی محبت آمیز برایش پنهان می کنم و او را راهنمایی می کنم تا پیدایش کند.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=104286>

### یک لحظه صبر

هر روز برای ما مانند جدالی برای زنده ماندن است. ما دارای خانواده، دوست و شغل هستیم که مسئولیت مستقیمشان با ماست. این چیزها به ما «وابسته اند» به تمامی آنها باید هر روز رسیدگی کنیم. اما صبر کنید! متوقف شوید و یک نفس عمیق بکشید. تنها چند ثانیه طلایی برای خود خلق کنید. چند راهکار وجود دارد تا دوباره احساس شادی را به وجودتان بازگردانید.

- به دوستی که فرصت ملاقاتش را ندارید، یک ایمیل بزنید.
- به عزیزترین فرد زندگیتان تنها یک پیامک بزنید. با این مضمون: «دوست



دارم»

ببینید چه احساس قشنگی وجودتان را فرا می‌گیرد.

- برای یک ثانیه به یاد نعمت‌هایی که در زندگی دارید بیفتید و خدا را به خاطر آنها شکر کنید. ما معمولاً به خودمان فرصتی برای پرداختن به این چیزهای کوچک نمی‌دهیم، اما می‌دانید مسأله چیست زندگی کوتاه است، خیلی کوتاه. آنقدر که به سادگی در زمان‌هایی که مشغول هستید از لایه لای انگشتان شما سر می‌خورد و از دست می‌رود.

همیشه صورت حساب‌هایی برای پرداخت، شکم‌هایی برای سیرکردن، لباس‌هایی برای شستن و شیشه‌هایی برای تمیز کردن هست و ممکن است کسی هرگز به شما یادآوری نکند که فرصت برای گوش سپردن به خود، خندیدن و عشق ورزیدن چقدر کم است. از شما می‌خواهم تنها از همین لحظه استفاده کنید و به خاطر بسپارید شما مردی بی‌نظیر و بی‌جایگزین در کل کائنات هستید.

مانند شما، نه در دنیا بوده و نه در آینده خواهد بود. به شاهکاری که قرار است با دستان شما و با وجودتان در دنیا خلق شود فکر کنید. شما اشتباهی به دنیا نیامده‌اید. کاری برای انجام دادن وجود دارد. کاری برای خود و برای دنیا.

خودتان را دست کم نگیرید! تحت هیچ شرایطی.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=106946>

## یک لحظه می‌تواند سرنوشت و آینده را عوض کند



یکی از زیباترین موازنه‌های زندگی این است که ما هیچ وقت نمی‌توانیم به کسی کمک کنیم، قبل از این که اول به خودمان کمک کنیم و مراقب خودمون باشیم.

وقتی تو یک درجه حرارت بیشتر به آب می‌دهی باعث تفاوتی می‌شوی که همان تبدیل شدن آب گرم به بخار هست که می‌تواند قدرت و انرژی حرکت یک ماشین را فراهم کند. یک فرایند زیبا و نه چندان پیچیده که باعث می‌شود بفهمیم که هر کاری رو قادریم انجام بدهیم.

رازی برای موفقیت وجود ندارد و همه چیز به طور غریزی در ما وجود دارد. موفقیت در هر چیزی یک اصل اساسی دارد: تلاش و در بیشتر موارد برای

رسیدن به نتایج چشمگیرتر به تلاش بیشتری نیاز داریم که در واقع همان اضافه کردن یک درجه به حرارت است.

در ۲۱۲ درجه فارنهایت آب به جوش می‌آید و تبدیل به بخار می‌شود و بخار است که می‌تواند یک لوکوموتیو را به حرکت در آورد. یک درجه اضافه باعث مقدار زیادی تغییر می‌شود و یک درجه تلاش بیشتر در کار و زندگی خوب را تبدیل به عالی خواهد کرد.

این زندگی توست و تو مسوولی برای نتایجی که به دست می‌آوری. برای به دست آوردن چیزهایی که هیچ زمانی نداشتیم باید کارهایی انجام بدهیم که تا به حال انجام نداده‌ایم.

تنها چیزی که بین یک انسان و خواسته‌اش در زندگی وجود دارد، اراده‌ای است که باعث می‌شود تلاش کنه و ایمان و باور این که هر چیزی امکان پذیر است.

داشتن یک هدف تعریف شده و مشخص و تمرکز روی آن باعث به وجود آمدن تصورات زیبا و الهامات و شور و هیجان برای رسیدن به آن می‌شود. استقامت حتما نباید در یک مسابقه طولانی و دوره‌های بلند مدت باشه؛ می‌تونه به دوره‌های کوتاه تر تقسیم بشه و استقامت در تک تک این مقاطع باشه، یعنی یکی به دنبال دیگری.

ادیسون گفته خیلی از شکست‌های زندگی زمانی اتفاق می‌افته که اشخاص نمی‌دونستن چقدر به موفقیت نزدیک بودند، زمانی که از تلاش ناامید شدند و دست کشیدند...

می‌دونین چرا آدم‌ها وقتی بزرگ می‌شن با خودکار می‌نویسند؟ چون اگه غلط بنویسن دیگه نتونن پاکش کنن ولی می‌دونین اعتقاد من چیه؟ این که ماهی رو هر موقع از آب بگیری تازه است، به هر اشتباهی می‌شه فرصت داد به شرطی که دیگه اون اشتباه دوباره تکرار نشه. زندگی رو با مداد بنویس و هر جا که لازم باشه پاکش کن و اشتباهت رو جبران کن. می‌تونن این کار رو بکنن. فقط و فقط حواست باشه زیاد پاک نکنی که کاغذ زندگی پاره بشه، این مهمه.

یادت نرود یک لحظه می‌تواند سرنوشت و آینده رو عوض کند. فقط یک لحظه و تمام آینده به همین یک لحظه و تصمیم وابسته است.

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=132711>

## یک نگاه نو و یک حرف تازه پیدا کنید



نگاهتان را همیشه تازه نگه دارید، برای دوستانتان یک چیز جدید داشته باشید، یک نویسنده جدید کشف کنید، یک نگاه نو پیدا کنید، یک حرف تازه پیدا کنید. برنامه‌ی کاریتان را طوری تنظیم کنید که هر هفته حداقل دو نفر را ببینید که انسان‌های خاص باشند!

هر روز از آدم‌های خاص و دوستان خاصتان بپرسید که فیلم جدید، کتاب، مقاله، آگهی تبلیغاتی خاص، پوستر، نقاشی، عکس خاصی به بازار نیامده است؟ مسیرهای جدید را تجربه کنید. حداقل خانه‌تان را از پنج مسیر بلد باشید. غذاهای متفاوت بخورید، تمام طعم‌ها را بچشید، دوستان متفاوتی داشته باشید، اگر دوست مهندس دارید، دوست نقاش هم داشته باشید، اگر دوست حسابدار دارید، دوست عکاس هم داشته باشید. کارهای مختلفی را تجربه کنید و کتاب‌هایی با سبک‌های متفاوت بخوانید.

با خودتان نگویند که همین یک کتاب را بنویسم، همین یک خانه را بسازم، همین یک پروژه را انجام دهم، برای تمام عمرم کافی است، انسان باید

روزی سه بار بمیرد و روزی سه بار زنده شود و روزی سه بار زندگی جدیدی را به جهانیان نشان دهد.

به‌گونه‌ای زندگی کنید که وقتی کسی شما را در فاصله شش ماه نبیند، بعد از شش ماه باور نکند که این همه تحول در شما رخ داده است.

توبه در حقیقت از بین بردن گذشته و شروع زندگی جدید است.

یک استاد خلاقیت می‌گوید: وقتی کتابم در مورد خلاقیت تمام شد، خیلی از حرف‌های خودم را هم قبول نداشتم. می‌بینید کسانی که خودشان را به روز می‌کنند هر بار خودشان را ویرایش می‌کنند و به‌روز می‌رسانند. از آن معلم‌هایی نباشید که جزوه تدریس آن‌ها مال ۲۰ سال پیش است و از آن کارخانه‌هایی نباشید که ۲۰ سال به یک محصول می‌چسبند.

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=124507>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

یه گل به دلت بزن

مامان بزرگ رو یادت می‌آمد؟ با چادر نماز گلدارش؟ می‌گفت: بیا بشین تو بغلم. تو هم بشو یکی از گل‌های چادرم. اون وقت من می‌شدم گل چادر مامان بزرگ... حالا تو بیا... این دفعه می‌خوام بشم گل تو، نه! تو بشو گل من. اون وقت من پروانه‌ات می‌شم و هی دورت می‌چرخم. تا حالا در مورد خلقت گل فکر کردی؟ اینکه چرا خداوند گل‌ها رو آفرید؟ اصلاً منظورش چی بوده؟ تصور کن! در دنیا همه چی باشه ولی گل نباشه. درخت باشه. آب باشه. پروانه‌های رنگارنگ، پرندگان خوش آواز، انسان‌ها و حیوانات زیبا ... و خلاصه از هر چیزی، بهترینش! اما گل نباشه. فکر نمی‌کنی یه چیزی کمه؟! یه تابلوی نقاشی از بهار بکش که بهترین‌های طبیعت توش باشن. البته بدون گل! اون وقت خودت متوجه کمبودش می‌شی کمبودی که با هیچ چیز دیگه‌ای قابل جبران نیست. اصلاً بهاره و گل‌هاش! یا بهتر بگم: طبیعت و رنگ‌هاش. هر فصلی با رنگ‌های خاص خودش کلی حرف برای گفتن داره. کلی حس داره. حال داره. بهار با گل‌هاش، تابستون با میوه‌هاش، پاییز با برگ‌هاش و حتی زمستون با برف‌هاش.

ولی حس بهار حس شادیه، شور و حال عجیبی داره و دلیل اصلی این حس و حال گل‌ها هستن.

عجب خلقتی داره گل!!! همه جورش آدم رو مست می‌کنه. آدم رو، پروانه رو و هر کی و هر چی رو که از کنارش بگذره، حتی باد رو! هیچ کس نمی‌تونه از اطراف گل‌ها بی‌تفاوت بگذره و در مقابلشون مقاومت کنه حتی اگه در حد چند لحظه توقف و نگاه کردن باشه. اصلاً تا حالا گل زشت دیدی؟ گل بد رنگ چی؟ یا بدبو؟

به نظر من که خدا برای آفرینش اونا سنگ تموم گذاشته.

شنیدی وقتی می‌خوان در مورد یه چیزی خوب بگن. حرف از گل می‌زنن؟ مثلاً می‌گن که بچه‌ها مثل گل هستن، یا می‌گن گل بگیریم و گل بشنویم یعنی حرفای خوب بزیم و چیزائی از این قبیل. یه گل می‌تونه آدم رو تا ته احساس بیره. تا آخر زیبایی، تا اوج لطافت، تا نهایت ایمان! چون وقتی که می‌خوای در موردش فکر یا قضاوت کنی به اوج می‌رسی و فقط این عبارت تو ذهنت می‌آد: فتبارک الله احسن الخالقین. بیا خونه دلمونو گل کاری کنیم! احساساتمونو گل‌دار کنیم! فکرهای گل‌گلی بکنیم! زندگی خیلی قشنگه مخصوصاً گلدارش! همیشه سعی کن گل‌ها رو انتخاب کنی، در تقویم ما ۲۵ خرداد ماه، به گل اختصاص داده شده. بیا در این روز یه گل به سر طبیعت بزن و یه گل هم به دل خودت!

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=13863>

 Vista.ir  
Online Classified Service



support@vista.ir