

2019

جامع روانشناسی

زنده گیان را تغییر دهید

مقدمه
درود بر شما کسانی که علاقه مند
مطالعات مفید و ارزشمند درباره
رشته روانشناسی هستید . بنده
علی احمد علیزاده هستم و خیلی
خوشحالم که شما مجموعه ای من
را برای مطالعه انتخاب کردید از
انتخاباتان متشکرم

معرفی کتاب : این مجموعه ای
کتاب که بیش از 85 موضوع مهم
و پرکاربرد زنده گی تان میباشد
برای افراد پایین 18 سال توصیه
نمیشود چون ممکن است برای
شان قابل درک نباشد . این کتاب
تالیف شده توسط " علی احمد
علیزاده میباشد " تعداد کم
موضاتش از کتاب های روانشناسی
مشهور المان و انگلیس و ترکیه
میباشد . که مطالب بسیار مفیدی
برای تان خواهد بود ... معلومات
بیشتر در صفحه آخر

شخصیت را بشناسیم و بسازیم

بخش اول

تالیف کننده : علی احمد علیزاده

نویسنده : علی احمد علیزاده

You are welcome to your first page I hope you enjoy ... this book was written in September of 2019 by mr ali zadeh . iam sorry for some problems it will done at during of next year .you can call me for your idea +989227469351 & +93730191309

شماره	موضوع	نمبر صفحه	شماره	موضوع	نمبر صفحه
1	صداقت چیست و چگونه بدست می آید ✓	4	22	رابطه عقل و احساس – آیا ممکن است ؟	74
2	صداقت احساسی و نقش آن در زنده گی	6	23	رابطه ذهنی جسم و تاثیر احساسات بر سلامتی	76
3	شستشوی مغزی	11	24	دوستی های ناسالم چرا ادامه میدهیم ؟	79
4	شخصیت شما بیرونگرا – درونگرا	12	25	چرا دروغ میگوئید ؟ افراد دروغگو بیمار هستن	82
5	سوه استفاده جنسی کودکان - آگاهی پیشگیری و بهبودی	18	26	درجات آگهی انسان ها	85
6	رهایی از درد ها ورنج های گذشته	20	27	خود ادراکی در مقابل واقعیت	89
7	روشهای کنترل افکار و اندیشه ها	23	28	خشونت در راننده گی ؟	91
8	روشهای کاهش استرس	27	29	چگونه میزان هوش افراد را اندازه گیری کنیم	96
9	روشهای غلبه بر خشم	28	30	چگونه در اندوه دیگران شریک باشیم	99
10	روشهای غلبه بر بی حوصله گی و دلزده گی و تنوع طلبی	32	31	چگونه خاطرهای بد را از یاد ببریم	101
11	کودکان را به خواندن و مطالعه کردن جذب کنید	34	32	چگونه حرفه ای بیندیشیم	103
12	چطور خونسردی مان را حفظ کنیم	36	33	چگونه باتنهایی کنار بیاییم	104
13	چگونه یک فرد سیگاری میشود	39	34	چگونه از خودکشی اجتناب کنیم	106
14	چگونه سیگار را ترک کنیم	45	35	چگونه انسان خوبی باشیم	109
15	لذت یادگیری تان را ارتقا دهید	49	36	جامعه ستیزی یک اختلال شخصیتی	114
16	راه غلبه بر کمالگرایی	51	37	تمدد اعصاب	117
17	روشهای مقابله با نگرانی	56	38	تکنیک های حافظه بخش اول	119
18	آداب برخورد با افراد وسواسی	57	39	تکنیک های حافظه بخش دوم	123
19	روانشناسی درک و پیش بینی واکنشهای افراد	59	40	تکنیک های تغییر حالات احساسی و ذهنی	127
20	چگونه باغم ها کنار بیاییم	68	41	نیروی تمرکز تان را تقویت دهید	131
21	راه های غلبه بر اضطراب	70	42	تفکر منتقدانه چیست ؟	135

شماره	موضوع	نمبر صفحه	شماره	موضوع	نمبر صفحه
43	تفکر سالم در برابر تفکر ناسالم	137	65	آماده گی روانی برای بقا و ادامه زنده گی	200
44	تصویرذهنی جسم و اختلالات تغذیه ای	140	66	آلوده گی صوتی	202
45	تأثیرات اعتیاد بر جامعه و خانواده	145	67	30 کار 30 ثانیه ای برای تغییر دنیای شما	208
46	پیشگویی کامبخش	147	68	راه های ارتقای زبان جسمی	211
47	پارادوکس زنده گی	150	69	12 روش برای خوشحالتز زیستن تان	214
48	بهداشت روانی	151	70	پنج خصوصیت افراد پر درآمد	216
49	به دوست معتاد خود کمک کنید	154	71	راهای تبدیل شدن از هیچ کس به همه کس	219
50	بلوغ هیجانی چیست ؟	157	72	راه های کسب حقوق بیشتر هنگام استخدام	222
51	بدون پشیمانی و حسرت زنده گی کنید	160	73	خودرا تغییر دهید تا دنیای شما تغییر کند	224
52	بازتابگرایی و کلید درک فردی	163	74	چیزی بنام شکست وجود ندارد	226
53	با صبر و حوصله درگیری های تان را رفع نمایید	165	75	چگونه باید نظر دیگران را راجع به خود تغییر داد	228
54	باخوش بینی غیرممکن را ممکن سازید	167	76	چگونه یک کارمند نمونه باشیم	233
55	افسرده گی و راه های غلبه بر آن	169	77	چگونه در اولین ملاقات بیشترین تاثیر را بگذاریم	236
56	اعتماد به نفس و تصویر ذهنی جسم	172	78	جدیت زیاد منجر به تخریب موفقیت میشود !	238
57	اصول زنده گی و قوانین زیستن	177	79	تعیین هدف - ایجاد تغییر - و موفقیت	240
58	استرس کمتر - عمر بیشتر	179	80	تبدیل انتقاد بنفس به اعتماد بنفس	243
59	از منفی بافی دوری کنید	182	81	تاثیر خلاقیت در زنده گی	246
60	ارتباط بستنی به شخصیت	184	82	فواید مسافرت	247
61	ادراک بین افراد	186	83	قدرت ذهنی به اوج خود برسد ...	250
62	اثبات علمی وجود خداوند	190	84	کارآمدتر و موثرتر بیندیشیم	252
63	اثبات علمی تاثیر دعا و نیایش در زنده گی	194	85	کنترل شخصیت معتاد	254
64	آیا عفو و گذشت هیچ پیامدی نباید داشته باشد	198	86	مدیریت انرژی فردی	257



عرض ادب خدمت همه ای شما عزیزانی که این کتاب را برای مطالعه انتخاب کردید ،،
بنده علی احمد عزیززاده هستم تألیف کننده و نویسنده این کتاب .
اهل افغانستان، هرات، والسوالی زیبای انجیل ،،، از شما دوستان عزیز سپاسگزارم که این کتاب را برای مطالعه انتخاب کردید . امیدوارم که کتابی مفید در زنده گی تان واقع شود .
طوری که در کاور کتاب ذکر شد تعداد اندکی از موضوعاتش را از کتاب های بزرگ روانشناسی دنیا جمع آوری و ترجمه شده است که امیدوارم بخوبی از آن ها استفاده کنید . البته ناگفته نماند که روانشناسی اقسام مختلفی دارد که بعضی از مسایل مهم و پرکاربرد را خدمت تان تهیه کردیم

و این کتاب و نسخه های بعدی اش همچنان بزودی به زبان های که خودم تسلط دارم (ترکی استانبولی ، انگلیسی ، هندی ، المانی نشر خواهد شد . با سپاس فراوان از همه ای شما که تشویق کردید .

لطفا با دقت کامل مطالعه فرمایید

دقت کردن در مطالعه باعث درک موضوع میشود در عدم دقت باعث سردرگمی یا گیجی

خواهد شد !

صداقت چیست و چگونه بوجود می آید ؟

اگر کسی بتواند به صداقت روی آورد خود را از رنج های گرانی نجات داده، چرا که عامل ایجاد بیشتر رنج ها، دروغ و ریا است."

دروغگویی و عدم رعایت صداقت یکی از موانع مهم در برابر شادی و رسیدن به موفقیت در زندگی به شمار می رود. می توانید خودتان امتحان کنید تا به عینه منظور مرا درک نمایید: دفعه آینده که تصمیم گرفتید به تماشای تلویزیون بنشینید و برنامه کمدی، درام، و یا سریال خانوادگی مورد علاقه خود را نگاه کنید، اندکی توجه خود را افزایش دهید، به خوبی درک خواهید کرد که تمام مشکلات موجود در فیلم، از رفتار کسی نشئت می گیرد که اصل صداقت را رعایت نمی کند، چندان فرقی نمی کند که دروغ او از سر غفلت باشد، یک دروغ کوچک بوده و یا اصلاً یک دروغ بزرگ و غیر قابل بخشش باشد. فقط به دروغ و عواقب دردناکی که می تواند در بر داشته باشد دقت کنید. من خودم زمانیکه تصمیم گرفتم ذهن خود را بر روی دروغ های گاه و بیگاه و نتایج آن متمرکز کنم، واقعا شگفت زده شدم. در نهایت به این نتیجه رسیدم که اگر دروغ و ریا وجود نداشت هیچ داستان درامی هم خلق نمی شد!

شاید قبلاً همیشه تصور می کردم که انسان صادقی هستم و بر اساس استانداردهای اجتماعی می توانستم بگویم که به طور تقریبی دروغگو نیستم. اما معنایی که جامعه از صداقت ارائه می دهد با آنچه شما در ذهن خود از آن ساخته اید، دو تعریف کاملاً متفاوت هستند. ما به طور سیستماتیک همواره سعی می کنیم تا دروغ و دروغ گویی را بالاخره به هر نحوی که شده در فرهنگ خود بگنجانیم. گاهی اوقات آنقدر به دروغگویی خو می گیرم که اصلاً متوجه نمی شویم در حال دروغ گفتن هستیم. صداقت یعنی "حقیقت، حقیقت محض، حقیقت و نه جز آن." از نظر جامعه شناسی فقط زمانی ملزم به بازگو کردن حقیقت هستیم که...

با گفته های خود موجبات ناراحتی دیگران را فراهم نیاوریم

باعث ایجاد تعارض روحی روانی و درگیری میان افراد نشویم

شخصیتمان بد جلوه نکند

من قصد ندارم در مورد دروغ های بزرگ صحبت کنم، بلکه منظورم همین دروغ های همیشگی و پایدار هستند، که دائماً با نام "دروغ مصلحتی" و یا "دروغ های ناچیز و از سر غفلت" از آنها استفاده می کنیم و تبدیل به جزء جدا نشدنی زندگی روزمره همه ما شده اند. من خودم هم یک زمانی نمی توانستم نام دروغ بر روی این ناراستی ها و کژ رفتاری ها بگذارم، تا اینکه خلاف آن به من ثابت شد.

تقریباً حدود 5 سال پیش، خودم را یک انسان نسبتاً صادق فرض می کردم تا اینکه در یک کلاس یک ماهه ثبت نام نمودم. هدف اصلی این کلاس آموزش صداقت بود. تجربه این کلاس درست مثل این بود که در جهانی در حال زندگی هستی که همه افراد (از جمله خودتان) چیزی به غیر از حرف راست به زبان نمی آورند و کلیه احساسات، عواطف، خواست ها و نیازهایشان را همانطور که هست، مطرح می کنند. در روند پیشرفت کلاس، شما باید افکار خودتان در مورد کلاس، مربی، و شاگردان دیگر را نیز به طور آشکار بیان می کردید. فی الواقع در این فرایند کلیه ساختارهای پوچ ذهن از هم پاشیده می شد. هیچ گاه تصور نمی کردم که یک دوره یک ماهه تا این حد روی من تاثیر گذار واقع شود. اصلاً به ذهنم هم نمی رسید که در طول همه سال های عمرم تا چه اندازه خود را از احساسات واقعی ام دور نگه داشته و با دیواری از دروغ، راه حقیقت را مسدود نموده ام. این واقعا یک تجربه فوق العاده و در عین حال وحشتناک بود.

وحشتناک؟ بله؛ زمانیکه با طرف مقابل صادق باشید، به او این فرصت را می دهید تا تمام زوایای وجود شما را زیر و رو کند به انضمام قسمت هایی که شما آرزو می کردید هیچ وقت آنجا نباشند: بخش قضاوت های گاه و بی گاه، روح گربه صفت، بخش منتقد و غیر قابل اعتماد و ... باور کنید پس از چندی حتی افرادی که من تصور می کردم در حق آنها بدجنسی کرده ام، به صورت دوست های صمیمی من در آمدند، و اصلاً فکر نمیکنم این امر تصادفی بوده باشد.

به عنوان شخصی که در هر دو دنیای متفاوت (هم در سرزمین دروغگویی و هم در سرزمین راستگویی) زندگی کرده است باید بگویم که دو دنیای کاملاً متفاوت هستند. اگر شما هم مثل من جزء افرادی هستید که دروغ هایتان چندان بزرگ و رسوا کننده نیستند و فقط از روی بی توجهی و عادت های همیشگی به دروغ گویی خو گرفته اید، و نمی توانید احساسات واقعی و افکار حقیقی خود را به زبان بیاورید، ممکن است این تصور برایتان ایجاد شده باشد که خلاص شدن از شر این دروغ ها، دردی را دوا نمی کند و هیچ تفاوتی را در زندگی شما ایجاد نخواهد کرد، از همین جا باید به شما بگویم که اینطور نیست و کافی است تنها یک گام در این راه بردارید تا متوجه تغییرات مطلوب آن بشوید.

نیتی که در ورای صداقت وجود دارد

منظور من این نیست که شما از نام صداقت سوء استفاده کنید و از آن به عنوان صلاحی برای بد زبانی و بی احترامی به دیگران بهره بجوید. اهدافی که شما از راستگویی مد نظر دارید به طور کامل تعیین کننده این مطلب هستند که می بایست چه حرفی را در کجا و به چه کسی بزنید. اگر به طور مثال آقای قصد داشته باشد تا ارتباط کاملاً جدی با یک خانم برقرار کند، خوب بالطبع باید نسبت به او خیلی بیشتر از دختری که پشت صندوق سوپر سر کوچه می نشیند، صداقت را رعایت نماید.

چه دلیلی می تواند وجود داشته باشد که او احساسات و عواطف واقعی اش را با دختری که پشت صندوق نشسته، در میان بگذارد؟ چه نیتی ممکن است از این کار داشته باشم؟ دختر خانم اصلاً نمی داند که چرا آقا باید حرفی به او بزند؟! و شاید اصلاً زمان به آنها

اجازه انجام چنین کاری را ندهد. اما در مورد یک دوست صمیمی و یا همسر فعلی هیچ دلیلی مبنی بر صادق نبودن وجود ندارد. اگر بخواهید با طرف مقابل به صمیمیت کامل دست پیدا کنید (نیتی که در ورای صداقت نهفته) آنگاه صداقت به تنها قانون هدایت کننده رابطه شما مبدل می شود.

"یکی از اصول بنیادین شادکامی این است که انسان پیش از هر چیز از نظر ذهنی با خودش صادق باشد."

بهترین مکانی که می توانید در آن به تمرین صداقت بپردازید، وجود درونیتان است. یک ژورنال شخصی برای خود درست کنید و سعی کنید در آن کلیه افکار و احساسات خود را به رشته تحریر در آورید. اجازه دهید تا صداقت از وجودتان سرچشمه بگیرد. در مورد عواطف و عقاید خود در شرایط مختلف مطلب بنویسید. سعی کنید با ترس هایتان روبرو شوید. هیچ چیز را از خودتان مخفی نکنید. بعد از چندی زمانی که وجودتان با صداقت خو گرفت و خودتان احساس راحتی بیشتری با آن پیدا کردید، آنگاه می توانید به راحتی راستی و درستی را به رابطه های دیگر خود نیز منتقل کنید و با سایرین نیز صادق باشید.

آزمون روانشناسی علیزاده پارت 1روانشناسی -روش های موفقیت - صداقت چیست و چگونه بوجود می آید؟

صداقت احساسی و نقش آن در زنده گی

صداقت احساسی بدین معناست که احساسات و عواطف حقیقی خود را بیان کنیم. برای این که بتوانیم از نظر احساسی صادق باشیم، باید در وهله اول از احساسات خود با خبر باشیم. این آگاهی از احساسات، به میزان هوش احساسی افراد بستگی دارد. هوش احساسی است که فرد را قادر می سازد تا بتواند به طور دقیق احساساتش را تشخیص دهد. هوش احساسی همچنین این توانایی را به ما می دهد که بتوانیم تصمیم بگیریم که آیا کار درستی است که احساسات واقعی خود را با طرف مقابل در میان بگذاریم یا خیر. به هر حال به طور کلی عقیده من بر این است که افراد باید به طور فردی در بیان احساسات خود صادق باشند تا همه در جامعه ای با صداقت احساسی بالا زندگی کنند.

اگر بتوانیم از نظر احساسی با خودمان صادق باشیم، می توانیم "خود حقیقیمان" را خیلی عمیق تر بشناسیم. این کار به ما کمک می کند که خیلی راحت تر با خودمان کنار بیایم و خودمان را همانطو که هستیم بپذیریم. این امر همچنین به ما کمک میکند که تشخیص بهتری در این مورد که وقت خود را چگونه و با چه کسانی صرف کنیم، داشته باشیم.

در عین حال اگر سعی کنیم که با دیگران در بیان احساسات خود صادق باشیم، اینکار به آنها هم کمک می کند که از نظر احساسی صداقت بیشتری را از خود نشان دهند. زمانیکه از نظر احساسی صادق باشیم، دیگر مجبور نخواهیم بود تا کارهایی را که به دلخواهمان نمیباشد، انجام دهیم. همچنین خیلی سریع تر فردی که برای احساساتمان ارزش قائل است را پیدا خواهیم کرد.

صداقت احساسی نیازمند آگاهی، اعتماد به نفس، و حتی شجاعت است.

این به آن دلیل است که همیشه ما در جو اجتماعی یاد گرفته ایم که به احساساتمان بی توجه باشیم، آنها را نادیده گرفته و در مورد آنها به خودمان هم دروغ بگوییم. به عنوان مثال زمانیکه از ما سوال می شود "چطوری" معمولاً جواب می دهیم: "خوبم" حتی اگر به راستی هم خوب نباشیم، باز هم چنین پاسخی می دهیم. حتی گاهی اوقات هنگامیکه کاملاً مشخص است که افراد عصبانی بوده و حالت تدافعی به خود گرفته اند، اگر از آنها سوال کنیم، باز هم حاضر نیستند قبول کنند که عصبانی هستند.

صداقت احساسی از همان دوران کودکی معنا پیدا می کند. کودکان به طور مکرر و آزادانه احساسات واقعی خود را بروز می دهند؛ اما از همان دوران ابتدایی کودکی آنها یاد می گیرند که در بیان احساسات خود صادق نباشند. والدین و مربی ها از کودک میخواهند که فرزندانشان آنطور که خودشان انتظار دارند باید صحبت کنند و یا کارهایشان را انجام دهند. این کار کاملاً مغایر با بروز احساسات حقیقی کودک است. به کودک تعلیم داده می شود که لبخند بزند حتی زمانیکه واقعاً ناراحت و عصبانی است. زمانیکه هیچ گونه احساس پشیمانی ندارد به او یاد می دهند که باید عذر خواهی کند. زمانیکه هیچ گونه احساس قدرشناسی نمی کند به او یاد می دهند که باید بگوید: "متشکرم." زمانیکه احساس می کند نسبت به او بدرفتاری کرده اند، به او یاد می دهند که از شکایت کردن دست بردارد. به او یاد می دهند که افراد را ببوسد و به آنها شب بخیر بگوید، آنهم در حالیکه کمترین علاقه ای به انجام این کار ندارد. به او می گویند که "بی ادبی" و شاید "خودخواهی" باشد که انتظار داشته باشد همه چیز مطابق انتظاراتش پیش برود.

همچنین به کودکان آموزش داده می شود که برای بیان احساسات خود از برخی لغات خاص نمی توانند استفاده کنند. من پدر و مادرهای بسیار زیادی را مشاهده کرده ام که به فرزندان خود آموزش می دادند که از واژه "متنفرم" استفاده نکنند. گاهی اوقات هم والدین به شدت مخالف این امر هستند که کودکان احساسات واقعی خود را به طور کامل بیان کنند. زمانیکه کودکی به پایان می رسد و بچه ها پا به سنین نوجوانی می گذارند، خیلی بیشتر می توانند به جای خودشان تصمیم بگیرند. آنها راحت تر صحبت می کنند و در مقابل بزرگسالان جواب می دهند و آنها را بیش از پیش به چالش بر می انگیزند. اگر افراد بزرگسال در چنین شرایطی احساس خطر بکنند، با بی اعتبار کردن نوجوانان از خود دفاع می کنند و ادراک و احساسات او را مبطل اعلام می کنند. در این شرایط، فشاری از جانب هموعان، به منظور پیروی از نورم های گروهی، نیز احساس میشود.

با تجربه به چنین شرایطی، نوجوانان و بزرگسالان یاد می گیرند که نمی توانند در مورد احساساتشان صادق باشند. به همین دلیل نوجوانان به طور تدریجی دیگر مانند سابق با والدین، معلم ها، دوستان و حتی خودشان هم صادق نخواهند بود. آنها یاد میگیرند که بیان احساسات واقعی هیچ ارزشی ندارد.

صداقت احساسی و تربیت فرزندان

پدر و مادر در ایجاد یک محیط امن برای بیان احساساتشان نقش مهمی را بر عهده دارند. آنها می توانند محیطی را خلق کنند که کودک و نوجوان آزادانه احساسات خود را بروز دهد و یا فضایی را بیافرینند که درست عکس این قضیه در آن صدق کند. راه و روش تربیت فرزندان در این زمینه از اهمیت بالایی برخوردار می باشد و بر روی این امر که آیا فرزندان در آینده می توانند افراد صادقی در زندگی باشند یا خیر تاثیر بسزایی خواهد گذاشت.

اولین راه برای ایجاد صداقت در احساسات، تصدیق و ارزش قائل شدن برای عواطف فردی می باشد. زمانیکه از نظر احساسی مورد پذیرش قرار بگیریم و احساساتمان را به رسمیت بشناسند، آنوقت دیگر هیچ ترسی نخواهیم داشت که مورد پذیرش قرار نگرفته و یا به خاطر بیان احساسات و افکارمان تنبیه شده و یا با عدم پذیرش روبرو شویم. ما آزاد هستیم که خودمان باشیم و والدینمان نیز ما را همانطور که هستیم قبول خواهند کرد. زمانیکه ما را همانطوری که هستیم بپذیرند - و نه به عنوان تصویری که ما تصور می کنیم باید آنگونه باشیم - احساس امنیت درونی بیشتری به ما دست خواهد داد. می توانیم از نظر احساسی نیز با دیگران رو راست باشیم و از عدم پذیرش آنها هیچ ترسی به دل راه ندهیم. از آنجایی در اعماق وجود خود احساس امنیت داریم، پذیرش و یا عدم پذیرش از سوی دیگران برایمان اهمیت چندانی در بر نخواهد داشت. آزاد هستیم که خود واقعیمان را به دیگران نشان دهیم. این ویژگی افرادی را که آنها نیز احساس امنیت می کنند و می توانند خودشان باشند را به سوی ما جذب می کند. در نتیجه اطراف ما پر خواهد شد از افرادی که احساس امنیت، اعتماد به نفس، و صداقت احساسی دارند.

از سوی دیگر اگر همواره در زمان کودکی از بیان احساسات واقعیمان منع شویم، والدیمان هرگز قادر به دیدن "خود واقعی" ما نخواهند شد. در طول زمان چنین بچه هایی هر چه که بیشتر می گذرد، بیشتر از والدینشان فاصله می گیرند و در دوران نوجوانی این شکاف بیش از پیش مشهود خواهد شد. زمانی هم که به سن قانونی رسیده و خانه را ترک می کنند، از برقراری ارتباط با والدین خود پرهیز کرده یا تنها به دلیل جلوگیری از احساس گناه - و نه به خاطر حس دلتنگی - با والدین خود روابط محدودی را برقرار می کنند. در این حالت والدین نمی توانند چهره واقعی فرزند خودشان را که برای سالیان سال زیر یک سقف با او زندگی کرده اند را بشناسند.

اما بدترین چیز این است که والدین احساس میکنند بچه خود را به خوبی میشناسند. حتی ممکن است از کارهایی که او انجام می دهد متعجب شده و احساس ناامیدی کنند. ممکن است بگویند: "من واقعاً متوجه نمی شوم که تو چرا یک چنین کارهایی می

کنی!" اما دلیل این امر که پدر و مادرها متوجه نمی شوند، این است که آنها واقعاً دختر و یا پسر خود را نمی شناسند و آن هم دلیلش این است که برای مدت ها مانع بروز صداقت احساسی او می شدند.

ما زمانی احساس خواهیم کرد دیگری به درستی ما را درک کرده که طرف مقابل ما را از نظر احساسی درک کند؛ اما اگر این اجازه را نداشته باشیم که احساسات واقعی خود را بروز دهیم، آنوقت چگونه می توانیم از طرف مقابل انتظار داشته باشیم که ما را درک کند. این امر به ویژه در زمان نوجوانی از اهمیت خاصی برخوردار است و نوجوانان باید از سوی والدینشان درک شوند. شاید والدین با خودشان تصور کنند که فرزندشان را "از سر تا پا" می شناسند اما کودک به هیچ وجه یک چنین احساسی نداشته باشد. این مسئله خود باعث بروز مشکلات بزرگی خواهد شد.

چند نکته دیگر در مورد صداقت احساسی

- عدم صداقت احساسی نیازمند صرف انرژی بیشتری نسبت به بروز صداقت احساسی است.
- زمانیکه از نظر احساسی صادق نباشیم، ارزش احساسات واقعی خود را متوجه نخواهیم شد.
- زمانیکه از نظر احساسی صادق نباشیم بر خلاف سیر تکاملی قدم برداشته ایم.
- زمانیکه از نظر احساسی صادق نباشم، برخلاف واقعیت زندگی راه می رویم، اشتباه می کنیم و این کار انرژی زیادی را از ما زایل می کند.

- عدم صداقت احساسی تنش و استرس بیش از اندازه ای را در جامعه ایجاد میکند.
البته با وجود تمام این حرف ها باز هم من معتقد هستم که وقتی هوش احساسی شما گسترش پیدا می کند که بدانید چه زمان باید از نظر احساسی صادق باشید، چه موقع باید همچنان ساکت بمانید، و چه زمان باید بر طبق احساسات واقعی خود عمل کنید و چه وقت بر خلاف آن. مواردی به عنوان پیوستگی در صداقت احساسی وجود دارند که شامل موارد ذیل می باشد: سرکوبی ناخوشه احساسات، افشای کامل احساسات، صحبت کردن با رعایت جوانب احتیاط، دست کاری عمدی احساسات، و تله های احساسی. همچنین تفاوت شگرفی میان علایق کوتاه مدت و بلند مدت، نیاز فردی و نیازهای دیگران، قضاوت های فردی و مورد قضاوت قرار گرفتن از سوی دیگران وجود دارد. به دلیل مطرح شدن کلیه این مطالب، و برای حل یک مسئله احساسی با توجه به وجود هوش احساسی، تصور می کنم که این خود افراد هستند که باید تصمیم بگیرند که چه زمان و تا چه حد در مورد احساسات خود صادق باشند. بنا بر تجربه های شخص من، تصور می کنم صداقت کامل احساسی زندگی مرا راحت تر کرده، به من کمک کرده تا متوجه شوم چه کسی مرا همانطور که هستم می پذیرد، و احساس درستی، کمال، صمیمیت در من ایجاد کرده.

ناتانيل برندن مي نويسد:

اگر قرار است روابط موفق باشند، عشق حقيقت پيدا کند، و صميمت ايجاد شود، همه افراد بايد درک کنند که هيچ چيز "اسطوره ای" و "ويژه ای" در مورد دروغ گفتن، برگرداندن احساسات، طور ديگر جلوه دادن احساسات و افکار، پنهان کردن حقايق، و حقيقت فردي که هستيد، وجود ندارد. بايد ياد بگيريم که اگر مقوله اسطوره ای و ويژه ای هم وجود داشته باشد در توانايي مواجهه با حقايق، احترام گذاشتن به واقعيت ها و قبول اينکه چه چيزي درست است، خلاصه مي شود.

مطالبی دیگری در مورد صداقت احساسی

چکيده ای از مقاله لين لوت، مشاور خانواده و ازدواج

اگر چيزی در ذهن داريد، کاملاً طبيعي است که آنرا به زبان بياوريد، هر زمان که خواستيد مي توانيد "نه" بگوييد، و برای خود مرز و محدوده تعريف کنيد و به فرد مقابل صادقانه بگوييد که چه فکر ميکنيد و چه احساسی داريد. شايد اين امر کار ساده ای نباشد چرا که ممکن است توانايي خود را در تشخيص احساسات واقعيان از دست بدهيد و يا شايد شجاعت بيان چيزی را که در درونتان می گذرد را نداشته باشيد، چرا که همواره از کودکی به شما آموزش داده اند که شايد واقعاً چنين احساسی نداشته باشيد و اکثراً در يك چنين مواقعی شما را تصحيح کرده باشند؛ اما صداقت احساسی مقوله ای است که با کمی تمرين مي توانيد آنرا ياد بگيريد. از زمانی آغاز می شود که شما احساس کنيد در درونتان احساسات و عواطفی وجود دارد که درست و يا نادرست هستند. در چنين حالي با استفاده از لغات مي توانيد ارتباط برقرار کرده و احساساتتان را با ديگران در ميان بگذاريد. شايد صداقت در احساسات قدری ترسناک باشد. ممکن است با انجام اين کار به احساسات طرف مقابل لطمه وارد کنيد و يا خودتان را در معرض آسيب پذيري قرار دهيد. همه افرادی که اطراف شما هستند، انسان های خوبی به شمار نمی روند. آنها هم راههایی را ياد گرفته اند که به واسطه آن مي توانند نارضايتی خود را نشان دهند از جمله: اه حسرت کشيدن، اخم کردن و فرياد کشيدن در مورد يك موضوع ديگر، و يا حمله ور شدن به طرف مقابل. شما مي توانيد آنها را تشويق کنيد که به حرف هايتان گوش بدهند و به آنها بفهمانيد حرف هایی که مي زنيد فقط اطلاعاتی است که در مورد خودتان به آنها مي دهيد و لازم نيست که حتماً با آن موارد موافق باشند و يا چيزی را تغيير بدهند و درست کنند. تنها خواسته تان اين است که سعی کنند تا شما را بهتر بشناسند، و متوجه شوند که چه چيزی در درونتان می گذرد.

بيشتر افراد تصور می کنند، زمانیکه ريسک پذير شده و احساسات واقعي خود را بيان می کنند، به طرف مقابل نزديک تر شده و ديگر لازم نمی بينند که آن کمال ابتدایی را همچنان ثابت نگه دارند. ما هر چقدر بيشتتر صداقت احساسی را تجربه کنيد، بيشتتر

پذیرش فردی، عشق و احترام دو جانبه را تجربه خواهید کرد. به سرعت متوجه خواهید شد که صداقت احساسی دو رویکرد مختلف را در بر می گیرد: علاوه بر اینکه می گوید چه احساسی دارید، متوجه خواهید شد که دیگران هم دارای احساسات و عواطف مخصوص به خودشان هستند و شما باید بدون پیش داوری، انتقاد و یا قصد تغییر آنها، به حرف هایشان گوش دهید.

آزمون روانشناسی عزیزان پارت 1 روانشناسی - روش های موفقیت - صداقت احساسی و نقش آن در زندگی

شستشوی مغزی

طی جنگ های کره، اسیرکننده های کره ای و چینی، به شستشوی مغزی اسرای جنگی آمریکایی که در اردوگاه ها زندانی بودند می پرداختند. زندانیان بسیاری سرانجام اعتراف کردند که برای جنگ میکروبی اجیر شده بودند — درحالیکه که این طور نبوده است — و در پایان اسارتشان، با آنها بیعت وفاداری بستند. حداقل 21 سرباز پس از آزادی از بازگشت به ایالات متحده سر باز زدند. جالب به نظر می رسد، اما افراد دیرباور اشاره بر این دارند که 21 نفر از بیش از 20,000 زندانی در کشورهای کمونیستی بوده اند. آیا شستشوی مغزی واقعاً عمل می کند؟

در روانشناسی، از مبحث شستشوی مغزی به نام بهسازی و اصلاح عقاید یاد میشود که مربوط به حوزه ی "تأثیرات اجتماعی" است. تأثیرات اجتماعی در هر لحظه و هرروزه انجام می گیرد. مجموعه ی راه هایی است که از طریق آن افراد می توانند گرایشات، عقاید، و رفتارهای سایرین را تغییر دهند. برای مثال، هدف متد "تسلیم"، ایجاد تغییر در رفتار فرد است و با گرایشات و عقاید او کاری ندارد. به عبارت دیگر به فرد تلقین می کند که "فقط انجامش بده!" از طرف دیگر متد "ترغیب" به دنبال ایجاد تغییر در گرایشات فرد است و به فرد میگوید "انجامش بده چرا که باعث می شود احساس خوبی داشته باشی!" متد "تعلیم" (که زمانیکه به آنچه آموزش داده می شود اعتقادی نداشته باشید، متد تبلیغ نیز نامیده می شود) در تلاش برای تغییر اعتقادات فرد است و به او خاطرنشان می سازد که "انجامش بده چون می دانی که کار درست این است." شستشوی مغزی یکی از انواع مهم تأثیرات اجتماعی است که مجموعه ای از تمام این رویکردها در کنار یکدیگر است و در پی ایجاد تغییراتی در فرد می باشد درحالیکه او خود راضی و موافق با آن تغییر نیست.

از آنجا که شستشوی مغزی نوع تهاجمی از تأثیرات است، نیازمند استقلال و انزوای کامل فرد است، و به همین دلیل است که اکثراً در زندان ها و مکتب های توتالیسم انجام می گیرد. فرد عامل (آنکه شستشوی مغزی می دهد) باید کنترل کامل بر روی هدف (کسی که مورد شستشوی مغزی قرار میگیرد) داشته باشد، تا حدی که حتی غذا خوردن، خوابیدن، حمام رفتن، و سایر نیازهای

اولیه فرد نیز تحت خواست و اراده ی عامل است. در عملیات شستشوی مغزی، عامل هویت فرد را از روی یک اسلوب معین به طور کلی از بین می برد به طوری که دیگر عمل نکند. بعد عامل آن هویت از بین رفته را با مجموعه ای از رفتارها، گرایشات، و عقایدی جایگزین می کند که مورد قبول محیط جدید هدف باشد.

با اینکه اکثر روانشناسان بر این عقیده اند که شستشوی مغزی تحت شرایط صحیح امکان پذیر است، اما برخی آن را برخلاف آنچه رسانه های گروهی نشان می دهند، جزء انواعی از تاثیرت می بینند که غیرمحمتمل و انجام نشدنی است. برخی از تعاریف شستشوی مغزی نیازمند تهدیدات فیزیکی است و تحت این تعاریف اکثر مکاتب افراطی نمی توانند طریقه ی صحیح شستشوی مغزی را به کار بندند، چون از سوء استفاده و آسیب رسانی فیزیکی افراد سرباز می زنند. سایر تعاریف "کنترل و تهدید غیر فیزیکی" را سرلوحه ی خود قرار داده اند. قطع نظر از اینکه چه تعریفی را انتخاب می کنید، کارشناسان بسیاری عقیده دارند که حتی تحت شرایط ایده آل برای شستشوی مغزی، تاثیرات این عمل تقریباً کوتاه مدت هستند و هویت قدیمی افراد با شستشوی مغزی به طور کامل نابود نمی شوند. بلکه در خفا می مانند و زمانیکه این هویت جدید متوقف شود، باورها، عقاید و گرایشات قبلی فرد دوباره روی کار می آیند.

روانشناسانی وجود دارند که می گویند تغییر اسیران جنگی امریکایی در طی جنگ های کره نتیجه ی شکنجه بوده است نه شستشوی مغزی. و در واقع اکثر اسیران جنگی در جنگ های کره به هیچ وجه به کمونیسم نپیوستند. در اینجا مسئله ی اعتماد پیش می آید. آیا شستشوی مغزی سیستمی است که نتایج مشابه ای در فرهنگ ها و گونه های شخصیتی ایجاد می کند، یا اینکه منوط به آمادگی و مستعد بودن هدف برای تغییر است؟ در قسمت بعدی توصیفات و تعاریف یکی از کارشناسان در رابطه با شستشوی مغزی را مطرح می کنیم .

شخصیت شما پرونگرا - درونگرا ؟

شخصیت انسانها را می توان با معیارهای گوناگونی به دسته های مختلف تقسیم بندی کرد. در اینجا شخصیت انسانها نخست با نحوه ارتباطشان با دیگران به دو دسته درونگرا و برونگرا تقسیم بندی شده است. متوجه باشید که هر دوی این دو نوع شخصیت کاملاً طبیعی و نرمال می باشد. برونگرایان به سوی جهان عینی متمایل بوده و درونگرایان به سوی جهان ذهنی و غیر عینی. شما با آگاهی یافتن از خصوصیات شخصیتی هر دو گروه قادر خواهید بود با شناساییشان رابطه بهتری با آنها برقرار سازید:

ویژگیهای شخصیتی برونگرا

1- علاقه مند به وقایع پیرامون خود.

- 2- رو راست و معمولاً پر حرف.
 - 3- عقیده خود را با عقاید دیگران مقایسه میکند.
 - 4- اهل عمل و پیشقدمی در کارها.
 - 5- بسهولت دوستان جدیدی یافته و یا با یک گروه خود را وفق میدهد.
 - 6- افکار خود را بیان میکند.
 - 7- علاقه مند به افراد جدید.
 - 8- بزرگترین وحشت وی آن است که نکند پس از یک فاجعه هولناک آخرین بازمانده بشر روی زمین باشد (ترس از قطع ارتباط با دنیای خارج و مردم). تنهایی برای وی بسیار آزار دهنده میباشد.
 - 9- از تعامل و ارتباط برقرار کردن با دیگران انرژی میگیرند.
 - 10- خوش مشرب بوده اما زیاد احساساتی نیستند.
 - 11- ریسک پذیرند، سریع تصمیم می گیرند، اجتماعی هستند، درک آنها آسان است، شخصیت آنها در خلوت و حضور دیگران یکسان است، معاشرتی هستند.
 - 12- پس از آنکه حرف خود را زدند به گفته خود می اندیشند. علاقه مند به کار گروهی. نقل هر مجلس می باشند. موسیقی با صدای بلند و فعالیت‌های هیجان انگیز را بیشتر دوست دارند.
 - 13- رنگهای روشن را بیشتر دوست دارند. بیشتر از اعمال دیگران خشمگین میگردند تا خودشان. اطلاعات شخصی خود را بسادگی با دیگران قسمت می کنند. رویکرد سریع الوصول را بیشتر ترجیح می دهند. تنها از روی تجارب زندگی خود درس می گیرند و نه عبرت گرفتن از دیگران.
 - 14- 57الی 60 درصد از جمعیت را تشکیل میدهند.
- البته خصوصیات فوق هیچ ارتباطی با اعتماد بنفس داشتن فرد برونگرا ندارد یک برونگرا ممکن است اعتماد بنفس پایینی داشته باشد.

ویژگیهای شخصیتی درونگرا

- 1- علاقه مند به احساسات و افکار خودشان. نیاز به داشتن قلمرو شخصی. کم حرف، ساکت و متفکر.
- 2- دوستان زیادی ندارد. در ارتباط برقرار کردن با افراد جدید مشکل دارد. علاقه مند به سکوت و تمرکز. از دید و بازدید های غیر منتظره و ناگهانی بیزار است.
- 3- کارایی وی در تنهایی بیشتر است. بزرگترین وحشت وی آن است که در یک جمع شلوغ قرار گیرید. ترس از آنکه فردیت خود را از دست بدهد. از فعالیت‌های انفرادی انرژی میگیرد.
- 4- در بین انبوه مردم بودن آنها را خسته می کند. بیشتر از دست کرده خودشان خشمگین میگردند تا دیگران. معمولاً کمرو هستند. درکشان مشکل است. اهل ایده و عقاید نو.

5- شخصیتی متمایز در خلوت خود و در حضور دیگران دارند. مشتاق و احساساتی می باشند. معمولا احساساتشان را بیان نمیکنند. در جمع نا آشنا ساکت اما در جمع دوستان خود راحت می باشند. تمرکزشان قوی است. برای تصمیم گیری به زمان نیاز دارند. پیش از حرف زدن می اندیشند.

6- از در میان گذاشتن اطلاعات شخصی خود با دیگران ممانعت میکند. مایل به رویکرد آهسته اما دقیق می باشد. با مشاهده درس می آموزد (عبرت از دیگران) و پس از آموختن روش زندگی، زندگی خود را آغاز میکند.

7- 25 الی 40 درصد از جمعیت را تشکیل میدهند.

این خصوصیات هیچ ارتباطی با کمروبی درونگرایان ندارد ممکن است آنها خیلی هم با اعتماد بنفس باشند. 65٪ نوابغ را درونگرایان تشکیل میدهند.

افراد را از لحاظ آنکه چگونه اطلاعات کسب میکنند به دو گروه حسگر و الهام گر میتوان تقسیم کرد:

حس گرها

تمرکز بر دنیای فیزیکی، با حواس پنجگانه خود زندگی می کنند، شواهد عینی و محسوس را می بینند، علاقمند به آن چه که هست، واقع بین، عملگرا، درک جزئیات، تنها بدیهیات و مشهودات را میبینند، در زمان حال زندگی میکند، نیاز به دانستن حقایق و شواهد دارد، ساده و محافظه کار و سنتگرا، لذات فیزیکی را بیشتر دوست دارد، با اعتماد بنفس، جای جنگل درختان را می بیند، معمولا بانکدار، پلیس، ورزشکار، جراح و خلبانان جزو این گروه میباشند. علاقه مند به درک جزئیات.

الهام گرها

تمرکز بر جهان معنوی و ذهنی، از حس ششم، ندای درون و حدس و گمان استفاده میکنند، انتزاعی، علاقمند به آنچه که می تواند وجود داشته باشد، آرمانگرا، خیالباف، علاقه مند به درک مفاهیم و کلیات، ماوراء امور را می نگرند، از قیاس، استعاره و تشبیه استفاده می کند، بیشتر در گذشته و آینده سیر می کند، تئوریسین و متفکر، اصیل و پیچیده، علاقمند به چیزهای جدید و غیر متعارف، شکاک. هنرمندان، دانشمندان، شاعران و فیلسوفان جزو این گروه میباشند. جای درختان جنگل را میبینند.

اکنون می توان افراد را از لحاظ شیوه تصمیم گیریشان به دو گروه اندیشه ورز و احساسی تقسیم بندی کرد:

اندیشه ورزان

به واقعیت ارزش می نهد، در تصمیم گیری از منطق استفاده میکند، علاقمند به اهداف و ایده ها، متوجه استدلال غلط دیگران می شود، پیروی از ذهن عقلگرا، صادق در بیان افکارشان، نسبت به دیگران سختگیر، رفتارشان با دیگران عدالت آمیز است، معمولا به آنها برجسب سنگدل و بی احساس میزنند، حرفهای دیگران را بدل نمی گیرند، عینی، منتقد، جو رسمی و مبتنی بر منطق را

ترجیح میدهند، بی احساس، ارزیابی دیگران بر مبنای قوه درکشان میباشد، مهندسان، دانشمندان و مدیران جزو این گروه میباشند.

احساسی ها

ارزش نهادن به هارمونی، در تصمیم گیری خود از احساسات فردی خود استفاده میکنند، هنگامی که دیگران احتیاج به کمک و پشتیبانی دارند متوجه آن می گردند، با قلب رئوف و احساساتی خود زندگی میکنند، معمولاً حقیقت را پنهان میکند تا شخص مقابل خود را آزوده خاطر نکنند، مهربان با دیگران، رحیم و بخشنده نسبت به دیگران، به آنها برچسب احساساتی و ضعیف و سست میزنند، حرفهای دیگران را بدل میگیرند، ذهنی، همدل و دلسوز، جو دوستانه و گرم را ترجیح می دهند، نازک نارنجی، ارزیابی دیگران بر مبنای اخلاقیات، علاقمند به دیگران و احساساتشان. پرستاران، معلمان، هنرمندان و کشیشها در این گروه قرار دارند.

حال می توان افراد را از لحاظ آنکه زندگی خود را چگونه میگذرانند و نحوه نگرش آنها به زندگی به دو گروه انتخابگر و سبکباران تقسیم بندی کرد:

انتخابگران

مصمم، سریع تصمیم میگیرند، زندگی را استوار و قابل کنترل می کنند، پروژه ها را به سادگی به اتمام می رسانند، سازمان یافته و منظم، جدی، قابل پیشبینی، از زمان بندیها و جداول زمانی بعنوان راهنما سود می برد، از امور غیر مترقبه بیزار می باشد، سخت کوش، تمایل دارد کارها را هر چه زودتر به پایان برساند، وظیفه شناس و مسئولیت پذیر است، میتواند خیلی کوتاه فکر نیز باشد.

سبکباران

پیش از تصمیم گیری ابتدا به شرایط خو گرفته و اطلاعات گردآوری می کند، زندگی را انعطاف پذیر و بدون تنش سپری می کند، ترجیح میدهد پروژه را آغاز کند اما معمولاً آن را به اتمام نمی رساند، در هم ریخته و بی نظم، بی خیال، هر کاری پیش بیاید انجام میدهد، با فراغت خاطر کامل کارها را به انجام میرساند، از اتفاقات غافلگیر کننده و غیر منتظره لذت میبرد، دمدمی مزاج است، پشت گوش انداز، بیش از حد روشنفکر است، بی مسئولیت و وظیفه شناس، غیر قابل پیش بینی، از قوانین بیزار و خواهان آزادی است.

امروزه یافتن یک همسر مناسب بیشتر شبیه بازی با یک ماشین قمار می باشد. در حقیقت انتخاب همسر بدون شناخت جنبه های شخصیتی خود یک ریسک بشمار میرود. بنابراین تعجبی ندارد اگر بسیاری از افراد، دیگر تحمل بازی عشق را ندارند و از انجام تجربه های بعدی سر باز می زنند.

مساله اصلی درانتخاب همسر این است که اگر شخصیت طرفین با هم همگونی نداشته باشد، آن رابطه دیری نخواهد پایید. بنابراین برای داشتن یک زندگی لذت بخش و ماندنی باید زمانی را به شناختن خود و نوع شخصیتتان اختصاص دهید. بعد از شناخت خود بهتر خواهید توانست همسر دلخواهتان را انتخاب کنید.

برای پی بردن به شخصیت، یک سایت اینترنتی رایگان وجود دارد که در ادامه آن را معرفی خواهیم کرد.

خود را بشناسید

تصور کنید در حال خرید کردن می باشید و در قفسه های یک فروشگاه دنبال یک جفت کفش مناسب برای خود می گردید. آنچه که باعث میشود تا از خریدن مثلا " کفشی به رنگ نارنجی روشن خودداری کنید، مطلع بودن از اولیت ها و تقدم های شخصیتی خود است.

در مورد انتخاب همسر نیز همین اصل باید رعایت شود. هیچ دلیلی وجود ندارد که انسان با کسی که هیچ تناسبی با شخصیت او نداشته و هرگز نیز نخواهد داشت همنشین و هم خانه شود. در عین حال شما تا زمانیکه به شخصیت خود پی نبرده اید هیچ گاه نخواهید توانست تشخیص دهید که آیا فردی مناسب شما هست یا خیر. پیش از اینکه به مسیر انتخاب همسر قدم بگذارید دو مساله را باید برای خود مشخص نمایید: نوع شخصیت و نوع عشق

خودتان را تست کنید

برای درک نوع شخصیت، در سایت یاهو یک آزمون اینترنتی کامل وجود دارد که شما می توانید براحتی و بصورت رایگان از آن استفاده کنید. (در صورت آگاهی داشتن از زبان انگلیسی)

آزمون

به شما امکان می دهد ظرف مدت تنها 10 دقیقه تصویری روشن از شخصیت خود ترسیم نمایید. این آزمون بخوبی می تواند سرنوشت زندگی عمومی و عشقی شما را تغییر دهد.

برخلاف آزمونهای چند گزینه ای رایج، آزمون

یاهو مانند یک بازی مالتی مدیا بوده که در آن شما از طریق یک سری تصاویر، صداها و نقاشی ها مورد آزمون قرار می گیرید. در این آزمون شما باید به همه سوالات کاملا توجه کنید و با دقت کامل به آنها پاسخ دهید. این سوالات به شما کمک میکند که همه جنبه های زندگی خود را مورد آزمایش قرار دهید.

با شرکت در این امتحان خودتان را بیشتر خواهید شناخت و همزمان خواهید فهمید که درون همسر آینده خود به دنبال چه می گردید.

نوع شخصیت شما

بطور کلی نوع شخصیت و نوع عشق به چند دسته مشخص تقسیم می گردد. هریک از ما داراری یکی از این انواع می باشیم. در صفحه بعد بطور مختصر این نوع ها را بیان می کنیم.

انواع شخصیت

جستجو گر: ماجرا جو و مخاطره طلب. او ترسی از برهم زدن قوانین و عادت‌ها ندارد.

رهبر: یک انسان اهل ریسک که دوست ندارد هیچ فرصتی را از دست بدهد. یک رهبر همیشه نسبت به هوادارانش بی نهایت با وفا و صادق است.

سنت گر: با تجهیز به حواس پنجگانه و بکارگیری مهارت‌های عملی در طلب پایداری و استواری است. دوستانش او را قابل اعتماد می‌پندارند.

فرد گر: در مسیرهایش مستقل است. او شخصی کنجکاو و مملو از شگفتی و مسائل غیر منتظره می‌باشد.

یاغی: یک قلب شکاک که روحیه ستیزه جویی داشته و فقط از خود طرفداری می‌کند.

بخشنده: انسانی بسیار سخاوتمند که دوست دارد همه را یاری و کمک نماید.

خالق: کنجکاو و احساساتی به همراه مزاجی آتشین، دوست دارد از طریق موازنه، جهان را به مکانی مناسبتر مبدل کند.

قهرمان: یک برنده طبیعی، قهرمان با سختیها و مشقات زندگی با تحمل و شجاعت برخورد می‌کند.

پشتیبان: آرام و منطقی، دیگران به او اطمینان کرده و نقطه ای قابل اتکا برای خود می‌دانند.

یکسان ساز: فردی با تجربه و توانا که میتواند خودش را با هر وضعیتی تطابق دهد.

ملاحظه گر: ذاتاً "محتاط و هوشیار است. موقیعت‌ها و دیگران را پیش از انجام اعمال نابهنگام، مشاهده و مراعات می‌کند.

انواع عشق

رومانتیک: اگر شما آدمی رمانتیک هستید، عشق همه چیز شما است؛ یک ارتباط عمیق بین معنویت، جنسیت و احساس.

احساسی: عشق شما شدید و آتشین است. در لحظه زندگی می‌کنید.

مقدر: باور دارید که عشق از قبل مقدر و تعیین شده است و روح همسر، شما را به تکامل می‌رساند.

خود انگیز: عشق در نظر شما کاملاً "طبیعی و برای سرگرمی تصور می‌شود؛ اگر چنین نباشد احساس خوبی نسبت به عشق نخواهید داشت.

مشهود: بسیار اساسی، آنچه که شما به دنبالش می‌گردید همدمی ابدی برای تمام مدت عمر است، عشقی پایدار که همیشه همراه شما خواهد ماند.

محتاط: ذاتاً "واقع بین هستید می‌دانید که در عشق رنج و جدایی وجود دارد ولی این باعث عدم درگیر شدن شما نمیگردد. خود را تجزیه و تحلیل کنید

در انتهای امتحان نتایج حاصله در اختیار شما قرار گرفته و بطور کامل از نوع شخصیت خود و رفتارهایی که باعث شکل گیری رفتار شما شده است مطلع خواهید شد. به علاوه نمودارهایی که معرف تعداد افراد مشابه با شخصیت شما است و نیز نمودارهای مقایسه ای بین شما و افراد هم سنتان نشان داده خواهد شد. بعد از اینکه نتایج نوع شخصیت و نوع عشق را بطور جداگانه مشاهده نمودید میتوانید ارتباط شخصیت خود را با نوع عشقتان مورد سنجش قرار دهید.

نتایج را بکار ببرید

درک نوع شخصیت باعث می‌شود خودتان را بهتر شناخته و نتیجتاً در انتخاب همسر آینده موفقتر عمل کنید. اگر قبلاً "ازدواج کرده اید، آزمون به شما کمک خواهد نمود تا تفاوت‌های ذاتی و اساسی بین خود و همسران را فهمیده و درک بهتری از احساسات خود جهت حل آسانتر مشکلات پیدا نمایید

سوء استفاده جنسی کودکان : آگاهی پیشگیری بهبودی

تاثیر آزار جنسی در کودکان چیست؟

کودکان و نوجوانانی که مورد آزار و اذیت جنسی قرار گرفته اند، می توانند از یک سری اختلالات روانی و رفتاری با شدت کم و زیاد هم در کوتاه مدت و هم در دراز مدت رنج ببرند. از جمله این مشکلات می توان به افسردگی، اضطراب، احساس گناه، ترس، اختلالات جنسی، و گوشه گیری اشاره کرد. بسته به شدت حادثه، قربانیان آزار و اذیت جنسی می توانند ترس و اضطراب خاصی نسبت به جنس مخالف خود داشته باشند و از خود رفتارهای جنسی نامتعادل بروز دهند.

اما به هر حال یکی از دلایل عدیده ای که یک کودک را می تواند در معرض آسیب های جنسی قرار دهد، ناآگاهی است. ناآگاهی او از مسائل جنسی، و چگونگی واکنش نشان دادن نسبت به میل جنسی از جانب کودک.

تاثیرهای ابتدایی و موقتی سوء استفاده جنسی تا 2 سال پس از اتمام آزار و اذیت ادامه خواهد داشت. این تاثیرات بسته به شرایط و مراحل رشد کودک، مختلف می باشد، اما به طور کلی می توان اظهار داشت که شامل موارد زیر هستند: رفتارهای بازگشتی در کودک (مانند مکیدن انگشتان و خیس کردن جای خواب)، اختلالاتی پیرامون خواب، مشکلات خوراکی، مشکلات رفتاری و تحصیلی در مدرسه، و عدم مشارکت در فعالیت های جمعی مدرسه و اجتماع.

از سوی دیگر مشکلاتی که پیرو سوء استفاده های جنسی در افراد ایجاد می شود، می تواند تا مدت ها ادامه داشته باشد و حتی تا دوران بزرگسالی نیز به قوت خود باقی بماند. افرادی که در کودکی خود به نحوی مورد سوء استفاده های جنسی قرار گرفته اند در بزرگسالی دچار افسردگی می شوند. به علاوه میزان بالای اضطراب در اینگونه افراد می تواند منجر به ایجاد رفتارهای مخرب نظیر شراب خواری، استفاده از مواد مخدر، حملات ناگهانی استرس، اختلالات اضطراب محیطی، و بی خوابی شود. بسیاری از قربانیان در زمان بزرگسالی با شریک جنسی خود مشکل پیدا می کنند و از نظر جنسی قادر به دنبال کرن زندگی سالمی نخواهند بود.

قربانی کردن مجدد نیز از دیگر عوارضی است که اینگونه افراد مرتکب آن می شوند. تحقیقات گویای این مطلب هستند که قربانیان آزار و اذیت جنسی در دوران کودکی به احتمال زیاد در بزرگسالی خود به دیگران تجاوز می کنند و یا در روابط جنسی سوء استفاده گرایانه شرکت می نمایند.

به طور خلاصه می توان گفت که تاثیرات ناخوشایند سوء استفاده های دوران کودکی از وسعت بسیار زیادی برخوردار است. می توان گفت که این مسئله دارای یک سری علائم و نتایج خاصی است و همه قربانیان تجربه مشابهی ندارند. برخی از کودکان حتی گزارش کرده اند که از نظر فیزیکی درد کمی را احساس نموده اند و یا حتی به کلی دردی نداشته اند، اما ممکن است این حرف ها را به این خاطر زده باشند که ترسیده بودند و یا از بیان احساسات اصلیشان خودداری می کنند تا به نحوی بتوانند با انجام این کار به عنوان یک مکانیسم به مشکل خود فائق آیند. سایر کودکان ممکن است چیزی به نام "تاثیر خواب رو" داشته باشند، به این

ترتیب که در ابتدای حادثه هیچ گونه آسیب و اذیتی را احساس نمی کنند اما در دوره های بعدی زندگی خود با مشکلات جدی مواجه می شوند.

آیا کودک می تواند از آزار و اذیت جنسی بهبودی پیدا کند؟

در بررسی تاثیرات سوء آزار و اذیت های جنسی، محققان و روانشناسان به نتایجی دست پیدا کردند که به واسطه آن می توانند تا حدودی تاثیرات این حادثه ناگوار را در زندگی قربانیان کاهش دهند. البته این امر نیازمند تحقیقات گسترده تر در این زمینه می باشد، اما به هر حال از عوامل دخیل در این زمینه می توان به موارد زیر اشاره کرد: سن کودک، مدت زمان، تعداد دفعات، شدت آزار و اذیت، میزان فشار بکار گرفته شده، و ارتباط آزار دهنده جنسی با کودک.

تعبیر و تفسیر کودک از آزار جنسی و سرعت در میان گذاشتن آن با سایرین نیز از دیگر عواملی است که می تواند بر روی عواقب کوتاه مدت و دراز مدت سانحه تاثیر بسزایی بگذارد. کودکانی که می توانند به یک بزرگسال قابل اعتماد جریان را بازگو کنند در مقایسه با کودکانی که قضیه را همچنان بازگو نشده نگه می دارند، با آسیب کمتری مواجه خواهند شد. همچنین کودکانیکه به محض قربانی شدن قضیه را بازگو می کنند، خیلی کمتر از کودکانیکه این مطلب را برای سال ها مانند یک راز نگه می دارند لطمه می بینند.

برخی از محققان در پی پاسخ دادن به این سؤال هستند که آیا این امکان وجود دارد که فرد مورد آزار جنسی قرار گرفته، بتواند به طور کامل بهبود پیدا کند یا خیر. مطالعه بر روی کودکان و نوجوانانی که مورد آزار و اذیت جنسی قرار گرفته اند، نشان می دهد که حمایت از جانب خانواده، حمایت از جانب اقوام، عزت نفس بالا، و داشتن روحیه مذهبی می توانند در کمک کردن به آنها در بهبود از آسیب و صدمه موثر باشد.

قربانیان باید سعی کنند هر طور که شده از هر گونه احساس گناهی چشم پوشی کنند. برخی از قربانیان گزارش کرده اند که پیوستن به کارگاهها و کنفرانس های مربوط به آزار و اذیت جنسی کودکان، مطالعه در این مورد، و مشورت با روانپزشک می تواند به آنها کمک کند و سبب شود که راحت تر به زندگی نرمال گذشته خود باز گردند.

تحقیقات همچنین اثبات کرده اند که مقوله زمان نیز در این بحث یکی از کلیدی ترین فاکتورها برای بهبودی محسوب می شود.

مشاوره و سایر سرویس های پشتیبانی نیز در این میان خالی از تاثیر نخواهند بود. یکی از مهمترین عوامل بهبود کودک به نحوه مادری و حمایت خانوادگی کودک باز میگردد. (البته این امر در شرایطی مطرح می شود که شخص آزار دهنده یکی از اعضای خانواده نباشد و اگر بوده، خانواده را ترک کرده باشد.)

حمایت از کودکان در برابر آزار و اذیت جنسی

نصیحت کلیشه ای "با غریبه ها صحبت نکن" در این مورد کاربردی ندارد. بسیاری از افرادی که دست به سوء استفاده جنسی می زنند معمولاً جزء آشنایان کودک هستند.

به بچه ها آموزش ندهید که اقوام و یا بستگان را ببوسند و آنها در آغوش بگیرند. اجازه دهید محبت و علاقه خود را آنطور که می خواهند به دیگران نشان دهند.

به کودکان آموزش های ابتدایی جنسی را یاد بدهید. به آنها بگویید که هیچ کس حق ندارد قسمت های "خصوصی" بدن آنها را لمس کند. اگر والدین در مورد بازگو کردن یک چنین مسائلی با کودک خود راحت نیستند می توانند از یک متخصص و یا یک مشاور کمک بگیرند.

با فرزندان خود ارتباط تنگاتنگی برقرار کنید. آنها را تشویق کنید که در مورد ندانسته های خود از شما سؤال بپرسند و تجربیات خود را با شما در میان بگذارند. به آنها اهمیت اطلاع دادن را آموزش دهید.

سعی کنید دوستان کودک و خانواده هایشان را به خوبی بشناسید.

به آنها یاد بدهید که رابطه جنسی از طرف بزرگترها بد و خلاف قانون است. باید به آنها آموزش دهید که در صورت مشاهده هر گونه رفتار مشکوکی سریعاً به شما اطلاع دهند.

به آنها آموزش دهید که هیچ وقت اجازه ندارند بدون شما سوار ماشین کسی بشوند، حتی اگر آشنا باشد.

به آنها بگویید که بدنشان مال خودشان است و اشکالی ندارد که اگر دوست نداشته باشند کسی آنها را بغل کند و یا هر گونه ارتباط لمسی دیگری با آنها برقرار کند.

به یاد داشته باشید که حتماً لازم نیست برای سوء استفاده جنسی فرد به زور متوسل شده باشد. کودکان به راحتی اعتماد می کنند و به دلیل وابستگی، نیاز به تایید شدن و محبت هر کاری که از آنها خواسته شود را انجام می دهند.

اگر احساس کردیم کودک مورد سوء استفاده جنسی قرار گرفته چه کار کنیم؟

* برای کودک محیط امن و آرامی را فراهم آورید تا بتواند در مورد این جریان با شما و یا شخص دیگری که به او اعتماد دارد، صحبت کند. او را تشویق کنید که در مورد تجربه خود با شما حرف بزند، اما به هیچ وجه به او نگوید که این اتفاق نباید رخ می داد و تو مقصری.

از بروز هر گونه احساساتی که ممکن است منجر شود که کودک از دادن اطلاعات دست بردار خودداری کنید.

برای کودک یک وقت معاینه پزشکی بگیرید. باید او را نزد متخصصی ببرید که تجربه در آزمایش کودکان و تشخیص آسیب های جنسی و فیزیکی داشته باشد. باید برای کودک به دقت توضیح دهید که معالجه پزشکی و آزار و اذیت جنسی با هم فرق می کنند. به او اطمینان خاطر بدهید که مرتکب هیچ کار بدی نشده و او مقصر نبوده.

برای کودک یک مشاور روانی نیز بگیرید.

در بیشتر مناطق این قانون وجود دارد که اگر فردی مشکوک شده که کودکی مورد آزار و اذیت جنسی قرار گرفته باید فوراً این مطلب را به پلیس گزارش دهد. در اکثر مناطق پرسنل پزشکی، متخصصین اعصاب و روان، معلم و نیروی های قانونی برای مبارزه با سوء استفاده های جنسی از کودکان در دسترس شما قرار دارند .

آزمون روانشناسی عزیزان پارت 1 روانشناسی -روش های موفقیت - سوء استفاده جنسی کودکان: آگاهی پیشگیری بهبودی

رهایی از درد ها ورنج های گذشته

همه افرادی که بر روی این کره خاکی زندگی می کنند، به نحوی درد و رنج های گوناگونی را در طول زندگی خود تجربه میکنند. فقیر یا ثروتمند، زن یا مرد، سفید یا سیاه، به هر حال هر کس به نحوی چنین مسئله ای را در زندگی خود تجربه کرده است. به قول یکی از دوستان من: "ما از بدو تولد عذاب کشیدن را تجربه می کنیم و این امر در سرنوشت ما نوشته شده است." به نظر می رسد که برخی از افراد بیش از سایرین یک چنین درد و رنج هایی را متحمل می شوند، به هر روی باید آنرا پذیرفته و به عنوان جزء جدا نشدنی زندگی خود به آن نگاه کنیم.

رنج و عذاب به گونه های مختلف بر ما متحمل می شود: آزار جسمی یا روحی، خیانت کردن، مرگ کسانی که دوستشان می داریم، جدایی از والدین، سوانح رانندگی، یا حتی بیکار شدن. می توان گفت که هر گونه تحول احساسی ناخوشایندی که در زندگی بوجود می آید را می توان به عنوان نوعی رنج به حساب آورد.

اما تغییری که وجود دارد این است که ما چگونه با آنها برخورد می کنیم و آیا قادر هستیم که با آنها کنار آمده و از نظر روحی بهبود پیدا کنیم. ما یا باید با درد و رنج خود مبارزه کنیم و یا اجازه دهیم که به تدریج درون ما را از بین برده و نابودمان کنند. یک بخش مهم بهبودی این است که از حوادث ناراحت کنند "عبور" کنیم.

دو شیوه اساسی برای رسیدن به اعتماد به نفسی که به ما اجازه می دهد از درد و رنج های گذشته عبور کنیم، در این قسمت ذکر شده است.

بخشش

طرف مقابل را ببخشید. شاید در مقابل شما یک نفر و یا افراد بسیار زیادی قرار گرفته باشند. شاید هم خدا روبروی شما قرار گرفته باشد. این فرد می تواند هر کسی باشد که برای شما رنج و ناراحتی ایجاد کرده. آنها را ببخشید و برایشان نامه ای به این شرح بنویسید:

..... عزیزم ،

تو [کار نادرستی را که در قبال شما انجام داده در این قسمت ذکر کنید] را در برابر من انجام دادی، اما من تو را می بخشم. تا آنجایی که می توانید صادق باشید. هر چیزی که در دلتان وجود دارد را بنویسید. قرار نیست این نامه را برای کسی پست کنید. شما تنها کسی هستید که این نامه را ببینید، پس همه چیز را بنویسید. خیلی مهم است که به تمام جزئیات اشاره کنید. اگر در ذهن خودتان همه ی مطالب را مرور کنید، باز هم آنقدری که آنها را روی کاغذ می آورید، واقعی جلوه نمی کنند. هیچ کس، هیچ وقت نامه شما را نمی خواند، پس ترسی نداشته باشید و هر چیزی که دلتان می خواهد را بنویسید. البته به خاطر داشته باشید که

این نامه بخشایش است نه سرزنش. سرزنش مخصوص مجرمان و متهمان است، و شما را بی قدرت نشان می دهد. شما توانایی این را دارید که دیگران ببخشید. "من تو را می بخشم."

زمانیکه نامه تمام شد، هنوز یک نفر دیگر را هم باید ببخشید: و آن خودتان هستید. در زمان بروز آن حادثه شما بهترین کاری را انجام دادید که می توانستید. خودتان را به خاطر اینکه اجازه داده اید یک چنین اتفاقی بیفتد، ببخشید. هر اتفاقی که افتاده باید خودتان را عفو کنید. شما نمی توانید گذشته را عوض کنید. فقط می توانید از آن درس بگیرید و قوی تر شوید.

بخشش به عنوان اولین مرحله، از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. این امر یک تغییر ذهنی در افکار شما ایجاد میکند و شما از حیطة اتهام خارج شده و صاحب اختیار زندگی خودتان می شوید و می توانید بر روی سرنوشت خود کنترل داشته باشید. شما هستید که باید تصمیم به بخشش کسی بگیرید. شما هستید که می توانید در مورد زندگی خود تصمیم بگیرید. حالا نوبت به آن رسیده که به جای عکس العمل های نا بجا اعمال بجایی را از خود بروز دهید. دو مرتبه قدرت خود را بدست آورده اید و نقش اول داستان زندگی خود شده اید. کنترل افکارتان تماماً به عهده خودتان است.

گذر کردن

شاید این مرحله از مرحله بخشش هم سخت تر باشد. شاید گفتن جمله: "من تو را بخشیدم" خیلی راحت باشد اما این امکان وجود دارد که قلباً طرف مقابل را نبخشیده باشید و از او کینه ای به دل داشته باشید.

معمولاً زمانیکه فردی را می بخشیم باز هم در مورد کاری که او در حق ما انجام داده فکر کرده و خودمان را "سرزنش" می کنیم. مشکل زمانی بوجود می آید که ما به طور مخفیانه عمل آنها را در ذهن نگه داشته و مرتباً آنرا مرور می کنیم. بخشش واقعی یعنی اینکه هیچ اثری از عمل فرد در ذهن و قلب ما باقی نماند. باید از آن گذر کرده و به طور کامل خود را از آن واقعه منفصل کنیم.

یکی دیگر از دلایلی که باید از اشتباهات دیگران گذر کرده و آنها را به دست فراموش بسپاریم، این است که لحظه حال دیگر هیچ وقت برایمان تکرار نخواهد شد و هیچ وقت نمی توانیم لذتی را که امروز قادر به چشیدن آن هستیم را مجدداً تجربه کنیم. همانطور که "لین گرب هورن" در کتاب خود با نام "ببخشید، زندگی شما مانند کتاب های کم فروش است"، می نویسد: "به جای اینکه به گذشته خود بی توجهی کنید، نکات تیره و ابهام آمیز آنرا برای خود روشن کنید، البته برای انجام این کار لازم نیست کسی را قضاوت کنید. به وقایعی که رخ داده نگاه کنید، آنها را تشریح کنید، بپذیرید، به آنها اعتراف کنید، و بعد که همه چیز برایتان روشن شد، از آن برای همیشه بگذرید. به عبارت دیگر اجازه دهید که گذشته تان فقط یک حقیقت باشد که وجود داشته و تمام شده. فقط همین؛ ناراحتی ها، پشیمانی ها و عصبانیت های خود را اظهار داشته و بعد هم از آنها عبور کنید! اگر این کار را انجام ندهید، آنها همچنان به سمت شما آمده و در همه حال پشیمان و خشمگین باقی خواهید ماند."

گذر کردن همچنین به معنای خاتمه دادن به خشم و نفرت نیز می باشد. گاهی اوقات آنقدر از یک نفر منزجر می شویم و از دست او عصبانی می شویم که احساس می کنیم قادر به انجام هیچ کاری نیستیم. زمانیکه در یک چنین شرایطی قرار میگیریم، عصبانیت در باطن ما نمود پیدا کرده و ما را از درون نابود می کند. این عصبانیت پی آمد های منفی بسیار زیادی را در بر دارد که اگر بخواهیم اشاره کوتاهی به عواقب آن داشته باشیم می توانیم به چند نمونه زیر اشاره کنیم: اختلالات گوارشی، اعتیاد به مواد مخدر و مشروبات الکلی، ارتباطات نامشروع، جنایت، خود آزاری، عدم توانایی در حفظ شغل، سانحه آفرینی و ... افراد متفاوت عصبانیت خود را به طرق مختلف روی خود پیاده می کنند؛ اما شما که قدرت کنترل زندگی خود را در دست دارید، اجازه دهید که خشمستان از بین برود، مطمئن باشید که هیچ نیازی به آن پیدا نخواهید کرد.

مهم است بدانید که بخشش و گذشتن از دیگران، مسئله ای نیست که یک شبه اتفاق بیفتد. پس از سالها تجربه خشم و نفرت، مدت زمانی طول می کشد تا بتوانید چنین احساساتی را از خود دور کنید. شاید در ابتدا احساس خوبی به شما دست ندهد، اما باید به بخشیدن ادامه دهید و این مرحله را پشت سر بگذارید.

شما تنها کسی هستید که قدرت آنرا دارید که گذشته ناخوشایندتان را به دست فراموشی سپرده و از آن بگذرید. هیچ اشکالی ندارد که دیگران چه می گویند و یا چه کاری انجام می دهند، این شما هستید که می توانید کنترل زندگی خود را بدست گیرید. زمانیکه گذشته قدرت اداره آینده شما را بدست نگرفته باشد، آنوقت تازه متوجه می شوید که با چه قدرت و انرژی می توانید زندگی خود را به جلو برانید. از زیر بار خشم و خشونت آزاد شده و دیگر هیچ اثری از نیروهای مخرب گذشته بر جای نخواهد ماند. در این حالت به راحتی می توانید به افرادی که شرایطی مشابه شما دارند نیز کمک کنید. زندگیتان به حالت اول باز می گردد، از زنجیر گذشته رها شده و به طور کامل آزاد می شوید. اعتماد وصف ناپذیری نسبت به خود پیدا می کنید و این درس بزرگی است که هر کس می تواند در طول زندگی خود تجربه کند.

آزمون روانشناسی عزیزاده پارت 1روانشناسی -روش های موفقیت - رهایی از دردها و رنجهای گذشته

روشهای کنترل افکار و اندیشه ها

بسیاری از مردم اصلاً به این مطلب توجهی ندارند که به چه چیزهایی فکر می کنند. شاید کمی عجیب به نظر برسد، اما می توانم بیشتر برایتان توضیح دهم. اکثریت قریب به اتفاق مردم معمولاً نمی دانند که در ذهنشان چه می گذرد و از این مهمتر حتی نمی دانند که این افکار چه تاثیری می توانند بر روی آنها و محیط اطرافشان داشته باشد.

زمانی من هم یک چنین فردی بودم. نمی دانستم که به هر چیزی که فکر می کنم بر روی من تاثیر گذار خواهد بود، اما به کمک دوستان و کتاب هایی که خواندم از جمله "کتاب اسرار" نوشته دیپاک کوپرا، "قدرت لحظه حال" نوشته اکهارت تال، و همچنین

بر اساس تحقیقات مختلفی که در زمینه رابطه میان عصب شناسی و زبان داشتیم به این نتیجه رسیدیم که افکار افراد از نیروی خارق العاده ای برخوردار هستند.

اندیشه چیست :

افکار نشان می دهند شما چه فردی هستید

نماینده احساسات درونی شما هستند

زاینده تخیلات ذهنیتان می باشند

بازتاب دهنده ضمیر ناخودآگاه شما هستند

زبان گذشته شما می باشند

زمانی که چیزی را با هشیاری احساس کنیم، ذهن ما آنرا به قطعات معنا دار زبانی تبدیل می کند که می توان به این قطعات عبارت اندیشه را اطلاق کرد. این قطعات زبانی در ذهن ما شناور می شوند و با واژه فکر ما آنها را برجسب دار می کنیم.

این افکاری که در ذهن ما بوجود می آیند، از ادراک ما در گذشته نشات می گیرند. برای خود تعابیر مختلفی از واژه های متفاوت را در ذهن قائل می شویم، با حواس خود مطالب مختلف را درک کرده و به ذهن می فرستیم، آموزش های فرهنگی و برنامه ریزی های آموزشی را در غالب فکر به ذهن خود وارد میکنیم و تمام احساسات خود را تبدیل به قطعات زبانی کرده و وارد ذهنمان می کنیم. به همین دلیل می توان اظهار داشت که اندیشه یک مفهوم کاملاً انتزاعی است. به عنوان مثال، به این دلیل می گوئیم یک برگ "سبز" است چراکه به عنوان یک قرارداد، رنگی که برگ به چشم های ما انعکاس می دهد، سبز نامگذاری شده.

یکی از مهم ترین گام هایی که می تواند هر فرد را در زندگی خود به سوی شادکامی و موفقیت سوق دهد، انعطاف پذیری ذهن اوست. من لازم نمی بینم که توضیح زیادی در این مورد برایتان بدهم چراکه همه شما با چشم های خودتان این مورد را تجربه کرده اید. بدبخت ترین افراد کسانی هستند که همیشه به یک نظریه اشتباه می چسبند و حاضر نیستند به هیچ وجه از آن بگذرند. افراد منفی معمولاً دایره افکار محدودی دارند و مرتباً به دور یک حلقه تدافعی می گردند و یک دور تسلسل منفی برای خود ایجاد می کنند. آنها اغلب در مورد موقعیت، افرادی که اطرافشان هستند، خودشان، و به طور کلی همه چیز منفی صحبت می کنند. آنها همان حرف های تکراری شان را بارها و بارها تکرار می کنند. آنها انگشتانشان را آماده نگه داشته اند تا به طور مداوم اطرافیان را مقصر کارهای خودشان کنند و فراموش می کنند که خودشان مسئول تمام وقایعی هستند که برایشان اتفاق می افتد. بعد تعجب هم می کنند که چرا همیشه ناراحت هستند.

من هم در گذشته یک چنین شرایطی داشتم. افکارم مرتباً پیرامون مطالبی می چرخید که اصلاً دلم نمی خواست و چون همیشه تفکراتم حول محور یک سری مسائل منفی می چرخید، دقیقاً همان موارد منفی در زندگی اتفاق می افتاد. البته جای امیدواری اینجا بود که اجازه ندادم کار به جاهای باریک کشیده شود و متوجه شدم که باید افکارم را کنترل کنم. از آن به بعد تصمیم گرفتم که حیطه افکار خود را هر روز مثبت تر از دیروز کنم.

البته منظور من این نیست که بر روی احساسات خود درپوش بگذارید. احساسات یک مرحله عمیق تر از افکار هستند. به هر حال اگر احساس بدی داشته باشید باز هم به طور عمقی تر نوعی حس منفی به شما دست می دهد و باعث ایجاد منفی گرایی در درون شما می شود؛ اما به نظر می رسد که بیشتر اوقات افراد هیچ گونه کنترلی بر روی احساسات آنی خود ندارند. با خواندن این مقاله یاد میگیرید که تا آنجایی که بخواهید می توانید افکار خود را کنترل نمایید.

بیشتر دانشمندان قرن اخیر بر این باورند که به هر چیزی که فکر می کنید و بر روی آن تمرکز می کنید، برایتان اتفاق می افتد و به حقیقت می پیوندد. اندیشه پس از مدتی به عینیت مبدل می گردد. برای بدست آوردن چیزهای بهتر باید طرز تفکر خود را تغییر دهید. فیلم جالبی که در این زمینه ساخته شده و می تواند به تغییر شرایط شما کمک کند فیلم "راز (Secret)" می باشد. در زیر نمودار افکار-اشیاء را ملاحظا میکنید:

یکی دیگر از موارد مهمی که در این زمینه باید به آن توجه داشته باشید، قانون وجود چرخه در طبیعت می باشد. به این ترتیب که افکار منفی باعث ایجاد احساسات منفی می شوند، پیرو آن اعمال منفی از فرد سر می زند، این امر سبب ایجاد شرایط منفی در وضعیت زندگی فرد می شود و همین امر مجدداً سبب ایجاد افکار منفی تری در ذهن فرد مورد نظر می شود. البته خبر خوشحال کننده این است که چرخه فوق الذکر در مورد افکار مثبت نیز مصداق دارد. از هر دو طرف می توان به قضیه نگاه کرد. به هر حال ابزاری است که کائنات در اختیار ما قرار داده و این به خود ما بستگی دارد که چگونه از آن استفاده کنیم.

یا یک مثال دیگر می توانیم موضوع را روشن تر کنیم. تصور کنید که این چرخه یک برکه است. گاهی اوقات، مثلاً زمانی که در یک خواب عمیق و راحت هستید، برکه شما زلال و صاف است. زمانی که با زخم ها و آسیب های احساسی مواجه می شوید، در برکه شما گرداب بوجود آمده و افکار منفی در آن غوطه ور می شوند. افکار خوآگاه شما سطح این برکه را می پوشانند و احساساتتان عمق آنرا تشکیل می دهند. هر گونه تغییر در اعماق برکه می تواند بر روی آبهای سطحی نیز تاثیر گذار واقع شود و هر گونه تلاطم در آب های سطحی بر روی آبهای پایین تر نیز تاثیر می گذارد.

اما جریانی که به طور کلی برای بیشتر افراد اتفاق می افتد به این شرح است: یک نفر تصمیم می گیرد که دامنه افکار، و به طور کلی زندگی خود را مثبت کند، اما باز هم احساس خوبی به او دست نمی دهد. مسئله ای که در این مرحله اتفاق می افتد صرفاً به این شکل است که چون فرد در مراحل ابتدایی تغییرات درونی قرار دارد ممکن است دچار تضادهایی شود. چون یک سری تغییرات از سطح به عمق تحمیل می شود، اعماق وجود فرد سعی می کند تا نوعی مخالفت را اعمال کند و عنان امور را به دست گیرد. به همین دلیل می توان اظهار داشت که مراحل ابتدایی از اهمیت بیشتری برخوردار می باشند.

شاید در نگاه اول انجام دادن این کار کمی دشوار به نظر برسد، اما اینطور نیست؛ فقط کمی زمان می خواهید و قدری تعهد بیشتر. در ابتدا نوعی فیلتر وجود دارد که اجازه نمی دهد افکار مثبت به سطوح درونی تر نفوذ کنند. به همین دلیل روند تغییر فرد نیازمند زمان بیشتری است. زمانی که روی افکار مثبت پافشاری کنید، سطوح زیرین ابتدا آرام شده، متوقف می شوند و نهایتاً مطابق خواسته شما تغییر پیدا می کنند. از آن به بعد می توانید شاهد احساسات مثبت خود باشید.

در این موقعیت شما نه تنها خوب فکر می کنید بلکه احساس خوبی هم به شما دست می دهد و زمانی هم که یک ایده منفی به ذهن شما راه پیدا می کند به سرعت راه خروج خود را پیدا می کند و تأثیر کمتری را بر روی شما می گذارد.

اما به راستی شما چرا باید یک چنین کاری را انجام دهید؟ چرا باید مراقب فکر کردن خود باشید؟ چرا باید شیوه اندیشیدن خود را تغییر دهید؟ خوب اگر بخواهم خیلی راحت پاسخ شما را بدهم باید بگویم که آیا دوست دارید که خوشحال باشید؟ چگونه می توانید خوشحال باشید درحالیکه هر لحظه یک فکر منفی به سوی ذهن شما روانه می گردد؟ آیا درحالیکه افکار منفی، سرزنش گر و ناراحت کننده کنترل ذهن شما را به دست می گیرد، می توان انتظار شادکامی داشت؟

می خواهید خوشحال باشید؟ طرز تفکر خود را تغییر دهید.

در نهایت باید بگویم که اگر می خواهید دایره افکار خود را تغییر دهید، ابتدا باید نوع نگرش خود را قبول کنید و تعیین کنید که آیا فرد منفی گرای هستی یا خیر؛ اما هیچ گاه نباید اجازه دهید که احساس گناه به شما دست بدهد. اگر احساس گناه داشته باشید هیچ گاه نمی توانید از افکار منفی خود دست بردارید و به مثبت اندیشی برسید.

چیزی که باید به خودتان بگویید این است: "در حال حاضر، من در حال تفکر به یک مسئله منفی هستم و نباید مسئولیت افکار خود را به گردن دیگران بیندازم. من اینطوری فکر می‌کنم چون تا این لحظه نمی‌دانستم که حق انتخاب دارم، قبول می‌کنم که در حال منفی‌گرایی هستم و همین حالا موضع خود را به سوی مثبت‌اندیشی تغییر می‌دهم."

آزمون روانشناسی عزیزانه پارت 1....روانشناسی-روش های موفقیت - روشهای کنترل افکار و اندیشه ها

روشهای کاهش استرس

شما هرچقدر هم آرام و ریلکس باشید ممکن است در طول روز به دلایل مختلف دچار استرس گردید. ترافیک و شلوغی خیابان، کارهای زیاد ناتمامی که باید انجام دهید، خرابی اتومبیل و کنکور مسائلی هستند که ممکن است موجب بروز استرس در شما گردند.

نکته اینجاست که استرس باعث حل مشکل نشده و برعکس شما را از ادامه فعالیت صحیح باز می‌دارد.

در این قسمت 5 روش ساده را جهت کاهش استرس بخصوص در هنگام کار، بیان میکنیم.

1- شمارش کنید

یک روش موثر برای برخورد با موقعیتهای استرس آور، شمارش تا عدد 10 است. این کار کمک می‌کند از لحاظ فکری و روانی از آن لحظه استرس آور دور شده و 10 ثانیه بشما وقت می‌دهد تا از آن شرایط خود را رها کنید. فرض کنید این عمل، ریموت کنترل زندگی شما است. دکمه pause را میزنید. وقتی تا عدد 10 شمارش کردید دوباره دکمه "play" را فشار می‌دهید. در نتیجه در وضعیت بهتری نسبت به قبل قرار خواهید گرفت.

2- موقتا " بگریزید

هنگامی که در خود احساس استرس شدید می‌کنید بهتر است بطور فیزیکی خود را از محیط دور کنید. کمی قدم زده و نفسی تازه کنید. مدتی به داخل شهر رفته و فکر خود را از مسائل دغدغه آور رها کنید. البته منظور این نیست که کلاً میدان را خالی کنید، بلکه ترک موقعیت برای چند لحظه و مراجعت دوباره با فکری آزاد و تازه باعث رهای از استرس و انجام بهتر کارها خواهد شد. اگر در ترافیک خیابان گیر کرده باشید، ترک موقعیت مشکل بنظر می‌رسد. در این شرایط رادیو را روشن و سعی کنید که به موضوع دیگری غیر از ترافیک فکر کنید. اگر صدای اتومبیلهای دیگر شما را آزار می‌دهد، پنجره ها را ببندید.

3- شیئی را فشار دهید

معمولاً "فشردن چیزی با دست باعث کاهش استرس و دغدغه خاطر می‌گردد. شما می‌توانید مثلاً" یک حلقه تقویت کننده مچ دست به‌مراه داشته باشید و هنگام استرس آن را در دست خود فشار دهید.

4- سخت‌نگیرید

وقتی بدلیل موضوعی دچار استرس میشوید، از خودتان سؤال کنید که آیا آن موضوع اینقدر اهمیت دارد که بخاطرش دچار پریشانی شوید. واقعیت این است که اکثر مسائل روزمره که باعث ایجاد استرس می‌گردند تهدیدی برای زندگی بشمار نمی‌آیند مگر اینکه مربوط به اموری از قبیل خانواده یا سلامتی افراد باشند. هرگاه احساس کردید جلسه امروز آنطوری که انتظار داشتید نتیجه نداشته و یا متوجه لکی روی لباستان شدید، دچار پریشان‌خاطری نگردید. اینها مسائل تعیین‌کننده زندگی نبوده و باعث بروز فاجعه نمی‌گردند. کمی راحت‌تر گرفتن موقعیتها باعث کاهش سطح استرس و فشارهای روانی ناشی از آن در شما میشود.

5- نفس عمیق بکشید

تنفس بجز داشتن اثرات حیات بخش میتواند در آرام نمودن شما نیز بسیار موثر باشد. هنگام استرس نفس عمیق کشده و خود را از لحاظ جسمانی و روانی آرام کنید.

بدون استرس زندگی کنید!

آزمون روانشناسی عزیزان پارت 1....روانشناسی -روش های موفقیت - روشهای کاهش استرس

روشهای غلبه بر خشم

مطمئن هستم این جمله را شنیده‌اید که "خشم کشنده است." در بسیاری از موارد، بخصوص در دنیای دیوانه‌ای که ما در آن زندگی می‌کنیم، این عبارت بسیار معنی‌دار میباشد. در این بخش قرار نیست در مورد خشم و غضبی که باعث شلیک گلوله، چاقو کشی و انتقام‌گیری انسانها از هم‌نوعانشان میگردد صحبتی به میان آوریم. تمرکز ما روی آن نوع خشم، آزرده‌گی و ناراحتی است که هر روزه گریبانگیر بسیاری از افراد کاملاً نرمال جامعه میگردد.

اگر عصبانی هستید، بوق بزنید!

در برخی از کشورها این جمله را می توان به وفور در تابلوی اعلانات نصب شده در خیابانها هنگام رانندگی مشاهده کرد. مردم اینگونه کشورها آنقدر عصبی هستند که توسط چنین عبارات کنایه آمیز و شوخی گونه سعی در بیان حقیقت به افراد می گردد. گوشه و کنایه جمله فوق این است که هر چقدر بیشتر "بوق" بزنیم، "عصبانی تر" خواهیم شد. برای اینکه متوجه شوید که فردی عصبی هستید، سؤالات زیر را از خود پرسید:

هنگامیکه با تاخیرها و ناکامیهای روزانه از قبیل دیر رسیدن آسانسور به طبقه مورد نظر شما، کند پیش رفتن صف صندوق سوپرمارکت، رانندگان ناشی، گستاخی نوجوانان، خرابی ماشینهای خود پرداز و غیره مواجه می گردید، آیا ضمیر ناخود آگاه شما شروع به گلگی، عیب جویی و یا سرزنش کردن کسی می نماید؟

آیا این سرزنش باعث جرقه خوردن خشم و عصبانیت شما در برابر فرد متخلف می گردد؟

آیا خشم شما خودش را بصورت عملی خشونت آمیز آشکار میکند؟

اگر پاسخ شما مثبت است، عصبانیت به بخشی بسیار عادی و در عین حال بسیار ناخوشایند در زندگی شما مبدل شده است.

خشم زهر آگین است

فشار خون بالا، کاهش میزان قند خود، سردردها، میگرن ها، اختلالات روانی و حتی برخی از مرگ و میرها جزء اثرات جانبی عصبانیت مزمن بشمار میروند. برای سالهای متوالی تحقیقات و بررسیهای زیادی روی هزاران فرد داوطلب عصبانی انجام پذیرفت تا دانشمندان توانستند الگوی جامعی برای ارتباط عصبانیت و سلامتی انسان بدست آورند.

این تحقیقات اثرات خشم بر شرایط بالینی و حیاتی انسان را تا مشخص نموده است. بطور متوسط افرادی که در سراسر زندگی خود عصبانی بوده اند، 10 سال کمتر از افراد دیگری که خشم و استرس خود را کنترل نموده اند، عمر کرده اند.

خشمی که بر اثر استرس و تفکرات منفی حادث می گردد، موجب کاهش سطح سروتونین مغز شده و عواقب زیر را به دنبال خواهد داشت:

رفتار پرخاشگرانه عمومی را افزایش میدهد.

باعث افزایش فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک از قبیل تنفس و ضربان قلب میگردد.

باعث کاهش فعالیت سیستم عصبی پاراسمپاتیک از قبیل هماهنگی و تمرکز میگردد.

تاثیرات لذت بخش نیکوتین و سیگار را افزایش داده و منجر به افزایش عادات بد خواهد شد.

باعث پر خوری و افزایش وزن می شود.

مصرف الکل را افزایش میدهد.

قوانینی برای بهتر زیستن

قانون شماره 1: بخاطر مسائل کوچک عذاب نکشید

همیشه از خود سؤال کنید که " آیا این موضوع آنقدر ارزش دارد که بخاطرش عصبانی شوم؟" همیشه در مواقع تنش زا کمی فکر نمایید و با این عقیده که موضوع مورد نظر دارای اهمیت فوق العاده ای نیست که باعث بروز عصبانیت و خشم شما گردد، خود را آرام نمایید تا از زندگی طولانی تر، سلامت تر و مفرح تر برخوردار گردید.

قانون شماره 2: اغلب موضوعات، مواردی بی اهمیت هستند

اگر به مجادله ای که امروز با دوست خود یا افراد دیگر داشتید فکر کنید، هیچ دلیل قانع کننده ای در بیشتر اوقات برای آن پیدا نخواهید کرد. باید بدانید که تقریباً 90 درصد از بحث و جدل هایی که در طول زندگی گرفتار آنها می گردید به خاطر هیچ و پوچ انجام میپذیرد.

باید بتوانید به پوچی و بی اهمیتی نزاع ها و درگیریهای زندگی خود خندیده و از تنشها رهایی یابید. اگرچه در برخی مواقع نادر و اندک عصبانی شدن توجیه پذیر است. نکته حائز اهمیت این است که اکثر مسائلی که باعث برانگیختن خشم شما می گردند، موضوعاتی کوچک و بی اهمیت می باشند. اندکی صبر و بردباری و درک و فهم زیاد کلید رهایی و غلبه بر خشم و غضب است.

10 روش آسان برای کاهش عصبانیت

1- تعمق کنید

بوسیله تعمق می توانید روی نفس کشیدن خود تمرکز نموده و هنگام بازده کلمه ای آرامش آور بیان کنید. به این ترتیب افکار تنش آور را از ذهن بیرون خواهد رفت.

تعمق (مدیتیشن) در کاهش دادن استرس و تنشهای فیزیولوژیکی بسیار مؤثر است. سعی کنید مدیتیشن را تمرین کنید تا در آن مهارتهای لازم را بدست آورید. آنگاه براحتی میتوانید هنگام خشم تعمق نموده و از آن حالت خارج شوید.

2- از حق خود دفاع کنید

بیعدالتی همیشه وجود داشته و شما جز عصبانی شدن کار دیگری نمی توانید انجام دهید. هدف از یادگیری کنترل رفتارهای خصمانه، بی تفاوتی در برابر نا عدالتیها نیست بلکه هدف متمرکز تر شدن و گزینشی تر عمل کردن است.

بر خلاف مدیتیشن که باعث عقب کشیدن از حالات تنش زا می‌گردد، دفاع از حقوق شما را در آن موقیعت قرار خواهد داد. دفاع از حق در مقابل پرخاشگری، عبارت است از تقاضا نمودن از دیگران برای اعمال تغییرات در رفتاری خاص. شما درخواست خود را به آن موضوع خاص محدود کرده و بصورتی محترمانه و آرام بیان میدارید. همیشه مدعی و در عین حال با سیاست باشید.

3- از حیوانات خانگی مراقبت کنید

حیوانات خانگی به جز غذا و نگهداری درخواستهای بسیار اندکی دارند. در عین حال صمیمیت غیر قابل انکاری را عرضه می‌دارند. از آنجایی که حیوانات از هوش و ساختار احساسی ساده تری نسبت به انسانها برخوردارند، بخش عقلانی مغز راحت تر متوجه میشود که حیوانات خارج از محدوده انگیزه های خود خواهانه و نهانی مشابه با آنچه که بسیاری از اوقات در ورای رفتارهای بشر مشاهده میکنیم، عمل میکنند.

نگهداری از حیوانات تمرینی خوبی است برای نگهداری و مراقبت از اطرافیان. تحقیقات حتی نشان داده است کسانی که از حیوانات خانگی نگهداری می‌کنند از سلامتی جسمانی و احساسی بیشتری نسبت به سایرین برخوردار هستند.

4- گوش دهید

منظور این است که خودتان را مجبور به سکوت نمایید. گوش دادن راه کاری عاقلانه است که تقریبا موفقیت را در زمانهایی که نزاع و مجادله بین شما و دیگران ممکن است منجر به افزایش شدت خشم و عصبانیت گردد، تضمین میکند. گوش دادن احتمال درگیری و مجادله را کاهش داده و باعث می‌گردد دیگران با دید مثبت تری به شما بنگرند.

5- همدلی خود را افزایش دهید

وقتی قادر باشید شرایط و موقیت ها را از زاویه دید طرف مقابلتان مشاهده کنید، به راحتی خواهید توانست افکار خصمانه و پرخاشگرانه را پیش از آنکه منجر به بروز عصبانیت مضر برای سلامتیتان گردد، از ذهن خود بزدا کنید.

6- بردبار باشید

تنها کاری که برای تمرین شکیبایی باید انجام دهید این است که دیگران را آنطوری که هستند بپذیرید نه آن طوری که شما دوست دارید باشند. بردباری باعث می‌گردد تا اعمالتان تقریبا همیشه اثر بخش تر واقع شوند. هنگامی که دفعه بعد در مورد نکته ای با دوست، همکلاسی یا همسرتان وارد بحث می‌شوید، آنها بیشتر تمایل به شنیدن و گوش دادن به صحبتهایتان خواهند داشت تا جبهه گرفتن، چرا که شما نیز در گذشته در مقابل آنها بردبار و شکیبیا بوده اید

7- گذشت کنید

یکی از افراد نزدیک خانواده با انجام عملی اشتباه موجب رنجش و آزردهی شما گردیده است. این اتفاق در گذشته رخ داده اما در ذهنتان مانده است. هنوز هم اندوه، بی حرمتی، انزجار و خشم را احساس نموده و آن رویداد را با اینکه می‌دانید دیگر قادر به

جلوگیری نیستید، بلکه عذاب خود بشمار می آورید. در چنین شرایطی میتوانید با بخشیدن آن شخص عصبانیت و خشم خود را کاهش دهید. دفعه بعد این را امتحان کنید، ما تضمین می کنیم که احساس بسیار بهتری خواهید نمود. همیشه بیاد داشته باشید: کسی که انتقام می گیرد یک روز لذت می برد، کسی که می بخشد یک عمر.

8- برای خود همدمی انتخاب کنید

یک همدم می تواند به شما پشتیبانی عملی عرضه نماید، مثلاً شما را به مطب دکتر برساند، وقتی برای کاری اضطراری به محل کارتان می روید از فرزندانتان مراقبت کند و غیره. او دارای منفعت های مهم دیگری نیز می باشد. عزت نفس باعث بهبود سلامتی شده و رابطه دوستی صمیمانه موجب می گردد که نسبت به خودمان احساس خوبی داشته باشیم و در نتیجه سطح متوسط خصومت و خشم را زندگی روزمره مان کاهش خواهد داد.

9- بخندید

عصبانیت و شوخ طبعی در یک ذهن و در یک زمان نمی تواند وجود داشته باشد. با بکار بردن شادی و نشاط در موقعیتهای ناپهناجاری و خندیدن بخود، باعث رانده شدن عصبانیت و اثرات فیزیولوژیکی مضر ناشی از آن، از فکر و جسم خود خواهید شد.

10- مذهبی تر و روحانی تر بشوید

عضویت فعال در مراکز مذهبی و دینی راهی بسیار مؤثر برای دست یافتن به چشم انداز فلسفی مثبت تری در زندگی محسوب میگردد. این چشم انداز شما را در کنترل نمودن بسیاری از معایب مانند خشم و ستیزه گری یاری خواهد کرد. بخاطر داشته باشید که روی مسائل زندگی به صورتی محدود قدرت کنترل دارید. اجازه ندهید واکنشهای خصمانه و خشم آلود اولیه شما را از رسیدن به مراحل بالاتر باز دارد. اگر برای رسیدن به این هدف تلاش کنید از زندگی خالی از خصومت دشمنی و سرشار از شادکامیهای صمیمانه برخوردار خواهید شد.

آزمون روانشناسی عزیزانه پارت 1...روانشناسی -روش های موفقیت - روشهای غلبه بر خشم

روشهای غلبه بر بی حوصلگی و دلزدگی و تنوع طلبی

بی حوصلگی هنگامی روی میدهد که ما دیگر به اطرافیان، اشیاء پیرامون خود و فعالیتهای روزمره خود علاقه مند نبوده و از آنها لذت نمیبیریم. بی حوصلگی در واقع فقدان تنوع و انگیزش در زندگیست.

یکی از خصوصیات انسان تنوع طلبی و نیاز به تغییر مداوم در شکل و نوع محرکات بیرونی میباشد. سازگاری حسی سبب میشود ما از فعالیتهای تکراری به ستوه آییم. سازگاری حسی یعنی: کاهش حساسیت حواس زمانی که در معرض مداوم یک عامل محرک

ثابت و تغییر ناپذیر قرار میگیرند. مثلا پس از خرید یک تلفن همراه نو شوق و ذوق فراوانی داریم اما پس از گذشت یکی دو ماه همان تلفن همراه برایمان تکراری و ملال آور میشود.

همین عامل در روابط زن و مرد نیز مصداق دارد. افراد بسیاری از این مسئله شکایت میکنند که دوست دختر و یا پسر محبوب آنها دیگر برایشان عادی و خسته کننده شده و هیجان و شور اوایل آشنایی در روابطشان رنگ باخته است. اما باید آگاه بود که تنوع طلبی یک ویژگی ذاتی انسانها بوده و مبیایست در برخی موارد آن را تحت کنترل درآورد و برایش محدودیت قائل شد. حتی اگر مردی همسر زیبایی هم داشته باشد ممکن است به زنان دیگر مخفیانه نگاه کند و یا زل بزند حتی اگر آن زنان نازیبا و زشت باشند. چرا که نزد آن مرد زیبایی همسرش دیگر تکراری و عادی گشته و به عبارتی به چهره وی عادت کرده و بدنبال یک محرک بصری جدید میگردد. اما همین مرد باید مطلع باشد که این دور باطل هیچگاه به کمال خوشنودی منتهی نمیگردد جایی که دیگر چیزی دلش را نزند و برایش تکراری نگردد. (زنی که هیچگاه برایش تکراری و خسته کننده نشود).

بنابراین باید برای برخی امور در تنوع طلبی محدودیت قائل شویم و گرنه مجبور خواهیم شد همیشه بی حوصله و دلزده باقی بمانیم و طعم رضایت را نچشیم. یکی از نکات بسیار مهم در روابط این میباشد که زن و مرد هر آنچه که دارند را یک باره رو نکنند. یعنی تمام مهارتها، خصوصیات اخلاقی و شخصیتی، آرزوها، اسرار، برنامه های آینده، هدفهای بلند مدت و کوتاه مدت و غیره. چون زمانی که مثلا دختری از تمام راز و رمز، مهارتها و شیرین کاری های یک پسر آگاه شود دیگر چیزی باقی نماند که حس کنجکافی دختر را نسبت به آن پسر برانگیزد و رابطه از هیجان و تب و تاب می افتد. مانند فیلمی که وقتی از ابتدا تا انتهای آن را مشاهده میکنیم دیگر بندرت پیش می آید که بخواهیم مجددا نگاهش کنیم اما اگر همین فیلم بصورت سریال نمایش داده شود هم هیجانش بیشتر میشود و هم کنجکاوی بیننده برای سر درآوردن از ادامه داستان. اما این بدین معنا هم نیست که به طرف مقابلمان دروغ بگوییم و شخصیت اصلی خود را کتمان کنیم بلکه باید به گونه ای پیش برویم که در هر یک از ملاقات هایمان یک سخن، مطلب، خبرو یا برنامه تازه در چنته داشته باشیم. خلاصه باید پیش بینی ناپذیر باشیم.

برای غلبه بر بی حوصلگی در زندگی از این راهکارها سود برید:

1- سعی کنید هر از چند گاهی در زندگی خود تغییراتی هر چند جزئی ایجاد کنید.

2- بی کاری و فقدان فعالیت یک عامل مهم در ایجاد بی حوصلگی ست. دست به کار شوید با نشستن و به نقطه ای خیره شدن چیزی عوض نمیشود. برخیزید و به کاری مشغول شوید.

- 3- حس پوچی و این باور که زندگی، شغل و فعالیتهای شما بی معنی میباشند میتواند شما را تا مرز خود کشی پیش برد. شما نباید زندگی خود را یک دایره بی پایان و هدف بدانید. این وظیفه خود شماست که به زندگی خود معنا بخشید.
- 4- هر روز یک چیز جدید یاد بگیرید و به علم خود بیفزایید.
- 5- خود را به چالش بکشانید. به فعالیتی دست بزنید که در شما استرس ملایمی ایجاد میکند. مانند برد و باخت (در بازی، ورزش) و یا پذیرش ایده های جدید.
- 6- به یاد داشته باشید که هیچ چیز کسالت بار و خسته کننده نیست بلکه این ذهن بی حوصله شماست که همه چیز را کسل کننده میبیند. بی حوصلگی یک امر نسبی و درونیست. افکار خود را تغییر دهید تا احساسات شما نیز تغییر یابند.
- 7- حس کنجکاو خود را بر انگیزید. نسبت به پیرامون خون بی تفاوت نباشید. سعی کنید از همه چیز سر در بیاورید. البته به غیر از مسائل شخصی دیگران.
- 8- خیالپردازی کنید. خیالپردازی بیش از حد سبب دور افتادن شما از واقعیتها و حقایق میگردد اما از تخیل خود میتوانید در رفع بی حوصلگی کمک بگیرید. خیالپردازی کنید و به آرزوهای خود دست یابید.
- 9- تکرار فعالیتهای روزمره و یا از روی عادت بسیار خسته کننده است. بنابراین دیگر ایده ها، گزینه ها و احتمالات را هم انتخاب کنید. مثلا هر روز برای صبحانه چای شیرین نخورید، یک روز هم قهوه و یا شیر بخورید و یا هر روز سر یک ساعت فعالیت خاصی را انجام ندهید. هر از گاهی طرز لباس پوشیدن و یا مدل موی خود را تغییر دهید.
- 10- هر بار سر قرار ملاقات یک دست لباس مشابه به تن نکنید. و یا در کافی شاپ فقط میلک شیک سفارش ندهید. با یک هدیه بدون مناسبت طرف مقابل خود را غافلگیر کنید.
- 11- با حسرت به دختران دیگر نگاه نکنید مطمئن باشید مردان بسیاری نیز هستند که با حسرت به دوست دختر کنار شما نگاه میکنند و آرزوی داشتن وی را دارند.
- 12- تکراری نباشید.

آزمون روانشناسی عزیزاده پارت 1... روانشناسی - روش های موفقیت - روشهای غلبه بر بی حوصلگی، دلزدگی و تنوع طلبی

چطور کودکان را به خواندن و مطالعه کردن جذب کنیم

در زیر ایده هایی برای تشویق کودکان به مطالعه اشاره می کنیم:

بعضی از این ایده ها خیلی ساده و معمولی هستند، اما بعضی دیگر از آنها را ممکن است تا حالا نشنیده باشید. و یادتان باشد، بزرگترین تشویق از طرف خود ماست — یعنی ما به عنون پدر و مادر. بچه هایی که پدر و مادرشان خود افرادی کتاب خوان هستند و برای آن ارزش قائلند و ابزار لازم برای کتابخوانی را در خانه مهیا کرده اند، بیشتر به سمت کتاب و کتابخوانی گرایش پیدا میکنند. برای بچه ها کتاب بخريد و آن را در دسترس آنها قرار دهید. بچه هایی که کتابخوان می شوند، معمولاً به خانواده هایی تعلق دارند که کتاب و سایر ابزار مطالعه در خانه مهیا است. نباید کتاب های بچه ها را خارج از دسترس نگه دارید که در دیدرس آنها نباشد یا دسترسی به آن نداشته باشند. بهتر است کتابها را روی زمین، نه در جایی بلند، و در دسترس آنها قرار دهید.

خودتان هم مطالعه کنید. یکی از بهترین راه ها برای تشویق کردن بچه ها به مطالعه این است که خودتان الگوی آنها باشید. اگر بچه ها ببینند که خودتان هم کتاب می خوانید و از مطالعه لذت می برید، احتمال اینکه آنها هم چنین عادتى پیدا کنند و این فعالیت ها را پیش بگیرند بیشتر است.

به آنها کتاب هدیه دهید. کتاب هدیه ای نسبتاً ارزان و بسیار مفید است. به علاوه چیزی که به صورت هدیه به کسی داده شود ارزش و احترام بیشتری پیدا میکند. بچه های من همیشه از طرف مادر بزرگشان کتاب هدیه می گیرند و وقتی او با این هدایا پیششان می آید بسیار خوشحال می شوند.

مطالعه را به صورت یک تفریح در آورید. چیزی که از آن لذت برده شود همیشه مورد علاقه است. داستان کتابها را به صورت نمایش در آورید، صدای آن را عوض کنید و بچه ها را سر شوق بیاورید. اگر داستان را خسته کننده و حوصله سر بر برای بچه ها بخوانید، هر چقدر هم که داستان جالب و جذابی باشد، آنها اشتیاقی برای دنبال کردن آن نخواهند داشت.

مرتب کتاب بخوانید. هر روز یا حتی چند بار در روز برای بچه های کوچکتان کتاب بخوانید. بچه های بزرگترتان را هم تشویق کنید که هر روز برای خود مطالعه کنند و در مورد کتابی که خوانده اند با آنها صحبت و گفتگو کنید.

تلویزیون را خاموش کنید و کمی خانه را آرام کنید. خاموش بودن تلویزیون باعث می شود بچه ها به دنبال سرگرمی دیگری برای خود باشند. تماشای بیش از اندازه تلویزیون برای بچه ها مضر است، به ویژه اگر بخواهید آنها را به مطالعه تشویق کنید.

هر هفته یا هر ماه بچه ها را به کتابخانه ببرید تا کتاب های مورد علاقه شان را خودشان انتخاب کنند.

یادتان باشد مجلات و کتاب های خنده دار و مفرح راه بسیار خوبی برای ترغیب بچه ها به کتاب خواندن است. یک راه خوب دیگر برای تشویق بچه ها به مطالعه استفاده از کتاب هایی است که روی CD ضبط شده اند.

بچه ها را به جلسات و مسابقات کتابخوانی در کتابخانه یا کتابفروشی محل ببرید. گاهی اوقات وقتی بچه ها کتاب ها را از زبان افراد دیگر بشنوند علاقه و اشتیاق بیشتری به خواندن پیدا می کنند.

کتاب های چند فصلی بخوانید. کتابهای چند فصلی خواننده را بیشتر ترغیب به خواندن می کند و باعث می شود برای اطلاع یافتن از آخر داستان دوباره به سراغ کتاب بیایند یا آنقدر خواندنشان را ادامه دهند تا کتاب را به پایان برسانند.

از فیلم استفاده کنید. شاید با دیدن کارتن ها کلبه‌ری فین بچه ها علاقه بیشتری به خواندن کتاب آن پیدا کنند. از علاقه بچه ها استفاده کرده و کتاب هایی با آن نوع شخصیت هایی که دوست دارند برایشان بخرید.

از لالایی ها کمک بگیرید. شاید بچه ها دوست داشته باشند لالایی هایی که در کودکی برایشان می خواندید را بار دیگر در کتاب بخوانند. پس کتابش را پیدا کنید و برایشان بخرید.

کتاب ها را با هم بلند بلند بخوانید. این راه برای آموزش مطالعه به بچه ها بسیار خوب است چون بچه ها عاشق در آوردن صدا هستند. پس هر زمان که وقت کردید، با هم نشست و کتاب ها را بلند بخوانید. مثلاً در آوردن صدای تیک تیک ساعت یا تق تق زدن به در برای بچه ها می تواند سرگرم کننده باشد و علاقه آنها را به خواندن بیشتر میکند.

تشویق کردن بچه ها به مطالعه کار چندان دشواری نیست. می بینید که راه های زیادی برای اینکار وجود دارد. به علایق آنها توجه کنید و برحسب آن کتاب های مناسبی در اختیارشان قرار دهید تا از همین کودکی با ارزش کتاب و مطالعه آشنا شوند.

چطور خونسردی مان را حفظ کنیم

همچنان آرام و خونسرد باقی بمانید و سعی کنید که مشکلاتان را حل نمایید.

زمانیکه شرایط بر وفق مراد شما پیش نمی رود - اصلاً هم مهم نیست که مشکلاتان چقدر هم جزئی باشد - شما چه نوع عکس العملی از خود نشان می دهید؟ آیا به راحتی خونسردی خودتان را از دست می دهید و منفجر می شوید؟ خوب می دانید، این همان حس غیر قابل کنترلی است که باعث می شود شما اختیار احساسات خود را از دست بدهید.

این نوع اضطراب از نظر روانشناسی به دلایل مختلف ضرر و زیان های بیشماری را در بر دارد. اولاً برای سلامتی عمومی بدن شما خوب نیست، در دراز مدت سبب ایجاد بیماری های قلبی و افسردگی می شود، و در ضمن زمانی هم که نوبت به مسائل کاری و

رسیدن به اهداف شخصی می‌رسد، با وجود یک چنین استرسی قادر نخواهید بود که با همان سرعتی که انتظار دارید به جلو حرکت کنید.

برخی از افراد انگار از شکم مادرشان خونسرد و تودار و متین متولد شده‌اند. این قبیل افراد کسانی هستند که هیچ‌گاه خود و اطرافیانشان را منفجر نمی‌کنند، و اصلاً انگار حس عصبانیت در آنها وجود ندارد (ولی آیا واقعاً گاهی اوقات از این افراد بدتان نمی‌آید؟) به هر حال ما چه کاری می‌توانیم انجام دهیم که بیشتر شبیه آنها باشیم؟

اگر یاد بگیرید که چگونه می‌توانید با مسائل درست برخورد کنید و شیوه‌های متفاوت حل مسائل را بیاموزید آنوقت می‌بینید که به یکباره همه چیز در زندگی شما عوض می‌شود. بر اساس گفته‌های "ردفورد" و "ویرجینیا ویلیامز" نویسندگان کتاب "تحت کنترل" همه افراد می‌توانند طرز نشان دادن واکنش‌های مثبت را به مرور زمان یاد بگیرند و این مسئله یک امر کاملاً اکتسابی است.

برای کنترل خشم و عصبانیت باید پیش از هر چیز نحوه صحیح اندیشیدن را آموزش ببینیم. اگر زمانیکه می‌خواهید عکس العمل از خود نشان دهید، کمی صبر کنید و برای چند لحظه به واکنشی که می‌خواهید انجام دهید فکر کنید، با این کار کنترل بیشتری بر روی زندگیتان خواهید داشت. مشکل چه تحمل یکی از همکارانتان باشد، چه تاخیر در پرواز، فکر کردن و واکنش نشان دادن با در نظر گرفتن عقل و منطق می‌تواند شما را در زندگی خیلی جلو ببرد. این هم چند تکنیک که به شما کمک کنند تا فاجعه بعدی زندگی خود را کنترل کنید:

شیشه نما

آگاهی باطنی فردی، روشن بینی شما را افزایش داده و به شما کمک می‌کند تا راحت‌تر بتوانید خودتان را ببینید. زمانیکه قرار بوده دوستی به شما زنگ بزند، اما خبری از او نمی‌شود، چه احساسی می‌کنید؟ به جای اینکه خونسردیتان را از دست بدهید و احساسات منفی را به درون خود راه بدهید، نگاه دقیقتری به شرایط خود بیندازید. شاید به این نتیجه برسید که هیچ چیزی برای عصبانیت و ناراحتی وجود ندارد.

خوگردانی

آیا همیشه منفی بافی می‌کنید و با دید منفی حرف می‌زنید؟ پس بهتر است از این کار دست بردارید! مکالمات منفی درونی، شما را به هیچ‌کجا نخواهند برد. زمانیکه افکار منفی به سراغ شما می‌آیند سعی کنید فکرتان را به سوی افکار مثبت منحرف کرده و

در مورد افرادی که دوستشان می دارید، یک سفر تفریحی به محلی که به آن علاقه دارید، و یا فعالیتی که از انجام آن لذت می برید، فکر کنید. همچنین انجام تمرین های ریلکسیشن مانند نفس عمیق و مدیتیشن نیز می توانند در این زمینه مفید واقع شوند.

برقراری ارتباط

سفره دلتان را باز کنید و هر چیزی که در سینه تان هست بیرون بریزید. شاید دیگران از نقطه نظرات شما استقبال کنند. برای اینکه حق صحبت کردن بیشتری پیدا کنید، باید یاد بگیرید که در عین حال به حرف های دیگران نیز گوش بدهید. این کار به شما کمک می کند تا بتوانید نظرات و عقاید خود را با دیگران در میان بگذارید.

پویشگر باشید

به جای اینکه بنشینید و به خاطر اتفاقات بدی که در طول روز برایتان پیش آمده، غصه بخورید، بهتر است به راه حل های منطقی برای از میان برداشتن مشکل خود فکر کنید. ابتدا مشکل را برای خود تشریح کنید، یک بار دیگر اهدافتان را در ذهن مرور کنید و به این فکر کنید که از چه راهی می توانید به مقصد برسید. به عنوان مثال اگر صبح ها همیشه دیر در محل کار خود حاضر می شوید، پس تصمیم بگیرید که از فردا 10 دقیقه زودتر از خواب بلند شوید.

هنر ترغیب کردن

افرادی که امروز به مقام های بالایی رسیده اند، در زیر فشارهای زیاد دیروز، کمر خم نکرده اند. آنها با حفظ آرامش و در کمال خونسردی، فقط به راه حل های مشکلات فکر می کردند. به این منظور می توانید از مهارت هایی نظیر اقناع کردن، مدیریت تعارضها، و تقویت توان مدیریتی استفاده کنید.

نه گفتن

هیچ کس دوست ندارد به عنوان یک فرد ساده و گول خور شناخته شود. در عین حال باید مراقب باشید که فرد مقابله گری نیز نباشید. باید یاد بگیرید که 1) خودتان را درگیر کارهایی که دوست ندارید، نکنید و 2) همیشه هم پیشنهاد دیگران را رد نکنید؛ راههای بسیار زیادی وجود دارند که می توانید با استفاده از آنها از موقعیت هایی که نمیخواهید در آنها قرار بگیرید فرار کنید. همه چیز را ساده نگه دارید و با قاطعیت تمام "نه" بگویید.

با دیگران اظهار همدردی کنید

همه افراد به هر حال روزهای بدی را در زندگی خود تجربه می کنند، بنابراین بهتر است شرایط آنها را درک کرده و با آنها اظهار همدلی کنید. این کار ممکن است به شما کمک کند تا بدی های خود را به نقاط مثبت تبدیل کنید؛ و در نهایت همه بدی ها به خاطر شما به وجود نیامده اند.

چگونه یک فرد سیگاری میشود؟

هیچکس در نتیجه بالا بودن قدرت اراده سیگاری نمیشود. درواقع، دقیقاً برعکس آن است. آیا میتوانید تصور کنید که فردی از کودکی برای خود هدف تعیین کند که وقتی بزرگ شد، سیگاری شود و روزانه حداقل 30 عدد سیگار بکشد؟

ضرر های عمده و بسیار خطرناک سیگار برای افراد سیگاری :

۲ - **تغییر شکل دادن سلولهای جنسی در مردان** : استعمال دخانیات باعث کاهش تعداد اسپرم و کاهش جریان خون در آلت تناسلی مردان و ناتوانی جنسی در این افراد می شود. ناباروری جنسی در مردان سیگاری نیز متداول تر از افراد غیر سیگاری است.

۳ - **سرطان رحم و سقط جنین** : استعمال دخانیات در دوران بارداری می تواند باعث افزایش خطر زایمان نوزاد با وزن کم و بروز مسایل بهداشتی در آینده شود. سقط جنین در مادران سیگاری ۲ تا ۳ برابر بیشتر است.

۴ - **تغییر رنگ انگشتان و لبها** : قطران موجود در دود سیگار در اثر استعمال مستمر دخانیات روی انگشتان و ناخنها جمع شده و باعث تغییر رنگ آنها به قهوه ای مایل به زرد می شود. همچنین سبب تغییر رنگ گوشه لب ها به قهوه ای



تیره می شود

۵ - **زخم معده** : استعمال دخانیات مقاومت معده را در برابر باکتریها پایین می آورد؛ همچنین باعث تضعیف معده در خنثی سازی اسید معده و مقاومت در برابر آن بعد از غذا خوردن و بر جای ماندن باقیمانده اسید در معده و در نتیجه تخریب دیواره آن می شود.

۶ - **بیماریهای قلبی** : استعمال دخانیات باعث افزایش ضربان قلب، بالا رفتن فشار خون، افزایش خطر ابتلا به فشار خون بالا و گرفتگی عروق و نهایتاً ایجاد حمله قلبی و سکته می شود.

۷ - **پوکی استخوان و فساد دندان ها** : منواکسید کربن یکی از اصلی ترین گازهای سمی در خروجی اگزوز اتومبیل و دود سیگار است، میل ترکیبی این گاز با خون بسیار بالاتر از اکسیژن است. این گاز باعث کاهش قدرت عمل اکسیژن در خون افراد سیگاری حرفه ای می شود. همین عامل سبب پوکی استخوان می شود. جرمی که همگام کشیدن سیگار روی دندانها باقی می ماند، به مرور زمان سبب فساد دندان ها می شود.

۸ - **سرطان پوست** : پوسته پوسته شدن و برجسته شدن نقاطی از پوست عواملی هستند که یک علت آن سیگار می باشد.

۹- ضایعات شنوایی: سیگار کشیدن سبب عفونت گوش میانی می شود و در کارکرد آن اختلال به وجود می آورد.

۱۰- چین و چروک: استعمال دخانیات باعث از بین بردن پروتئین های انعطاف دهنده پوست می شود؛ همچنین باعث تحلیل بردن ویتامین A و محدود کردن جریان خون در عروق پوست می گردد. همین عامل سبب چین و چروک پوست می شود.

11- مواد درون دود سیگار روی اجسام می نشینند و اطرافیان فرد سیگاری از جمله کودکان این اشیاء را لمس می کنند و از این طریق سموم موجود در دود سیگار به بدن آنان منتقل می شود.

12- دود دست دوم سیگار:

دود سیگار دست دوم، دود سیگاری است که به محیط وارد می شود و دیگران آن را استنشاق می کنند. این دود مخلوطی از دود سیگار و بازدم یک فرد سیگاری است که از دهان خود به بیرون منتقل می کند. طی یک ساعت در اتاق پر از دود سیگار، یک فرد غیرسیگاری ممکن است معادل کشیدن 15 سیگار فیلتردار، مواد سمی موجود در دود سیگار را استنشاق کند. طبق گزارش های سازمان جهانی بهداشت، یکی از هر 10 مرگ ناشی از تنباکو، برای افراد سیگاری دست دوم اتفاق می افتد. بین 70 تا 90 درصد از مردم غیرسیگاری در معرض دود سیگار افراد سیگاری هستند. در طول دو دهه گذشته دانشمندان اثبات کرده اند که همه بیماری های ناشی از سیگار کشیدن، در افراد سیگاری دست دوم هم ممکن است ایجاد شود مثلاً سرطان ریه یا بیماری های قلبی-عروقی. زنانی که شوهر سیگاری دارند 91 درصد بیش از سایر زنان به بیماری های قلبی مبتلا می شوند. علاوه بر آن احتمال ابتلا به سرطان ریه و مرگ به دلیل این بیماری هم در این خانم ها 2 برابر دیگران است. حتی وقتی این زنان باردار می شوند احتمال سقط و مرده زایی بیشتری در آنها وجود دارد. ترکیبات نیکوتین خون نیمی از کودکان ایرانی، بالاتر از حد مجاز است و والدین بسیاری از این کودکان حتی یکبار نیز سیگار مصرف نکرده اند. نیمی از کودکان جهان (حدود 700 میلیون نفر) در معرض استنشاق دود تحمیلی سیگار قرار دارند. کارشناسان با گردآوری داده هایی از 192 کشور محاسبه کرده است که سالانه در سراسر جهان حدود 600 هزار مورد فوت به واسطه در معرض دود دست دوم سیگار قرار گرفتن بوده است.

13- دود دست سوم سیگار:

حتی سیگار کشیدن در بیرون از خانه و در محیط باز خطر سیگار را برای دیگران (افراد غیر سیگاری بخصوص کودکان و فرزندان) از بین نمی برد.

یک تهدید بهداشتی جدید را به سیگار کشیدن اضافه کنید: (همو طنان عزیز لطفاً خطر را جدی بگیرید و از بغل کردن و بوسیدن کودکان خود توسط افراد سیگاری جلوگیری نمایید)

علاوه بر آسیب ناشی از خود سیگار کشیدن (دود سیگار دست اول) و استنشاق دود سیگار محیطی (دود سیگار دست دوم)، دود سیگار دست سوم هم به خصوص برای نوزادان و نوپایان خطرناک می باشد.

به گزارش لایوساینس یک بررسی جدید نشان می‌دهد که باقیمانده‌های نیکوتین که در سطح اجسام باقی می‌ماند، می‌تواند با سایر مواد شیمیایی دیگر در هوا واکنش کند، و مواد سرطان‌زای قویی را تشکیل دهد - مواد شیمیایی که با سرطان‌های گوناگون پیوند دارند.

در حالیکه دود سیگار دست اول به طور مستقیم بوسیله فرد سیگاری استنشاق می‌شود، و دود سیگار دست دوم دود سیگاری است که به محیط وارد می‌شود و دیگران آن را استنشاق می‌کنند، دود سیگار دست سوم باقیمانده دود محیطی یا دست دوم بر روی سطوح است.

هوگو دستایلاتس، متخصص شیمی در آزمایشگاه ملی لاورنس برکلی در سانفرانسیسکو و یکی از این پژوهشگران گفت: "سوختن توتون، نیکوتین را به شکل بخار آزاد می‌کند که به شدت جذب سطوح درون خانه مانند دیوارها، سقف‌ها، فرش‌ها، پرده‌ها و اسباب و اثاث خانه می‌شود. نیکوتین می‌تواند روی این مواد برای روزها، هفته‌ها و حتی ماه‌ها باقی بماند".

دانشمندان از چندین سال قبل می‌دانسته‌اند که دود سیگار روی سطوح می‌نشیند و در آنجا می‌تواند با سایر مواد شیمیایی وارد واکنش شود. اما به گفته پژوهشگران این بررسی جدید نشان داد که واکنش‌های دود سیگار باقیمانده در محیط می‌تواند به ایجاد مولکول‌هایی در هوا بینجامد که تا به حال به عنوان منبع مواد آلاینده زیانبار نادیده گرفته



شده بودند

دستاویلاتس و همکارانش تشکیل مواد شیمیایی زیانبار در هوا پس از سیگار کشیدن را مورد بررسی قرار دادند. و دریافتند دود سیگار با یکی از مواد شیمیایی به خصوص وارد واکنش می‌شود.

دستاویلاتس گفت: "بررسی ما نشان می‌دهد که این نیکوتین باقیمانده در محیط با اسید نیترو محیطی وارد واکنش می‌شود و نیتروزامین‌های سرطان‌زای خاص توتون یا TSNA ها را به وجود می‌آورد. TSNA ها جزو مواد سرطان‌زای قدرتمند و وسیع‌الاثرا هستند که هم در توتون سوخته‌نشده و هم دود توتون وجود دارند".

این پژوهشگران از سلولز به عنوان مدلی از مواد داخل خانه استفاده کردند، و آن را در معرض دود سیگار قرار دادند. آنها سپس سلولز را برای سه ماه در معرض غلظت "بالا اما قابل قبول" اسید نیترو قرار دادند. میزان TSNA های تشکیل شده پس از قرارگیری در معرض اسید نیترو، 10 برابر بیشتر بود. این پژوهشگران همچنین دریافتند که TSNA ها به سرعت تشکیل می‌شوند.

سرپرست این پژوهش، محمد سلیمان، از آزمایشگاه برکلی، در این باره گفت: "با توجه جذب و حفظ مقادیر بالای نیکوتین در سطوح درون خانه، از جمله لباس‌ها و پوست انسان، یافته‌های ما بیانگر آن است این دود دست سوم از طریق جذب از راه پوست، استنشاق غبار و بلع یک خطر بهداشتی قبلا مورد توجه قرار نگرفته است".

از آنجایی که اغلب وسایل نقلیه مقداری اسید نیترو آزاد می‌کنند که می‌تواند به بخش مسافران نفوذ کند، همچنین آزمایش‌های در سطوح داخلی ماشین افراد شدیداً سیگاری از جمله سطح استیل جعبه داشبورد انجام شد. این اندازه‌گیری‌ها نشان‌دهنده میزان قابل توجه TSNA ها در این محل بود.

افراد بیش از همه از طریق استنشاق غبار یا تماس پوستی با فرش یا لباس‌ها در معرض این TSNA ها قرار می‌گیرند، بنابراین دود سیگار دست سوم بیشترین خطر را برای نوزادان و نوپایان دارد.

یافته‌های این تحقیق که به طور مشروح در شماره 8 فوریه ژورنال "پیشرفت‌های آکادمی ملی علوم" آمده است، بیانگر آن است که باز کردن یک پنجره یا به راه انداختن هواکش در اتاق هنگام سیگار کشیدن خطرات این دود سیگار دست سوم را برطرف نمی‌کند.

حتی سیگار کشیدن در بیرون از خانه هم مشکل را کاملاً حل نمی‌کند.

لارا گاندال، یکی دیگر از این پژوهشگران از آزمایشگاه برکلی گفت: "سیگار کشیدن در بیرون از خانه بهتر از سیگار کشیدن درون خانه است، اما همچنان باقیمانده‌های نیکوتین به پوست و لباس فرد سیگاری خواهد نشست. این باقیمانده هنگامی فرد سیگاری به درون خانه بازمی‌گردد، در همه جا منتشر خواهند شد".

کاملش آستورا از برنامه پژوهش در باره بیماری‌های مربوط به دخانیات در دانشگاه کالیفرنیا که هزینه این تحقیق را پرداخته است، گفت: "آنچه ما از این تحقیق درمی‌یابیم این است که و اکثراً نیکوتین باقیمانده در محیط با اسید نیترو بر روی سطوح به ایجاد یک عامل بالقوه سرطان‌زا می‌انجامد، و این نتایج ممکن است تنها نوک کوه یخ باشد".

این پژوهشگران در مقاله‌شان راه‌های متعددی را برای محدود کردن اثر دود سیگار دست سوم پیشنهاد می‌کنند، از جمله کاربرد محیط‌های 100 درصد عاری از دود سیگار در مکان‌های عمومی و محدودیت‌های شخصی در مکان‌های سکونت و اتومبیل‌ها. در ساختمانی که مقادیر بالای دود سیگار در آن وجود داشته است، تعویض فرش‌ها، پرده‌ها و کاغذ دیواری‌ها می‌تواند به کاهش قرارگیری در معرض این مواد سرطان‌زا کمک کند.

-14 مضرات قلیان بر سلامت:

مواد سمی قلیان نه تنها کمتر از سیگار نیست بلکه بعضی مواد از جمله دوده، مونوکسید کربن و نیکوتین آن بیشتر از سیگار است. آب هیچ گونه فیلتر و محافظی در مقابل دود ایجاد نمی‌کند. با مصرف قلیان بیش از 600 ماده سمی و مهلک را وارد ریه خود و فرزندتان و خانواده خود می‌کنید. تنباکوه‌های تحت اصطلاح میوه ای و عطری نه تنها بی ضرر نیست بلکه عوارض بیشتری نسبت به تنباکوی ساده دارد زیرا مواد آروماتیک موجود در آن‌ها با سوخته شدن خاصیت سمی و سرطان‌زایی دارند. بعلاوه مزه بهتر آنها باعث گرایش بیشتر جوانان و نوجوانان به سمت این مواد و ایجاد وابستگی در آنها خواهد شد. مصرف قلیان در اماکن عمومی و پارک‌ها یک نوع ترویج و اشاعه فرهنگ مصرف دخانیات در جامعه برای کودکان و نوجوانان است. فرزندان والدین سیگاری دو برابر دیگر افراد در آینده سیگاری

خواهند شد. مصرف قلیان در اماکن سر بسته عوارض آن را دوچندان خواهد کرد و سلامت افراد به خصوص کودکان را در معرض خطر جدی قرار خواهد داد. استفاده از قلیان به صورت مشترک، خطر انتقال بیماری های عفونی را نیز به دنبال خواهد داشت. نیکوتین قلیان 5 برابر هروئین اعتیاد آور است.

15- سرطان، میراث پدرهای سیگاری برای فرزندان (پدران سیگاری حتی تخمیل بچه



) داشتن برای شما خطرناک است

یافته های جدید دانشمندان نشان می دهد دود سیگار به دی ان آی پدر آسیب می رساند و این ژن های معیوب ممکن است با انتقال به کودکان خطر ابتلاء آنها به سرطان را افزایش دهند. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی پیشگیری نوین به نقل از هلث دی، بررسی های دانشمندان دانشگاه بردفورد نشان داده، دود کردن سیگار توسط پدر می تواند به ابتلاء کودکان به سرطان خون کمک کند.

دکتر دایانا اندرسون، سرپرست این مطالعه می گوید: " یک سلول اسپرم بارور شده سه ماه زمان لازم دارد تا کاملاً رشد کند. بنابراین پدرهای سیگاری باید برای جلوگیری از این خطر 12 هفته پیش از انعقاد نطفه دود کردن سیگار را کنار بگذارند. سیگار کشیدن پدران در زمان های نزدیک به انعقاد نطفه ممکن است تغییرات ژنتیکی خطرناکی در فرزندان ایجاد کند و این تغییرات می تواند خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهد".

16- اختلال در عملکرد جنسی و بروز مشکلات نازایی (مادران سیگاری لطفاً فکر بچه

دار شدن را از ذهن خود بیرون کنید



به رغم اینکه شرکت های سیگار سازی می کوشند سیگاری ها در تبلیغات شان جذاب و سکسی به نظر برسند، اما تحقیقات نشان می دهند که عکس این موضوع صحیح است. سیگار می تواند باعث ناتوانی جنسی در مردان شود. نتایج چند تحقیق حاکی از این است که مردان سیگاری حدود دو برابر بیش از مردان غیرسیگاری احتمال رنج بردن از ناتوانی جنسی را دارند. مواد سمی موجود در دود سیگار باعث آسیب به عروق خونی، کاهش جریان خون در آلت مردانه و اختلال در نعوذ می شود. ناتوانی جنسی می تواند نشانه ای از بیماری قلبی و عروقی آینده در فرد نیز باشد.

در زنان، استعمال سیگار می‌تواند منجر به نازایی و مشکلاتی در حین حاملگی شود. زنانی که سیگار می‌کشند احتمال بیشتری دارد که به نازایی، حاملگی خارج‌رحمی، سقط خود بخودی و زایمان جنین مرده دچار شوند. سیگار کشیدن در خلال حاملگی مسئول مستقیم 20 تا 30 درصد از کمبود وزن نوزادهای متولد شده، 14 درصد از زایمان پیش از موعد و حدود 10 درصد از نوزادان مرده به دنیا آمده است.

هیچ انسان با عقل و شعوری چنین کاری نمی‌کند.

پس چرا این همه آدم سیگاری میشوند؟ بیایید چند دقیقه ای هم که شده در مورد آن فکر کنیم. در این مقاله سعی کرده ام متداول ترین عوامل برای سیگاری شدن افراد را مطرح کنم اما مطمئناً چندین و چند دلیل دیگر هم وجود دارد که من در اینجا قید نکرده ام. از همه ی این دلایل، آخرین فاکتور به نظر من مهمترین و متداولترین است.

خیلی از آدم ها، یعنی اکثر آنها، امتحانی و آزمایشی سیگاری می‌شوند. چیزی که به عنوان آزمایش شروع شود، کم کم تجربه فرد می‌شود و قبل از اینکه خود او متوجه شود، برایش الگو می‌شود. حالا ببینیم چه فاکتورهایی در سیگاری شدن افراد نقش دارد.

فشار دوستان: یک سیب کرمو، کل جعبه سیب را خراب می‌کند. و طی دوران بیفکری و جوانی (اکثر افراد این عادت را قبل از سن 25 سالگی کسب می‌کنند) همه آماده ی انجام کارهای جدید هستند. و وقتی که دوستی فرد را مجبور کند که یک پُک به سیگارش بزند، فرد برای اینکه مورد تمسخر دوستان خود قرار نگیرد، مجبور می‌شود که آن پُک اول را بزند.

دسترسی آسان: سیگار همه جا هست و هرکسی می‌تواند خیلی راحت به آن دسترسی پیدا کند. و این یکی از مهمترین عوامل در عادت شدن این کار است. یکی دیگر از عوامل ارزان بودن سیگار می‌تواند باشد.

تقلید: ستاره های سینما و افراد مشهور و مهم سیگار می‌کشند و خیلی باحال به نظر می‌رسند. و همین برای جوانان و نوجوانان کافی است تا برای قلید از حرکات آنها به سیگار روی بیاورند.

استیل و فرم خوب: به نظر جوانان اگر کسی بتواند در جمع دوستان سیگار را با ظرافت خاص بین دو انگشت خود نگاه دارد و گاه به گاه پکی به آن بزند، خیلی باحال و خوش استیل به نظر خواهد آمد.

از بین برنده استرس: سیگار به اشتباه عامل بسیار خوبی برای از بین بردن استرس و یکی از بهترین راه ها برای جلوگیری از خواب به حساب می‌آید. به همین دلیل وقتی دیگران را در حال سیگار کشیدن می‌بینیم، دوست داریم که ما هم یک پُک به آن بزنیم. اگر یکی از والدین سیگاری باشد، 25٪ احتمال وجود دارد که فرزندش هم سیگاری شود. و اگر هر دو والدین سیگاری باشند، احتمال سیگاری شدن فرزندشان تا 75٪ بیشتر می‌شود.

حس سرکشی: این معمولاً یکی از دلایل عادت شدن سیگار برای افراد است. چیزی که در همه ی ما وجود دارد، این است که در خود یک رگه سرکشی داریم. چیزی که باعث می‌شود طی دوران نوجوانی در برابر الگوها و قوانین موجود اعتراض کنیم. و چه کاری بهتر از سیگار کشیدن برای نشان دادن این حس اعتراض و سرکشی؟

تازه رنگ شده، دست نزنید!

فقط موضوع سیگار کشیدن نیست. این یک تمایل عمومی در همه ی افراد است. وقتی کسی به ما می گوید کاری را انجام ندهیم، یک حس خیلی قوی در ما را به انجام آنوامی دارد. برای اینکه منظور من را بفهمید برایتان مثال می زنم. وقتی روی زده یا دیواری نوشته اند که "تازه رنگ شده، دست نزنید!" خودتان می دانید که همه چه علاقه و تمایلی برای دست زدن به آن محل پیدا می کنند.

خیلی از قانون ها را از ترس به زندان افتادن جرات نداریم زیر پا بگذاریم، اما چنین قانونی برای سیگار کشیدن وجود ندارد و همین مسئله باعث می شود جوانها بگویند که "زندگی خودم است، هر طور بخواهم زندگی می کنم!" و به سیگار کشیدن عادت می کنند.

همه ی ما آنقدر هوشیار و عاقل هستیم که پیام ها را درک کنیم. وقتی هشدار را که قانوناً باید روی همه سیگارها نوشته شود را می خوانیم که "سیگار کشیدن برای بدن مضر است!"، همه ما می فهمیم که منظور از این نوشته چیست. حتی بچه ها هم می فهمند. جهل و نادانی کوچکترین دلیلی است که ما میتوانیم برای سیگاری شدن افراد به آنها نسبت دهیم. این دقیقاً مثل همان هشدار است که در بالا ذکر شد. وقتی جایی می نویسند که "تازه رنگ شده، دست نزنید!" همه ی ما منظور نوشته را می دانیم ولی باز هم برای دست زدن به آن نقطه کشش و تمایل داریم.

همه ی ما می دانیم که سیگار کشیدن برای بدن ما خیلی مضر است، اما باز هم افراد برای متقاعد کردن و توجیه خود هزار دلیل و بهانه می آورند. اما نکته تاسف آور این است که اثر سیگار مثل اثر آن رنگ نیست که بعد از دست زدن به آن بتوانیم راحت آن را بشوییم و پاک کنیم. تأثیرات آن نه تنها به مرور زمان از بین نمی روند، بلکه بدتر هم می شوند. سیگار کشیدن چیزی نیست که بخواهیم امتحانی و تفریحی به آن روی بیاوریم. کسی که به سیگار روی آورد تا آخر عمر به آن وابسته می ماند و جدا شدن و کندن خود از آن بسیار بسیار دشوار است.

آزمون روانشناسی علیزاده پارت 1....روانشناسی-روش های موفقیت - چگونه یک فرد سیگاری می شود؟

چگونه سیگار را ترک کنیم ؟

افرادی سیگاری میگویند که هیچ چیزی لذت بخش تر از کشیدن یک نخ سیگار بعد از یک روز خسته کننده نیست. با اینحال اکثر آنها بزرگترین آروزی خود را پایان دادن به این عادت زنده شان میدانند.

در آمریکا سالانه حدود 400 هزار نفر بدلیل امراض ناشی از مصرف سیگار جان خود را از دست میدهند. استعمال دخانیات خطر ابتلا به سرطان ریه را تا حد بسیار زیادی افزایش میدهد.

شما سیگاری هستید؟ آیا تا به حال سعی در ترک آن کرده اید؟ آیا سعی و تلاش شما بی نتیجه مانده است؟

مشکل

روشهای زیر بشما کمک زیادی در ترک کردن سیگار بصورت دائمی خواهد نمود.

تصمیم جدی برای ترک

اولین فکری که ممکن است به ذهن شما خطور نماید این است: چرا باید ترکش کنم؟ برای شروع باید سلامتی خود را مد نظر داشته باشید. ترک آن، بلافاصله باعث کاهش احتمال ابتلا به انواع سرطان می‌گردد. این نیز واقعیتی محسوب میشود که سیگاریهای سابق نسبت به کسانی که کماکان سیگار میکشند از سلامتی بیشتری برخوردارند. به علاوه دیگر دود سیگار اطرافیان شما را آزرده خاطر نخواهد کرد.

سپس نوبت به برطرف شدن مسائلی دیگر می‌رسد. نفس شما دیگر بوی بد نخواهد داد، حس ذائقه شما بازگشته و همه چیز خوشمزه تر خواهد شد. و به این فکر کنید که با ترک سیگار تا چه اندازه در پول خود صرفه جویی میکنید. اگر روزی یک پاکت میکشید، در سال حدود 200 هزار تومان دود می‌کنید در حالی که میتوانید این پول را به مصارف بهتری برسانید. مسئله مهمی که باید بخاطر داشته باشید این است که تنها زمانی میتوانید سیگار را ترک کنید که آمادگی آن را داشته باشید. بخاطر دیگران یا دلایلی که زیاد برایتان اهمیت ندارد، اقدام به ترک آن نکنید. فقط برای خودتان این کار را انجام دهید. این تنها روشی است که قطعاً شما را موفق خواهد کرد.

طی مراحل

از آنجایی که سیگار یکی از ترین عاداتهایی است که میتوان کنار گذاشت، در این قسمت چندین روش برای مجهز تر نمودن تلاش و کوشش شما برای رسیدن به هدف ارائه شده است.

تاریخی برای شروع تنظیم کنید

بعد از این تصمیم به ترک سیگار گرفتید، لازم است تاریخی را برای شروع در نظر بگیرید. تصور در این کار خیلی راحت میتواند باعث ترغیب شما در به تاخیر انداختن ترک سیگار تا مدتی نامعلوم گردد. همچنین باید ببینید که آیا میخواهید به یکباره آن را کنار بگذارید و یا به تدریج. البته معمولاً بهتر است که به یکباره این کار را انجام دهید. اگر به کشیدن حتی یکی دو نخ سیگار ادامه دهید، باز هم ممکن است مانند گذشته در دام بیفتید.

عهد ببندید

اگر چه این عمل جنبه قانونی ندارد، اما با بستن یک قرارداد میتوانید به کارتان رسمیت ببخشید. این پیمان را با یکی از دوستان یا یکی از اعضای خانواده خود بسته و به هر کسیکه میشناسید اعلام کنید که قصد ترک سیگار را دارید تا غرورتان شما را در راهی که میروید ثابت قدم نگاه دارد. بعلاوه میتوانید اقدام بنصب تابلوی "لطفاً سیگار نکشید" در خانه، محل کار یا اتومبیل خود نمایید تا دیگران را از تعهد خود آگاه نگاه دارید.

طلب یاری نمایید

چرا از دیگران برای رنگ کردن خانه و یا اثباب کشی درخواست کمک میکنیم؟ چون وقتی بار مسئولیتی را با دوستان تقسیم می‌نماییم راحت تر می‌توانیم از عهده اش برآیم. وقتی همزمان با دوستان سعی در ترک سیگار میکنید، میتوانید انگیزه یکدیگر را تجدید نموده و در لحظات سخت با هم صحبت کنید. نقل و انتقال تجربیات به همدیگر اثرات بسیار سودمندی دربر خواهد داشت. در روش دیگر برای برخی افراد مفید واقع شده اند: طب سوزنی و هیپنوتیزم. این روشها روی جسم و ذهن عمل نموده و باعث مقاوت بدن در برابر نیکوتین می‌گردند. میزان اثر بخشی از شخصی به شخصی دیگر متفاوت است.

رخت و لباس دخانیات را از تن بیرون کنید

نگهداری سیگار در منزل احتمال مراجعه به آن را افزایش می دهد. هر چیز مربوط به دخانیات مانند زیرسیگاری، فندک و سیگار را درو انداخته و از آنچه که با استعمال دخانیات مربوط میشود خو را رهایی دهید.

عادت دیگری را جایگزین نمایید

سیگار کشیدن یک عادت است. کاری که شما برای آرام کردن اعصاب یا مشغول نگاه داشتن خود به صورت ناخودآگاه انجام می دهید. لازم است عادت دیگری را جایگزین کشیدن سیگار نمایید. برای مثال می توانید آدامس بجوید، آب نبات بخورید و یا از سبزیجات استفاده کنید.

گذشته از این، سعی کنید میل و کشش خود را به کشیدن سیگار با انجام برخی اعمال بیضرر و وقت گیر جایگزین کرده و از بین ببرید. هرگاه هوس کشیدن کردید، یک لیوان پر آب بخورید تا میلتان فروکش کند. هدف این است که کمی فاصله انداخته تا رغبت شما برای مصرف سیگار مرتفع شود.

رویه زندگی خود را تغییر دهید

ترک سیگار آغاز جدیدی برای شما بشمار آمده و باید عادهای خود را مطابق با آن تغییر دهید. اگر به همراه چای صبحانه عادت به کشیدن سیگار داشتید، بجای آن آب پرتقال یا شیر موز بخورید. اگر در بین وقت استراحت کلاس دانشگاه، با دوست خود مبادرت به کشیدن سیگار می نمودید، من بعد از این با افراد غیر سیگاری و در محیطهایی که سیگار کشیدن در آنجا ممنوع است، وقت استراحت خود را بگذرانید. عادهایی جدید و سالمتر برای خود در نظر بگیرید.

از امکانی که سیگار کشیدن در آنها رواج دارد دروی کنید

حتما لازم نیست همه دوستان سیگاری خود را کنار گذاشته و با آنها قطع رابطه کنید، اما سعی نمایید در محلهایی که معمولی افراد سیگاری رفت و آمد داشته و استعمال دخانیات در آنجا رایج است رفت و آمد نکنید. در قسمتهای سیگار ممنوع رستورانها بنشینید. رعایت این مسئله در مراحل ابتدایی ترک بسیار پر اهمیت است. درو ماندن از وسوسه کشیدن سیگار کمک شایان در به هدف رسیدن شما خواهد نمود

از محصولات طبی کمک بگیرید

دنیای پزشکی از این موضوع کاملا آگاه است که ترک سیگار مشکل تر است از آنچه می باشد. بنابر این محصولات زیادی برای از بین بردن این عادت بد تولید شده است. در حله اول آدامس نیکوتینی ساخته شد که نه تنها باعث مشغول نگاه داشتن دهان شما میگردد، بلکه مقدار اندکی نیکوتین برای ارضای بدن وارد سیستم فرد مینماید.

بطور مشابه، برچسبهای نیکوتینی وجود دارند که باعث مقاومت بدن در برابر نیکوتین هنگام نکشیدن سیگار میشوند. و در انتها داروهایی مانند "زایبن" باعث از بین رفتن میل و رغبت شما به کشیدن سیگار میگرددند. در هر حال پیش از بکار بردن هر کدام از این محصولات با پزشک خود مشورت کنید.

مقاوم باشید

همان گونه که قبلا نیز گفته شد، ترک سیگار بسیار دشوار است. قطعا دچار وسوسه کشیدن سیگار خواهید شد و موانع بسیاری در سر راهتان قرار خواهد گرفت ولی باید پایداری نموده و هیچگاه دلسرد نگردید. این یک مسابقه دوی سرعت نبوده بلکه دوی استقامت است؛ باید جنگنده باشید. هر روز برایتان آسانتر خواهد شد.

با اینگه میگویند برندگان هیچگاه میدان را ترک نمی کنند و ترک کننده گان هرگز برنده نخواهند شد.

به خودتان پاداش دهید

ترک سیگار گامی بلند در زندگی محسوب شده و باید بهمین مناسبت همانند اتفاقات مهم دیگر جشنی برپا کرد. با پولی که قرار بود صرف خریداری سیگار و یا توتون گردد، اکنون می توانید با آن چیزی بخرید که برایتان لذت بخش باشد مانند یک تلویزیون پلاسمای زیبا. به این وسیله یک مزیت محسوس ترک سیگار را دریافته و برای ادامه کار مصمم تر خواهید شد.

نکاتی دیگر

در این قسمت چند نکته دیگر برای ترک سیگار آورده شده است.

از سیگار متنفر شوید

برای اینگه دیگر هیچگاه سراغ سیگار نروید، دیواری از تنفر و انزجار نسبت به آن پیش خود ترسیم کنید تا همواره مانع رغبت شما به مصرف سیگار گردد. یک روش مناسب این است که همیشه شیشه کوچکی که داخلش چند ته سیگار وجود دارد به همراه خود داشته باشید و هرگاه هوس سیگار کشیدن به سرتان زد، در شیشه را باز کرده و داخلش را بوکنید، بوی تعفن و زننده آن قطعا شما را از کاری که می خواهید انجام دهید منصرف خواهد کرد.

مچ بند ببندید

این یک روش روانشناسانه است. همیشه مچ بند به دستتان ببندازید. هرگاه میل به سیگار پیدا کردید، آنرا محکم بیچانید تا کمی احساس درد به شما دست بدهد. بعد از زمانی کوتاه مغز شما احساس درد را جایگزین هوس کشیدن سیگار نموده و میل شما از بین خواهد رفت.

ورزش کنید

تمرینات ورزشی قطعا به شما کمک خواهد نمود چراکه فعالیت زیاد باعث مشغول نگاه داشتن ریه ها و از بین بردن میل به سیگار می گردد. از لحاظ جسمانی هم احساس بهتری خواهید یافت. این احساس به عنوان یادآوری کننده خوبی برای مزایای سیگاری نبودن به شما خدمت خواهد کرد.

برنامه غذایی منظمی داشته باشید

سعی کنید از وعده های غذایی مناسبی استفاده نموده و در ساعات منظمی اقدام به خوردن غذا نمایید. با داشتن رژیم غذایی مناسب و مناسب آسانتر میتوانید سیگار را ترک نموده و درعین حال از سلامتی بیشتری برخوردار خواهید گشت. مزیت دیگر برنامه غذایی منظم جلوگیری از پرخوری و در نتیجه اضافه وزن است، مشکلی که در اغلب کسانی که قبلا سیگاری بوده اند دیده میشود.

مراحل را آهسته طی کنید

واژه "همیشه" کلمه ای وحشت آور است چراکه اشاره به آن دارد که مابقی عمر خود را باید به همین منوال و بدون هیچ انحرافی طی نمایید. کاری که باید انجام دهید این است که روز به روز پیش روید؛ با اهداف دراز مدت خود را هراسان نکنید. امروز سخت تلاش میکنید که سیگار نکشید. فردا نیز دوباره به همین ترتیب.

رهایی از مصرف سیگار

وقتی کار تمام شد و به نتیجه رسید، هیچ دلیلی مثبتی برای آغاز مجدد وجود ندارد و آن چه که هست دلایل منفی میباشد. بعلاوه هیچکس جز خودتان نمی تواند شما را مجبور به ترک نماید. مطمئن باشید صحیح ترین مبارزه را در زندگی خود انجام میدهید. در نهایت اگر میخواهید عادت دیگری را جایگزین کشیدن سیگار نمایید دقت کنید که کار بد تر از بد نشود!

آزمون روانشناسی علیزاده پارت 1... روانشناسی - روش های موفقیت - روشهای ترک سیگار

لذت یادگیری مان را ارتقا بخشیم

"به همان اندازه یاد می گیرید که از یاد گرفتن خود لذت برده باشید."

باب پایک ، از کتاب تکنیک های آموزش خلاق

منظور باب پایک از گفته بالا، لذت یادگیری بوده است که از مشارکت و درگیر شدن با مطلب به دست می آید. او همچنین به ما یاد آور می شود که افراد بزرگسال، بچه هایی هستند که فقط جثه بزرگی دارند. خیلی از ما دوست داریم بازی کنیم، کشف کنیم، رنگ آمیزی کنیم و بازی و سرگرمی را با یادگیری ترکیب کنیم.

علاوه بر این، استرس و اضطراب بالا موانع موجود بر سر راه یادگیری هستند. بنابراین وقتی معلم بتواند از بازی، شوخی و تفریح برای کاهش این استرس و اضطراب استفاده کند، آنوقت دانشجو با خیال راحت و آسوده و با فراغ بال به یادگیری می پردازد. معلمین می توانند همچنین از طنز و شوخ طبعی برای کاهش مقاومت شاگردان استفاده کنند. برای مثال، خیلی از معلم ها را دیده ام که به جای واژه داوطلب از واژه قربانی استفاده کرده اند و طنز موجود در این گفته باعث شده افراد بیشتری داوطلب شوند و در نتیجه شاگردان از یادگیری لذت ببرند.

خنده و شوخی تا حد زیادی بستگی به ارتباط شما با دانش آموزان دارد. گاهی اوقات رابطه شما بعنوان معلم با شاگردانتان بر مشارکت آنها در کلاس و یادگیریشان تاثیر دارد. اگر شما را دوست داشته باشند، احتمال اینکه از شما چیزی بیاموزند و در کلاس مشارکت داشته باشند خیلی بیشتر است. در عوض، شوخی و طنز می تواند کوتاهترین فاصله بین دو فرد باشد.

وقتی گروهی روی یک مشکل کار می کنند، گاهی اوقات بهترین کار این است که وقفه ای در کارشان ایجاد کنند، روی یک معما کار کنند، کمی قدم بزنند، یا هر نوع تفریح دیگری را انجام دهند که به آن علاقه مندند. این روش ذهن را آزادتر می کند و باعث می شود بهتر بتوانند روی مشکلشان کار کنند.

در زیر نکات و توصیه هایی برایتان آورده ایم که به شما کمک می کند تفریح و سرگرمی را هم وارد روند آموزش خود کنید و نتیجه بهتری به دست آورید:

1) آنها را هم وارد کار کنید. می دانیم که اگر دانشجویها در کلاس درس منفعل باشند، مطمئناً دچار پس رفت می شوند. بنابراین باید در چنین زمانهایی بلافاصله آنها را با یک سرگرمی مشغول کنید. مثلاً من خودم در کلاسهای مهارت های میتینگ از شاگردان می خواهم که خصوصیات بدترین میتینگی که در آن شرکت داشته اند را برایم لیست کنند. این کار هم نوعی سرگرمی است و هم به روند یادگیریشان کمک می کند.

2) مشغول نگهشان دارید. وقتی انرژی در شاگردها جریان پیدا کرد، باید این جریان را حفظ کنید. به طور کل، سخنرانی های خود من در کلاس ندرتاً بیشتر از 10 دقیقه طول می کشد و مدام فعالیت هایی مثل آنچه در مورد بالا ذکر شد را از آنها می خواهم.

3) از داستان استفاده کنید. داستانسرا (معلم) با اشارات، حرکات، تغییر لحن، و حالات صورت، پل ارتباطی بین داستان و مخاطبین است. این داستان ها می تواند هم سرگرم کننده باشد و هم یک مفهوم را به آنها منتقل کند.

4) از کلیپ های ویدئویی استفاده کنید. دانش آموزان در همه سنین دیدن فیلم را خیلی دوست دارند. برای مثال، در یکی از کلاسهای آموزش مهارت های سخنرانی، من یکی از فیلم های "فریس بولر" را برای شاگردانم پخش کردم که بحثی در مورد تاثیر و عدم تاثیر مهارت های سخنرانی راه بیندازم.

5) از بازی استفاده کنید. بازی می تواند یک موضوع خیلی خشک را به یک بحث جالب و سرگرم کننده تبدیل کند. مثلاً من در کلاس کنترل فرایند آمار، از دانشجویها خواستم که یک بازی طاس انجام دهند تا احتمال و نمودار ستونی را به آنها معرفی کنم.

6) جایزه بدهید. انرژی که یک تکه شکلات یا حتی بازی پولی به شاگردها می دهد غیرقابل باور است. در یکی از کلاس ها ما این بازی پولی را پیاده کردیم که براساس سطح موفقیت گروه ها انجام می شد. اینکار علاوه بر تفریح، تمرکز شاگردها را هم بالاتر برد.

7) از وسیله های مختلف استفاده کنید. به محض اینکه من با خودم یک وسیله سر کلاس می آورم، توجه همه شاگردها به آن جلب می شود. مثلاً برای نشان دادن "تعادل مفهوم" من یک کیسه حبوبات به سمت یکی از شاگردها پرت می کنم. وقتی آن شاگرد آن را دوباره به سمت من پرت می کند، به بچه ها توضیح می دهم که این نشاندهنده ارتباط آشکار است. خیلی از معلم ها را دیده ام که برای توضیح دادن یک مفهوم خاص در ارتباط یا یک نوع ارتباط خاص، از کلاه ها و لباس های مختلف استفاده می کنند.

8) از رنگ، تصویر و موسیقی استفاده کنید. استفاده از رنگ، تصویر و موسیقی لذت و تفریح را بیشتر کرده و به یادگیری هم سرعت می دهد. جو استرلینگ در کلاس های خود از تکنیک های گرافیکی که در آن از تصویر و رنگ و کلمات استفاده شده

است، بهره می گیرد. او در این باره می گوید، "سالیان سال تجربه به من یاد داده که این تکنیک های گرافیکی ارزش جلسات آموزش، میتینگ ها، مکالمات، و جلسات برنامه ریزی، را بالاتر می برد."

9) از استعاره و تمثیل استفاده کنید. استفاده از استعاره و تمثیل راه بسیار خوب و سرگرم کننده ای برای توضیح دادن مطالب و فهماندن آن به شاگردان می باشد. مثلاً من وقتی در یک شرکتی که متحمل تغییرات زیادی می شد درس می دادم، از شاگردانم خواستم برای توضیح احساس خود به آن تغییر از یک تصویر استفاده کنند. یک گروه گفت "این تغییر مثل این است که در موج گرفتار شده ای و بالا و پایین می پری". گروه دیگر گفت "این تغییر مثل این می ماند که در یک مزرعه ذرت گم شده ای و نه نقطه شروعت رامی بینی و نه می دانی که چطور باید از آنجا بیرون بیایی."

با استفاده از ایده هایی که در این مقاله گفته شد، لذت یادگیری را در دانشجویانتان چندبرابر کنید.

آزمون روانشناسی عزیزان پارت 1روانشناسی -روش های موفقیت - روشهای ارتقاء لذت یادگیری

روشهای غلبه بر کمالگرایی

کمال گرایی چیست؟

باور غیرعقلانی اینکه خودتان و/یا محیط اطرافتان باید کامل و بی نقص باشد.

تلاش برای بهترین بودن، رسیدن به ایدآل و هیچوقت اشتباه نکردن.

رفتاری فراگیرنده که هر تلاشی که در زندگی انجام می دهید، باید کامل و تمام باشد، هیچ انحراف، اشتباه، شکست و ناهماهنگی در آن نباشد.

عاداتی که از جوانی در فرد ایجاد می شود و او را بطور مداوم به نقص ها، شکست ها، و ضعف های موجود در خود و دیگران هوشیار می کند.

درجه ای از هوشیاری که فرد را نسبت به انحراف از اصول و هنجارها، راهبردها، یا معیارها، حساس و گوش به زنگ نگه می دارد. محرک و انگیزه متضمن موجود در ترس از شکست و ترس از عدم پذیرش؛ مثلاً وقتی فرد می گوید، اگر کامل نباشم، شکست می خورم یا دیگران من را نپذیرفته و پس می زنند.

دلیل ترس افراد از موفقیت، یعنی وقتی فرد می گوید، اگر به هدفم برسم، آیا می توانم به کارم ادامه بدهم و در آن سطح از موفقیت باقی بمانم.

دیدگاهی سخت و اخلاقی که جایی برای انسانگرایی و نقص در آن نیست.

یک عامل بازدارنده که فرد را از متعهد شدن به تغییر رفتارهای عادت‌ی و بیحاصل ناشی از ترس از خوب اجرا نکردن آن تغییر، جدا می‌کند.

باور اینکه تلاش فرد هر چه باشد، هیچوقت به اندازه کافی خوب نخواهد بود تا انتظارات و توقعات خود فرد و دیگران را برآورده کند.

باورهای غیرمنطقی مربوط به کمال‌گرایی

همه چیز در زندگی باید تا حد کمال انجام شود که معمولاً سطح آن بسیار بالاتر از افراد عادی است. اشتباه کردن غیر قابل قبول است.

تحت هر شرایطی فرد باید به ایدآل‌های خود برسد.

اگر نتوانید کامل باشید، پس یک شکست خورده هستید.

آنچه اهمیت دارد این است که چه به دست می‌آورید، نه اینکه که هستید.

هیچ ارزشی در زندگی ندارم مگر اینکه فردی کامل باشم.

اگر در تلاش برای تغییر دچار شکست یا ناکامی شدم، دیگر باید از آن دست بکشم.

ایدآل آن چیزی است که واقعیت دارد. من یک شکست خورده هستم مگر اینکه به ایدآل رسیده باشم.

موانع و مشکلات بسیاری بر سر راه موفقیت من وجود دارد. به همین دلیل بهتر است دست بکشم و اهدافم را فراموش کنم.

تلاش کردن هیچ فایده‌ای ندارد مگر اینکه من بهترین و نفر اول باشم. همه میدانند که نفر دوم بودن یعنی چه، برنده شدن تنها هدف قابل قبول است.

اگر در تلاش برای رسیدن به اهدافتان با مانعی مواجه شدید، دست بردارید چون رسیدن به آن بسیار دشوار است.

باید برای رسیدن به ایدآل در هر کاری که انجام می‌دهید، بسیار تلاش کنید چون در رسیدن به ایدآل است که به زندگیتان معنا می‌دهید.

هیچوقت نگذارید کسی بفهمد روی چه هدفی کار می‌کنید. در اینصورت اگر شکست خوردید آنها شما را فردی ناکام و شکست خورده نمی‌پندارند.

اگر نتوانستید کاری را دفعه اول انجام دهید، چرا باید باز برای انجام آن تلاش کنید؟

فقط یک راه برای رسیدن به هدف وجود دارد: راه درست.

رسیدن به هدف تلاش و انرژی زیادی می‌برد. به خاطر همین هیچ هدفی برای خودم تعیین نمی‌کنم.

هیچوقت نمی توانم همانطور که می خواهم تغییر کرده و رشد کنم پس چرا باید اصلاً دست به تلاش بزنم؟
من انسانم و در معرض اشتباه، سستی و نقص؛ به همین دلیل قادر نیستم کارهایم را به طریق ایدآل و کامل انجام دهم.

برخی از عواقب منفی کمال گرایی

اعتماد به نفس پایین: از آنجا که فرد کمال گرا هیچوقت احساس خوبی نسبت به اعمال و رفتار خود ندارد و همیشه خود را فردی شکست خورده می پندارد، عزت نفس و اعتماد به نفس پایینی دارد.

احساس گناه: از آنجا که فرد کمال گرا هیچوقت از نحوه مسئولیت پذیری خود رضایت ندارد، حس خجالت، و گناه به او دست می دهد.

بدبینی: از آنجا که فرد کمال گرا متقاعد شده است که رسیدن به هدف ایدآل بسیار دشوار است، خیلی زود دلسرد شده و نسبت به تلاش های آینده خود نیز بدبین می شود.

افسردگی: فرد کمال گرا که دوست دارد همیشه کامل باشد اما می داند که رسیدن به این هدف دشوار است، معمولاً احساس ناراحتی، و افسردگی میکند.

انعطاف ناپذیری: فرد کمال گرا که دوست دارد همه چیز در زندگیش کامل و بی نقص باشد، باعث می شود فردی انعطاف ناپذیر و سخت شود.

وسواسی شدن: فرد کمال گرا که دوست دارد همه چیز در زندگی از یک نظم خاص پیروی کند، در تلاش برای ایجاد آن نظم، بسیار وسواسی و مشکل پسند می شود.

فقدان انگیزه: فرد کمال گرا که باور دارد که هدف تغییر هیچوقت به طور کامل و ایدآل میسر نخواهد شد، انگیزه خود را برای تلاش به تغییر یا حفظ آن از دست می دهد.

عدم تحرک: از آنجا که فرد کمالگرا همیشه درگیر ترس از شکست است، تحرک و فعالیت را کنار می گذارد، هیچ تلاش، انرژی یا خلاقیتی برای حل یا اصلاح مشکلات زندگیش به کار نمی گیرد و زندگی او راکد و ایستا می شود.

فقدان اعتماد به خود: فرد کمالگرا که می داند هیچوقت نمی تواند به اهداف ایدآلیستی خود برسد، باور و اعتقاد به خود را از دست می دهد.

رفتارهای منطقی لازم برای غلبه بر گرایشات کمال گرایی

پذیرفتن خود به عنوان یک انسان.

بخشیدن خود به خاطر اشتباهات و شکست ها.

بازگشت فوری به روال عادی زندگی پس از هر شکست.

پذیرفتن اینکه ایدآل فقط یک راهنما و هدف است که باید برای رسیدن به آن تلاش کرد، نه اینکه باید 100% به دست آید.

ایجاد قالب های زمانی واقع گرایانه و قابل انعطاف برای رسیدن به یک هدف.

ایجاد حس صبر در خود برای رسیدن به اهداف.

آسان گرفتن به خود؛ ایجاد اهداف یا ضرب العجل ها و فرجه های غیرواقعی و غیرمنطقی برای رسیدن به آن فقط شما را در مسیر شکست قرار می دهد.

درک اینکه همه انسانها دچار شکست، نقص، ضعف، انحراف، و اشتباه میشوند و این مسائل برای انسانها کاملاً طبیعی است.

درک اینکه شکست و اشتباهات انسان به معنای آخر زندگی نیست؛ هیچ اشکالی ندارد که بعد از یک شکست دوباره از جا بلند شده و به مسیرمان ادامه دهیم.

ایجاد توانایی استفاده از تکنیک "توقف فکر" در زمانی که می بینید در ذهنتان به سرزنش خود می پردازید که چرا به اندازه کافی خوب نبوده اید.

تصویرسازی واقعیت به صورتی که برای یک انسان ساخته شده باشد نه یک فرا انسان.

یاد گرفتن اینکه خود را همانطور که هستید بپذیرید نه اینکه چطور می توانید باشید.

از موفقیت و پیروزی خود با غروری سالم لذت ببرید و سرزنش خود یا کوچک شمردن کاذب را کنار بگذارید.

به خود برای پیشرفت و ترقی هایتان جایزه بدهید تا میل شما به تغییر و پیشرفت بیشتر و بیشتر شود.

دوست داشتن خود؛ باور اینکه شما ارزش و لیاقت بهترین چیزها را دارید.

پایین آوردن انتظارات و توقعات غیرواقعی و تصور اینکه فردی خطاناپذیر هستید.

تجسم کردن خود به عنوان فردی پیروز و موفق حتی زمانی که به انرژی و صبری بسیار بیشتر از آنچه تصور می کردید برای رسیدن به آن نیاز باشد.

کنار گذاشتن قضاوت های سخت گیرانه و اخلاقی در مورد نحوه عملکرد خود و ایجاد درکی باز و دلسوزانه نسبت به موانع، مشکلات و سختی های راه.

انعطاف پذیر بودن در ایجاد هدف.

درک اینکه مهمترین چیز این است که در یک مسیر مثبت قدم بردارید.

یک سیستم پشتیبانی اجتماعی چطور به غلبه بر کمال گرایی کمک می کند؟

افراد واقعگرایی را انتخاب کنید که در زندگی خصوصی خود کمال گرا نباشند.

اعضای گروه پشتیبانی خود را تشویق کنید که در تلاشهای خود سخت گیر یا اخلاقگرا نباشند.

افراد پشتیبانی داشته باشید که الگو و نمونه بخشش و گذشت در مقابل اشتباهات، شکست ها و نقص ها باشند.

به آنها اجازه بدهید که وقتی درانتظاراتان سخت گیر، بی رحم، غیرواقعی، و ایدآل گرا بودید، به شما گوشزد کنند.

افراد قابل اعتمادی را انتخاب کنید که صادق و رک و به رشد شخصی شما علاقه مند باشند.

قدم به قدم تا غلبه بر کمال گرایی

قدم اول: در دفتر یادداشت های روزانه تان، به سوال های زیر پاسخ دهید:

الف) کدامیک از ویژگی های کمالگرایی در من صادق است؟ این خصوصیات کمال گرایی چطور مانع تلاش های من برای تغییر رفتارهای مشکل سازم می شوند؟

ب) کدام باورها و اعتقادات غیرمنطقی و غیرعقلانی کمال گرایی در من وجود دارد؟ این باورها چطور بر میل من به تغییر تاثیر می گذارد؟ این باورها چه تاثیری در شکست تلاش های من برای تغییر داشته است؟ چه جایگزین های منطقی می توانم برای پایین آوردن تاثیر منفی کمال گرایی در زندگی در خود ایجاد کنم؟

ج) نتایج و عواقب کمال گرایی در زندگی من چه بوده است؟ برای مقابله با این عواقب منفی در زندگی چه باید بکنم؟ این مسائل منفی چطور بر تلاش های من برای تغییر رفتارهای مشکل سازم در گذشته و حال تاثیر داشته است؟

د) چه رفتارهای منطقی جدیدی را برای غلبه بر تاثیرات منفی کمال گرایی باید در خود ایجاد کنم؟ این رفتارهای جدید چطور به من برای تغییر در زندگی کمک می کنند؟

ر) سیستم های پشتیبانی اجتماعی چطور به من برای غلبه بر کمال گرایی کمک میکنند؟ اعمال چه تغییراتی در سیستم پشتیبانی می تواند خصوصیات کمال گرایی آن را پایین بیاورد؟

س) چطور کنار آمدن و برخورد با کمال گرایی به تلاش های من برای تغییر کمک میکند؟ کمال گرایی چطور شکست تلاش های قبلی من را برای تغییر توجیه می کند؟

قدم دوم: در دفتر یادداشت های روزانه تا، یکی از الگوهای رفتاری مشکل دار خود را که قصد تغییر آن را دارید، تشخیص داده و بعد خصوصیات رفتاری منفی وابسته به آن الگوی رفتاری را لیست کنید. برای هر یک از این خصوصیات منفی، جایگزین های

رفتاری مثبت یادداشت کنید. برای هر یک از این خصوصیات جایگزین مثبت، مقدار زمان لازم برای رسیدن %100 به آن را یادداشت کنید. به چه تعداد از این ویژگی های رفتاری می توانید در زمان گفته شده دست پیدا کنید؟

قدم سوم: زمانیکه تشخیص دادید که به هیچ تغییری نمی توانید در زمان %100 دست پیدا کنید، به تغییر الگوهای رفتاری مشکل دارتان ادامه دهید. اگر به وضع گذشته خود ادامه دادید باز باید از قدم اول دوباره شروع کنید.

آزمون روانشناسی عزیزان پارت 1روانشناسی -روش های موفقیت - روش های غلبه بر کمالگرایی

روشهای مقابله با نگرانی

برخی اوقات استرس منجر به پی آمدهای تهدید کننده سلامتی میگردد. اما حقیقت بی رحم این میباشد که در دنیای رقابت آمیز امروزه استرس به یک امر اجتناب ناپذیر بدل شده است. یک پژوهش بین المللی در رابطه با نگرانی و دلواپسی های مردم نشان داده است که 40 درصد اوقات نگرانی ما درمورد مسایلی است که هیچگاه به وقوع نخواهد پیوست و 30 درصد نگرانی های ما در مورد مسایلی میباشد که به پایان رسیده اند و درگذشته روی داده اند. 12 درصد نگرانی های بی مورد در رابطه با سلامتی میباشد و 10 درصد نگرانیهای متفرقه. تنها 8 درصد باقیمانده از نگرانیهای ما بجا و توجیه پذیر میباشند.

هر چند در صورتی که شما در گرداب نگرانی گرفتار گردید راه حلی برای رهایی یافتن از آن موجود است و آن تکنیک توقف افکار میباشد. تکنیکی که با آن میتوان به جنگ افکار آشفته و مستمر رفت. این تکنیک مستلزم زمان، شکیبایی و ممارست مداوم است. افکار مزاحم به آسانی دست از سر شما برنخواهند داشت بنابراین به محض آنکه با یک اندیشه مشکل ساز مواجه شدید در آن وقفه ایجاد کنید این عمل منجر به کاهش تدریجی در تکرار آن گشته و سرانجام سبب محو آن میگردد. ابتدا افکاری را انتخاب کنید که زیاد استرس زا نباشد سپس بتدریج به سراغ افکار تنش زا تر بروید تا بتدریج بر این تکنیک تسلط یابید. در کنار تکنیک توقف افکار شما میتوانید از نکات ذیل برای کنترل افکار منفی خود سود ببرید:

1- رویداد آینده را در ذهن مجسم کنید: شما قادرید از روی تجارب گذشته تعیین کنید که یک واقعه خاص و یا فردی که دلواپسش میباشید چگونه و به چه طریق شما را تحت تاثیر خود قرار خواهد داد. با این عمل آمادگی واکنش نشان دادن شما افزایش می یابد.

2- هدف خود را تعیین کنید: مشکل خود را مشخص کرده و بروی تمام جزئیات آن بیاندیشید و برای آن تدابیر مناسبی اتخاذ کنید. برای مثال از قبل خود را آماده کنید که چگونه با انتقاد برخورد کنید بدون آنکه دلخور شوید.

- 3- پیش از رویداد تمرین کنید: در صورتی که کاملاً تمرین کنید می‌توانید مطمئن گردید یک عملکرد بی نقص را ارائه خواهید کرد.
- 4- توسط یک فعالیت فرح بخش به خودتان استراحت دهید: هنگامی که برای یک فعالیت استرس زا آماده می‌گردید به خودتان زنگ تفریح بدهید. به پیاده روی بروید و یا به موسیقی گوش دهید.
- 5- انتظار بدترین‌ها را داشته باشید: به بدترین و غیر منتظره ترین اتفاقی که ممکن است روی دهد بیاندیشید و البته راه‌هایی که می‌توانید با آنها مقابله کنید.
- 6- پیش از واقعه آرامش خود را حفظ کنید: درست پیش از واقعه آسوده خاطر باشید یک نفس عمیق و آهسته بکشید، مشت‌ها و آرواره‌های خود را شل کنید و در صورتی که پاها را بروی هم انداخته‌اید از روی هم بردارید و بگذارید تمام بدن‌تان ریلکس گردد.
- 7- انتظار اندکی استرس را داشته باشید: مقدار اندکی استرس عملکرد را بهبود بخشیده و کارایی را افزایش می‌دهد.
- 8- برنامه ریزی کنید: دلواپسی هیچ چیز را حل نکرده و شرایط و نتیجه نهایی را نمی‌تواند تغییر دهد. تنها راه حل از طریق عمل می‌باشد. بنابر این بجای آنکه نگران مسایل مالی خود باشید برای بهبود شرایط مالی خود برنامه ریزی کرده و دست بکار گردید.
- 9- لبخند بزنید و زندگی خود را زیاد جدی نگیرید: حس شوخ طبعی به شما کمک می‌کند تا بر دلواپسی چیره گردید. خندیدن همچنین سبب تولید آندورفین می‌گردد که سبب تخفیف درد شده و ایجاد حس آرامش و سرور میکند. لطیفه تعریف کنید و یا فیلم کمدی نگاه نمایید.

آزمون روانشناسی عزیزان پارت 1روانشناسی -روش های موفقیت - روش مقابله با نگرانی ها

آداب برخورد با افکار وسواسی

خانم‌ها اصولاً تمایل بیشتری به انجام این امر دارند.

خودخوری نوعی تفکر است که بواسطه آن فرد مانند یک موش در قفس بر روی حلقه‌های گرد یک تردمیل راه می‌رود و دوباره به جای اول باز می‌گردد. بیشتر جنبه وسواسی داشته و در مورد شکست‌های گذشته و ابهام‌های آینده معنا پیدا میکند و نهایتاً منجر به صورت پذیرفتن کار خاصی نخواهد شد.

این مسئله دارای دو بعد منفی است. هنگامی که روی مشکلات دقیق شده و شیارهای داخلی مغز را به تفکر در مورد آن وا می‌دارید، میزان اضطراب و افسردگی افزایش پیدا می‌کند. از سوی دیگر به هیچ نتیجه‌ای نمی‌رسید، به همین دلیل دست به هیچ گونه اقدامی نمی‌زنید و در نتیجه مشکلاتان حل نشده باقی خواهد ماند.

به گفته دکتر "سوزان نولن" دلیل این امر که خانم ها گرایش بالایی به انجام این کار دارند، تفاوت های احساسی آنها با مردان است. آنها برای روابط خود با جنس مخالف ارزش بسیار زیادی قائل هستند، بنابراین تمایل دارند تا وقت زیادی را صرف آن کنند؛ به همین دلیل بیشتر این زمان را صرف تحلیل و بررسی ذهنی نقاط گنگ و ابهام آمیز رابطه خود می کنند.

این کار، آنها را به جایی نمی رساند، آزرده می شوند و به مرور زمان نوعی عقده روحی در وجودشان شکل می گیرد. آقایون درست در نقطه عکس خانم ها قرار دارند. آنها بدون اینکه در مورد مشکلات روابط خود فکری چندانی کنند، بیشتر دست به عمل می زنند که البته لازم به ذکر است که همیشه به نتیجه دلخواهشان نمی رسند.

زمانیکه نوبت به انتخاب یک روش صحیح برای فکر کردن می رسد، بهتر است که خانم ها و آقایون هر چیزی را که نمی دانند از یکدیگر یاد بگیرند.

استراتژی هایی که در این قسمت به آنها اشاره شده، به شما کمک می کند که بتوانید در شرایط دشوار و چالش برانگیز سالم فکر کنید:

میزان وسواس فکری خود در مورد یک موضوع خاص را اندازه گیری کنید. از دوستان و حتی دشمنان خود بپرسید که به نظر آنها شما تا چه حد دچار وسواس فکری هستید. رتبه بندی شما می تواند شامل موارد کم، متوسط، زیاد و خیلی زیاد باشد.

ببینید که مشکل شما از چه موضوعی نشات می گیرد. آیا به فرزندانتان مربوط می شود؟ یک مشکل شغلی است؟ و یا در مورد خرید یک جارو برقی جدید است؟! زمانی در حدود 5 دقیقه را به این کار اختصاص دهید. پس از اتمام این مدت زمان، باید آماده ورود به مرحله بعدی شده باشید.

اگر احساس کردید که باید بیش از 5 دقیقه به مشکل خود فکر کنید، فرصت مناسبی است تا خودتان متوجه شوید که خودخوری می کنید.

آقایون به راحتی از پس تفکرات احساسی خود بر می آیند. چه مدت زمانی را صرف فکر کردن به مسائل غیر احساسی می کنید؟ آیا اگر وقتی را صرف غصه خوردن و واقعیت های تلخ زندگی نکنید، روزتان شب نمی شود و هفته ها سپری نخواهند شد؟ این بار هم از خانواده، اقوام، دوستان و حتی دشمنان بپرسید که تا چه حد خودتان را با افکار منفی سرکوب می کنید.

اگر شما فردی هستید که دائماً در حال سرکوب نیازهای شخصی تان هستید، 5 دقیقه به خودتان وقت بدهید تا بر روی مشکلی که موجب بروز سرکوبی شخصی می شود، فکر کنید. البته اگر کسی را پیدا کنید و با او در رابطه با مشکل خود صحبت کنید، بهتر است. او می تواند بازپردهای بیشتری در اختیار شما قرار دهد و شما را به سمت عمل سوق دهد. احتمال موفقیت در این شیوه بالاتر است.

یکی از مشکلات اساسی که اغلب افرادی که دچار وسواس فکری هستند با آن مواجه می شوند این است که در حین انجام کار دچار حواسپرتی می شوند و نمی توانند بر روی کاری که می کنند تمرکز داشته باشند و مرتباً فکرشان به سمت مشکلی که در ذهن درست کردند، کشیده می شود. زمانیکه چنین حالتی به شما دست می دهد باید از تکنیک های تمرکز حواس استفاده کنید. قدم بزنید، در باغچه خانه باغبانی کنید، به آشپزخانه بروید و آشپزی کنید، یا یک کتاب را باز کرده و شروع به مطالعه کنید.

باید به ذهننات آموزش دهید که یک مشکل، زمانی حل می شود که ابتدا به صورت محاطه کارانه بر روی آن تمرکز کنید و سپس دست به عمل بزنید. هر دوی این موارد لازم و ملزوم یکدیگر هستند و بدون وجود یکی از آنها هیچ کاری به جلو پیش نخواهد رفت و هیچ مشکلی حل نخواهد شد. البته در روابط مختلف باید عکس العمل های متفاوت انجام دهید و به درستی بدانید که چه میزان تفکر و چه مقدار عمل، در چه زمانی باید انجام داد. این مطلب به میزان جدیت و انرژی شما نیز بستگی دارد. شما می توانید هر مقدار که مایل هستید فکر کنید و عمل کنید. به هر حال با به کارگیری هر دوی این موارد مطمئن باشید که در مسیر صحیح قرار می گیرد.

آزمون روانشناسی عزیزاده پارت 1...روانشناسی -روش های موفقیت - روش برخورد با افکار وسواسی

روانشناسی درک و پیشبینی واکنشهای افراد

تا کنون چند مرتبه اتفاق افتاده که این جمله را شنیده باشید: "من نمی توانم او را درک کنم؟" گاهی اوقات به نظر می رسد که همه ما تصور می کنیم که افراد مجازند تا در برابرمان رفتارهای غیر منطقی و پیش بینی نشده ای را به نمایش بگذارند و عده ی بسیار زیادی نیز بر این باورند که هیچ اشکالی ندارد که اطلاعی از عملکرد رفتاری طرف مقابل نداشته باشند. حقیقت اینجاست که هیچ گاه یک شیوه ی کاربردی دقیق برای پیش بینی رفتارهای انسان وجود نداشته است - البته تا کنون. ل. ران هوبارد تکنیکی را ایجاد کرده که در مورد کلیه ی انسان ها کاربرد دارد و هیچ استثنایی هم در آن وجود ندارد.

از طریق پایگاه داده ای که او ایجاد می کند به طور دقیق می توان کلیه ی رفتارهای انسان های مختلف را پیش بینی کرده و در مورد واکنش هایی که ممکن است یک زوج، شرکای کاری، کارمند و کارفرما، و یا دو دوست در مقابل هم انجام دهند نظر داد و کلیه ی واکنش هایشان را به وضوح پیش بینی نمود. با این آگاهی شما می توانید در صورت تمایل با آنها ارتباط برقرار کنید و یا از انجام چنین کاری خودداری نمایید. با اتکا به این تکنیک کلیه ریسک هایی که در تعاملات اجتماعی احتمال وقوع آنها وجود دارد، به پایین ترین میزان خود کاهش پیدا می کنند و یا به طور کلی ملغی می شوند. شما قادر خواهید بود به طور لغزش ناپذیری کنش ها و واکنش های افراد را پیش بینی نمایید.

با استفاده از اطلاعاتی که در این مقاله در اختیار شما قرار می دهیم، مطمئن باشید که کلیه روابطتان از هر نظر پویاتر، پربارتر، و زیباتر خواهند شد. به خوبی می توانید تشخیص دهید که با چه کسی می توانید ارتباط برقرار کنید، و باید از برقراری ارتباط با چه افرادی پرهیز نمایید. حتی این توانایی را نیز پیدا می کنید که به دیگران هشدار دهید تا از قرار گرفتن در روابطی که برایشان مناسب نیست، جداً خودداری نمایند. با اتکا به این تکنیک به راحتی قادر خواهید بود تا پیش بینی کنید که افراد چگونه برخوردی را در شرایط مختلف از خود نشان می دهند. شما می توانید این کار را در هر مورد و در همه موارد انجام دهید.

روان سنج – یک ابزار حیاتی که در تمام جنبه های زندگی افراد نقش ایفا می کند، مقیاسی است که نشان دهنده حال و هوای پی در پی و متناوبی است که یک فرد می تواند در عرصه های مختلف زندگی خود تجربه کند. منظور از " روان " موقعیت احساسی فرد است. احساساتی نظیر ترس، خشم، غم، اشتیاق، و سایر احساساتی است که در افراد مختلف بروز کرده و بر روی این مقیاس بازتاب داده می شوند.

استفاده ماهرانه و کاربردی از این مقیاس، شما را قادر می سازد که اولاً رفتار های دیگران را در به درستی متوجه شده و سپس عکس العمل های آتی او را نیز پیش بینی نمایید.

این مقیاس حرکت نزولی احساسی افراد را از زمانی که در هشیاری کامل به سر میبرند تا وقتی که به حالت نیمه آگاه می رسند و نهایتاً مرگ را تجربه می نمایند، مشخص می کند.

با در نظر گرفتن تمامی محاسباتی که در مورد انرژی موجود در زندگی و تست کردن آن وجود دارد، می توان ادعا کرد که این مقیاس قادر است کلیه رفتارهای انسانی را حتی زمانی که علائم حیاتی به پایین ترین میزان خود کاهش پیدا کرده و فرد رو به مرگ است را پیش بینی کند.

کلیه این سطوح روانی در همه افراد وجود دارد و تمام انسان ها آنها را به طرق متفاوت تجربه می کنند.

زمانی که یک انسان به نقطه مرگ خود نزدیک می شود، می توان اظهار داشت که فرد در نوعی بی علاقه‌گی مزمین قرار می گیرد و رفتارهای مشخصی را از خود بروز میدهد، که در مقیاس روان سنجی عدد 0/05 را به آن اختصاص می دهند.

زمانیکه فرد غمگین بوده و ناراحت اجسام و افرادی است که آنها را از دست داده او غمگین است. این قبیل افراد در خیلی از مواقع رفتارهای مشابهی را از خود بروز میدهند. مقیاس این موقعیت احساسی 0/5 می باشد.

زمانیکه فرد بیش از اندازه غمگین نیست و به این نتیجه رسیده که به هر حال از دست دادن اطرافیان یک امر کاملاً طبیعی و در عین حال قریب الوقوع است، می توان گفت که احساسی مشابه ترس را تجربه می کند که با رقم 1/0 بر روی این مقیاس تمیز داده می شود.

افرادی هم که در برابر چیزهایی که از دست داده اند دست به مبارزه می زنند، در شرایط روحی قرار می گیرند که به راحتی می توان خشم را به آنها نسبت داد. بازتاب این حس بر روی مقیاس مورد نظر رقمی برابر با 1/5 می باشد. فردی هم که به درستی نمی داند که ممکن است یکی از نزدیکانش را از دست بدهد یا نه، در حالت ستیزه جویی و خصومت با دنیا به سر می برد و نوعی حس ناسازگاری و مخالفت و دشمنی را تجربه می کند. رقم مورد نظر 2/0 است.

ورای حس ستیزه جویی حسی است که فرد نه آنقدر خوشحال است که مشتاق به رسیدن به چیزی باشد و نه آنقدر ناراحت و پشیمان است که بخواهد با چیزی مخالف کرده و خود را از آن دور نماید. این فرد حس ملال و خستگی را تجربه می کند. رقم مورد نظر 2/5 می باشد.

عدد 3/0 نیز به احساسی اطلاق می شود که فرد رفتارهای محتاطانه از خود بروز میدهد و با هشیاری و احتیاط کامل قصد رسیدن به اهدافش را دارد.

عدد 4/0 معین می کند که فرد خوشحال، مشتاق و شاداب و سرزنده است.

البته تعداد بسیار کمی از افراد هستند که به طور طبیعی در رده اخیر قرار می گیرند. جمع کل خصوصیات اکثریت قریب به اتفاق افراد در شرایط مختلف رقمی نزدیک به 2/8 می باشد.

به هر حال همه ی شما چنین احساساتی را به صورت عملی و کاربردی در زندگی خود تجربه کرده اید. به عنوان مثال آیا کودکی را مشاهده کرده اید که برای رسیدن به یک سکه چه تلاشی می کند؟ در ابتدا او خوشحال است، و تنها یک سکه می خواهد. اگر با

عدم پذیرش خواسته اش مواجه شود، دلیل این عدم پذیرش را خواستار می شود. اگر در انجام این کار شکست بخورد و بیش از اندازه هم به دریافت آن نیازی نداشته باشد، خسته شده، حوصله اش سر می رود و می رود دنبال کار خودش؛ اما اگر بیش از اندازه به آن احتیاج داشته باشد، رفتارهای خصومت آمیز از خود بروز می دهد و دست به ستیزه جویی می زند. پس از شکست به این فکر فرو می رود که چرا محتاج یک سکه است، بعد غمگین می شود و اگر باز هم از دادن سکه به او خودداری نمایید، نوعی حس بی علاقه‌گی به او دست می دهد و دیگر تمایلی به گرفتن سکه ندارد. حس بی میلی در واقع به عنوان نوعی واکنش به منظور خنثی سازی تمایلات درونی قلمداد می شود.

کودکی که خطری او را تهدید می کند نیز به ترتیب از پله های مقیاس روان سنج پایین می آید. در ابتدا او نمی داند که خطری او را تهدید می کند و کاملاً شاد و خوشحال است. سپس کودک خطر را - اجازه دهید بگوییم که خطر به صورت نزدیک شدن یک سگ به او ایجاد می شود - مشاهده می کند، اما هنوز مطمئن نیست که خطر متوجه اوست و به کارهای خودش ادامه می دهد. اسباب بازی هایش او را قدری "خسته" می کنند، اما باز هم قدری بیمناک است و مطمئن نیست. سپس سگ به او نزدیک تر می شود. کودک اظهار تنفر کرده و قدری خصومت و دشمنی از خود نشان می دهد. سگ باز هم به او نزدیک تر می شود. کودک قدری ناراحت شده و تلاش می کند که به سگ آسیب وارد سازد. سگ به او نزدیک تر شده و تهدید بیشتری را به او وارد می سازد. کودک در این مرحله می ترسد، ترس بی فایده است، کودک شروع به گریه کردن می نماید. اگر سگ بار هم از تهدید او دست بردارد، کودک به مرحله بی میلی رسیده و منتظر می نشیند تا سگ او را گاز بگیرد

همه افراد از نظر مقیاس های روانی دارای نوعی روان ثابت و یا همیشگی هستند. جایگاه افراد در طول زمانی که به موفقیت و یا شکست می رسند، بر روی مقیاس روان سنج بالا و پایین می شود. بیشترین تلاش پژوهشگران بر این است که رفتارهای انسان ها را بر روی مقیاس روان سنج ببرند.

محققان بر این باورند که اگر دسترسی فرد به اشیاء، حیوانات، و افرادی که به او کمک کرده اند تا کیفیت زندگی خود را بهبود بخشد، کاهش پیدا کند، این امر سبب می شود که ارقام موجود بر روی مقیاس روان سنج، افت پیدا کند و شاهد سیر نزولی آن باشیم.

همچنین اگر فرد احساس کند که اشیاء، حیوانات، و افرادی که موقعیت حیات او را به خطر انداخته و زندگی اش را متزلزل می سازند، به او نزدیک شوند باز هم در روند مقیاس های روانی او شاهد سیر نزولی خواهیم بود.

باید توجه داشت که این مقیاس را می توان از دو جنبه مورد بحث و بررسی قرار داد: یکی از منظر واکنش های آنی افراد و دیگری از لحاظ واکنش های مداوم و ثابت آنها. به این معنا که ممکن است حال و هوای روانی یک فرد در عرض 10 دقیقه به پایین ترین درجه مقیاس نزول پیدا کند؛ این مورد در گروه واکنش های آنی طبقه بندی می شود. در عین حال این امکان وجود دارد که فرد دیگری برای مدت زمانی قریب به 10 سال در پایین ترین درجه از مقیاس روانی باقی مانده و به هیچ وجه حالت روانی او حتی به یک پله بالاتر نیز صعود نکند؛ این مورد در گروه واکنش های مداوم و ثابت جای می گیرد.

فردی که در زندگی خود شکست های بسیار زیادی را تجربه کرده باشد، درد و رنج های بسیار زیادی بر او متحمل شده باشد، به صورت تثبیت شده در درجه های پایین مقیاس باقی خواهد ماند و می توان گفت که شرایط عادی او یک رقم پایین در مقیاس روان سنجی خواهد بود و اگر هم گاهی تنها با نواسانات نا محسوسی مواجه شود، باز هم به سر جای خود بازگشته و در همان رده باقی خواهد ماند. همچنین نباید فراموش کرد که رفتارهای عمومی و متداول او نیز حول محور همان مقیاس خواهد چرخید.

فرض کنید یک حادثه غم انگیز برای کودکی اتفاق می افتد. این حادثه او را برای مدت زمان کوتاهی به غم و اندوه فرو می برد و موقعیت روانی او بر روی مقیاس به درجه 0/5 می رسد. این امر کاملاً طبیعی است اما از سوی دیگر فردی که کلاً درجه ثابت پایینی را در مقیاس روانی به خود اختصاص می دهد، به صورت مداوم در برابر کلیه ی وقایعی که در زندگی اش رخ می دهد، همان حس غم و اندوه را بروز داده و همیشه حول درجه 0/5 به سر می برد.

رفتارهای انسان ها را می توان به دو گروه تقسیم کرد: رفتار های آنی و رفتار های ثابت و دائمی مقیاس روانی از هر نظر کامل می باشد.

اولین درجه این مقیاس از احساسی زیر بی علائگی شروع می شود. به عبارت دیگر مربوط به زمانی می شود که فرد هیچ گونه احساسی را نسبت به چیزی که در پیش رویش قرار دارد، احساس نمی کند. یک نمونه از این احساس بر می گردد به حس افراد در مورد بمب اتمی. بمب اتمی مقوله ای است که افراد باید اهمیت بسیار زیادی به آن بدهند اما از آنجایی که از کنترل آنها خارج است و می تواند به راحتی به زندگی آنها پایان بخشد، حسی فروری بی علائگی نسبت به آن دارند. آنها در حقیقت اصلاً احساس نمی کنند که این مسئله می تواند به عنوان یک مشکل بزرگ برای آنها محسوب شود.

احساس بی علائگی نسبت به مقوله بمب اتمی یک درجه بالاتر از نداشتن هیچ احساسی نسبت به آن است. به عبارت دیگر می توان اظهار داشت که بیشتر افراد در مورد مسائلی که باید اهمیت ویژه ای به آن بدهند اما از کنترل و اراده شان خارج است،

معمولاً احساسی زیر بی‌علاقگی از خود نشان می‌دهند. این نقطه دقیقاً همان جایی است که مقیاس روانی شروع می‌شود، که به آن صفر مطلق اطلاق می‌شود. البته باید توجه داشت که این درجه با درجه مرگ واقعی فاصله بسیار زیادی دارد.

برای رسیدن به درجه‌های بالاتر فرد باید سطوحی به این شرح را به ترتیب طی نماید: عدم وجود هر گونه احساس=مرگ ذهنی، بی‌علاقگی، غم، ترس، خشم، دشمنی، ملال و خستگی، اشتیاق و آرامش. البته میان هر یک از این درجات اصلی، احساسات فرعی دیگری نیز دخیل هستند، اما به صورت کلی می‌توان یک چنین چهارچوبی را برای آن در نظر گرفت.

زمانیکه یک فرد در مرحله بی‌علاقگی به سر می‌برد، اگر حالت روانی او بهبود پیدا کند، حس غم در او پدیدار می‌شود. فردی که غمگین است با یک درجه ارتقا می‌تواند ترس را تجربه کند، فردی که می‌ترسد با یک درجه ارتقا می‌تواند خشم را تجربه نماید. فردی که خشمگین است با یک پله ترقی می‌تواند خصومت و دشمنی را احساس کند. فردی که ستیزه‌جویی و دشمنی می‌کند با یک درجه ارتقا می‌تواند ملال و خستگی را جایگزین دشمنی کند. ملال و خستگی نیز با یک درجه افزایش می‌تواند اشتیاق را در فرد ایجاد نماید. زمانی هم که یک فرد مشتاق، یک درجه بالاتر رود میتواند به آرامش دست پیدا کند. در حقیقت درجه ی زیر بی‌علاقگی آنقدر پایین است که هیچ‌گونه وابستگی، احساس، مشکل، و عقوبتی در آن وجود ندارد و اصطلاحاً ذهن از همه چیز خالی است و در مقابل چیزهایی که به طور جدی مهم هستند، نمی‌تواند هیچ‌گونه واکنشی از خود نشان دهد.

خصوصیات موجود بر روی مقیاس روانی

نخستین محدوده، نقطه ای است که در آن هیچ‌گونه درد، علاقه، و هیچ چیز دیگری که برای فرد مهم باشد، احساس نمی‌شود؛ اما باید آگاه بود که در این نقطه خطرات زیادی متوجه فرد می‌شود. به این خاطر که او تحت شرایطی نیست که بتواند به درستی در برابر محرک‌های خارجی عکس‌العمل نشان دهد و بدون اینکه خودش متوجه باشد، همه چیز را از دست می‌دهد.

به عنوان مثال کارگرهایی که در شرایط بسیار دشواری به سر می‌برند، ممکن است هیچ‌گونه احساس درد و رنجی نداشته باشند. این افراد دارای حسی در زیر بی‌علاقگی هستند. به عنوان مثال اگر دستشان را ببرند، گویی که هیچ اتفاقی روی نداده است، مجدداً بر سر کار خود باز می‌گردند و به کارهای روزانه شان ادامه می‌دهند. پرستاران و پزشکان گاهی اوقات تعجب می‌کنند که چرا برخی از کارگرها برای سلامت خود هیچ‌گونه ارزشی قائل نیستند. برخی از کارگرها فقط در این فکر هستند که باید خرج و مخارج زندگی خود را تامین کنند و دیگر برای خواست‌ها و نیازهای خودشان هیچ‌گونه ارزش و اهمیتی قائل نمی‌شوند. اگر یک چنین فردی پشت جرثقیل نشسته باشد و ناگهان اتفاقی روی دهد که بار بلند شده توسط جرثقیل تعادل خود را از دست بدهد و

این امکان وجود داشته باشد که بر روی گروهی از افراد بیفتد، این فرد هیچ نگرانی از خود بروز نمی دهد و هیچ کاری نمی کند که از وقوع این حادثه جلوگیری نماید. به عبارت دیگر می توان گفت که او یک قاتل بالقوه است. او نمی تواند جلوی وقوع چیزی را بگیرد، او نمی تواند چیزی را تغییر دهد، و نمی تواند شروع کننده واکنشی باشد. شاید به ظاهر مشغول انجام دادن وظایفش باشد، اما در زمان بروز حادثه قادر به انجام هیچ گونه عکس العملی نبوده و منجر به بروز سانحه می شود.

در اکثر حوادثی که در کارخانه ها و مراکز صنعتی به وقوع می پیوندد، دلیل ایجاد حادثه، وجود یک چنین افرادی است. زمانی که اشتباهاتی در ادارجات رخ می دهد که میلیون ها تومان به سازمان لطمه وارد می سازد، همه ی این مسائل به دلیل وجود یک چنین افرادی رخ می دهند. بنابراین به هیچ وجه نباید تصور کنید که شرایطی که فرد در آن بی حس بوده، درد و رنج را تمیز نمی دهد و هیچ گونه احساسی را پذیرا نیست، می تواند به نفع اطرافیان باشد. اینطور نیست. فردی که در یک چنین شرایطی قرار می گیرد، نمی تواند وقایع اطراف خود را کنترل کند. در واقع می توان گفت که تمام وجودش به اندازه کافی در امور دخیل نیستند که بتواند به طور اصولی محرک های خارجی را مهار کند. عکس العمل های اینگونه افراد معمولاً عجیب بوده و تا حدی غیر قابل پیش بینی می باشند.

گروه دیگری از افراد نیز هستند که در سطح بی علاقی به سر می برند. این سطح به اندازه خود خطرناک می باشد، اما به هر حال فرد توانایی ابراز بی علاقی خود را دارد. انتظار می رود که خود فرد احساساتش را بروز دهد. این امکان وجود دارد که فرد به صورت مزمن دچار غم، ترس، خشم، خصومت، ملال قرار بگیرد و یا صرفاً مشتاق باشد؛ اما اگر فرد خود را قادر به انجام کارهایی که در ذهن دارد، ببیند، نوعی آرامش دائمی همراه با او خواهد بود. در کنار این آرامش او می تواند احساسات دیگر خود را نیز بروز دهد. البته شاید چندان درست نباشد که انتظار داشته باشیم فرد در همه مواقع احساس آرامش داشته باشد. اگر فرد در شرایطی قرار بگیرد که لازم باشد گریه کند، اما توانایی گریه کردن را نداشته باشد، نمی توان گفت که او از نظر مقیاس های روانی در موقعیت مطلوبی قرار دارد. اغلب مقوله آرامش و بی احساسی با یکدیگر اشتباه گرفته می شوند. البته اگر قدری دقیق تر شویم، به راحتی قادر به تشخیص این دو سطح از یکدیگر خواهیم بود. یک نگاه گذرا به شرایط فیزیکی فرد کافی است تا به ما نشان دهد که در چه وضعیتی قرار گرفته است. افرادی که در درجه بی حسی هستند به نوعی، بیمار قلمداد می شوند.

در هر یک از این سطوح که ما احساسات مختلفی را تجربه می کنیم، یک فاکتور ارتباطی نیز وجود دارد. در مرحله بی حسی می توان گفت که فرد به هیچ وجه، هیچ گونه ارتباطی برقرار نمی کند. به نظر می رسد که اصلاً فرد آنجا نیست و کمتر اتفاق می افتد

که در مورد مسائل مختلف صحبت کرده و از خود واکنش نشان دهد. حتی گاهی اوقات که ارتباط برقراری کند، نحوه انجام این کار به نظر اطرافیان کاملاً عجیب است. این قبیل افراد کارهای نادرست را در زمان های نادرست انجام می دهند.

به عبارت دیگر می توان گفت زمانیکه افراد در هر یک از دره های مقیاس روانی قرار بگیرند از قبیل: بی حسی، بی علاقه‌گی، غم، ترس، خشم، خصومت، ملال، اشتیاق، و آرامش به طور خاصی صحبت کرده و ارتباط برقرار می کنند. مثلاً فردی که همیشه در مورد چیزی عصبانی است، همیشه در همان وضعیت خشم و خشونت باقی خواهد ماند. البته بدی شرایط این فرد هیچ گاه به اندازه ی کسی نیست که در موقعیت بی حسی قرار دارد؛ اما به هر حال یک چنین فردی نیز می تواند دلیل بروز مشکل باشد و همانطور هم که می دانید افرادی که عصبانی هستند به راحتی نمی توانند اوضاع و شرایط اطراف خود را به خوبی کنترل نمایند. مشخصات و نحوه ارتباط برقرار کردن این افراد واقعاً جالب است. هر یک از این افراد به طور خاصی سخن می گویند و در برقراری ارتباط، اسلوب و شیوه ی مخصوص به خودشان را دارند.

البته یک سطح منطقی حقیقی برای نحوه گفتگو و برقراری ارتباط هر یک از این افراد وجود دارد. در حقیقت می توان گفت که ارتباط تنگاتنگی میان احساسات افراد و رفتار و گفته هایشان وجود دارد. به عبارت دیگر می توان اظهار داشت که هر شخصی یک سری رفتارهای معین مربوط به شخصیت خودش را دارد که هر یک از آنها را می توان به یک درجه خاص در مقیاس روانی فردی او ربط داد. برخی چیزها هستند که برای آنها از اهمیت بالایی برخوردار هستند و برخی دیگر از مسائل هستند که در نظر آنها دارای هیچ گونه ارزشی نمی باشند. اگر این توانایی را داشتید که می توانستید در داخل چشم های فردی که در درجه بی حسی قرار گرفته، وارد شوید یک دنیای آبدکی، کم مایه، اوهام آلود، واهی، مبهم را مشاهده می کردید. اگر می توانستید به داخل چشمان فردی که همیشه خشمگین است نفوذ کنید، با تهدیدات متعددی مواجه میشدید که بیرحمانه سرتاسر وجودش را فراگرفته اند، اما اگر این فرد در شرایطی روحی مناسبی قرار بگیرد باز هم احتمال عدم رویت این تهدیدات وحشیگرانه و طغیان کننده وجود دارد. و اما وجود کسی که را که آرامش فرا گرفته: همه چیز در وجودش روشن و شفاف است، همه ی خواست ها مستحکم تر شده و همه چیز به واقعیت نزدیک تر شده و به عینیت می رسند.

مشاهده موارد بدیهی

مقیاس سنجش روانی ابزاری کاملاً مناسب برای اندازه گیری و ارزش یابی خصوصیات و شخصیت افراد است؛ اما برای اینکه این کار را به خوبی انجام دهید، پیش از هر چیز باید جایگاه فرد مورد نظر را بر روی این مقیاس مشخص کنید.

برخی از رفتارها و احساسات شدید هستند که به راحتی می توان آنها را بر روی مقیاس سنجش روانی برده و جایگاه آنها را تعیین نمود. فرض کنید محسن وضعیت روانی درستی نداشته، یکمرتبه عصبانی می شود و یک کتاب را به سمت مریم پرتاب می کند.

مریم هم در این لحظه ناراحت شده و زیر گریه می زند. خوب ساده است می توان مقیاس خشم را به محسن و ناراحتی را به مریم نسبت داد. اما همیشه شرایط به این آسانی نیست و نمی توان به راحتی واکنش های افراد را بر روی مقیاس روانی انتقال داد. حال این سوال پیش می آید که چگونه می توان حالت روانی طبیعی و متداول افراد را پیدا کرد؟ این امر تا حدود زیادی بستگی به آموزش های اجتماعی و رویکردهای گروهی دارد به همین دلیل مقوله ی جدیدی با نام "روان اجتماعی" به میان می آید. روان اجتماعی نه دائمی است نه آنی و در واقع نوعی بازتاب از تربیت و اسلوب اجتماعی اختیار شده از طرف فرد است که به واسطه آن خود را در مقابل دیگران ابراز می کند. شدت و قطعیت این امر تا کجا گسترده شده؟ فردی را که به طور کامل با او آشنا هستید را انتخاب کنید. موقعیت دائمی روانی او چیست؟

مقوله با نام "Obnosis" وجود دارد که از عبارت "مشاهده موارد عینی" نشات می گیرد. در عصر اخیر توده ی بسیار کمی به این مقوله توجه دارند. افسوس! چرا که این گزینه تنها راه مشاهده پیرامونمان است. با این روش شما به هستی اجسام نگاه می کنید، به چیزی که در واقع در آنجا وجود دارد. خوشبختانه این حس ذاتی نیست و باید به مرور زمان آن را پرورش دهید و از اطراف خود اطلاعات مربوط را جمع آوری نمایید.

چگونه می توانید افراد را آموزش دهید که اجسام را همانگونه که هستند، مشاهده کنند؟ خوب می توانید چیزی را پیش روی فرد مورد نظر قرار دهید و بعد هم از او بخواهید تا به شما بگوید که چه چیزی را مشاهده می کند. افراد می توانند این کار را به صورت فردی یا به طور گروهی انجام دهند. می توانید یک شی یا موجود زنده را انتخاب کنید و بعد بپرسید که دیگران چه می بینند. به عنوان مثال در کلاسی که به این منظور برگزار شده بود، از یکی از شاگردان خواسته شد تا به جلوی کلاس بیاید و سپس از سایر بچه ها پرسیدند که چه چیزی را مشاهده می کنند. مربی در مقابل آنها می ایستاد و می پرسید:

"چه می بینید؟"

اولین واکنش چیزی شبیه به این مورد بود:

"خوب من احساس می کنم که او تجربیات بسیار زیادی دارد."

"جدی؟ آیا واقعاً می توانی تجربیات او را ببینی؟ چه چیزی می بینی؟"

"خوب از روی چین و چروک هایی که دور چشم ها و دهانش افتاده می توان گفت که او تجربیات زیادی را کسب کرده"

"خوب دقیقاً چه چیزی را مشاهده می کنی؟"

"خوب الان متوجه شدم، من چین و چروک هایی اطراف چشم و دهانش را می بینم"

"خوبه"

مربی هیچ گونه پاسخی را که به وضوح قابل رویت نباشد را نمی پذیرد.

یکی دیگر از بچه می گوید: "خوب من می توانم ببینم که او گوش دارد."

خوب اما از آنجایی که نشسته ای چگونه می توانی تشخیص دهی و ببینی که او دارای دو گوش است؟"

"خوب نه، نمی شود"

"خوب پس چه چیزی می بینی؟"

"خوب من گوش سمت چپ او را می بینم"

"خوبه!"

هیچ گونه حدس و گمان و فرضیه ای پذیرفته نخواهد شد؛

"او پرستیژ خوبی گرفته"

"پرستیژ خوب در مقایسه با چه چیزی؟"

"خوب او خیلی صاف تر از همه افرادی که تا کنون دیده ام ایستاده است"

"آیا آن افراد دیگر الان اینجا هستند؟"

"خوب نه، اما یاد آنها در ذهن من هستند"

"نه؛ نشد، پرستیژ خوب در مقایسه با چی؟ در مقایسه با چه چیزی که می توانی در حال حاضر ببینی؟"

"خوب در مقایسه با شما، او کمی راست تر ایستاده اما شما قدری قوز کرده اید."

"در همین لحظه؟"

"بله"

"بسیار خوب"

آزمون روانشناسی عزیزاده پارت 1 ...روانشناسی -روش های موفقیت - روانشناسی درک و پیش بینی واکنشهای افراد

چگونه با غمها کنار بیاییم ؟

تا حالا نشده کسی برای کنار آمدن با شادی و خوشبختی مشکل داشته باشد. وقتی شادی و لذت وارد زندگی ما می شود، ما آزادانه آن را تجربه می کنیم، اما وقتی غصه و ناراحتی به سراغمان بیاید، معمولاً با آن مبارزه می کنیم. ما در جامعه ای زندگی می کنیم که به ما دیکته می کند همیشه لبخند روی لب داشته باشیم، به همین خاطر برخورد با غم و غصه کمی برایمان دشوار می شود. اما ناراحتی و غم و اندوه بخشی طبیعی از زندگی همه مردم است. این ناراحتی ها چه به خاطر یک

فقدان مهم در زندگی مثل مرگ یکی از عزیزان، ایجاد شده باشد چه به خاطر شکست های کوچک و بی اهمیت روزانه، می توانیم یاد بگیریم که چطور راحت تر با آنها زندگی کنیم.

ما نه تنها می توانیم راحتی بیشتری به این گونه احساسات پیدا کنیم، برای سلامتی و تندرستی ما هم لازم است که به طریقی سالم با آنها برخورد کنیم.

خطر برخورد نامناسب با احساسات زمانی برای من آشکار شد که یکی از همسایگان همسر بیمارش را از دست داد. وقتی من می خواستم با او ابراز همدردی کنم، او فوراً انکار کرد که احساسی به این مسئله دارد. طی یک هفته، او همه وسائل و متعلقات مربوط به همسرش را بیرون ریخت و هر چیز مربوط به بیماری و مرگ او.

جای تعجب نبود که وضعیت سلامتی او از آن موقع روز به روز بدتر شد. ابتدا هیچ دلیل برای علائم بیماری او پیدا نشد، اما با گذشت زمان، مشکلات جدی جسمی در او ایجاد شد (که همه آنها مشکلات ناشی از استرس بودند). البته، این یک نمونه بسیار حاد است اما به خوبی می توان اهمیت برخورد صحیح با مشکلات و ناراحتی ها را در آن مشاهده کرد. خیلی خوب است که ببینید چطور با اینگونه احساسات کنار آیید و مهارت های جدیدی یاد بگیرید. در این مقاله قصد داریم به نحوه برخورد با ناراحتی های زندگی بپردازیم.

پذیرش ناراحتی خود و تحمل آن

رویکردهای کلی نگری به سلامتی دیر زمانی است که پی به نقش احساسات ما در وضعیت سلامتیمان برده و پزشکی مدرن این روزها توجه بیشتری به این مسئله معطوف داشته است.

برای داشتن یک زندگی احساسی سالم، لازم است که به همه احساساتمان احترام بگذاریم و به آنها فرصت ابراز بدهیم. وقتی غم و ناراحتی به سراغ ما می آید، باید به خودمان اجازه بدهیم که آن را به طور کامل حس کنیم. اینکار باعث می شود بفهمیم که غم و غصه واکنشی بسیار طبیعی و عادی به فقدان های زندگی است، نشان دهنده ایراد و اشکال ما.

هر نوع فقدان می تواند ناراحتی در ما ایجاد کند—حتی می تواند به همراه یک غروب زیبای خورشید باشد که نشاندهنده پایان روز است. ممکن است ندانیم که چه چیز همیشه باعث ناراحتی ما می شود—حتی ممکن است یک تغییر کوچک در شیمی بدنمان مثل تغییرات هورمونی، تغییر سطح قند خون و از این قبیل باشد.

اینکار کمک میکند که نیاز به درک همه واکنش های احساسیمان از بین برود. مسئله مهم اینست که نباید به هیچ عنوان احساساتمان را سرکوب کرده و در برابر آنها مقاومت کنیم.

علاوه بر پذیرش ناراحتیمان بعنوان بخشی عادی از زندگی، و اجازه وجود دادن به آن، راه های دیگری هم برای کمک به کنار آمدن با غم و غصه هایمان وجود دارد که در زیر به آنها اشاره می کنیم:

5 راه حل اساسی برای کمک به کنار آمدن با غم و اندوه

1. احساساتتان را با یک دوست امین یا یکی از اعضای خانواده در میان بگذارید. در واقع این فرد باید کسی باشد که خوب به حرف های شما گوش بدهد، سعی در قضاوت کردن در مورد آن یا تغییر دادن شما نداشته باشد.
2. سعی کنید کارهایی انجام دهید که به شما آرامش می دهد. به پیاده روی بروید، دوش آب گرم بگیرید، یک کتاب خوب بخوانید، به گل و گیاه های خانه رسیدگی کنید یا به سایر سرگرمی های مورد علاقه تان بپردازید.
فوراً استرستان را پایین آورید.
ذهنتان را آرام کنید.
احساساتتان را تسکین دهید.
نوعی آسودگی خیال در جسمتان ایجاد کنید.
تمدد اعصاب را به طریقی طبیعی و آسان ایجاد کنید.
3. راهی برای آرام کردن و تسکین خود پیدا کنید. اینکار باعث می شود احساساتتان آزاد و رها شود. مدیتیشن کنید، به موسیقی آرامش بخش گوش دهید یا حرکات کششی ساده انجام دهید.
4. خاطره نویسی کنید. وقتی اینکار را انجام می دهید مثل این می ماند که یک شنونده خوب دارید که می توانید به او اطمینان کرده و حرف هایتان را با او در میان بگذارید.
5. یاد بگیرید که چطور بهترین دوست خود باشید. سعی کنید یکبار دیگر نگاهی به خودتان بیاندازید و اینبار با عشق و علاقه به خودتان نگاه کنید. ببینید شاید تا امروز با خودتان به تندی و سنگدلانه رفتار می کردید، و از این به بعد به جای آن برای خودتان همدردی و دلسوزی کنید.

چه موقع به دنبال کمک متخصص بروید؟

ناراحتی های شدید و طولانی مدت می تواند نشانه افسردگی باشد. افراد افسرده معمولاً احساس تنهایی و ناامیدی می کنند و خودشان را به خاطر چنین احساساتی سرزنش می کنند.

اگر احساس ناراحتی و غصه زیاد بیشتر از دو هفته در شما ماندگار شد و در فعالیت های روزانه تان—مثل کار یا خواب و خوراک—اختلال ایجاد کرد، بهتر است به متخصص مراجعه کنید. اگر این احساسات شما با فکر مرگ و خودکشی همراه شد، سریعاً از متخصص روانشناس کمک بگیرید.

راه غلبه بر اضطراب

قرار ملاقاتی در آینده نزدیک دارید؟ یا یک جلسه کاری؟ شاید هم باید پیش روی همه دانش آموزان کلاستان کنفرانس بدهید؟

آرامشتان را از دست داده اید. یکجا بند نمی شوید. با انگشتان باز می کنید. کف دستانتان کمی عرق کرده است. اصلاً حس خوبی ندارید. احساس اضطراب می کنید.

چه کار باید بکنید؟

برای جلوگیری از بروز اضطراب چه پیشگیری هایی می توانید انجام دهید؟ برای کم تر کردن یا از بین بردن استرس و اضطرابی که درست قبل از یک اتفاق در شما ایجاد می شود چه باید بکنید؟

در این مقاله نکاتی برایتان مطرح می کنیم که به شما برای این منظور کمک میکند. بعضی از این نکات را میتوانید همین حالا به کار ببندید و بعضی از آنها را هم میتوانید در برنامه طولانی مدت زندگیتان قرار دهید. ممکن است بخواهید از ترکیبی از این نکات استفاده کنید. مثلاً اگر در حال حاضر احساس اضطراب بسیار شدیدی دارید، نباید همین اول کار به سراغ تجسم مثبت بروید. اگر مضطرب باشید و ذهنتان در حال حاضر انباشته از تصورات منفی است، تجسم مثبت نمی تواند تاثیر چندانی برایتان داشته باشد.

در عوض، قبل از هر چیز چند نفس عمیق بکشید تا آرام شوید و خودتان را در زمان حال ببینید نه در تصویر منفی از یک آینده ممکن. بعد، وقتی تنفستان خوب شد، خیلی آرام و عمیق پیش خودتان تجسم کنید که جلسه یا کنفرانسی که در پیش دارید، چقدر خوب برگزار شده است.

آماده باشید

کاملاً مشخص است. اگر کنفرانسی در پیش دارید، باید قبل از اینکه قدم روی سکوی کنفرانس بگذارید، یادداشت هایتان و چیزی که قرار است در سخنرانی درمورد آن صحبت کنید را خوب و بادقت مطالعه کنید اگر جلسه کاری مهمی در پیش دارید، کارتان را بررسی کنید و ببینید قرار است در آن جلسه در چه مواردی حبت شود. اگر قرار ملاقاتی در پیش دارید، می توانید درمورد چند موضوع بحث یا سوال جالب فکر کنید تا جلوی سکوت ناخوشایندی که گهگاه ایجاد می شود را بگیرید. اگر مصاحبه کاری دارید، به این فکر کنید که چه سوالاتی ممکن است از شما بپرسند و پاسخ های خوبی برای آن آماده کنید.

اگر این کارها را به دقت انجام دهید بخش زیادی از اضطراب شما از بین خواهد رفت. البته همیشه هم کار خوب و مفرحی نیست. اما آماده بودن قبل از هر اتفاق نه فقط برای از بین بردن اضطراب مفید است، بلکه باعث می شود کارتان را هم خوب انجام دهید.

از خودتان بپرسید: بدترین چیزی که ممکن است اتفاق بیفتد چیست؟

واقعاً بدترین اتفاقی که ممکن است بیفتد چیست؟ در طولانی مدت چه تاثیری ممکن است بر شما بگذارد؟ در خیلی از موارد متوجه می شوید که پاسخ سوالتان این است: واقعاً نه آنقدر. معمولاً همه ما قبل از پیش آمدن چیزی عادت داریم آنرا بزرگ جلوه دهیم و عواقب ممکن آنرا در ذهنمان مجسم می کنیم، انگار که برایمان موضوع مرگ و زندگی است. اما به ندرت اینطور است. پرسیدن چند سوال ساده دیدگاهتان را سالمتر و اعصابتان را راحت تر خواهد کرد.

30 نفس عمیق بکشید

تنفس عمیق راه بسیار عالی برای از بین بردن احساسات و تجسم های منفی و بازگشت به زمان حال است. فقط کشیدن چند نفس عمیق، تنفس مضطرب و کم عمقتان را به تنفسی بسیار آرام و قوی تبدیل خواهد کرد. در زیر نحوه انجام اینکار را برایتان توضیح می دهیم:

• در موقعیتی راحت بنشینید و پاهایتان را از هم باز کنید.

• دست هایتان را روی شکم قرار دهید. با استفاده از شکم، به آرامی از بینی نفس بکشید. اگر اینکار را درست انجام داده باشید، شکمتان باید باد کند و آنرا با دستهایتان احساس خواهید کرد.

• آرام نفس را دوباره از بینی بیرون دهید. این کار را با کمی شدت انجام دهید تا شکمتان به داخل فرو رود.

• 30 مرتبه به این شکل نفس بکشید. نفسهایتان آرام و عمیق باشد.

• بعد از کشیدن 30 نفس عمیق، و تمرکز روی شمردن آنها، نه تنها باید احساس راحتی و تمرکز بیشتری بکنید، بلکه بدنتان به این شیوه نفس کشیدن عادت می کند، بدون اینکه برای آن تمرکز کنید.

تصویرسازی مثبت

بیشتر زندگی ما به طور عادت صرف تجسم کارهای اشتباهی می شود که ممکن است در آینده مرتکب شویم. البته اینکار استرس و اضطراب زیادی ایجاد می کند. ممکن است باعث شود به همان نتیجه ای که تصور می کردید یا از آن ترس داشتید هم برسید. اگر فکر کنید که شکست می خورید، موفقیتتان را خیلی خیلی سخت تر می کنید.

تصویرسازی مثبت مطمئناً راهی مفیدتر و خوشایندتر برای وقت گذراندن است. ممکن است تصور کنید که اینگونه تصویرسازی و خیال خیلی غیرواقعی است اما خیالپردازی منفی هم به همان اندازه غیرواقعی است. در هر دو صورت شما چیزی را تجسم می

کنید که هنوز اتفاق نیفتاده و ممکن است در آینده اتفاق بیفتد. خیالپردازی منفی فقط به این دلیل برایتان واقعی تر است که کاری است که همه اطرافیانتان انجام می دهند یا چند وقتی است که خودتان به آن عادت کرده اید.

اینکه چطور فکر کنید و خیالپردازی هایتان چه باشد بر رفتار و عملکرد و احساس شما نسبت به آن موقعیت آینده تاثیر میگذارد. و این هم می تواند تاثیر شگرفی بر اتفاقاتی که می افتد بگذارد.

در زیر به چند دستور عملی برای زمانی اشاره می کنیم که مثلاً یک جلسه کاری در پیش دارید:

پیش خودتان تجسم کنید که همه چیز چقدر خوب پیش می رود—آن را ببینید و بشنوید—و همینطور ببینید که چه احساس خوبی در آن زمان دارید.

خودتان را ببینید که لبخند می زنید، مثبت هستید و زمان بسیار خوبی را می گذرانید. نتیجه عالی آن جلسه را در ذهنتان مرور کنید. با این تصویر سازی فکر کنید که این اتفاق واقعاً افتاده است، که جلسه تمام شده است و نتیجه دلخواهتان را هم در بر داشته است. این روش بسیار تاثیرگذار است و روحیه ای بسیار خوب و آرام به شما می دهد.

راه حل های بالا راه حل های سریع این مشکل بودند. توصیه هایی که در زیر اشاره می کنیم راه حل هایی هستند که به زمان بیشتری نیاز دارند. ممکن است هفته ها، ماه ها یا حتی سالها طول بکشد. به مرور زمان می توانید این ایده ها را بخش مهمی از زندگیتان کنید و باعث می شوند که احساس اضطراب کمتر و کمتری پیدا کنید.

تمرین کنید، تمرین کنید، تمرین کنید

هرچه بیشتر تمرین کنید، وارد عمل شوید و خودتان را در موقعیت هایی قرار دهید که موجب اضطرابتان شود، اعتماد به نفس بیشتری پیدا خواهید کرد. وقتی تجربه بیشتری داشته باشید، دیگر احساس راحتی بیشتری با آن موقعیت پیدا می کنید و اضطرابتان هم کمتر می شود.

بدانید که مردم توجه زیادی به عمل شما ندارند

یک منبع خیلی بزرگ اضطراب این است که خیلی روی این تمرکز می کنید که مردم درمورد شما چه فکری خواهند کرد. و فکر می کنید که همیشه انتقاد آنها متوجه شماست.

اما واقعیت این است که مردم زیاد درمورد اینکه شما چه می کنید و چه نمی کنید فکر نمی کنند. شما شب و روزتان را صرف مشکلات، شکست ها و چیروزی هایتان می کنید و مطمئن باشید که آدم ها دیگر هم همین کار را می کنند و وقت زیادی ندارند که درمورد شما فکر کنند.

به طور کل، مردن بیشتر درگیر مشکلات خود هستند. و انتقاد آنها بیشتر معطوف به نقاط منفی زندگی خودشان است نه کارهایی که شما انجام می دهید. پس خیلی نگران این مسئله نباشید. وقتی بدانید که کارهایی که می کنید چندان مورد توجه اطرافیانان نیست، مطمئناً نگرانی و اضطرابتان هم کمتر خواهد شد.

در زمان حال زندگی کنید

این نکته با تنفس عمیق که قبلاً در مورد آن صحبت کردیم در ارتباط است. وقتی آن نفس های عمیق و قوی را می کشید و روی آن تمرکز می کنید، فکرتان آزاد به نظر می رسد. تفکرات شما در مورد اتفاق های بدی که ممکن است در آینده برایتان بیفتد از بین می رود. اضطراب از این تفکرات منفی به وجود می آید. اگر به جای آن توجهتان را به اتفاق هایی که در زمان حال برایتان می افتد متمرکز کنید، این اضطراب به کلی از بین می رود.

راه دیگری که از طریق آن می توانید توجهتان را معطوف به زمان حال کنید و در واقع در زمان حال زندگی کنید این است که دقیقاً اتفاق هایی که در همان لحظه برایتان می افتد تمرکز کنید. درست به صحنه و صداهایی که در اطرافتان می بینید و می شنوید توجه کنید. به گزارش هایی که باید تا قبل از ساعت 5 تحویل دهید، جلسه فردا، یا شامتان دیگر فکر نکنید. فقط به زمان حال تمرکز کنید و همه چیز را برای یک لحظه هم که شده دور بریزید. اینکار را برای خودتان به شکل یک عادت در بیاورید.

اگر بخواهید احساسات و تفکرات منفی را از زندگیتان دور کنید، زندگی کردن در زمان حال فواید بسیار زیادی می تواند برایتان داشته باشد. کتاب های زیادی در بازار موجود است که به شما کمک می کند درک عمیقتری از زندگی پیدا کنید و استرس و اضطرابتان را از بین ببرید.

آزمون روانشناسی عزیزان پارت 1....روانشناسی -روش های موفقیت - راه و روش غلبه بر اضطراب

آیا عقل و احساس مان باهم رابطه دارند؟

وقتی افکار مضطرب کننده و بیمناک به مغز ما هجوم می آورند، گیج و سردرگم می شویم. آیا می دانید چطور باید با این احساسات برخورد کنید؟ در این مقاله قصد داریم با مطرح کردن 5 سوال، شما را در حل این مشکل یاری دهیم.

(1) عواطف و احساسات چیست؟

احساسات جزئی از روح ماست که برای تقویت و وسعت دادن به زندگی درونی ما ایجاد شده است. "احساس خوبی دارم!"، "احساس تنهایی می کنم!" و... خیلی از ما از احساساتمان وحشت داریم، چون آنها حقایقی را در مورد ما بیان می کنند، که اصلاً دوست

نداریم بدانیم. مفاهیم و معانی مختلف احساس، از "شهوت" یا "هوس" گرفته تا "همدردی" و "دلسوزی"، باعث پیچیده و گنگ شدن موضوع شده است.

(2) چطور می توان از احساسات به طریقی درست استفاده کرد؟

احساسات ابزار بسیار خوبی برای کشف وجود درونی ماست، اما در تصمیم گیری ها بسیار خطرناک می شود. بعضی از آدم ها زندگی هایشان را با احساساتشان توجیه می کنند، چون خود واقعی آنهاست. واکنش و عکس العمل افراد در برابر اتفاقات روزمره، به چگونگی احساس آنها از آن وقایع برمی گردد. گرچه این احساسات می تواند بینشی واقعی به زندگی درونی ما دهد، اما نباید آنها را با ذات و وجود خودمان اشتباه بگیریم.

(3) تفاوت عقل و احساس در چیست؟

عقل برای رهبری و احساس برای پیروی از آن ایجاد شده است. عقل می تواند با قبول اطلاعات خارجی، مسائل را — از جمله زندگی خود فرد — بررسی کند. اما احساسات فقط قادر هستند انعکاسات درونی ما را ابراز کنند.

تجدد فکر به این معناست که ما بینش خداوند را پذیرفته و اجازه بدهیم تا زندگیمان به واسطه آن شکل گیرد. از اینرو، عقل اگر به درستی مورد استفاده قرار گیرد، می تواند فرد را از تنگناها و دشواری های زندگی جدا کرده و آنرا به مشیت الهی واگذار کند.

(4) رابطه عقل و احساس در چیست؟

احساس درونی و ذهنی است، درحالیکه عقل اگر به درستی مورد استفاده قرار گیرد، عینی و واقعی می شود. مثلاً عقل قادر است افکاری که با طبیعتش بیگانه است را بپذیرد و تحت تاثیر آنها واقع شود. در واقع، زندگی ما در دست کسانی است که افکار و ذهن ما را هدایت و کنترل می کنند.

(5) دیدگاه امروز در مورد عقل چگونه است؟

افراد زیادی فکر و قوه تعقل انسان را ابزاری برای پول درآوردن و لذت بردن می دانند. حقیقت و منطق از عقل جدا شده است، از اینرو عینی بودن و واقعی بودن عقل و قوه تعقل کمتر شده است. انسان امروز بیشتر به صورت یک حیوان زندگی می کند، تا تصویر اصلی انسان از دیدگاه خداوند. انسان مدرن به عقل خود اطمینان نمی کند و باور دارد که بزرگترین لذات از تجربه کردن آنها به دست می آید. با ناقص کردن عقل و گرفتن حقیقت و منطق از آن، وجدان انسان خاموش شده است.

این عقل تیره و تاریک شده باید با کلمات الهی شسته شود. لازم نیست که ما همانطور که احساس می کنیم، از خودمان واکنش نشان دهیم. ما می توانیم با اعتماد و اطمینان به فرمان خداوندی و قدرت بی مثال او، برحسب دستورات او زندگی کنیم.

نتیجه گیری

احساسات ما، وسیله ابراز و بیان هستند. تجدید افکار باعث ایجاد تغییر کلی در زندگی خواهد شد. لازم نیست احساسمان بهتر باشد. ما دستورات خدا را به این دلیل میخوانیم تا بفهمیم چه چیز برایمان بهتر است. بعد برای انجام کارهای بهتر تصمیم میگیریم. به این طریق، حقیقت زندگی ما را هدایت خواهد کرد. هرچه صحیح تر و معقولانه تر فکر کنیم، احساساتمان بالاخره مجبور به تبعیت خواهند شد.

آزمون روانشناسی عزیزاده پارت 1روانشناسی -روش های موفقیت - رابطه عقل و احساس "عزیزاده "

رابطه ذهن و جسم تاثیر احساسات بر سلامتی

افرادی که از سلامتی احساسی خوبی برخوردار هستند ، از افکار، احساسات، و رفتارهای خود آگاهی کامل دارند. آنها راه های سالم برای کنار آمدن با استرس و مشکلات زندگی را می دانند. احساس خوبی نسبت به خود دارند و روابط سالمی برقرار می کنند.

اما، بسیاری از مسائلی که در زندگی اتفاق می افتد می تواند سلامت احساسی فرد را برهم زند و منجر به ایجاد احساسات منفی مثل غم، استرس و اضطراب در فرد شود. این مسائل عبارتند از:

اخراج شدن از محل کار

فرار فرزندان از خانه

مرگ یکی از عزیزان

طلاق یا ازدواج

بیماری و درد

گرفتن ترفیع شغلی

مشکلات مادی

انتقال به یک خانه تازه یا آوردن فرزند

یادتان باشد که تغییرات "خوب" نیز می تواند به همان اندازه تغییرات "بد" استرس زا باشد.

احساسات چطور بر سلامتی تاثیر می گذارد؟

بدن شما به نحوه فکر کردن، احساسات و رفتارهای شما واکنش می دهد. این مسئله معمولاً "رابطه جسم و ذهن" نامیده می شود. وقتی شما استرس دارید یا مضطرب و ناراحتید، جسمتان سعی میکند به شما بگوید که چیزی خوب پیش نمی رود. مثلاً ممکن است پس از یک اتفاق استرس زا مثل مرگ یکی از عزیزان، فرد دچار فشار خون یا زخم معده شود. در زیر نمونه هایی از علائم جسمانی عدم توازن سلامت احساسی آورده ایم:

کمر درد

تغییر اشتها
درد سینه
بیوست یا اسهال
خشکی دهان
خستگی مفرط
دردهای کلی
سردرد
بالا رفتن فشارخون
بیخوابی
گیجی
تپش قلب
مشکلات جنسی
تنگی نفس
خشکی گردن
عرق کردن
دل درد
افزایش یا کاهش وزن

ضعف سلامت احساسی می تواند باعث ضعیف شدن سیستم دفاعی بدن شود، و فرد را در موقعیت های استرس زا در برابر بیماری هایی مثل سرماخوردگی یا سایر بیماری های عفونی آسیب پذیرتر کند. همچنین زمانیکه فرد احساس استرس، اضطراب و ناراحتی می کند، نمی تواند به خوبی مراقب سلامتی خود باشد. حال و حوصله ورزش کردن، خوردن غذاهای مقوی یا داروهایی که پزشک تجویز کرده را از دست می دهد. اعتیاد به مشروبات الکلی، تنباکو، یا سایر مواد مخدر نیز می تواند نشانه هایی از ضعف سلامت احساسی باشد.

چرا پزشک باید از احساسات ما باخبر شود؟

ممکن است علاقه ای به صحبت کردن در مورد احساسات یا مشکلات زندگی شخصی خود با پزشک نداشته باشیم. اما به یاد داشته باشید، پزشکان نمی توانند فقط به نگاه کردن و معاینه ظاهری شما پی ببرند که دچار استرس، اضطراب یا ناراحتی هستید. اگر چنین احساساتی دارید باید با پزشکتان صادق باشید. قبل از هر چیز پزشک باید اطمینان حاصل کند که علائم جسمانی شما از مشکلات مربوط به سلامتی دیگری منشاء نمی گیرد. اگر چنین نبود، شما و پزشکتان می توانید در مورد عوامل احساسی مشکلاتتان

بحث کنید. پزشک راه های مختلفی را برای درمان علائم به شما معرفی خواهد کرد و به شما کمک خواهد کرد تا سلامت احساسیتان را بهبود بخشید.

اگر این احساسات منفی آنقدر قوی بودند که مانع لذت بردن از زندگیتان می شدند و به هیچ طریقی رهایتان نمی کردند، باید حتماً با پزشکتان در این رابطه صحبت کنید. احتمالاً به "افسردگی عمده" دچار شده اید. افسردگی بیماری است که از طریق روانشناسی، دارو و یا هر دو بهبود می یابد.

چطور می توان سلامت احساسی را بهبود بخشید؟

قبل از هر چیز، باید بتوانید احساسات خود را تشخیص دهید و بفهمید که چرا دچار آنها شده اید. کشف عوامل ناراحتی، استرس و اضطراب در زندگیتان به شما برای کنترل سلامت احساسیتان کمک می کند. در این قسمت چند نکته مفید در این رابطه برایتان مطرح می کنیم.

احساساتتان را به طریقی مناسب ابراز کنید: اگر احساسات، استرس، ناراحتی یا اضطراب باعث ایجاد مشکلات جسمانی در شما شده است، نگاه داشتن آنها در درون خودتان می تواند وضعیت را خرابتر هم بکند. اشکالی ندارد اگر موضوعی که باعث اذیتتان شده است را با نزدیکانتان در میان بگذارید. اما یادتان باشد ممکن است خانواده و دوستانتان نتوانند به خوبی رفع این احساسات به شما کمک کنند. در چنین مواقعی، از کسی که خارج از این موقعیت قرار دارد کمک و راهنمایی بخواهید.

زندگی متعادلی داشته باشید: یاد بگیرید که بیش از حد خود را برای مشکلات محل کار، مدرسه، یا خانه ناراحت نکنید. این به آن معنا نیست که وقتی استرس، اضطراب یا ناراحتی دارید خود را خوشحال و سرزنده نشان دهید. برخورد و کنار آمدن با این احساسات منفی نیز مهم است، اما باید بتوانید روی مسائل مثبت زندگی نیز تمرکز کنید. می توانید فهرستی از چیزهایی که باعث شادی و آرامش شما می شود تهیه کنید. برخی تحقیقات نشان داده است که داشتن دیدگاه مثبت به زندگی، کیفیت زندگیتان را افزایش داده و سلامتتان را نیز تضمین می کند. باید راه هایی برای رها شدن از مشکلات و احساسات منفی زندگی خود پیدا کنید. وقتتان را صرف کارهایی کنید که از انجام آن لذت می برید.

جسم و ذهنتان را در آرامش قرار دهید: تکنیک های ریلکسیشن مثل مدیتیشن راه های مفیدی برای متعادل کردن احساسات است. مدیتیشن را می توانید به طرق مختلف مثل ورزش کردن، کشیدن بدن و تنفس عمیق انجام دهید. مراقب خودتان باشید: برای داشتن سلامت احساسی، باید به خوبی مراقب جسم باشید. برنامه غذایی سالم، خواب کافی، ورزش مرتب، راه هایی خوبی برای محافظت از جسم و فکر به حساب می آیند. از کشیدن سیگار، و استفاده از مشروبات الکلی و مواد مخدر تا حد امکان پرهیز کنید، این مسائل فقط مشکلات دیگری نیز مثل مشکلات خانوادگی و سلامتی بر مشکلاتتان می افزایند.

آزمون روانشناسی عزیزان پارت 1...روانشناسی-روش های موفقیت - رابطه ذهن و جسم : تاثیر احساسات بر سلامتی

دوستی های ناسالم - چرا ادامه میدهیم ؟

شما هم دوستی ناسالم دارید؟ مطمئن نیستید؟ بعد از گذراندن مدت زمانی با فرد مورد نظر، این سؤال را از خود پرسید:

"آیا احساسم بهتر از قبل است یا بدتر؟"

من این تست دوستی را یک روز که در مطب دندانپزشک منتظر بودم، در یک مجله کشف کردم. فکر کردم می تواند روش خوبی برای ارزیابی روابطم، چه دوستان پسر، چه دوستان دختر، چه خانواده و همکارانم، باشد.

از آن روز، هر وقت با کسی روبه رو میشوم، این سؤال را از خود می پرسم، "آیا احساسم بهتر از قبل است یا بدتر؟" نیاز به هیچ توضیح و تفسیری نیست، فقط بله یا نه؟ ممکن است از پاسختان تعجب کنید.

تابه حال چند مرتبه با کسی همصحبت بوده اید که بعد از اتمام گفتگو احساس خستگی و بی حوصلگی شدید بهتان دست داده است؟ یا عضو یک سازمان هستید و شرکت در جلسات آن برایتان کسل کننده و وحشت آور است. سؤال اینجاست که علیرغم احساس بدی که پس از برقراری ارتباط با این آدم ها پیدا میکنیم، چرا باز به رابطه مان با آنها ادامه می دهیم، حتی وقتی می فهمیم که دوستی سالمی با آنها نداریم؟

این مسئله می تواند دلایل مختلفی داشته باشد، که سعی کرده ام به نمونه هایی از آن در این مقاله اشاره کنم. وقتی فهمیدید چرا با وجودی که می دانید فلان دوستی، برایتان ناسالم است، باز به آن ادامه می دهید، شاید دست کشیدن از آن روابط برایتان ساده تر شود.

1. می خواهید کمک کنید.

این جزء طبیعت انسانهاست که می خواهند در صورت توان به همدیگر کمک کنند. اما بین کمک کردن و وابسته بودن به دیگران تفاوت وجود دارد. مثلاً اگر دوستی داشته باشید که با شما در مورد سختی زندگی اش صحبت می کند و هیچوقت نمی خواهد بداند که زندگی شما چطور پیش می رود، این مطمئناً برای شما یک دوستی خسته کننده و ناسالم خواهد بود. و با وجودی که می خواهید کمک کنید، واقعاً قادر به کمک نیستید چون تنها کاری که می کنید توجه کردن به رفتارهای منفی آنهاست. اگر بتوانید راهنمایی هایی به آنها ارائه کنید و باعث شوید به حرفهایتان گوش کنند و برای تغییر زندگیشان تلاش کنند، آنوقت است که می توانید بعد از گفتگو با آنها احساس بهتری پیدا کنید چون به آنها کمک کرده اید. اما اگر فقط بیفکرانه به حرفهای یکنواخت آنها بارها و بارها گوش دهید، نه تنها به آنها کمک نمی کنید بلکه قوای فکری خودتان را هم ضعیف می کنید.

2. احساس کنید که دیگران به شما نیاز دارند.

همه دوست دارند احساس کنند که برای دنیای اطرافشان ارزش دارند. اگر در دسترس دوستانمان باشیم و هر وقت به ما احتیاج داشتند در اختیارشان باشیم، این احساس را به ما میدهد که برایشان ارزشمندیم. از اینها گذشته، آنها به ما نیاز دارند، اینطور نیست؟ اما همانطور که در مورد قبلی ذکر شد، خیلی به آنها فایده نمی‌رسانیم. و اگر آن احساس نیازمند بودن دیگران به ما، قوای فکریمان را ضعیف کند، حتماً مشکل ایجاد خواهد شد. دوستی داشتیم که در تهیه و تدارک ازدواجش بود. خیلی زود معلوم شد که این دوست فقط می‌خواست من کنارش باشم تا به او در کارهای مربوط به جشن کمک کنم چون ساقدوش هایش نمی‌توانستند کمکش کنند. این تنها چیزی بود که او به آن توجه نشان میداد و نمی‌خواست کاری جز برنامه‌های عروسی انجام دهد. و بعد از مراسم عروسی، من خیلی راحت کنار گذاشته شدم. خیلی سخت بود وقتی فهمیدم که چطور کسی توانسته از من سوء استفاده کند که فکر می‌کردم دوستم است. مرز بین کمک کردن و مورد سوء استفاده قرار گرفتن مثل مو باریک است. و وقتی که بفهمید مورد سوء استفاده‌ی کسی قرار گرفته‌اید، برای اعتماد به نفستان واقعاً ویرانگر است. به خاطر همین است که باید دور هر رابطه‌ی که فکر میکنید در آن فقط مورد سوء استفاده‌ی طرفتان قرار گرفته‌اید و ادامه‌ی آن هیچ سودی برایتان نخواهد داشت را خط قرمز بکشید. حال این سوء استفاده از هر نوعی که باشد، چه مسائل مادی، چه وقتتان، یا حتی گوشه‌ایتان که حرف‌های طرف را بشنود. شما شایسته‌ی رابطه‌ی ای هستید که در آن هر دو طرف به یک اندازه بدهند و بگیرند. اگر غیر از این باشد بهتر است هرچه زودتر از آن رابطه خارج شوید.

3. ترس از اینکه دوست دیگری نداشته باشید و تنها بمانید.

بهتر است تنها بمانید تا اینکه با کسی دوستی کنید که برای عزت نفستان مخرب است. دوستی‌های ناسالم می‌توانند صدمات و زیانهای بسیار عظیمی بر اعتماد به نفستان داشته باشند، بدون اینکه حتی خودتان بفهمید. اما نگران نباشید. وقتی دوست‌های منفیتان را کنار گذاشتید، خواهید دید که تغییرات بسیار مثبتی بر رفتارتان حادث می‌شود و مدت زمان زیادی تنها نخواهید ماند، چون به فردی موفق و شادمان تبدیل می‌شوید که هر کس را به طرف خود جذب می‌کند. و به این طریق دوستانی پیدا خواهید کرد که فقط برای خودتان شما را بخواهند و برایشان ارزشمند باشید.

4. پشیمانی

نگران این هستید که بعداً از کنار گذاشتن این رابطه پشیمان شوید. وقتی دوستی‌های ناسالم خود را دور بریزید، دیگر قادر به برگرداندن آنها نخواهید بود، درست است؟ اما اگر در آینده یکجا به آنها نیاز پیدا کردید چطور؟ شاید اوضاع تغییر کند و بعداً از

اینکه آن دوستان را کنار گذاشته اید پشیمان شوید. تابه‌ها شده چنین احساسی پیدا کنید؟ اما یادتان باشد، حفاظت از سلامت فکری و حتی وقتتان چیزی نیست که بخواهید بعدها از آن پشیمان شوید. اگر در مورد آن فکر کنید، ممکن است از این پشیمان شوید که چرا زودتر از شر آن دوستی ناسام خلاص نشده بودید.

5. میل به دوست داشته شدن

می دانستید که مکتب‌هایی که می‌خواهند طرفدارانی برای خود جلب کنند، روی این میل بشر کار می‌کنند؟ آنها می‌دانند که این طبیعت انسان است که بخواهد دیگران دوستش داشته باشند، به خاطر همین هر کاری می‌کنند تا کسی به آنها علاقه مند شود، حتی اگر به معنای قربانی کردن عزت نفستان باشد. اما دوست داشته شدن از طرف کسی که ارزشی برای خود شما قائل نیست هیچ ارزشی ندارد. مهمترین کس برای دوست داشتن شما باید خودتان باشید و اگر با کسانی رابطه دارید که خوب شما را نمی‌بینند، شما هم نخواهید توانست خودتان را دوست داشته باشید. دوستی‌های ناسالم به هیچ وجه باعث شادی و خرسندی شما که خصوصیتی است که دیگران را به طرف شما جذب می‌کند، نمی‌شوند.

6. قطع رابطه با دوستان دشوار است.

قطع رابطه با دوستان، حتی اگر دوستی ناسالمی باشند، کار سختی است. آنها به شما زنگ می‌زنند، مجبور می‌شوید با آنها حرف بزنید، جایی دعوتتان می‌کنند، فکر می‌کنید بی‌ادبانه است اگر دعوتشان را رد کنید و به همین ترتیب این رابطه همچنان ادامه پیدا می‌کند. شما می‌دانید که این دوستی ناسالمی برایتان است اما فقط نمی‌دانید که چطور باید آن را تمام کنید. اولین نکته این است که قوی باشید و به خودتان اطمینان داشته باشید و بدانید که بهترین رابطه‌ها شایسته شماست. و قدم بعدی این است که وقتی به شما زنگ می‌زنند یاد بگیرید به آنها "نه" بگویید و خودتان هم به آنها زنگ نزنید. معمولاً هر رابطه‌ای، به خصوص اگر رابطه‌ای ناسالم باشد، با بی‌توجهی خیلی زود بر هم می‌خورد. اگر چند بار که زنگ زدند شما سرد برخورد کنید و خودتان هم با آنها تماس نگیرید، آنها کنار می‌روند. و اگر رابطه‌ای منفی باشد حتی دیگر دلتنگتان هم نخواهند شد. ناراحت کننده است اما حقیقت دارد. پس چرا وقتی آنها واقعاً توجهی به احساسات شما ندارند نگران این هستید که احساساتشان را جریحه دار نکنید؟

7. فکر می‌کنید از وفاداری به دور است

از زمان دبیرستان باهم دوست بوده اید. چطور می‌توانید با کسی که این همه مدت دوست بوده اید قطع رابطه کنید؟ یا ممکن است دوست برادرتان باشد و احساس تعهد کنید. مردم با گذشت زمان خیلی تغییر می‌کنند و به راه خودشان می‌روند. اگر تصمیم

بگیرید که مثبت تر و معتمد به نفس تر شوید، و دوستانان هنوز همان افکار سابق را داشته باشند، خودتان را درگیر نوع زندگی کرده اید که دیگر نمی خواهید. باید از خودتان بپرسید، چرا باید دوستانی را نگه دارید که کمکی برای رسیدن به هدفتان نمی کنند؟ برای اینکه تاحدی که در توان دارید بهترین باشید، باید بتوانید رابطه های ناسالم را کنار بگذارید.

چرا باید بدانید که با چه کسی معاشرت می کنید

دوستان باید بتوانند از شما حمایت و پشتیبانی کنند و زندگیتان را برابرتر کنند. اگر میبینید دوستانان شما را پایین تر می کشند، زمانش رسیده است که آنها را کنار بگذارید. افرادی که انتخاب می کنید دور و برتان باشند، باید این قدرت را داشته باشند که شما را تشویق کنند بهترین باشید.

اگر دوستان ناسالمی در زندگی خود دارید، از خودتان علتش را سؤال کنید و هر چه زودتر آنها را کنار بزنید. عمر کوتاه هست، پس نباید وقتتان را با کسانی بگذرانید که نه تنها فایده ای برایتان ندارند بلکه به شما آسیب می زنند.

راه حل این است که بدانید با چه کسانی معاشرت می کنید. اگر با افراد منفی رفت و آمد داشته باشید خیلی زود طرز فکر خودتان هم مثل آنها خواهد شد. اگر با افراد سرزنده و مثبت ارتباط پیدا کنید روی شما نیز تاثیر خواهد گذاشت. دوستان منفی و ناسالم انرژی زیادی از شما می گیرند و واقعاً ارزشش را ندارد.

دفعه بعد که فکر کردید درست نیست یک رابطه ی ناسالم را کنار بگذارید، این را به یاد داشته باشید:
دوست هدیه ای است که به خودتان می دهید.

-- رابرت لوئیس استیونسون --

دوست دارید چه هدیه ای به خودتان بدهید؟

آزمون روانشناسی عزیزان پارت 1روانشناسی -روش های موفقیت - دوستی های ناسالم - چرا ادامه میدهم؟

چرا دروغ میگویید؟ _ کسانی که دروغ می گویند بیمار هستند

دروغگویی بیمارگونه به بیماری دروغگویی و سواسی گفته می شود. در این وضعیت فرد بدون هیچ دلیل یا انگیزه ای، درمورد واقعیت ها دروغ می گوید. درواقع فرد باور دارد که چنین دروغهایی حقیقت دارند و بیشتر اوقات واقعیت را اشتباهی تلقی می

کند و درمورد واقعیت‌ها داستانسرای می‌کند. بیمار دروغگو فردی است که همیشه دروغ می‌گوید. این فرد داستان خود را طوری می‌سازد که حتی ممکن است با این تصور که دیگران را تحت تأثیر می‌گذارد، به آن عمل کند.

فرد مبتلا به بیماری دروغگویی همیشه در حال فریب دادن اطرافیان خود است تا ارزش اجتماعی خود را بالا ببرد. بیمار دروغگو دچار یک اختلال یا مشکل ذهنی جدی است که باید اصلاح شود. در اکثر موارد، فرد از این واقعیت آگاه است که دروغ می‌گوید و این کارش اشتباه است. این مشکل یک اختلال بالینی نیست. در موارد قضایی، اثبات این مشکل از طرف شاکی زمان زیادی می‌برد. این افراد حتی می‌توانند طوری خودشان را هم متقاعد کنند که دستگاه دروغ‌سنج هم نمی‌تواند دروغ آنها را تشخیص دهد. حتی اگر بار اول دستگیر شوند هم ادعا می‌کنند که ترسیده بودند یا شوخی می‌کردند. همه آدم‌ها گاهی اوقات دروغ می‌گویند، اما این افراد در حدی دروغ می‌گویند که برایشان به شکل عادت درمی‌آید.

اینکار ممکن است با هدف معروف تر شدن یا ترس از اینکه به اندازه کافی برای اطرافیان فرد جالبی نباشند، شروع می‌شود. بیمار دروغگو آرزو دارد در همه کارها عالی باشد و به همین دلیل برای رسیدن به این کمال در چشمان دیگران، شروع به دروغ گفتن می‌کند. اوایل ممکن است به خاطر تفریح و سرگرمی دروغ بگوید اما تدریجاً این عادت در آنها ثابت می‌شود تا جاییکه فراموش می‌کنند به که چه گفته‌اند و حتی فراموش می‌کنند که دروغ گفته‌اند.

وقتی مجتاز گرفته شود، این دروغگویی بدتر هم می‌شود. مثلاً برای دوستانان لاف می‌زنید که در فلان مسابقه چندین بار اول شده‌اید و مدال طلا گرفته‌اید. خیلی افراد به سمتتان جذب می‌شوند اما خیلی‌ها هم ازتان می‌پرسند که چرا دیگر بازی نمی‌کنید؟ با دروغ دیگری ادامه می‌دهید که در مسابقه‌ای آسیب دیده‌اید و دیگر نمی‌توانید بازی کنید. بعد یک نفر متوجه می‌شود که همچنین مسابقه‌ای وجود نداشته و این می‌تواند خیلی شرم‌آور باشد اما دروغگو همچنان به کارش ادامه می‌دهد.

اگر شما هم از این مشکل رنج می‌برید، راه درمان خیلی خوبی پیش روی شماست و آن هیپنوتیزم است. هیپنوتیزم به شما کمک می‌کند خودتان را بفهمید و در برابر این دروغگویی‌ها خودتان را کنترل کنید. اگر حس می‌کنید که دروغگویی بیمارگونه به شکل یک مشکل برایتان درآمده است و می‌خواهید به آن خاتمه دهید، به سراغ این روش‌های درمانی بروید و مطمئن باشید که کمکتان خواهد کرد.

چرا دروغ می‌گوییم؟

همه آدم‌ها گاهی دروغ می‌گویند. برای اکثر ما، این دروغ‌ها، دروغ‌هایی کوچک و مصلحت‌آمیز هستند مثل اینکه با وجود بدمزه بودن غذا، به آشپزی بگوییم که شام خیلی خوشمزه‌ای بوده است. این دروغ‌ها برای این است که احساسات کسی جریحه دار نشود.

اما دروغهایی هم هست که آسیب می‌زند. مردهایی که خیانت می‌کنند به همسرانشان می‌گویند که تا دیروقت کاری کرده‌اند. صاحبان شرکت‌ها به سرمایه‌گذاران می‌گویند که شرکت خیلی خوب در حال رشد است، درحالی‌که اصلاً اینطور نیست. اما پیدا کردن دلیل این دروغ‌ها هم خیلی ساده است. آزاردهنده هستند—و نادرست—اما انگیزه آنها مشخص است.

اما آنهایی که دروغ گفتنشان هیچ دلیل مشخصی ندارد چه؟ افرادی که شغل‌های خیلی خوبی دارند، اما به اطرافیانشان شغل اصلی خود را نمی‌گویند. کسانی که در مورد محل تولد خود دروغ می‌گویند، در مورد آخر هفته، و حتی اینکه شام چه خوردند دروغ می‌گویند. کسانی که همیشه و در همه احوال دروغ می‌گویند و این دروغ‌ها هیچ دلیل مشخصی هم ندارند.

پزشکان واقعاً نمی‌دانند که احساس این افراد چیست و چرا می‌خواهند از حقیقت اجتناب کنند. دروغ‌گویی بیمارگونه می‌تواند از احساس عدم امنیت ناشی شود. کسانی که می‌خواهند زندگی بسازند که سر زبان هم باشد. و مشکلات واقعی زندگی را به راحتی نادیده بگیرند. این تصور هم وجود دارد که افرادی که همیشه دروغ می‌گویند، در تشخیص واقعیت از خیال مشکل دارند. وقتی چنین فردی دروغی می‌گوید، خیلی زود خودش هم باور می‌کند که چنین اتفاقی افتاده است. این امکان هم وجود دارد که مغز این افراد متفاوت با مغز افراد عادی کار می‌کند.

زندگی کردن با یک دروغگو

گاهی اوقات خیلی راحت می‌توان تشخیص داد که فردی دروغ می‌گوید. داستان‌هایی که می‌بافند با عقل جور در نمی‌آید. جزئیات یک داستان با داستان دیگر تناقض دارد. یا خیلی ساده واقعاً غیرمنطقی است که مرد کچل چاقی که با او در حال صحبت هستید، به تازگی قرارداد مانکنی امضاء کرده باشد.

اما متأسفانه بعضی از این دروغ‌گویان در کار خود خیلی ماهر هستند. شاید سالها طول بکشد تا متوجه شوید که این دروغ‌گوها گرفته شده‌اند. در یک لحظه ممکن است این دروغ فاش شود. شاید با کسی برای شام بیرون رفته‌اید که ادعا می‌کرده پولدار است اما کارت اعتباری‌اش را می‌بینید که خلاف آنرا نشان می‌دهد.

وقتی واقعیت فاش می‌شود

کشف اینکه یکی از دوستان یا حتی معشوقتان به شما دروغ می‌گفته، واقعاً ناراحت‌کننده است. آن فرد می‌تواند فردی باشد که شما به او اعتماد کرده بودید. هیچوقت نمی‌توانید بفهمید که چطور باید روی چنین فردی تکیه کنید و به او اطمینان کنید.

مشخص نیست که آیا این دروغ‌گویان می‌توانند درمان شوند یا خیر. خیلی افراد عقیده دارند که مشاوره می‌تواند به این افراد برای بالا بردن اعتماد به نفسشان کمک کند. اما اگر این مسئله حقیقت داشته باشد که مغز افراد دروغگو متفاوت با افراد عادی کار می‌کند، آنوقت این درمان‌ها هم چاره‌ساز نخواهد بود. به نظر می‌رسد که این دروغ‌گویی‌های بیمارگونه می‌تواند دلایل مختلفی

داشته باشد. شاید بعضی ها یاد بگیرند که چطور این دروغ ها را متوقف کنند اما اکثراً نمی توانند. هر چه پزشکان بیشتر در مورد این مشکل بفهمند، راه چاره آن هم مشخص تر خواهد شد.

بمانید یا بروید؟

دوست بودن با یک دروغگو، یا بودن در هر رابطه ای با این افراد، بسیار دشوار است. بعضی افراد که با چنین دروغگوهای زندگی کرده اند پیشنهاد می کنند که به آرامی دروغهای آنها را برملا کنید مثلاً بگویید که "چه میگویی این اصلاً با عقل جور در نمی آید" یا اینکه "مطمئنی همچنین اتفاقی افتاده؟". خیلی های دیگر هم تصمیم می گیرند که به رابطه شان با این دروغگوها خاتمه دهند تا اینکه بمانند و دروغهای بیشتر بشنوند. اگر این فرد دروغگو را دوست داشته باشید، یکبار هم که شده روش های درمانی را برای او امتحان کنید. شاید ارزشش را داشته باشد. خیلی از این دروغگوها خودشان می دانند که مشکل دارند و دوست دارند که آنرا برطرف کنند.

آزمون روانشناسی عزیزان پارت 1 ...روانشناسی -روش های موفقیت - دروغگویی بیمارگونه

درجات آگهی انسان ها

سلسله مراتب آگاهی انسان بر اساس شرایط زندگی از پایین به بالا عبارت است از: شرمساری، گناه، بیتفاوتی، اندوه، ترس، آرزو، خشم، غرور، شجاعت، بی طرفی، رغبت، پذیرش، استدلال، عشق، شادی، آرامش و روشننگری.

علی رغم آنکه امکان دارد در مقاطع زمانی مختلف به هر یک از این مراحل بطور موقت وارد و یا خارج گردیم، اما بطور معمول یک سطح غالب بر زندگی هر کدام از ما حکمفرما است. چنانچه این مقاله را مطالعه می کنید، به یقین درجه آگاهی شما حداقل در مرحله شجاعت می باشد.

چرا که اگر پایین تر از این می بود شما تمایلی به رشد فردی نمی داشتید. این مقیاس لگاریتمی است بنابراین ارتقاء به مراحل بالاتر مستلزم صرف انرژی و اعمال تغییرات عمده ای در زندگی است.

1- احساس شرمساری (shame): تنها یک پله از مرگ بالاتر است. شما در این مرحله به احتمال زیاد به خودکشی می اندیشید. و یا ممکن است یک قاتل سریالی باشید. به این مرحله همچون یک تنفر و انزجار خودگردان بنگرید. شما در این مرحله احساس حقارت کرده و جهان را عامل تیره بختی و خداوند را نفرت آور می انگارید.

2- احساس گناه (guilt): یک مرحله بالاتر از شرمساری است، اما ممکن است شما کماکان تفکرات خودکشی را در سر داشته باشید. شما به خود همچون یک گناهکار مینگرید و قادر به بخشیدن خود به واسطه گناهان و خطاهای گذشته تان نمی باشید. شما در این مرحله خود را ملامت کرده، جهان را منشاء شر و خداوند را انتقام جو میبینید.

3- بی تفاوتی و بی علاقه (apathy): احساس یاس، نا امید و قربانی بودن می کنید. حالت درماندگی آموخته شده. بسیاری از بی خانمان ها در این مرحله گرفتار آمده اند. در این مرحله شما احساس یاس کرده، جهان را نومید کننده و خداوند را محکوم کننده می پندارید.

4- حزن و سوگواری (grief): حالت اندوه، غمگینی، فقدان و از دست دادن دائمی. شما ممکن است در پی از دست دادن محبوب خود پا به این مرحله گذارید. افسردگی. اما کماکان بالاتر از بی تفاوتی است، چراکه شما میکوشید هر طور شده از این وضعیت بی حسی و کرختی رهایی یابید. شما در این مرحله افسوس میخورید، جهان را حزن انگیز و تراژیک و خداوند را اهانت گر می پندارید.

5- احساس ترس (fear): شما دنیا را مکانی پرمخاطره و نا امن می بینید. پارانوئا. به همه چیز مظنون بوده و به کسی اعتماد ندارید. شما برای خروج از این مرحله به یاری دیگران نیازمندید، والا ممکن است سالها در دام این مرحله گرفتار شوید، نظیر یک رابطه ناسالم. شما در این مرحله احساس اضطراب کرده، جهان را دهشتناک و خداوند را مجازات کننده می بینید.

6- آرزو و امیال (desire): آن را با تعیین و دستیابی به اهداف اشتباه نگیرید. این مرحله ی اعتیاد، آرزوها و هوس میباشد. به پول، تایید دیگران، قدرت، شهرت. مصرف گرایی و ماده گرایی. مرحله استعمال سیگار و مواد مخدر، و مصرف مشروبات الکلی. شما در این مرحله جهان را ناکام کننده و خداوند را انکار کننده و بی توجه می پندارید.

7- احساس خشم (anger): مرحله ناامیدی و ناکامی. اغلب بخاطر عدم برآورده شدن امیال و آرزوهای مرحله پایین تر. این مرحله میتواند شما را به دستیابی به مراحل بالاتر برانگیخته کرده و یا در حالت خشم و نفرت به دام اندازد. در یک رابطه ناسالم معمولاً یک فرد در مرحله خشم با یک فرد در مرحله ترس وصلت کرده است. شما در این مرحله احساس انزجار کرده، جهان را ستیزه جو و خداوند را کینه توز می پندارید.

8- غرور و تکبر (pride): نخستین مرحله ای است که شما احساس خوبی نسبت به خودتان دارید. اما این احساس نیز کاذب و دروغین است. چراکه وابسته به شرایط خارجی نظیر پول، شهرت و منزلت اجتماعی میباشد. بنابراین آسیب پذیر و متزلزل است. غرور میتواند به ملی گرایی، نژاد پرستی و جنگهای مذهبی و اعتقادی بیانجامد. حالت انکار و حالت دفاعی داشتن نامعقول. بنیادگرایان دینی نیز در این مرحله گرفتار مانده است. شما آنچنان در اعتقادات خود غرق شده اید که حمله و انتقاد به اعتقادات خود را حمله به خودتان قلمداد می کنید. در این مرحله شما احساس تحقیر شدگی میکنید، جهان را طاقت فرسا و خداوند را بی تفاوت می انگارید.

9- شجاعت (courage): نخستین مرحله احساس قدرت حقیقی است. شما در این مرحله به دنیا همچون یک عرصه چالش برانگیز و مهیج مینگرید و نه یک مکان استرس زا و طاقت فرسا. شما شروع میکنید به رشد دادن خود و پرورش استعدادهای درونی، پیشرفت و ترقی در کار و شغل، تحصیلات و غیره. شما آینده خود را پیشرفت و بهبود گذشته ی خود می بینید و نه تداوم یکسان گذشته. شما در این مرحله جهان را میسر و شدنی و خداوند را آسان گیر می پندارید.

10- بی طرفی و بی نظری (neutrality): مصداق این مرحله عبارت "زندگی کن و بگذار دیگران نیز (به دلخواه خود) زندگی کنند،" می باشد. شما انعطاف پذیر، آرام و غیر وابسته میشوید. هر چه میخواهد پیش آید، شما خود را با آن شرایط وفق خواهید داد. شما نیازی ندارید چیزی را به کسی اثبات کرده و برای دیگران استدلال آورید. شما احساس امنیت کرده و با دیگران بی خوبی

کنار می آید. مرحله تن آسایی و تنبلی. شما به نیازهای خود توجه می کنید، اما آنچنان خود را تحت فشار قرار نمی دهید. شما در این مرحله به دیگران اعتماد میکنید، جهان را رضایت بخش و خداوند را توانمند ساز می انگارید.

11- تمایل و رغبت (willingness): شما احساس امنیت و راحتی میکنید، اما شروع میکنید تا انرژی خود را هر چه مؤثرتر و کارا تر بکار گیرید. دیگر صرفاً گذران زندگی برایتان کفایت نمیکند. شما میکوشید کارهای محول شده به خودتان را به نحو احسن به انجام رسانید. شما به مدیریت زمان، بهره وری و سازمان یافتگی می اندیشید، مسایلی که در مرحله بی طرفی برایتان بی اهمیت جلوه میکرد. این مرحله، مرحله رشد و توسعه نیروی اراده و تادیب نفس است. این افراد سربازان جامعه هستند، کارها را به نحو احسن انجام داده و چندان شکایت و گله گذاری نمی کنند. چنانچه دانشجو باشید، یک دانشجوی نمونه و درس خوان می باشید که به تحصیل با جدیت برخورد می کنید. در این مرحله آگاهی شما منضبط تر، منسجم تر و سازمان یافته تر می شوید. شما در این مرحله خوش بین میباشید، جهان را امیدوار کننده و خداوند را الهام بخش میپندارید.

12- پذیرش (acceptance): این مرحله یک نقطه عطف در زندگی شماست، شما در می یابید که میتوانید در زندگی دور اندیش باشید. یعنی پیش از آنکه شرایط بدل به یک منبع رویارویی و بحران گردند، شما با پیش دستی زودتر دست به عمل بزنید. کنترل شرایط به گونه ای که مسبب وقوع چیزی شویم، عوض آنکه منتظر بمانیم تا پیشامدی به وقوع بپیوندد، و سپس به آن پاسخ و واکنش نشان دهیم. در مرحله میل و رغبت شما شایستگی و کفایت لازم را کسب کرده اید و هم اکنون میخواهید توانایی های خود را در اموری شایسته و بایسته مصروف بدارید. این مرحله تعیین و دستیابی به اهداف است. یعنی پذیرش مسئولیت زندگی خود و نقش منحصر بفردتان در جهان. چنانچه چیزی مناسب حال شما نیست (شغل، رابطه، سلامتی) پی آمد مطلوب خود را تعریف کرده و مبتنی بر آن شرایط را تغییر دهید. در این مرحله افراد کسب و کار جدیدی را آغاز میکنند، رژیم غذایی خود را تغییر داده و یا در روابط خود تجدید نظر میکنند. در این مرحله شما خود و دیگران را مورد بخشش و عفو قرار داده، جهان را موزون و هماهنگ و خداوند را بخشنده و مهربان می انگارید.

13- استدلال و تعقل (reason): در این مرحله، از جوانب احساسی مراحل پایین تر خود فراتر رفته و شروع میکنید به بطور روشن و منطقی اندیشیدن. شما دیگر به مرحله ای نایل گشته اید که قادرید از توانایی های بالقوه و طبیعی خود بهره برداری کنید. از خود خواهید پرسید که چگونه میتوانم استعدادها و تواناییهای خود را به بهترین شکل بکار بندم؟ به دنیای پیرامون خود مینگرید و میکوشید بطور معنی داری در آن مشارکت داشته باشید. مرحله اینستن و فروید. واضح است که غالب افراد هرگز به چنین مرحله ای ارتقا نمی یابند. شما در این مرحله جهان را معنادار و هدفدار و خداوند را حکیم و عاقل می انگارید.

14- عشق (love): مراد عشق غیر مشروط است. درک و فهم ابدی مرتبط بودن و پیوستگی شما با تمام کاینات است. همدلی. در مرحله استدلال شما در خدمت عقل و منطق خود زندگی میکنید. اما نهایتاً به بن بست خواهید رسید. جایی که در دام توجیه عقلی مفرط گرفتار می شوید. شما به بافتی وسیع تر از تفکر محض محتاج میباشید. در مرحله عشق، شماعقل، منطق، سایر استعدادها و قابلیت های خود را در خدمت قلب در می آورید (نه احساسات خود، بلکه شناخت عمیق تر درست و نادرست. وجدان خود) انگیزه های شما در این مرحله خالص و بی آرایش بوده و آلوده به امیال و هوای نفس نیستند. این مرحله خدمت مادام العمر به بشریت است. شما در این مرحله با نیرویی ورای خودتان هدایت میشوید. احساس رها کردن است. دریافت شهودی شما بشدت

قوی میشود. از هر 250 نفر تنها یکی به این مرحله دست مییابد. شما در این مرحله به خود و دیگران احترام گذاشته، جهان را بی خطر و خداوند را دوست داشتنی خواهید یافت.

15- خوشی و شادی (joy): حالت شادی و خوشی فراگیر، غیر متزلزل و پایدار. مرحله روحانیون، قدیسان و عارفان. در این مرحله تنها در کنار دیگران بودن به شما احساسی وصف ناپذیر و باور نکردنی خواهد بخشید. در این مرحله زندگی کاملاً بر اساس دریافت شهودی هدایت میگردد. دیگر نیازی به تعیین اهداف و برنامه ریزی های مفصل و پر جزئیات نیست. گسترش آگاهی به شما اجازه میدهد، تا در مراحل بالاتری دست به عمل بزنید. در این مرحله احساس آرامش کرده، جهان را کامل و خداوند را یکتا می انگارید.

16- آرامش (peace): تفوق و تعالی مطلق. از هر 10 میلیون انسان تنها یکی به این مرحله دست می یابد. شما در این مرحله احساس سعادت کرده، جهان را بی عیب و خداوند را خالق تمام هستی می انگارید.

17- روشننگری (enlightenment): نهایت آگاهی انسان، جایی که بشریت با الوهیت پیوند می خورد. بسیار نادر است، مرحله عیسی، محمد و بودا. حتی اندیشیدن به این افراد سطح آگاهی شما را ارتقا می بخشد.

نکاتی چند در رابطه با مراحل آگاهی:

1- مراحل خوشی، آرامش و روشننگری ممکن است به باور برخی غیر واقعی و اغراق آمیز باشند. به هر حال حتی دستیابی به مرحله عشق نیز بسیار دشوار است، چراکه 85 درصد مردمان جهان در مرحله زیر شجاعت بسر میبرند.

2- مفهوم روشننگری در این مقاله به معنای عرفانی آن آورده شده و نه مفاهیم فلسفی و اجتماعی.

3- در زندگی خود، خواهید دید که برخی از بخشهای زندگی شما در مراحل متفاوتی از آگاهی نسبت به یکدیگر قرار دارند. اما شما میتوانید مرحله غالب کنونی خود را شناسایی کنید. شما ممکن است در کل در مرحله بی طرفی بسر ببرید، اما کماکان به سیگار کشیدن اعتیاد داشته باشید.

4- مراحل پایین تری که در جوانب زندگی خود سراغ دارید، به عنوان یک عامل اصطکاک و پسا (drag) مابقی وجود شما را از پیشرفت باز میدارند.

5- هر چیزی در زندگی شما بروی سطوح آگاهی شما تاثیر گذار است. مجلات، روزنامه، تلویزیون، رادیو، اینترنت، مردم، مکانها، اشیاء، غذاها. چنانچه در مرحله استدلال بسر میبرید، تماشای تلویزیون (که در مرحله ترس و آرزو است) بطور موقت آگاهی شما را کاهش میدهد. اما اگر در مرحله گناه باشید، تماشای تلویزیون سطح آگاهی شما را بالا خواهد برد.

6- ارتقا از یک مرحله به مرحله بعد، مستلزم صرف انرژی قابل توجهی است. بدون تلاش آگاهانه و یاری دیگران شما در همین مرحله کنونی خود باقی خواهید ماند، تا زمانی که یک نیروی خارجی به زندگی شما وارد گردد. حتی صعود به یک مرحله بالاتر

بسیار دشوار بوده و اعمال تغییرات عمده ای را در زندگی شما می طلبد. افرادی که در زیر مرحله شجاعت بسر میبرند بدون کمک دیگران و تغییر شرایط زندگی شان قادر به بالا آمدن نخواهند بود.

7- شما نمی توانید مراحل را حذف کرده و از میانبر استفاده کنید. چنانچه بدون گذراندن مرحله تادیب نفس (رغبت و میل) به مرحله تعیین اهداف (پذیرش) وارد گردید، خواهید دید که عملکرد ذهنتان بسیار نا منسجم و غیر متمرکز خواهد بود. چنانچه پیش از آنکه در مرحله استدلال تبحر لازم را کسب نکرده باشید و به مرحله عشق وارد گردید ممکن است دچار ساده لوحی گردیده و در روابط خود شکست بخورید.

8- هنگامی که شما به درجه بعدی نایل می گردید، از کوشش خود شادمان میگردید. وقتی به مرحله شجاعت دست می یابید، تمام ترسها و غرورهای کاذب گذشته برایتان نابخردانه بنظر خواهند رسید. هنگامی که به مرحله پذیرش نایل می آید و به مرحله قبل که تمایل باشد می نگرید، در می یابید که به مانند یک موش بروی یک ترمیل (دوی ثابت) در حال دویدن بودید. شما دونه بسیار خوبی بودید، اما قادر به انتخاب مسیر نبوده و تنها در جا میزدید.

9- آحاد افراد جامعه بایستی در تلاش مستمر برای بالا بردن سطح آگاهی خود باشند. اینگونه، افراد جامعه سطوح بالاتر آگاهی را به دیگر افراد تعمیم خواهند داد.

10- یکی از روشهایی که میتوانید در یابید در کدام مرحله از درجات آگاهی بسر میبرید، این است که ببینید عملکرد شما هنگامی که تحت فشار قرار دارید، چگونه است. آیا شما در برابر رویدادهای خارجی بر سر دیگران فریاد میکشید؟ (مرحله خشم)، حالت دفاعی به خود میگیرید؟ (مرحله غرور)، پارانوئید میشوید و سکوت میکنید؟ (مرحله ترس) و یا سعی میکنید بطور معقول و منطقی قضیه را حل کنید؟ (مرحله استدلال)

آزمون روانشناسی عزیزان پارت 1روانشناسی -روش های موفقیت - درجات آگاهی انسان

خود ادراکی درمقابل واقعیت

معمولاً انسانها احساسشان نسبت به خود را واقعیت تلقی می کنند. اما وقتی متوجه می شوند که بین آن واقعیت و احساس دیگران نسبت به آنها همخوانی نیست، باعث روشن شدن و گاهاً رنجش آنها می شود. این ناهمخوانی و عدم توافق بی ضرر نیست— می تواند باعث بیشتر شدن عادت های اشتباه و ناقص شما شود، تشخیص خصوصیات شخصیتی زیان بخش را آسان میکند، و باعث می شود تا احساس منفی دیگران نسبت به فرد افزایش یابد. برای تطبیق دادن این شکاف و یکجور کردن آن احساسات اشتباه با واقعیت، شما باید بتوانید رفتار ناشی شده مردم از احساسشان نسبت به شما را تشخیص دهید. باید بتوانید احساس خودتان را زیر میکروسکوپ ببرید و اگر دیدید احساس اشتباه دیگران در مورد شما تا اندازه ای صحت دارد، اقدام کنید. وقتی اینکار انجام گرفت، باید برای از بین بردن این شکاف و فاصله قدم بردارید و به دیگران خود واقعیتان را نشان دهید.

آنطور که دیگران شما را می بینند

وقتی چانه تان را بالا نگاه دارید و راه بروید، خودتان را روی صندلی کافه بیندازید و با یک نخ مسخره در دستتان بازی کنید، 6 انگشتر در یک انگشت بیندازید، یا در آن واحد چندین کار انجام دهید یا هیچ کاری انجام ندهید؛ هر کاری که انجام دهید در احساس دیگران نسبت به شما تاثیر گذار خواهد بود. مردم معمولاً برحسب دیدگاه و تجربه خودشان و گاهی کاملاً مستقل از شما، در موردتان قضاوت می کنند. چه درست چه غلط، آنها رفتارها، عملکردها، زبان بدن، مکالمات لفظی، و حتی صورت ظاهری شما را به آنچه خود استنباط میکنند، ترجمه می نمایند.

عملکردهای شما

اگر برای راهنمایی و مشاوره همیشه فقط دنبال یک نفر خاص باشید، دیگران تصور خواهند کرد که اعتمادی به سایرین ندارید. اگر ماشینی زیبا داشته باشید، برخی تصور خواهند کرد فردی متکبر و اصراف گر هستید. اگر در نمایشگاه های هنری و اپراها شرکت کنید، و تلاش کنید تا دیگران این مسئله را بفهمند، به نظر آنها فردی ظاهر ساز و دورو تلقی خواهید شد.

زبان بدن شما

اگر در میتینگ ها و جلسات قوز کرده و سر خود را پایین بگیرید، رئیسشان تصور خواهد کرد که حوصله تان سر رفته است و توجهی به جلسه ندارید. اگر در مکالمه ی خود با پدر دوست نامزدتان، از نگاه کردن در چشمان او تفره بروید، او تصور خواهد کرد که فردی حيله گر هستید و چیزی را پنهان می کنید. در کافه های شلوغ ممکن است به خانمی نزدیک شده و به حرفهای او گوش بدهید، اما او تصور خواهد کرد که به حریم خصوصی او تجاوز کرده اید و فردی غیر قابل تحمل هستید.

مکالمات کلامی شما

اگر هنگام سخنرانی مداوم از صداهای "آه" یا "اوم" استفاده کنید، دیگران تصور خواهند کرد فردی آشفته و درهم ریخته هستید. اگر عادت داشته باشید که با صدایی بلند صحبت کنید، دیگران فکر خواهند کرد که فردی مضر و در جستجوی توجه هستید. اگر در عروسی ها با ساقدوش زیبای عروس با کلماتی پنج و شش سیلابی صحبت کنید، او تصور خواهد کرد که فردی پرادعا و ناامید هستید.

ظاهر شما

اگر برحسب تصادف یک روز صبح موهایتان را آرایش نکنید، یک همکار جدید تصور خواهد کرد که فردی تنبل و بی اعتنا هستید. اما اگر همیشه لباسهایی فاخر تن کنید، افراد تصور خواهند کرد که فردی پوچ، سست و خودپسند هستید

آنطور که شما خودتان را می بینید

نقاط ضعف و قدرت خود را با یک انعکاس صادق تشخیص دهید. به آن دسته از نقاط ضعفتان که باعث از بین بردن نقاط قوتتان میشود، توجهی خاص مبذول دارید—این نقاط ضعف می توانند یکی از دلایل احساس نادرست دیگران در مورد شما باشد.

شما برای کارتان و محل کارتان ارزش زیادی قائل هستید، اما متاسفانه به میزان کافی نظافت خود را انجام نمی دهید. اگر کمی آشفته به نظر بیایید، مردم شما را فردی درهم ریخته و کثیف تلقی خواهند کرد.

شما احساس می کنید فردی آسان گیر هستید و جنبه ی انتقاد دارید؛ اما، وقتی کسی از شما انتقاد میکند، با ابروهای درهم کشیده، دست به سینه در جایتان می نشینید. البته ممکن است این فقط اول کار باشد و شما انتقاد را بپذیرید اما مردم تصور خواهند کرد که فردی غیر قابل انعطاف، تدافعی و ناسازگار هستید.

شما اعتماد به نفس خوبی دارید و فکر میکنید خوب از خودتان دفاع می کنید، اما نرم و ملایم سخن میگویید. چیزی که دیگران می بینند فردی خجالتی و خوددار است که از ترس حالت صحبت نمی کند.

شما از نظر بهداشتی و نظافت توجه زیادی به خود دارید اما از آنجا که عادت دارید صبح ها دیر از خواب بلند شوید، وقتی برای اصلاح ندارید و همچنین چون وقتی برای اتو زدن لباسی جدید ندارید، همان بلوز کهنه را بر تن می کنید. مردم لکه های روی لباستان را نشان تنبلی و بی احساسی و بی اعتنائی به خودتان و دیگران تلقی می کنند.

هماهنگ شدن احساس شما با دیگران

وقتی فهمیدید که احساس شما نسبت به خودتان تا چه اندازه با احساس دیگران نسبت به شما متفاوت است، باید تلاش کنید تا با کنترل تصویر خودتان، این فاصله و شکاف را پر کنید. باید بتوانید تا نقاط ضعفی را که باعث از بین بردن نقاط قوتتان می شود را نابود سازید.

تلاش کنید تا محل کارتان را مرتب و تمییز نگاه دارید تا احترام خود را برای سایرین، کارتان و خودتان نشان دهید. با تعدیل کردن زبان بدنتان در مواجهه با انتقادهای دیگران، نشان دهید که فردی انتقاد پذیر و قابل انعطاف هستید. اعتماد به نفستان را با صحبت کردن در مورد مسائلی که به آن علاقه دارید، نشان دهید. عزت نفس خود را با ظاهرتان هماهنگ کنید. اتو کردن لباسها را جزء برنامه آخر هفته ی خود بگذارید و شب ها قبل از اینکه به خواب بروید کار اصلاح صورتتان را انجام دهید.

خود واقعبیتان را نشان دهید

البته نمی توانید امیدوار باشید تا همه ی احساسات غلط و منفی دیگران نسبت به خودتان را از بین ببرید، و همیچگاه نباید برای راضی کردن دیگران، شان و مقام خودتان را پایین بیاورید. منظور از هماهنگ کردن خودتان با نظر دیگران در رابطه با شما این نیست که سعی کنید آنچه آنها می خواهند باشید، منظور این است که خود واقعبیتان را به آنها نشان دهید نه اینکه سعی کنید چیزی باشید که نیستید.

آزمون روانشناسی عزیزاده پارت 1....روانشناسی-روش های موفقیت - خود ادراکی در مقابل واقعبیت

خشونت در راننده گی

شما پشت چراغ قرمز منتظر سبز شدن چراغ هستید که ماشین عقبی یک دقیقه مانده تا چراغ سبز شود شروع می کند به بوق زدن و دست تکان دادن که چرا حرکت نمیکنی!

خشونت و پرخاشگری برخی رانندگان حین رانندگی به یکی از معضلات و عوامل استرس زای زندگی روزمره تبدیل گشته است. چنانچه با این معضل برخورد معقول و منطقی نگردد میتواند به نزاعهای خیابانی، تصادفات و حتی مرگ نیز منجر گردد. برخی عوامل هستند که بروز این پدیده را افزایش میدهد:

1- عوامل محیطی: ترافیک سنگین، آب و هوا (گرما، سرما و رطوبت زیاد)، آلودگی صوتی، آلودگی هوا، تنگی وقت و عجله داشتن.

2- عوامل روانی: تحت تاثیر خشم، ترس، اضطراب، ناکامی ها، خواب آلودگی، درد شدید، مشروبات الکلی و داروها رانندگی کردن.

افرادی که حین رانندگی به خشونت دست میزنند به 2 دسته تقسیم میگردند:

1- افرادی که مقصر هستند و از روی غرض و به عمد دست به رفتارهای خشونت آمیز و غیر قانونی میزنند.

2- افرادی که سهواً حین رانندگی رفتار خشونت آمیز و غیر قانونی از خود بروز میدهند و ما به اشتباه تصور میکنیم آنها عمداً به چنین اعمالی دست زده اند.

نمونه هایی از رفتارهای رانندگان خشن و پرخاشگر به قرار زیر میباشد:

1- ویراژ دادن پی در پی.

2- سبقت غیر قانونی و یا خطر ناک.

3- بوق زدن بی مورد و ممتد.

4- فریاد کشیدن، فحاشی و توهین از طریق اشارات و حرکات دست و یا چهره.

5- ورود ممنوع آمدن.

6- کورس گذاشتن با خودروهای دیگر.

7- با سرعت آهسته مقابل خودروهای دیگر رانندگی کردن بمنظور اذیت و آزار رانندگان.

8- خارج گشتن از خودرو و گلاویز شدن با سایر رانندگان.

9- بدون زدن راهنما تغییر لاین دادن و یا پیچیدن.

10- چراغ زدنهای بی مورد بعنوان علامت برای کنار کشیدن راننده روبرویی.

- 11- عدم حفظ فاصله مناسب و ایمن با خودروی روبرویی. با فاصله خیلی اندک به تعقیب خودروها پرداختن بمنظور به وحشت انداختن، دست پاچه کردن و از مسیر کنار زدن رانندگان.
- 12- با سپر به خودروهای روبرویی کوبیدن.
- 13- با سرعت و بدون احتیاط جلوی خودروها پیچیدن.
- 14- عدم رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی و حق تقدم.
- 15- ترمز کردنهای بی مورد و ناگهانی.
- 16- صحبت کردن با تلفن همراه و بی توجهی به رانندگی و دیگر خودروها.
- 17- صحبت کردن با عابرین پیاده و یا سایر رانندگان و ایجاد راهبندان و سد معبر.
- 18- پارک کردن مقابل درب پارکینگها و یا پارک کردن خودرو به طور نامناسب.

دلایل رانندگی خشونت آمیز :

- 1- افراد خودنمایی که با رانندگی با سرعت بالا و یا ویراژ دادن میخواهند عقده خودکم بینی خود را جبران کنند.
- 2- افرادی که از تعادل روحی و روانی برخوردار نبوده و از احساساتی چون خشم، ترس، بی اعتمادی، بی کفایتی و ناکامیهای شخصی اشباع گشته اند و با بی احتیاطی در رانندگی و عدم احترام به سایر رانندگان میکوشند تا خود را تخلیه احساسی کنند.
- 3- برخی افراد روحیه رقابت جویانه بیمار گونه ای دارند که میخواهند در هر زمینه ای نفر نخست باشند بنابراین حین رانندگی از همه سبقت میگیرند و چنانچه خودرویی از آنها سبقت بگیرد عصبانی میشوند و یا زمانی که نتوانند چراغ سبز را تا پیش از اینکه قرمز شود رد کنند احساس بی کفایتی میکنند.
- 4- یک فرهنگ پنهان نیز در جامعه شایع میباشد که سبقت گرفتن و جلو زدن از سایر خودروها به نوعی افتخار، برتری و یا نشانه مهارت در رانندگی بدل گشته است. همچنین ویراژ دادن و یا به اصطلاح عامیانه لایی کشیدن.
- 5- خیلی از افراد نسبت به راننده خودروها تبعیض قائل میشوند: از لحاظ ظاهر، جنسی، نژاد و یا سن. برای مثال بسیاری از رانندگان مرد تصور میکنند زنان رانندگان قابلی نبوده و هنگام مواجهه با آنان با خشونت رانندگی میکنند و حقوق آنان را نادیده میگیرند.

6- برخی افراد دچار خود شیفتگی و خود بزرگ بینی میباشند و تصور میکنند حق تقدم همواره با آنهاست و این تنها وظیفه دیگر رانندگان است که همواره حقوق آنان را تمام و کمال رعایت کنند.

7- برخی رانندگان صاحب خودروهای گرانبه و مدل بالا تصور میکنند تمام خیابان از آن آنهاست و خودروهای مدل پایین و یا ارزان قیمت حق تردد ندارند. و چنانچه خودروی مدل پایینی را مقابل خود ببینند با زدن بوق های مکرر تلاش میکنند آن خودرو را پشت سر بگذارند و اندکی احساس برتری کنند.

8- برخی افراد نیز تحت تاثیر مشروبات الکلی و یا روانگردان رانندگی میکنند و کنترل رفتار خود را ندارند.

9- برخی افراد برای انتقام جویی و تلافی کردن حرکت ناشایست و یا غیر قانونی رانندگان دیگر دست به خشونت در رانندگی میزنند.

10- برای اغلب رانندگان خودروها ایشان حریم شخصی آنان محسوب میگردد. به همین لحاظ رانندگان همواره تلاش میکنند از قلمرو خود دفاع کنند.

11- رانندگی ناشیانه و بی هدف برخی رانندگان خشم افراد تند خود را بر می انگیزد.

چگونه با رانندگان پرخاشگر و خشن کنار بیاییم:

1- همواره یک راننده مودب و محتاط باشید. از ایجاد شرایطی که به تحریک سایر رانندگان می انجامد خودداری کنید.

2- همیشه قوانین رانندگی را رعایت کنید و کمر بند ایمنی خود را پیش از رانندگی ببندید.

3- فاصله مناسب و ایمن خود را با خودرو روبروی حفظ کنید. هیچگاه با فاصله اندک به تعقیب خودروها نپردازید.

4- اگر در لاین سرعت میرانید و راننده ای خواست از شما سبقت بگیرد به وی اجازه دهید تا عبور کند.

5- از نشان دادن حرکات دست و یا صورت بی مورد و توهین آمیز جدا خودداری کنید.

6- از بوق خودرو درست و بهنگام استفاده کنید. بوق یک وسیله ارتباطی است. از آن برای مجازات سایر رانندگان استفاده نکنید. کنترل بوق خود را به دست بگیرید!

7- هرگاه با یک راننده عصبانی مواجه گشتید سعی نکنید به اوضاع بحرانی دامن بزنید. از برقراری تماس چشمی با راننده خشمگین جدا خودداری کنید.

- 8- هرگاه راننده ای شما را به مبارزه طلبید و یا سعی در تحریک شما را داشت نفس عمیقی بکشید و بدون توجه به مسیر خود ادامه دهید. به خودتان نگیرید.
- 9- اگر احساس کردید که مقصر هستید اشتباه خود را بپذیرید و فوراً با بالا آوردن دست خود عذرخواهی کنید.
- 10- هیچ چیز را به خود نگیرید. شتابزده هم تصمیم گیری نکنید شاید راننده مورد نظر شما عجله داشته باشد، عصبانی باشد، راه را گم کرده، به فن رانندگی آشنایی کامل ندارد و یا به دنبال آدرس می‌گردد. همواره خونسردی خود را حفظ کنید.
- 11- هیچگاه عمل رانندگان دیگر را تلافی نکنید.
- 12- از استرس خود بکاهید. شما نمیتوانید ترافیک و رانندگان دیگر را کنترل کنید اما واکنش خود را چرا. حین رانندگی به یک موسیقی ملایم و آرامش بخش گوش دهید.
- 13- بردباری خود را افزایش دهید و سریع از کوره در نروید.
- 14- پیش از آنکه تصمیم بگیرید عمل راننده دیگر را تلافی کنید و یا با وی گلاویز شوید از خود بپرسید: آیا این راننده ارزش این را دارد که شما وقت خود را هدر دهید، اعصابتان را خورد کنید، خود را به دردسر انداخته و یا آسیب ببینید؟ مسلماً نه.
- 15- قبل از سبقت گرفتن و یا هرگونه تغییر مسیر راهنما بنماید.
- 16- هنگام استفاده از نور بالای خودرو دقت کنید.
- 17- از سد معبر جدا خودداری کنید. هنگام رانندگی با عابرین پیاده صحبت نکنید.
- 18- برنامه خود را طوری تنظیم کنید تا به ترافیک برخورد نکنید.
- 19- از سلامتی خودرو خود پیش از رانندگی مطمئن گردید.
- 20- زمانی که خسته، خواب آلود، خشمگین و مضطرب میباشید از رانندگی کردن اجتناب کنید.
- 21- حین رانندگی با تلفن همراه خود صحبت نکنید.
- 22- مقابل درب پارکینگها پارک نکنید. هنگام پارک خودرویتان آن را گونه ای پارک کنید که خودروهای پشت سر و یا روبروی شما قادر باشند از پارک خارج شوند.
- 23- کوچکترین اعتنایی به رانندگان فحاش و بی شخصیت نکنید. هیچگاه شان و منزلت اجتماعی خود را تا سطح فرهنگی و شخصیتی اینگونه افراد تنزل ندهید

چگونه میزان هوش افراد را اندازه گیری کنیم؟

آیا فروشنده ای که کامپیوتر جدیدتان را از او خریده اید، واقعاً به چیزهایی که در موردش صحبت می کند آگاهی دارد، یا فقط چیزهایی را که در بروشور مطالعه کرده است برای شما تکرار می کند؟ یا کارمندی که به تازگی برای استخدام با او مصاحبه کردید واقعاً از آن چیزهایی که ادعا می کرد می داند، سررشته ای دارد یا اینکه فقط جواب هایی را برایتان تکرار می کند که شما دوست دارید بشنوید؟

چه دوست داشته باشیم، چه نه دائماً در حال قضاوت کردن در مورد میزان هوش و آگاهی دیگران هستیم و با جواب هایی که به سوالاتمان می دهند، سطح شایستگی و توانایی های آنها را می سنجیم. بعضی افراد در این کار مهارت بیشتری دارند، اما آن به این معنی نیست که شما نمی توانید یاد بگیرید.

با تمرین، شما هم می توانید میزان هوش و سطح آگاهی اطرافیانتان را حدس بزنید.

انواع هوش

هوش چیزی است که ارزیابی و اندازه گیری آن کار ساده ای نیست چون انواع بسیار متفاوتی دارد. در سال 1983، دکتر هاوارد گاردنر استاد دانشگاه هاروارد، مفهوم جامع تری از هوش ارائه داد و آن را چند-هوشی نامید. تئوری او با نظریات سنتی در این رابطه که می گفتند "آیا می توانید وقایع را به خاطر بسپاری، ریاضیات انجام دهی، منطقی فکر کنی و جمله های صحیح بنویسی؟" کاملاً مغایر بود. و دیدگاهی بسیار جامع تر برای قضاوت در مورد هوش افراد داشت.

طبقه بندی اولیه شامل 7 دسته بود که هر کدام بخش های متفاوتی از هوش را شامل می شد:

هوش و دانش زبانشناختی: مهارت کار کردن با زبان و کلمات. گاهی می بینیم که بعضی قادر به تکلم به چندین زبان مختلف هستند، در حالیکه بعضی در یادگیری یکی هم درمانده اند.

هوش منطقی و ریاضی: حل مشکلات به طریقی کاملاً منطقی. نوعی از هوش که بیشتر شامل کتابخوانان است.

هوش موسیقی: قابلیت فکر کردن در قالب نُت های موسیقی و ریتم. چه در نواختن و چه در آهنگ سازی.

هوش فضایی: حل مشکلات به صورت بصری، در مغز فرد. جهت یابی و ناوبری از مهمترین آنهاست ولی توانایی در هنر، مجسمه سازی و طراحی نیز از این دسته اند.

هوش جنب فیزیکی: داشتن توانایی در حرکت عضلات و سایر حرکات ورزشی.

هوش میان فردی: توانایی شناخت احساسات، حالات و عواطف دیگران. مهارت های اجتماعی.

هوش درون فردی: اطلاع از خودمان، احساسات و افکار خودمان.

نکاتی که باید به خاطر داشته باشید

یکی از اصلی ترین قانون های تعیین هوش افراد این است که هیچ گاه فکر نکنیم آموزش و تحصیلات با هوش و قوه ی ادراک یکسان است. حتماً باید تا به حال برخورد کرده باشید که هر فردی با مدرک تحصیلی از بهترین دانشگاه دنیا، فرد باهوشی نیست، و هر فردی هم که نتوانسته حتی تحصیلات دبیرستانی را به پایان برساند خنگ و کم هوش نمی باشد. همانور که نظریه ی چند-هوشی نشان می دهد، هر فردی قابلیت های مختلف دارد و همه یکسان نیستند.

به عنوان یک قانون کلی، باهوش ترین افراد جامعه ی ما تنها افرادی هستند که از ناچیز بودن اطلاعات و آگاهی هایشان مطلعند. هیچوقت به کسی اینقدر اطمینان نکنید که بگوید او پاسخ هر سوالی را می داند و فکر می کند که هر مبحثی را می توان با تئوری خوب ضد بد حل کرد. هوش، قوه ی درک این مسئله است که هر مشکلی میتواند راه حل های مختلف داشته باشد، حتی اگر ما یکی را بر راه حل های دیگر ترجیح دهیم.

برخلاف آنچه ممکن است فکر کنید، پذیرفتن اینکه چیزی را نمی دانید، یکی از علائم باهوشی شما است به جای اینکه تظاهر کنید که از آن آگاهی دارید. چون اگر کار را اشتباه انجام دهید، و دیگران این موضوع را بفهمند، از حیوان هم احمق تر جلوه خواهید کرد.

چه باید کرد...

هیچ راه مطمئن و کاملی برای تعیین هوش افراد نیست و نخواهد بود. اما نشانه ها و علائم زیادی هست که با دنبال کردن آنها می توانید نتیجه گیری کلی داشته باشید. اما باید سوالات درست و به درد بخور از فرد پرسید. در اینجا به مواردی اشاره میکنیم، آنها را به خاطر بسپارید.

سوالات کلی پرسید، نه سوالات مخصوص و ویژه

همه ی افراد با درصد هوش متوسط می توانند اصول علمی و اعداد و مسائلی از این قبیل را به خاطر بسپارند. سوالات انتزاعی و خیالی دشوار تر هستند.

به دنبال پاسخ های صحیح و عقلانی باشید

آیا به نظر می رود که فرد مشغول تکرار آن چیزی است که در روزنامه مطالعه کرده است؟ یا خود واقعاً در مورد این مسائل فکر کرده است؟

به کلمات قلمبه سلمبه ای که بی جا به نظر می رسند و اشتباهاً استفاده می شوند دقت داشته باشید بعضی افراد عادت دارند که با استفاده از کلماتی که به ظاهر گیرا و پرابهت هستند خود را بزرگ کنند. اگر استفاده از کلماتشان نابه جا بود، یادداشت بردارید.

دنبال کلمات کلیدی باشید

به طور مثال استفاده از کلمه ی "پیش گستر" اشاره به این دارد که فرد از جملات کلیشه ای استفاده می کند.

دنبال عبارات و جملات کلیشه ای باشید

استفاده ی زیاد از جملات کلیشه ای نشانه ی بدی است، اما استفاده از همین کلیشه ها به طرز نادرست موضوع را بدتر هم می کند.

سوالاتی بپرسید که خودتان جوابش را می دانید

اگر سوال را درست جواب دهند یا اینکه بگویند نمی دانند خوب است. اما اگر سعی در سفسطه کردن کنند، حواستان باشد.

حضور ذهن و قدرت استدلالش را محک بزنید

فقط حافظه ی او را آزمایش نکنید، کمی هم قدرت تعقل آنها را محک بزنید و ببینید که آیا می توانند بعضی از سوال ها را با استدلال منطقی جواب بدهند.

نظر او را در مورد چیزی بپرسید

ببینید می توانند در مورد موضوعات مختلف نظر خود را ابراز کنند یا اینکه فقط قادر به حفظ یکسری اصول علمی هستند.

مهارت های اجتماعی او را بررسی کنید.

ببینید در برخورد با دیگران چطور رفتار می کنند.

طریقه ی صحبت کردن او را بسنجید

بیان واضح و کامل موضوعات بسیار بهتر از استفاده از کلمات پیچیده و قلمبه سلمبه ای است که خود فرد هم شاید معنایش را به درستی نداند.

"هر فردی که مبحثی را با توجه به منابع و مراجع دیگر بررسی می کند، از هوش خود استفاده نکرده است، فقط از حافظه اش استفاده می کند."

-لئوناردو داوینچی-

از هوشتان درست استفاده کنید.

تجربه های زیادی نشان داده است که افرادی که در ابتدا کودن و احمق جلوه میکردند، نابغه و افرادی بسیار باهوش بوده اند. به همین دلیل است که این مسائل هیچگاه نباید از روی ظاهر نتیجه گیری شوند.

درست است که هوش به طور کلی چیز خوبی است، اما در کنار ویژگی های خوب اخلاقی فرد است که زیباتر می شود. باهوش بودن یک چیز است، اما دانستن اینکه چطور از این هوش استفاده کنید بسیار مهمتر است. افرادی که موفق می شوند، لزوماً همیشه افراد باهوشی نیستند. آنها فقط می دانند که چطور از هوششان استفاده کنند.

آزمون روانشناسی عزیزان پارت 1...روانشناسی -روش های موفقیت - چگونه میزان هوش افراد را اندازه گیری کنیم؟

چگونه در اندوه دیگران شریک باشیم؟

ممکن است اخیراً یکی از دوستان، اعضای خانواده و یا یک همکار، عزیزی را از دست داده باشد. به محض آنکه مراسم سوگواری به پایان میرسد و سیل دسته گلها و تسلیت ها پایان می پذیرند آن وقت است که فرد سوگوار به پشتیبانی نیاز خواهد داشت. سوگواری برای اغلب افراد می تواند تجربه ای وحشتناک و غریبانه ای باشد. همچنین برای اغلب مردم از آنکه احساسات غم و اندوه خود را با دیگران در میان بگذارند دشوار میباشد. بنابراین آنها نیازمند یاری می باشند. و از آنجایی که دیگر اعضای خانواده دست بگیربان اندوه و سوگ شخصی خودشان میباشند، اینجاست که دوستان، همسایگان و همکاران آنها در روند بهبودی کارساز و مفید واقع خواهند شد. آگاه باشید که در روند سوگواری این علایم طبیعی هستند:

1- تجربه احساسات و هیجانات شدید برای بهبود مناسب فرد طبیعی و الزامی میباشد.

2- احساس گناه، شرمساری و خشم بخشی از روند بهبودی است.

3- هر فرد شیوه سوگواری مخصوص به خود دارد.

4- جدول زمانی خاصی برای مدت زمان سوگواری وجود ندارد.

چگونه میتوان به افراد محزون یاری رساند

بهترین چیز آن است که در کنارش باشید. شما ممکن است دقیقاً ندانید که چه کاری انجام دهید و یا چه چیزی به زبان بیاورید. اما مهم نیست. فقط فرد سوگوار را تنها نگذارید چون بیش از همیشه به حمایت و پشتیبانی شما محتاج می باشد. نیازی نیست مشکلی را حل کنید تنها به صحبتهایش گوش فرا دهید.

افراد سوگوار معمولاً از کارهایی که انجام داده و یا میتوانستند انجام دهند ولی انجام نداده اند احساس گناه فراوانی میکنند شما برای کاستن از این احساس گناه اقدامات زیر را صورت دهید:

1- به آنها بگویید که نگرانیشان می باشید.

2- تصدیق و تصریح کنید که آنها منتهی سعی خود را به انجام رسانیده اند.

3- آنها را تشویق کنید تا درباره احساساتشان با شما صحبت کنند.

4- به آنها اجازه دهید تا احساس اندوه و خشم خود را با فریاد و شیون تخلیه کنند.

بایدها و نبایدها هنگام برخورد با افراد محزون

1- رفتار طبیعی داشته باشید.

- 2- نگرانی و تاسف خود را بی ریا و صادقانه ابراز دارید.
- 3- با بردباری و بدون قید و شرط به آنها مهر بورزید و محبت کنید.
- 4- در صورت لزوم آنها را در آغوش بگیرید و یا دستتان را دور گردن آنها بیاندازید.
- 5- به آنها نشان دهید که به شنیدن صحبت‌های آنها تمایل دارید.
- 6- تاسف خود را از درگذشت فرد از دست رفته بیان دارید.
- 7- در مورد فرد در گذشته واضح و صریح صحبت کنید.
- 8- هرگاه احساس گریستن داشتید گریه کنید.
- 9- فرد سوگوار را تنها نگذارید.
- 10- در مورد مسایل شخصی فرد در گذشته کنجکاوی نکنید.
- 11- در مورد چگونگی و کیفیت مرگ پرسش نکنید.
- 12- آنها را نصیت نکرده و یا راه حل فوری ارائه ندهید مثلا نگویید: "می دونم چه حالی داری"، "تو باید..."، "گذشت زمان همه چیز را حل می‌کنه."
- 13- سعی نکنید آنها را سر حال بیاورید و یا حواسشان را از وخامت اوضاع منحرف کنید. مثلا نگویید: "حداقل اون دیگه عذاب نمی‌کشه"، "اون الان در جای بهتریه"، "این خواست خدا بوده."
- 14- واقعه را کوچک نشمارید. مثلا نگویید: "آن قدر هم مهم نیست"، "حالت خوب میشه"، "قبل از اونکه متوجه بشی اوضاع بحالت اولش در میاد."
- 15- به وی پیشنهاد استفاده از نوشیدنیهای الکلی و داروهای مسکن ندهید چون آنها تنها راه حل موقتی برای آرام روحی پیش روی وی گذاشته، اما در دراز مدت اوضاع را وخیمتر می‌کنند.

در صورتی که فرد محزون کودک بود موارد زیر را رعایت کنید:

- 1- پیامهای گیج کننده و غلط به آنها ندهید. مثلا نگویید: "پدر بزرگ الان خوابیده."
- 2- از آنها نخواهید تا در مقابل دیگران گریه نکنند چون ممکن است آنها را ناراحت کند.
- 3- او را مجبور نکنید تا در مقابل دیگران بر خلاف میل خود گریه و زاری کند.
- 4- در حضور کودک نیز گریه کنید با این عمل به وی می‌آموزید تا ابراز احساسات قابل قبول میباشد.
- 5- چون روح کودکان بسیار حساس تر می‌باشد، بیشتر مراقب آنها باشید و کمکشان کنید تا با وضعیت موجود کنار بیاید.

نکات دیگر

سوگواری یک تجربه پریشان کننده و طاقت فرسا میباشد. برای بسیاری افراد درخواست کمک دشوار می باشد. آنها ممکن است بخاطر آنکه زیاد مورد توجه بوده و یا آنکه شاید سربار دیگران هستند احساس گناه داشته باشند. مثلا اگر به فرد سوگوار بگویید: "اگر کاری از دست من بر میاد به من بگو"، فرد سوگوار از آنکه چیزی از شما بخواهد نزد شما نخواهد آمد بنابراین شما از جمله افرادی باشید که پیشقدم میشود و ابتکار عمل را به دست میگیرید:

- 1- به آنها تلفن بزنید و از حالشان باخبر گردید.
- 2- برایشان غذا تهیه کرده و به منزلشان ببرید.
- 3- با آنها به پیاده روی بروید.
- 4- هرگاه احتیاج به خرید داشتند برایشان انجام دهید.
- 5- از کودکان آنها مراقبت کنید.
- 6- یک فعالیت مفرح و سرگرم کننده با آنها انجام دهید.
- 7- هرگاه آمادگی لازم را پیدا کرد او را به معاشرت بیشتر با دیگران ترغیب کنید.

بروز افسردگی در افراد سوگوار وجود دارد اما برخی علائم هشدار دهنده بوده و شما باید مراقب آنها باشید مانند:

- 1- بهداشت فردی نامناسب.
- 2- افزایش و یا کاهش شدید وزن.
- 3- استفاده از مواد الکلی و یا مخدر.
- 4- درد در ناحیه قفسه سینه.
- 5- الگوی خواب بهم ریخته.
- 6- افکار خودکشی مداوم.

هرگاه این علائم را مشاهده کردید حتما فرد سوگوار را به یک روانپزشک معرفی کرده و شدیداً مراقب سلامتی وی باشید.

آزمون روانشناسی عزیزاده پارت 1روانشناسی -روش های موفقیت - چگونه در اندوه دیگران شریک باشیم؟

چگونه خاطره های بد را زیاد ببریم ؟

در تحقیقی که در دانشگاه کلورادو انجام گرفت، مشخص شد که افراد میتوانند توانایی سرکوب خاطرات احساسی را در خود ایجاد کنند. این تحقیق فعالیت مغز را در افراد تحت آزمایش که برای سرکوب خاطرات مربوط به تصاویر منفی تعلیم دیده بودند، می سنجید و دو مکانیزم را در قسمت جلو مغز نشان داد. این تحقیق می تواند به متخصصین بالینی کمک کند روش های درمانی جدیدی برای آنها که قادر به سرکوب خاطرات ناراحت کننده خود نیستند و با بیماری های اختلالات استرس، ترس مفرط، افسردگی، اضطراب، و سندرم وسواس در ارتباط است، ابداع کنند.

محقق این تحقیق می گوید، "ما در این تحقیق نشان می دهیم که افراد می توانند با تمرین برخی خاطرات خود را در یک زمان خاص سرکوب کنند. ما تصور می کنیم به مکانیزم های عصبی آن دست یافته ایم و امیدواریم که این یافته های جدید و تحقیقات آتی، به رویکردهای درمانی-دارویی جدیدی در درمان انواع مختلفی از اختلالات احساسی ختم شود."

"طی مرحله تمرینی این تحقیق، از شرکت کننده ها خواسته شد 40 جفت مختلف تصویر را به ذهن بسپارند که هر جفت از یک صورت انسانی و یک تصویر اخلاص گر مثل یک تصادف اتومبیل، یک سرباز زخمی، یک صحنه قتل وحشیانه، یا صندلی الکتریکی ساخته شده بود."

بعد از به خاطر سپاری هر جفت، از شرکت کننده ها خواسته می شد به طریقی خاص به عکسها نگاه کنند و از آنها MRI گرفته می شد. او می گوید، "فقط تصاویر صورت های انسانی به آنها نشان داده می شد و این خودشان بودند که می توانستند تصمیم بگیرند به تصویر اخلاص گر فکر کنند یا نکنند."

"اسکن های مغزی گرفته شده طی این تحقیق نشان دهنده هماهنگی سرکوب حافظه ای بود که در قشر جلویی مغز ایجاد می شود. تیم تحقیق کشف کرده است که دو قسمت خاص از قشر جلویی مغز، هیپوکامپ و آمیگدالا، که در یادآوری های تصویری رمزگذاری حافظه و بازیابی، و بازده احساسی دخیل هستند، در کنار هم برای سرکوبی خاطرات کار می کنند. این نتایج نشان میدهد که سرکوبی خاطرات، حداقل در افراد غیر-روانپزشکی، تحت کنترل بخش جلویی مغز، اتفاق می افتد."

این تحقیق نشان داده است که شرکت کننده ها روی خاطرات احساسی خود خوب تسلط داشته اند. و با بستن یک قسمت خاص از آن خاطرات، کاملاً می توانستند پروسه بازیابی برخی خاطرات خاص را متوقف کنند. محققان تصور می کنند که سرکوب کردن خاطرات می تواند یک ویژگی کاملاً مثبت باشد.

خاطرنشان می کنند که، "مشخص نیست که یک خاطره احساسی بسیار آسیب زا مثل یک تصاویر شدید، تا چه حد خود را در مغز انسان نشان می دهد. مواردی هم وجود دارد که ممکن است فرد برای سرکوب کردن یک خاطره خاص، نیاز به هزاران بار تمرین دارد."

"بحث خاطرات سرکوفته که روانشناس معروف دکتر سیگموند فروید نیز روی آن کار کرده است، بحثی بسیار جدال انگیز است. امروزه بحث زیادی در این مورد وجود دارد که آیا می توان خاطرات سرکوفته را برای خاطرات خنثی شده استفاده کنیم یا نه." "تصور می کنم که مهمترین مسئله در این زمینه این است که افراد مکانیزم های عصبی مشخصی دارند که به دانشمندان این امکان را می دهد رویکردهای درمانی-دارویی جدیدی برای آندسته از افرادی که از اختلالات احساسی رنج می برند، کشف کنند."

آزمون روانشناسی عزیزاده پارت 1....روانشناسی -روش های موفقیت - چگونه خاطره های بد را از یاد ببریم

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 آیید. هر کاری را که انجام میدهید، مانند یک حرفه ای انجامش دهید: مطابق با معیارهای حرفه ای.

1- یک حرفه ای تمام جوانب شغل خود را آموزش می بیند. یک آماتور از هر فرصتی استفاده میکند تا از روند یادگیری طفره رود.

2- یک حرفه ای به دقت در می یابد به چه چیزهایی نیاز و احتیاج است. یک آماتور نیازها و احتیاجات دیگران را حدس میزند.

3- ظاهر و طرز بیان یک حرفه ای همانند یک حرفه ای میباشد. یک آماتور ظاهر و گفتار به هم ریخته ای دارد.

4- یک حرفه ای محیط کار خود را پاکیزه و منظم نگه میدارد. یک آماتور یک محیط کار شلوغ، آشفته و کثیفی دارد.

5- یک حرفه ای متمرکز و مدبر است. یک آماتور سردرگم و پریشان خاطر.

6- یک حرفه ای از اشتباهات خود درس میگیرد. یک آماتور اشتباهات خود را نادیده گرفته و یا پنهان میکند.

7- یک حرفه ای از وظایف و ماموریتهای دشوار استقبال میکند. یک آماتور تلاش میکند از کارهای دشوار خود را رهایی بخشد.

8- یک حرفه ای در اسرع وقت پروژه ها را به انجام میرساند. یک آماتور در میان انبوه کارهای ناتمام احاطه گشته است.

9- یک حرفه ای همواره خوشبینی و خونسردی خود را حفظ میکند. یک آماتور از کوره در میرود و بدترین وضعیت را متصور میشود.

10- یک حرفه ای پول و حسابهای بانکی خود را به دقت مدیریت میکند. یک آماتور پول خود را بی حساب خرج میکند.

11- یک حرفه ای سعی میکند مشکلات و ناراحتی های دیگران را رفع کند. یک آماتور از مشکلات دیگران اجتناب میورزد.

12- 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.

13- یک حرفه ای آنقدر پافشاری میکند تا به مقصود خود برسد. یک آماتور در ابتدای کار شانه خالی میکند.

14- یک حرفه ای بیش از انتظار بهره وری دارد. یک آماتور تا اندازه ای که کارها پیش رود.

15- یک حرفه ای خدمات و فرآورده های مرغوب وب ا کیفیت بالا ارائه میدهد. یک آماتور خدمات و محصولات با کیفیت پایین.

16- 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.

آزمون روانشناسی عزیزاده پارت 1....روانشناسی -روش های موفقیت - چگونه حرفه ای بیندیشیم؟

چگونه با تنهایی کنار بیاییم؟

آیا تا کنون احساس دلتنگی، افسردگی، طردشدگی، بی ارزشی و تنهایی را تجربه کرده اید؟ آیا با محیط و افراد پیرامون خود احساس بیگانگی می نمایید؟ آیا احساس می کنید کسی در کنار شما نیست تا بتوانید تجربیات و احساسات خود را با وی در میان بگذارید؟

هر فردی در طول زندگی خود گه گاهی احساس تنهایی میکند اما تنهایی الزاما بمفهوم تنها بودن نمیباشد شما ممکن است در میان جمع و یا در یک میهمانی بوده و باز احساس تنهایی کنید. تنهایی یک حالت ذهنی دردناک احساس عدم رابطه با دیگران است. هنگامی که تنها میباشید احساس نیاز به تفاهم و اشتیاق برای قسمت کردن احساسات و افکار تان با دیگران در شما پدیدار میگردد. اما زمانی که به مرحله تنهایی راه می یابید چه اتفاقی روی میدهد؟

در ذیل به برخی از احساساتی که در دوره تنهایی با شما همراه می گردند اشاره میکنیم:

- 1- احساس اعتماد بنفس پایین.
 - 2- احساس آنکه دیگران دائما در حال ارزیابی شما میباشند.
 - 3- از ملاقات با افراد جدید و یا حضور در مجالس عمومی دوری میکنید.
 - 4- نسبت به ظاهر و خصوصیات شخصیتی خود خیلی انتقاد آمیز برخورد میکنید.
 - 5- خود و دیگران را بخاطر ضعف روابط اجتماعی خودتان ملامت می کنید.
 - 6- این تصور غلط در شما ایجاد میگردد که هیچکس شما را دوست ندارد.
 - 7- در بیان احساسات خود دچار مشکل می گردید.
 - 8- از آنکه از حقوق خود دفاع کرده و به درخواستهای غیر منطقی "نه" بگویید بیمناک می شوید.
 - 9- نسبت به موقعیتهای واکنش افراطی بروز میدهید.
 - 10- احساس انزوا، دلتنگی و تنهایی شدید می کنید.
- اکنون شما چه خواهید کرد؟ شما که نمی توانید تا آخر عمرتان اینگونه به زندگی ادامه دهید. آموختن آنکه چگونه با تنهایی در زندگی خود کنار بیاییم یکی از چالشهای بزرگ زندگی ما میباشد. راهکارهای صفحه بعد به شما کمک خواهند کرد.
- 1- با آن رودررو شوید:** از آنکه به تنهایی خود اذعان کنید واهمه نداشته باشید. حقیقت آن است که شما تا زمانی که علت امری که سبب آزار شما شده را تشخیص نداده باشید، قادر به تخفیف و تسکین مشکل خود نخواهید بود.

2- آن را بپذیرید: مهم است که پی به این مسئله ببرید که زمانها و موقعیتهایی در زندگی هر فرد وجود دارند که در او ایجاد احساس تنهایی می کنند چه فرد بخواهد چه نخواهد. میزان معینی از احساس تنهایی بخش اجتناب ناپذیری در هر زندگی میباشد. بجای آنکه از آن گریزان باشید بیاموزید چگونه با آن کنار بیایید.

3- تدبیری بیاندیشید: اغلب پریشانی ها و ترسهای ناشی از تنهایی را می توان با شناسایی علل مشکلات و سپس تلاش برای اصلاح و بهبود شرایطی که سبب ایجاد احساس تنهایی در شما گردیده است، تقلیل داد.

4- از آن سود برید: تنهایی خود را توسط آموختن روش کنار آمدن با آن مبدل به یک مزیت گردانده و اتکاء به نفس خود را افزایش دهید- مهمترین سرمایه شما به عنوان یک فرد تنها- از آن به عنوان یک فرصت مناسب برای شناخت هر چه بهتر خود استفاده کنید. در عوض تحمل دوران وحشتناک تنهایی با تعمق در افکار، احساسات و ادراکات خود فرصتهایی برای رشد و پیشرفت شخصی خود پدید آورید.

5- خود را سرگرم فعالیتهای دلخواه خود کنید: در هنگام تنهایی برخی افراد آشفته وار به این طرف و آن طرف پرسه زده و بدنبال فردی میگردند که بتوانند توجهشان را معطوف وی کنند. در عوض از این فرصت استفاده کرده و وقت خود را صرف سرگرمیها و فعالیتهای خاص و دلخواه خود نمایید.

6- دست بکار شوید: پیشقدم شوید و اولین گام را شما بردارید. در عوض آنکه منتظر فردی باشید که از راه برسد و شما را نجات دهد. در سلام و احوالپرسی با دیگران پیشقدم گردید. لبخند بزنید و سلام کنید. گذشته از آن، شما باید روی مهارتهای اجتماعی و میان فردی بیشتر کار کرده و بیاموزید که بیشتر از حقوق خود دفاع کنید.

7- کارهای داوطلبانه انجام دهید: کمک به دیگران اعتماد بنفس شما را افزایش داده و فرصتهای جدیدی برای شما پدید می آورد تا بتوانید با افراد جدیدی ملاقات کنید.

8- مشارکت کنید: در یک دوره آموزشی ویژه بزرگسالان که در رابطه با رشد فردی می باشد ثبت نام کنید. برای مثال در کلاسهای تقویت اعتماد بنفس ، روشهای رابطه برقرار کردن با دیگران، چگونگی دفاع از حقوق فردی و چگونه مثبت باشیم عضو گردید.

9- از عادات خوب پیروی کنید: بجای آن که یک گوشه بنشینید و هیچ کاری انجام ندهید: رژیم غذایی متعادل داشته باشید، تمرینات ورزشی منظمی را انجام دهید و بقدر کافی بخوابید.

10- خلاق باشید: تنهایی الزاما با اندوه و بدبختی برابر نمیباشد. زمان تنهایی را برای خلاقتر و سازنده تر ساختن خودتان بکار بندید. کتاب بخوانید، جدول و یا معما حل کنید، به سینما بروید و یا به موسیقی گوش دهید

آزمون روانشناسی عزیزان پارت 1روانشناسی -روش های موفقیت - چگونه با تنهایی کنار بیاییم

چگونه از خودکشی اجتناب کنیم؟

اگر قصد خودکشی دارید لطفا دست نگه دارید و ابتدا این مقاله را بخوانید. شاید چیزی در حدود 5 دقیقه بیشتر طول نکشد. نمی‌خواهم در مورد احساسات بدی که دارید صحبت کنم. من یک تراپیست و یا روان‌درمانگر نیستم فقط کسی هستم که از دردهای شما آگاه است.

من شما را نمی‌شناسم، و نمی‌دانم به چه دلیلی این مقاله را می‌خوانید. فقط میدانم که در حال حاضر این مقاله را می‌خوانید و این یک نکته مثبت است. به طور حتم شما دارای مشکلی بودید که تصمیم گرفتید به زندگی خود پایان ببخشید. خیلی دوست داشتم که اگر ممکن بود می‌توانستم در کنارتان باشم، با شما می‌نشستم و سر صحبت را باز می‌کردم، رو در رو و از صمیم قلب. اما متأسفانه از آنجایی که این کار شدنی نیست باید راه دیگری را انتخاب کنیم.

من خیلی از افراد را می‌شناختم که تصمیم به خودکشی گرفته بودند بنابراین شاید یک دورنمای کلی از احساسات شما را در ذهن خود داشته باشم. می‌دانم که شاید آنقدر وقت نداشته باشید که بخواهید یک کتاب کامل در این زمینه مطالعه کنید به همین دلیل من مطلب خود را خیلی کوتاه به عرضتان می‌رسانم. از آنجایی که برای 5 دقیقه می‌خواهیم با هم باشیم من 5 راه حل کاربردی و ساده را با شما تقسیم میکنم. من نمی‌خواهم با شما بحث کنم که نباید خودتان را بکشید اما مطمئنم که اگر برای یک لحظه هم که شده به مرگ خودتان فکر کنید احساسا خوبی به شما دست نخواهد داد.

خوب شما هنوز به خواندن ادامه می‌دهید و این خوب است. از شما می‌خواهم که من را تا انتهای این صفحه همراهی کنید. این نشان می‌دهد که شما هنوز اندکی در اعماق وجودتان در مورد خاتمه دادن به زندگی خود مردد هستید. حتی در کورتترین نقاط ناامیدی نیز هنوز می‌توان به فرداهای روشن تر ایمان داشت. عدم اطمینان نسبت به مرگ یک امر بدیهی و کاملاً طبیعی است. چیزی که باعث شده شما تا این لحظه زنده باشید این است که هنوز اندکی دودل هستید. این امر بدان معناست که هر چند میخواهید بمیرید اما قسمت هایی از بدن شما هستند که نمی‌خواهند به زندگی خود خاتمه دهند. بیایید حواس خود را بر روی آن قسمت ها متمرکز کنیم و چند دقیقه دیگر با هم باشیم.

با این گفته شروع می‌کنیم:

"شما خودتان خودکشی کردن را انتخاب نمی‌کنید، بلکه خودکشی زمانی روی میدهد که درد و رنج برای مقابله با مشکلات زیاد می‌شود."

بله همه چیز در این جمله خلاصه می‌شود. شما به این دلیل که انسان بد، دیوانه، ضعیف و یا لکه داری هستید تصمیم به خودکشی نمی‌گیرید. در حقیقت خودکشی برای این نیست که شما واقعا نمی‌خواهید بیشتر از این زندگی کنید بلکه به این معناست که در حال حاضر توانایی شما نسبت به مشکلاتی که با آن مواجه هستید کمتر است. اگر همواره بار زیادی بر روی شانه‌های شما گذارده شود زمانی که بالاتر از یک حد معینی رود، بدون توجه به اینکه تا چه حد قصد دارید که پابرجا باقی بمانید، به هر حال در زیر آن طاقت نیآورده و به زمین می‌افتید. خواستن در این نمی‌تواند به شما هیچ کمکی کند. با این روش فقط قادرید خودتان را تشویق کرده و به خود دلخوشی دهید.

اگر کسی به شما گفت "این مشکل آنقدرها هم سخت نیست که تو بخواهی خودت را به خاطر آن بکشی" زیادی جدی نگیرید. مشکلات مختلفی وجود دارند که منجر به خودکشی می شوند و ممکن است چیزی که برای شما قابل تحمل باشد برای دیگر باعث سوق پیدا کردن به سمت خودکشی شود. ظرفیت هر انسان با دیگری کاملا متفاوت است. مسئله ای که مشکلات را برای شما قابل تحمل و یا غیر قابل تحمل میکند این است که از چه منابعی برای مقابله با آنها بهره می برید. افراد مختلف ظرفیت های متفاوتی در تحمل درد و رنج دارند.

زمانی که درد و رنج زیاد می شود و از کنترل شما خارج می شود آنوقت است که تصمیم به خودکشی می گیرید. ما نمی خواهیم بگوییم خودکشی غلط یا درست است بلکه می خواهیم شما را متوجه کنیم که دلایل متفاوتی باعث بروز چنین احساسی در فرد می شوند.

شما با به کار گرفتن یکی از این دو راه (1) پیدا کردن راهی برای کاستن درد و رنج و (2) پیدا کردن راهی برای پیدا کردن منابع مقابله با درد و رنج، به راحتی می توانید از خودکشی جلوگیری کنید. باید توجه داشته باشید که هر دوی این راه ها با کوچکترین تلاشی قابل دسترسی می باشند.

حالا می خواهیم به شما 5 چیز بگوییم که اندکی در مورد آنها فکر کنید.

1- تا به حال انسانهای بسیار زیادی بودند که توانسته اند با این احساس خود بجنگند و از شر آن خلاص شوند. البته شاید وضعیت بسیاری از آنها در مقایسه با شما حادثر بوده. از نظر آماری شانس های زیادی برای شما وجود دارد که بتوانید زندگی خوبی داشته باشید. امیدوارم تا الان کمی امیدوارتر از گذشته به زندگی نگاه کنید.

2- به خودتان زمان بدهید. به عنوان مثال به خودتان بگویید "قبل از اینکه دست به انجام هر کاری بزنم 24 ساعت صبر می کنم" این زمان را حتی می توانید به مدت یک هفته نیز افزایش دهید. به خاطر داشته باشید که احساسات و رفتار دو چیز کاملا متفاوت هستند. اگر احساس می کنید که باید خودتان را بکشید به این معنا نیست که باید همین الان این کار را عملی کنید. اندکی زمان بین احساس خودکشی و انجام آن به طور واقعی بگذارید، حتی اگر این زمان تنها 24 ساعت باشد. شما همین حالا با خواندن این مقاله 5 دقیقه آنرا به تعویق انداخته اید. به خواندن ادامه دهید و به خاطر داشته باشید که میل به خودکشی بدان معنا نیست که باید عمل را نیز به زودی انجام دهید. من که تا این قسمت خیلی دلگرم شدم امیدوارم شما هم همین احساس را پیدا کرده باشید.

3- مردم تنها به این دلیل خودکشی می کنند که بتوانند به راحتی از دردها و رنج ها رها شده و به آرامش برسند. البته باید توجه داشت که آرامش نیز جزء احساسات است و شما برای آنکه بتوانید آنرا احساس کنید باید زنده باشید. اگر خود را بکشید هرگز نمی توانید به آرامشی که عاجزانه به دنبال آن می گردید برسید.

4- بسیاری از افراد نسبت به حس خودکشی افراد دیگر عکس العمل های تندی چه از روی ترس و چه از روی خشم نشان می دهند. آنها به جای اینکه به شما کمک کنند بدتر درد و ناراحتی شما را افزایش می دهند. البته شاید قصد و نیت آنها چیز دیگری باشد اما افکار و واکنش هایشان شما را به سمت این احساس سوق می دهد. اما باید بدانید که عکس العمل بد آنها به خاطر ترس هایی است که در وجودشان نهفته نه صرفا به خاطر شخص مقابل.

اما عده کمی هم هستند که می توانند در یک چنین شرایط بحرانی بدون هیچ جر و بحث، قضاوت، روانه شدن به بیمارستان و ... در کنار تان باقی بمانند. آنها کسانی هستند که برایتان ارزش قائل می باشند. بهتر است یکی از این افراد را برای خودتان پیدا کنید. حالا از 24 ساعت و یا 1 هفته خود استفاده کنید و تمام اتفاقات ناگواری را که در زندگی برایتان افتاده است را با کسی در میان بگذارید. خیلی خوب است که بتوانید از دیگران کمک بگیرید. سعی کنید:

یک e-mail به یکی از دوستان خود بزنید

با یکی از مراکز مشاوره تماس بگیرید

نوجوانان می توانند با شماره تلفن 110 بخش مشاوره تماس حاصل کنند

در دفترچه تلفن خود به دنبال خطوط مبارزه با بحران بگردید

با یک روان درمانگر صحبت کنید

یک دوست و یا یک عالمی که به دقت به حرف هایتان گوش دهد را انتخاب کنید

سعی کنید با این مشکل به تنهایی برخورد نکنید. اگر بتوانید کسی را پیدا کنید که با مشکلات خود را در میان بگذارید می توانید به راحتی تمام فشارهایی که در وجودتان نهفته است را تخلیه کنید. و این عامل خود یکی از راه های مقابله با درد و رنج است.

5- افکار خودکشی باعث ایجاد آسیب درونی و بیرونی هستند. زمانی که آنها را در وجود خود بکشید باز هم نیاز دارید که از خودتان مراقبت کنید. تریبی یکی از بهترین انتخاب های شماست. گروهایی هستند که می توانید از طریق آنها این کار را انجام دهید. آنها هم در محل سکونت شما هستند و هم می توانید از طریق اینترنت با آنها تماس حاصل کنید.

خوب چند دقیقه دیگر هم گذشت و شما هنوز با من هستید. ازین موضوع خیلی خوشحال هستم.

از آنجایی که توانسته اید تا این مرحله پیش آید استحقاق پاداش دارید. می توانید از خودتان با یک هدیه قدردانی کنید. هدیه ای که به خود می دهید باید یک منبع مقابله با درد و رنج باشد. به یاد دارید که در اوایل متن به شما گفتم باید حتما مطمئن شوید که منابع مقابله خیلی بیشتر از درد و رنج باشد. پس به خودتان یکی دو منبع دیگر هدیه بدهید!... تا منابع غلبه بر درد و رنج از خود آنها بیشتر شوند.

هر چند شاید با خواندن این مقاله به یک آرامش نسبی دست پیدا کرده باشید اما بهترین راه این است که با کسی صحبت کنید. اگر توانستید کسی را پیدا کنید که با کمال میل به حرف های شما گوش دهد و توانستید تمام مشکلات خود را برای او به بیرون بریزید آنوقت یک منبع مناسب برای آسایش پیدا کرده اید. خوشبختانه اولین نفری که پیدا کردید باز هم می توانید با افراد دیگر صحبت کنید و اولی لزوما همان آخری نخواهد بود. حالا: از شما می خواهم به کسی تلفن کنید.

آزمون روانشناسی عزیزانه پارت 1روانشناسی -روش های موفقیت - چگونه از خودکشی اجتناب کنیم؟

چگونه انسان خوبی باشیم؟

تکاپوی انسان ها برای "خوب بودن" در ارتباط مستقیم با تمام اعمالی است که در طول زندگی خود انجام می دهند. به منظور رساندن خوشی و لذت در زندگی به بالاترین میزان ممکن، باید قادر به تشخیص تفاوت های میان "خوبی های مادی" و "خوبی های معنوی" بشویم.

همه ما دوست داریم از نظر دیگران افراد خوبی به شمار رویم، اما این کار آسانی نیست. تصور کنید یک انسان خوب و یک انسان شرور در پیش روی شما قرار گرفته اند. حال اگر از هر دوی آنها سؤال مشابه "آیا تصور می کنی انسان خوبی هستی؟" را بپرسید، فکر می کنید کدامیک از آنها بگوید: "بله، من انسان خوبی هستم؟" کسی که واقعاً خوب است و یا فردی که شرور قلمداد می شود؟

بله درست حدس زدید: انسان شرور! او به راحتی به خود اجازه می دهد تا حتی مادر خود را مورد ضرب و شتم قرار داده و بازهم خود را درستکار تصور کند. شاید در مقابل یک چنین عمل نکوهیده شما تعجب کرده و با خود بگویید: "این غیر قابل باور است؛ چطور توانسته یک همچین کاری انجام دهد؟! اما او در مقابل با استناد به باورهای منطقی منحصر به فرد خود پاسخ می دهد: "تو متوجه نیستی، اون از من خواست تا زباله ها را به بیرون ببرم، اگر این کار را انجام می دادم، خدا می داند که بعداً از من چه درخواست های دیگری می کرد، این کار می توانست تا ابد ادامه پیدا کند!"

حال آدم خوبی که آشغال ها را بیرون گذاشته را در نظر بگیرید. اگر به او بگویید که: "من مشاهده کردم که تو انسان شریفی هستی" او پاسخ می دهد: "نه، من اونقدرها هم که تو فکر می کنی خوب نیستم، متوجه نشدی زمانی که در حال حمل زباله به طرف حیاط بودم، به مادرم آسیب رساندم؟"

"در مورد چی صحبت می کنی؟ من مراقب تو بودم و دیدم که هیچ کاری انجام ندادی!"

خوب، آره ضربه فیزیکی به او وارد نساختم، اما در حین خارج شدن غر زدم و خواستم تا با این کار، مادرم احساس بدی پیدا کند. من مشغول خواندن یک کتاب جالب بودم و تصور می کردم که اگر غر نرم ممکن است او فردا شب نیز مجدداً این درخواست خود را تکرار کند."

متوجه تفاوت میان آنها شدید؟ یک انسان بد تصور می کند که همیشه حق با اوست و کارهایی که انجام می دهد صحیح هستند. او اصلاً به خودش زحمت نمی دهد که خوب بودن را تجربه کند به همین دلیل هم هیچ گاه نیازی به تلاش و تقلا در این زمینه احساس نمی کند. فقط تصور می کند که انسان خوبی است.

این در حالی است که انسانی که حقیقتاً برای "خوب" بودن تلاش می کند، به خوبی می داند که چه امر خطیری را در پیش روی دارد، و همواره برای رسیدن به مدارج بالاتر در این خصوص از هیچ تلاشی مضایقه نمی کند.

اما در این میان باید گفت که گروه سومی نیز وجود دارند: انسان های کاملاً نیکوکار. او با کمال میل زباله ها را از خانه خارج کرده و با روی خوش به مادرش می گوید: "افتخار من است که بتوانم به تو کمک کنم، تو برای مراقبت و نگهداری از ما خیلی سختی کشیده ای، متشکرم که به من فرصتی دادی تا بتوانم سر سوزنی از محبت هایت را جبران کنم!"

دو قلب: "تمایلات" و "شهوات"

تلاش و تکاپو به سمت تعالی، از دو میل ذاتی کاملاً متفاوت در وجود تمام انسان ها سرچشمه می گیرد. هر فرد دو قلب دارد: قلبی که عاشق انجام کارهای نیک است، و قلبی که ترجیح می دهد خود خواهانه عمل کند. شما باید به طور کامل متوجه چالشی که در درونتان مابین این دو قلب در جریان است، باشید. به عنوان مثال:

شما می خواهید از وقتتان نهایت استفاده را ببرید، اما در عین حال احساس می کنید که می توانید انجام کارها را به زمان دیگری موکول کنید.

شما می خواهید غذاهای سالم بخورید، اما احساس می کنید که نمی توانید از طعم کیک شکلاتی بگذرید.

شما می خواهید بر دانش خود بیفزایید، اما احساس می کنید که تماشای تلویزیون لذت بیشتری دارد.

یک دل می گوید درست باش، دل دیگر می گوید خود خواه باش.

"تمایل" در مرحله اجرا معنا پیدا می کند، و با حقایق سر و کار دارد. "شهوت" به لحظه بستگی دارد، و آینده را در نظر نمی گیرد. به عبارت دیگر نوعی راه فرار جلوی پای شما قرار می دهد.

این درگیری بین روح و جسم شما رخ می دهد. روح فنا ناپذیر شما به دنبال انجام کار است، می خواهد تمام کارها را به خوبی انجام دهد: او عاشق انسان دوستی است، به دنبال عدالت است؛ نودوست، حساس، شرافتمند، و مسئولیت پذیر است. روح شما به دنبال شکوفا نمودن استعدادهای بالقوه خود می باشد.

در همین اثنا، جسم شما که سرنوشتی جز خاک انتظار آن را نمی کشد، به دنبال رضایت خاطر لحظه ای است. به دنبال راحتی است، از تلاش و کوشش خوشش نمی آید، فقط دوست دارد بخورد، بخوابد، و شهوترانی کند.

شما می دانید که امتناع ورزیدن نسبت به بیرون بردن زباله ها، اصلاً درست نیست، قلب شما واقعاً می خواهد که خوب باشد، اما دل دیگرتان (یا همان قلب شهوتران) ترجیح می دهد داخل خانه در جای گرم و نرم خود باقی بماند و به خواندن کتاب مورد علاقه اش ادامه دهد.

حتی همین حالا که در حال خواندن این مقاله هستید، روحتان به علامت رضا سر تکان می دهد و به شما می گوید: "توجه کن -- این صحبت ها از تو انسان بزرگی درست می کند!" اما جسمتان دخالت می کند و می گوید: "این همه سخت کوشی و تمرکز بیش از اندازه خیلی درد آور است. من همانطور که قبلاً بودم همه چیز خوب بود و بر وفق مرادم پیش می رفت!"

در هر مرحله از تصمیم گیری، هر دو دل با هم تصادم پیدا کرده و شما را بر سر دو راهی قرار می دهند.

برای پیروزی در جنگ برای خوب بودن، شما باید مرکز توجه خود را بر روی امیال درونیتان متمرکز کنید. هر روز صبح که از خواب بلند می شوید به خودتان یادآوری کنید که قصد دارید انسان خوبی بشوید و اجازه ندهید وجدانتان از کار بیفتد. این کار را جزئی از دورنمای ذهنی خود قرار دهید تا به وضوح شاهد تغییرات قابل توجه آن در طول روز بشوید. با احتساب به این شیوه تصمیمات عاقلانه تر و مؤثرتری اتخاذ خواهید کرد.

تمیز دادن هر یک از قلب ها از یکدیگر

خیلی دشوار است که بتوانیم درک کنیم کدامیک از خواست هایمان جزء نیازهای اساسی است و کدامیک از آنها در گروه تمایلات شهوانی جای می گیرد.

از یک نفر پرسید: "کدامیک برای تو مهمتر است - پول یا شادکامی؟"

"من شادکامی را انتخاب می کنم، فقط به من غذای کافی، مکانی برای زندگی، و قدری لباس بده - - و بعد خواهی دید که با شادی چقدر راحت زندگی خواهیم کرد! آخر کدام احمقی حاضر می شود که یک میلیونر بد بخت و تیره روز باشد؟"

"باشه یک هفته به من مهلت بده و من قول می دهم که طریقه شاد زیستن را به تو نشان دهم."

"خوب این یک پیشنهاد جالب است. . . شاید روزی درباره آن فکر کنم."

"باشه من یک معامله با تو می کنم: پس از یک ماه اگر موفق شدی خوشحالی را افزایش دهی، یک پاداش 10 میلیون تومانی هم به تو پرداخت خواهد شد."

مراقب کسیکه به شما نزدیک می شود، باشید

چرا؟ کدامیک برای آقا مهمتر است؟ - خوشحالی یا پول؟

البته که شادابی مهمتر است و این مسئله صرفاً نموداری از خرد روشنفکر و درک روحی شماست. در طرف دیگر جسم شما قرار دارد که تنها به کاغذهای سبز رنگ پول فکر می کند!

امیال جسمانی تمرکز ما را بر هم می زنند. مادی گرایی آنقدر شدید می شود که ما به اشتباه تصور می کنیم نیاز اصلیمان همین موارد مادی هستند.

اگر نتوانید تلاش کافی برای تشخیص نیازهای ضروری و امیال جسمی داشته باشید، آنوقت به احتمال زیاد اکثر موقعیت های خود را برای رسیدن به هدف از دست خواهید داد و متوجه نخواهید شد که کدام موضوع بر روی زندگی شما تأثیر منفی می گذارد.

تکلیف تضاد به وجود آمده را تنها با مطرح کردن دو پرسش معلوم کنید: من چه کاری را باید انجام دهم، و در مقابل، احساس می‌کنم دلم می‌خواهد چه کاری انجام دهد؟ کاری که خودتان می‌خواهید انجام دهید، معمولاً کار درست است و کاری که احساس می‌کنید باید آنرا انجام دهید، راحت‌ترین کار ممکن است.

صبح‌ها موقع بیدار شدن از خواب ساعت به صدا در می‌آید. شما قصد دارید تا از رخت خواب بلند شوید و روز خود را شروع کنید. اما احتمالاً احساس می‌کنید که بهتر است زنگ ساعت را قطع کنید و چند لحظه‌ای بیشتر بخوابید. اینجاست که جنگ شروع می‌شود و بیرون آمدن از رخت خواب تبدیل به یک دوراهی اخلاقی می‌شود!

برد و باخت شما به این امر بستگی دارد که در زمان تصمیم‌گیری کدام صدا در وجودتان بلندتر به گوش برسد: صدای نیاز ضروری و یا صدای تمایلات جسمانی.

زمانیکه از درگیری آگاهی کامل پیدا کردید و به خاطر سپردید که در حال تقلا هستید، قادر می‌شوید تا با دقت بیشتری به قلب نیکوکار خود گوش دهید و به طور همزمان توجه خود را از قلب خودخواهتان منحرف کنید.

تفسیر "خوبی"

تعریف صحیح "خوب" در نقطه شروع تک‌تک کارهایی که در زندگی انجام می‌دهید، نهفته است. شما به تنهایی نمی‌توانید تعریف خاص خود را از "خوبی" داشته باشید. باید از منابع موثق کمک بگیرید و بعد با خود تجزیه تحلیل کنید که کدامیک از آنها قادرند تا به بهترین شیوه، وضعیت زندگی بشر را بر اساس حقایق زندگی تغییر دهند.

مراقب باشید! اگر بر روی تجزیه و تحلیل خود وقت صرف نکرده و به نتیجه مطلوب نرسید، آنوقت با تعریف فرد دیگری از "خوبی" مواجه شده و به اشتباه آنرا در زندگی خود به کار می‌بندید! شما که تمایل ندارید مثلاً 20 سال با یک نظریه زندگی کنید و بعد تازه متوجه شوید که گزینه درست را انتخاب نکرده‌اید.

تا زمانیکه به درستی تعریفی از خوبی نداشته باشید، مجبورید از تعاریف دیگران بهره بگیرید.

شاید در "نوار غزه" خوب، به فردی اطلاق شود که به کمر خود بمب می‌بندد و آنرا در یکی از بازارهای شلوغ اسرائیلی منفجر می‌کند.

تعریف رایج خوبی در دنیای غربی نیز به فردی اطلاق می‌شود که به موفقیت اقتصادی رسیده باشد. مردم به این دلیل که به موفقیت نرسیده‌اند به تدریج دچار افسردگی می‌شوند. "آخه چه اتفاقی افتاده؟ چرا نباید بتوانم در جایی استخدام شوم؟ حتماً آدم "بدی" هستم، یک روانپزشک به من معرفی کنید!"

این طرز فکر بالاخره روزی شما را از پای در می‌آورد. کلکسیون آهنگ‌های شما، فرش‌هایی که در خانه پهن کرده‌اید، خودروهای تجملاتی از یک طرف جزء تسهیلات زندگی به شمار می‌روند و از طرف دیگر تثبیت‌کننده موقعیت زندگی فرد هستند، همه و

همه جزء این مورد می باشند. انسان ها می خواهند به همگان نشان دهند که با معیارهای "خوب" بودن جامعه توانسته اند خود را وقف دهند." (به طور مؤدبانه به این دلیل این کار را انجام می دهند تا دیگران تصور نکنند که آنها بیگانه هستند!)

همیشه این سوال را از خود بپرسید: آیا برداشت من از "خوبی" چیزی است که از کانال فست فود هالیوود به مردم القا می شود و یا تعریف آن در ذهن من بر اساس معنای حقیقی، پیام های درونی، و کمک و همکاری به هموعانم سر چشمه می گیرد؟

اگر نتوانید مرزها را برای خود مشخص کنید، آنوقت سرنوشت شما مانند آدم های معروف و ثروتمندی می شود که در نهایت به مواد مخدر روی آورده و یا دچار افسردگی های شدید می شوند. سرمشق بارزی که می توانید از یک هنرپیشه دنیای هالیوود بگیرید چیست؟ چرا نمی توانند زندگی مشترک خود را حفظ کنند و ساعت های بیشماری را در مطب های روانشناس های مختلف سپری می کنند؟ تفسیر مناسبی از خوبی در کتب آسمانی وجود دارد. در این تفسیرها به وضوح می توان درک کرد که یک انسان خوب باید در مقابل دوستان، خانواده، و به طور کلی جامعه چه رفتاری از خود نشان دهد.

بنابراین تعریف های خود را مشخص کنید، و در عین حال مراقب باشید. شاید افراد جامعه بخواهند خود را داخل چاه بیندازند! شما که نباید از آنها پیروی کنید.

روی تعریف خود پافشاری کنید

زمانی که تعریفتان مشخص شد، از آن پس هر کجا که می روید و هر کاری که انجام می دهید، باید حتماً سعی کنید تا تعریف خود را به منسه ظهور بگذارید. شاید دیگران همواره تلاش کنند که دیدگاههای شما را تغییر دهند، به ویژه زمانی که تعریف شما به نفع آنها نباشد، اما شما نباید از خود تزلزل نشان دهید و می بایست همواره بر روی تفسیر خود ثابت قدم باقی بمانید، حتی اگر دیگران شما را به خاطر عمل کردن بر طبق اعتقاداتتان مسخره کردند. چرا یک نفر ممکن است به بازی قمار تن در دهد؟ به این دلیل که دارای باورهای سستی است و می ترسد که مورد تمسخر دیگران قرار گرفته و سایرین او را ترسو تصور کنند. اما به راستی ترسوی واقعی چه کسی است؟ کسی که نمی تواند با شجاعت تمام در مقابل بد و بیراه ها و طعنه های آنها بایستد! چنین فردی نه تنها در تمام طول زندگی خود مانند یک ترسو زندگی می کند، بلکه دست آخر نیز به عنوان یک ترسو خواهد مرد! طعنه نهایی: شکست آگاهی در برابر حقیقت! اجازه ندهید بر خلاف اعتقادات و باورهایتان عمل کنید.

خوب بودن از خود زندگی مهمتر است

تصور کنید که شما یک جراح موفق هستید. شما معروف، و ثروتمند بوده، همسری زیبا و کودکان فوق العاده ای نیز دارید. شما مسئول بخش خود هستید و تا چندی دیگر درجه دکترای خود را از دانشگاه هاروارد انگلیس دریافت می کنید. زندگی زیباست!

حال با یکی از دوستان خود در حال سفر کردن به خاور دور می باشید. یک شب زمانی که دوستان به سینما رفته، پلیس مخفی به اتاق شما در هتل می آید و گوید: "دوست شما به عنوان یک جاسوس خطرناک شناسایی شده است، تو موظفی مکان او را به ما اطلاع بدهی، در غیر اینصورت ما تو را می کشیم!"

اوه - وایسا؛ چی کار می کنید؟!"

در حقیقت خیانت کردن به دوستان کار وحشتناکی است. از سوی دیگر خودتان هم اصلاً دوست ندارید بمیرید و هیچ کس هم متوجه نخواهد شد که شما جای دوستان را لو داده اید. (پلیس مخفی هم به احتمال زیاد داستان را آگهی نمی کند!) شما میتوانید همچنان یک جراح موفق باقی بمانید، خانواده تان را در کنار تان داشته باشید، مشهور و معروف باقی بمانید و تا زمان فارغ التحصیلی از هاروارد به خانه بازگردید!

هیچ کس، هیچ موقع، متوجه نمی شود که شما در حق دوستان خیانت کرده اید.

چه کار می کنید؟

حال اجازه دهید موضوع را طور دیگر جلوه دهیم. اگر پلیس مخفی از شما بخواهد 1000 کودک بی گناه را بکشید، چطور؟ " 1000 کودک را بکش و بعد آنوقت می توانی به شهر خود نزد خانواده ات بازگردی." آیا تصور می کنید که امکان دارد به خود اجازه چنین کاری بدهید؟

نه؛ پس با این حساب شما پیش نیازهای شرارت را ندارید. و حتی اگر زمانی مجبور بشوید که بچه ها را بکشید... هنگامیکه به خانه باز گشتید، یک گلوله در سر خود خالی می کنید.

این سناریو موضوع مهمی که در سرشت هر انسانی وجود دارد را آشکار می سازد: خوب بودن آنقدر ارزش دارد که گاهی حاضریم جان خود را به خاطر آن فدا کنیم. اگرچه این سناریو قدری غیر واقعی به نظر می رسد، اما به هر حال نمایانگر یک اصل حیاتی است: اگر شما حاضرید به خاطر "خوب بودن" دست از زندگی خود بشوید، بنابراین هیچ هدفی والاتر از رسیدن به خوبی در زندگی تان وجود نخواهد داشت!

تا به اینجا باید به این نتیجه رسیده باشید که بهتر است بروید و پایه های زندگی خود را بر روی آن استوار نمایید. تمام نیروهای درونیتان را در این راه به کار گیرید.

جامعه ستیزی – یک اختلال شخصیتی

دوستانان با خنده شما را یک ضد اجتماع می نامند. ممکن است شما فردی باشید که همیشه حوصله ی مهمانی و تفریح نداشته باشید، دوست دارید بعد از کار به جای بیرون رفتن با دوستان خیلی زود به خانه بروید و به ندرت دوستانان را به خانه دعوت می کنید. احتمالاً از شلوغی و ازدهام مردم بیزار هستید، عادت ندارید در گفتگوها شرکت کنید و اکثر اوقات ترجیح می دهید که تنها باشید. پس باید تصدیق کنید که: شما گوشه گیر و از اجتماع گریزان هستید.

این اختلال شخصیتی انواع گوناگونی دارد. ضد اجتماع بودن یکی از انواع بیماری های روحی به حساب می آید.

ضد اجتماعی چه نوع اختلال شخصیتی است؟

ضد اجتماع بودن یکی از انواع بیماری های روانی است که در آن فرد نسبت به حقوق دیگران و قانون ها و انتظارات جامعه بی اهمیت است. اصطلاح دیگری که برای این بیماری استفاده می شود، اجتماع ستیز یا جامعه زده است.

رفتار بیماران جامعه ستیز مانند رفتار جنایتکاران است، اما این افراد خشونت کمتری دارند و خطرناک نیستند.

این خصوصیات در این بیماران معمولاً قبل از 15 سالگی با رفتارهایی که از نظر اجتماعی قابل قبول نمی باشند آشکار می شود. فردی که در کودکی عادت به کندن پره های پروانه داشته یا دم گربه همسایه را آتش می زده، بعدها در بزرگسالی به عنوان فردی که مبتلا به اختلالات شخصیتی ضد اجتماعی است شناخته می شود. این بیماری در مردان بیش از زنان دیده می شود (3٪ از مردان در مقایسه با 1٪ از زنان)، و علل این بیماری هنوز از نظر پزشکی شناخته نشده است.

علل این بیماری

مشخص کردن اینکه چه افرادی ممکن است به این بیماری دچار شوند کار دشواری است—البته دلایل و شواهدی است که ثابت می کند عوامل ژنتیکی یا مورد سوء استفاده قرار گرفتن در دوران کودکی در این مسئله تاثیرگذار است. با وجود اینکه فقط یک پزشک روانشناس می تواند به درستی مشخص کند که فردی به این بیماری مبتلا هست یا خیر، ما در اینجا به چند راه شناسایی این بیماری اشاره می کنیم.

علائم این بیماری

این بیماری علائم و نشانه های بسیاری دارد. در اینجا سوالاتی هست که می توانید از خود پرسید تا ببینید آیا شما هم یکی از قربانیان این بیماری می باشید یا خیر.

آیا فردی تکانشی هستید؟

بسیاری از ما افرادی با شوق و ذوق، بی پروا و خود جوش هستیم. ممکن است یک جفت کفش گلف بخریم با وجود اینکه توانایی خرید آن را نداریم. اما اینکه کارت اعتباری دوستتان را بدون هیچ شک و تردید از جانب خودتان بدون اجازه او بردارید و خرید کنید حرف دیگری است. گرفتن تصمیماتی فوری و بی ملاحظه، بدون در نظر گرفتن قوانین اجتماع یا احساسات افراد دیگر، و قدرناشناسی به جای سپاس از دیگران همه علائمی از این بیماری می باشد.

آیا خشن و متجاوز هستید؟

همه ما گاهی دچار عصبانیت می شویم، اما اگر هنگام عصبانیت حالت تهاجم و خشونت شدید به شما دست می دهد، سعی کنید عکس العمل های خود را بیشتر بررسی کنید. عصبانیت و خشونت بیش از حد، حالت تهاجم به افراد و اقدام به کتک کاری و ناتوانی برای تحمل سختی ها همه نشانه این هستند که عصبانیت شما غیر قابل کنترل است.

آیا همیشه افراد دیگر را متهم می کنید؟

ممکن است یکی از همکارانتان کارهایی انجام دهد که شما را بیازارد، اما اگر فردی هستید که دائماً دنبال کسی می گردید که خطاها و شکست های خود را گردن او بیندازید و مسئولیت کارهای خود را قبول نمی کنید، دچار مشکل روانی جامعه گریزی هستید. خودخواه بودن و اینکه همیشه فکر کنید در همه موارد حق با شماست نیز می توانند علائم دیگری از این مشکل روانی باشند.

آیا معمولاً با قانون مشکل دارید؟

اگرچه ممکن است تا به حال دستگیر نشده باشید، اما قانون شکنی یکی دیگر از علائم جامعه ستیزی است. منظور ما قانون شکنی هایی مثل پارک ممنوع و اینها نیست، اما اگر فردی هستید که برای قانون های اجتماعی ارزشی قائل نیستید و آنها را تحقیر می کنید، جزء افراد جامعه ستیز هستید.

آیا دروغ می گوئید؟

ممکن است اینکه خود را با اسم ها و هویت های دیگر در چت روم ها معرفی کنید یا به فرزندتان بگوئید که پری دندان وجود دارد اشکالی نداشته باشد، اما زمانی که مرز بین دروغ و حقیقت برایتان از بین برود، و حقه بازی و دروغ به شکل عادت در بیاید، باید گوش به زنگ باشید.

آیا فردی بی ملاحظه هستید؟

آیا پدر و مادر یا همسری سهل انگار و بی ملاحظه هستید؟ بی رحمی، ستمگری و بی اعتنائی نسبت به امنیت و سلامت خودتان و دیگران علائم دیگری از ابتلا به این مشکل روانی می باشد.

آیا از زیر بار مسئولیت شانه خالی می کنید؟

ممکن است اگر کار اشتباهی انجام دهیم، دچار عذاب وجدان شویم. همه ی ما برایمان پیش آمده است که فراموش کنیم وسایل دیگران را به آنها برگردانیم، اما اگر فردی هستید که بدون قصد پس دادن چیزی از دیگران وسایلشان را قرض می گیرید، دچار این مشکل روانی هستید.

آیا می توانید مدتی طولانی نسبت به کسی یا چیزی متعهد باشید؟

برای افراد جامعه گریز برقراری ارتباط با دیگران کاری بسیار ساده است، اما به ندرت پیش می آید که این افراد بتوانند مدتی طولانی این رابطه را با کسی حفظ کنند. برای این افراد دوستی، عشق و ازدواج همه به صورت کوتاه مدت معنا و مفهوم دارند. برای همه ی ما تا به حال پیش آمده است که در انتخاب دوست یا کار اشتباه کرده باشیم، اما اگر شما فردی هستید که مداوماً کار خود را عوض می کنید یا نمی توانید با کسی برای مدتی طولانی بمانید، احتمالاً فردی جامعه گریز هستید.

آیا فردی دغل باز هستید؟

نفوذ و قدرت کلام در محافل اجتماعی، کار یا برخورد با دوستان از اهمیت ویژه ای برخوردار است. اگر فردی هستید با جذابیتی صرفاً ظاهری و کسی هستید که هدفتان استفاده از دیگران برای منفعت خودتان است، دغل باز هستید. اگر فردی هستید که پیوسته دنبال استفاده از دیگران با احتمالاً با این مشکل روانی دست به گریبان هستید.

آیا خودخواه و مغرورید؟

البته مهم است که گاهی خودتان را اول از هر چیز قرار دهید و برای دفاع از حقوقتان بجنگید. اما اگر همیشه به فکر احساسات و نظرات خود هستید و برای احساسات و نظرات دیگران ارزشی قائل نیستید، احتمالاً فردی جامعه ستیزید.

راه حل مشکل شما

با پزشکتان مشورت کنید

متخصصین روانشناس معتقد هستند که اگر شما سه یا تعداد بیشتری از این علائم را در خود مشاهده کردید، احتمالاً مبتلا به مشکل جامعه‌گریزی هستید. اگر این رفتارها را در خود مشاهده می‌کنید حتماً با پزشک مشورت کنید. اگر این علائم را در دوستی مشاهده کردید او را مجبور کنید که دنبال درمان‌های پزشکی برود و اگر از این کار سر با زد خود را از زندگی او خارج کنید.

روان‌درمانی کنید

روان‌درمانی راهی برای کنترل اضطراب و نگرانی‌ها، برطرف کردن خشونت و عصبانیت‌ها و ایجاد رفتاری پخته‌تر، مسئولانه‌تر و اجتماعی‌تر در مقابل دیگران است. به شما کمک می‌کند تا با ترس و ناامیدی نیز کنارآمده و حد و حدودها را پذیرفته و از زد و خورد بپرهیزید.

دنبال درمان و معالجه باشید

اگرچه راهی قطعی برای معالجه‌ی این بیماری وجود ندارد، اما داروهای ویژه‌ای وجود دارد که به شما کمک می‌کند که این علائم را در خود کنترل کرده و دوباره کنترل زندگیتان را به دست آورید و با مراجعه به پزشکان متخصص می‌توانید از آنها استفاده کنید.

وارد عمل شوید

زندگی کوتاه‌تر از آن است که بخواهید آن را با ناراحتی و متهم کردن سایرین و سوء استفاده از افراد بگذرانید. اگر فکر می‌کنید که با این بیماری دست به گریبان هستید، هر چه سریعتر دنبال درمان آن باشید و با پزشکتان مشورت کنید. سعی کنید دید تازه‌ای نسبت به دنیای اطرافتان پیدا کنید و رفتارهایتان را تغییر دهید.

آزمون روانشناسی عزیزاده پارت 1....روانشناسی -روش‌های موفقیت -جامعه‌سنجی، یک اختلال شخصیتی

تمدد اعصاب

(با یاد خدا دلها آرام میگیرند)

امروز بدترین روز زندگی خود را تجربه کرده‌اید. کارفرمای شما در مقابل دیگران به شما توهین نموده و وقتی در راه برگشت از رستوران بودید، با اتومبیل خود تصادف کرده و این باعث دیر رسیدن به جلسه بعد از ظهر گردیده و موجب برخورد شدیدتر کارفرما شده است. هنگام مراجعه به خانه لیز خورده و با کمر روی زمین می‌افتید. با دردسر فراوان وارد اتومبیل شده و با سرعت هرچه تمام به طرف منزل حرکت کرده و بدلیل سرعت غیر مجاز توسط پلیس جریمه می‌شوید... تصورش را بکنید.

بعد از تلو تلو خوردن و باز کردن درب منزل فقط می‌خواهید استراحت کرده و آرامش خود را بدست بیاورید. بنابراین ممکن است با یک نوشیدنی خنک و تماشای تلویزیون خود را آرام و ریلکس کنید. اما این کار توصیه نمیشود. شما قصد دارید استرس را از

خود بیرون نمایید و هدف فقط استراحت کردن نیست. کارشناسان بر این عقیده اند که بهترین راه برای تمدد اعصاب این است که فرد به تدریج احساسات خود را ارضا نماید.

غوطه وری

لازم نیست حتما برای ریکس شدن به قله کوه بروید، فقط کافی است خود را در یک منظره معمولی کوچک غوطه ور سازید. برای مثال اگر تابلوی نقاشی زیبایی در خانه یا محل کارتان دارید، آن را مجسم کرده و زیبای آنرا مورد تحسین قرار دهید. اگر آکواریومی پر از ماهی های رنگارنگ دارید، برای مدتی به حرکات روان و سلیس آنها نگاه کنید تا به آرامش برسید.

احساسات خود را برانگیزید

در مرحله بعد سفری به لاله گوش خود داشته باشید. به موسیقی موردعلاقه تان گوش دهید. کلاسیک، پاپ، راک یا هر چیز دیگر. فقط سعی کنید از کارهایی که باعث ایجاد هیجان و تنش در شما میگردد، اجتناب نمایید. بکار بردن یک هدفون می تواند از شنیده شدن صداهای دیگر جلوگیری کرده و باعث آرامش بیشتر گردد.

مطابق با ذائقه خود یک فنجان چای سرد، آب میوه خنک یا آب سرد میل کنید.

حس بویائی را فراموش نکنید. بوی عود، یک شمع معطر و یا عطر مورد علاقه همسرتان میتواند شما را آرام کند. حتی می توانید به حمام رفته با صابونهای مایع و معطر بدن خود را بشویید.

اگر کسی هست که می تواند شما را ماساژ دهد، از او بخواهید اینکار را انجام دهد. محققان میگویند که ماساژ مناسب میتواند هورمونهای ایجاد استرس را کاهش داده و تنش را ازبین ببرد. اگر تنها هستید کمی شانه ها و گردن خود را مالش داده و به آرامی دستها و پاهایتان را ماساژ دهید.

بررسی ها نشان داده که نوازش حیوانات خانگی در ایجاد ملایمت و زدودن تنشها مؤثر می باشد. اگر سگ یا گربه ای دوست داشتنی در خانه دارید آنها را پیش خود آورده و کمی نوازش کنید!

تمدد اعصاب تدریجی

روش بعدی یکی از تکنیکهای تست شده و مؤثر میباشد که می تواند فرد را به حالت مطلق از آرامش برساند. با بکار بردن این روش می توانید احساسی تازه و بدور از ناملایمات بدست آورید.

همانطور که قبلا نیز گفته شد با گوش دادن به موزیکی دلپذیر شروع کنید. سپس روی سطحی راحت دراز کشید. چشمانتان را بسته و نفسی عمیق بکشید. اجازه دهید شکمتان به طرف بالا و پایین حرکت کند. در همان حال که با آرامش دراز کشیده اید، روی پاک کردن ذهن خود تمرکز کنید.

احساس آرامش بیشتری می کنید؟ اکنون نوبت تمرین اصلی است. از قسمت بالا با چشم ها شروع میکنیم. چشمان خود را به هم فشار داده و پیشانی را بسمت بالا نگاه دارید گویی در حال تحمل یک فشار عصبی زیاد می باشید. چند لحظه به همین صورت صبر کنید. سپس چشمان خود را رها کرده و آرام روی هم قرار دهید. احساس کنید که تنشها از چشمانتان جدا میشوند. از این ملایمت برای چند لحظه لذت برده و دوباره از ابتدا شروع کنید.

به سراغ آرواره و فک رفته و همین تمرین را در این قسمت تکرار کنید. عضلات فک و آرواره خود را منقبض و بعد از مدتی کوتاه رها سازید تا تنش از شما دور شود. به همین ترتیب به طرف قسمتهای پایین تر بدن مانند گردن، شانه ها، قفسه سینه و ... بروید. هر از گاهی مکث کرده و ببینید قسمتهای بالاتر هنوز احساس استرس مینمایند یا خیر. اگر تنش زدائی بطور کامل انجام نگرفته بود به آن قسمت برگشته و تمرین را تکرار کنید. (معمولاً چشم ها و آرواره نیاز به تکرار تمرین خواهند داشت.)

به همین منوال ادامه دهید تا به شکم، ران، ساق و در انتها به کف پاها برسید. بسته به وقتی که شما اختصاص می دهید و زمانی که بدن شما برای ریلکس شدن نیاز دارد این تمرین ممکن است از 15 دقیقه تا 1 ساعت بطول بینجامد.

برای رسیدن به آرامش هرگز نباید شتابزده عمل کرد و باید هر آنچه که نیاز دارید و می خواهید به خودتان بدهید. این روش برای ایجاد حالت خود تلقینی و رسیدن به آرامش مطلق بسیار مؤثر بوده و در همه شرایط کار می کند.

اگر با ورزش یوگا آشنایی داشته باشید، متوجه شباهتهای بیشماری در تمرین بالا و تکنیکهای این هنر باستانی هندوستان خواهید شد.

در انتها استرس شما باید از بین رفته و یا حداقل تقلیل یابد. احساس آرامش و راحتی خواهید کرد، حتی ممکن است شبیه انسانی بی خیال از ناملایمات آزاد شوید. اندکی وقت را به مجسم نمودن لحظات خوشحالی و آرامش اختصاص داده و از نبود استرس لذت ببرید.

بیاد داشته باشید که با یاد خدا دلها آرام میگیرند.

آزمون روانشناسی عزیزان پارت 1 روانشناسی -روش های موفقیت - تمدد اعصاب

تکنیک های حافظه بخش اول

حافظه: به قابلیت مغز در اندوزش، نگه داری و یادآوری اطلاعات اطلاق میگردد.

مراحل شکل گیری و بازیابی حافظه

1- رمز گردانی(ENCODING): به پردازش و ادغام اطلاعات دریافتی اطلاق میگردد.

2- اندوزش و یا یادسپاری(STORAGE): به ثبت پایدار اطلاعات رمزگردانی شده اطلاق میگردد.

3- یادآوری و یا بازیابی (RETRIEVAL/RECALL): به فراخوانی اطلاعات اندوخته شده اطلاق میگردد.

طبقه بندی حافظه بر اساس مدت زمان نگه داری اطلاعات

1- حافظه حسی (SENSORY MEMORY): نخستین مرحله پردازش اطلاعات است. هنگامی که محرکات بیرونی توسط حواس دریافت میگردند. مدت زمان نگه داری اطلاعات در این حافظه از چند میلی ثانیه تا چند ثانیه متغیر است. این حافظه برای هر کانال حسی وجود دارد. حافظه ICONIC برای محرکات دیداری، حافظه ECHOIC برای محرکات شنیداری و حافظه HAPTIC برای حس لامسه. حافظه حسی بخشی از فرآیند ادراک میباشد. گنجایش حافظه حسی بسیار زیاد میباشد اما مانند حافظه بلند مدت نامحدود نیست.

2- حافظه کوتاه مدت (SHORT-TERM MEMORY): با "توجه" و "دقت کردن" اطلاعات از حافظه حسی به حافظه کوتاه مدت انتقال می یابد. مدت زمان نگه داری اطلاعات در حافظه کوتاه مدت از چند ثانیه تا چند دقیقه متغیر میباشد. تغییر در اتصالات و پیوندهای نورونی بطور موقت و گذرا حافظه کوتاه مدت را پدید می آورد. حافظه کوتاه مدت به مثابه یک دفترچه یادداشت موقت میباشد. ظرفیت حافظه کوتاه مدت که به فراخنای حافظه (MEMORY SPAN) موسوم است در افراد مختلف متفاوت میباشد. فراخنای حافظه معمولا برای ارقام 7 ماده، برای حروف 6 ماده و برای واژه ها 5 ماده میباشد. فراخنای حافظه برای ارقام بدین معنی است که فرد میتواند تا 7 رقم پیاپی را پس از شنیدن بطور صحیح بازگو کند. اما اخیرا صاحب نظران فراخنای حافظه را در حدود 4 ماده (واحد) اطلاعات تخمین میزنند. در صورت عدم مرور ذهنی و تکرار محتوای حافظه کوتاه مدت، اطلاعات محو شده و زوال می یابند. ظرفیت حافظه کوتاه مدت را میتوان با روش تقطیع (CHUNKING) افزایش داد. در این روش اطلاعات به واحد های کوچک تقسیم بندی میگردند. حافظه کوتاه مدت فرار بوده و برای رفع نیازهای آنی و فوری بکار میرود. رمز گردانی در حافظه کوتاه مدت عمدتا شنیداری میباشد.

3- حافظه فعال (WORKING MEMORY): حافظه فعال یک اصطلاح نو میباشد. دانشمندان حافظه فعال را جایگزین حافظه کوتاه مدت کرده اند چراکه حافظه کوتاه مدت نمیتواند یک حافظه منفعل باشد و دستکاری اطلاعات نیز در آن صورت میگیرد. از اینرو ظرفیت حافظه کوتاه مدت جای خود را به ظرفیت پردازش داده است. حافظه فعال در واقع تلفیقی است از حافظه کوتاه مدت و عنصر توجه برای انجام تکالیف ذهنی خاص. بنابراین حافظه فعال یک سیستم فعال و پویایی است که برای اندوزش و دستکاری موقتی اطلاعات و بمنظور انجام تکالیف شناختی پیچیده نظیر یادگیری، استدلال، ادراک و تفکر کردن بکار میرود. هنگامی که شما اطلاعاتی را مرور ذهنی، بازیابی و یادآوری میکنید در واقع آن اطلاعات از حافظه بلند مدت به حافظه فعال شما انتقال می یابند. همچنین حافظه فعال بطور فعال در ارتباط با اطلاعاتی است که میخواهند به حافظه بلند مدت منتقل گردند. در مجموع سرحد مشخصی نمیتوان میان حافظه ها و افکار تعیین کرد. در هر فرآیندی که نیاز به استدلال دارد (مثل خواندن، نوشتن و محاسبات ذهنی) حافظه فعال درگیر میباشد. مثل تکرار فهرستی از ارقام که برای شما خوانده میگردد و شما ميبایست آنها را عکس ترتیب اولیه شان (بطور معکوس) بازگو کنید و یا ترجمه همزمان ویا رانندگی.

4- حافظه بلند مدت (LONG-TERM MEMORY): با تکرار و مرور ذهنی اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت انتقال می یابند. ظرفیت حافظه بلند مدت بر خلاف حافظه کوتاه مدت نامحدود میباشد. مدت نگه داری اطلاعات نیز از چند روز

تا چند سال و بعضاً تا آخر عمر متغیر می‌باشد. حافظه بلند مدت زمانی شکل می‌گیرد که اتصالات نورونی خاصی بطور دائمی و پایا تقویت شده باشند. ثابت گردیده پروتئین CYPIN با افزایش انشعابات دندریتها و شکل گیری سیناپسهای جدید اتصالات بین سلولهای عصبی (نورونها) را افزایش و تقویت میکند.

طبقه بندی حافظه بر اساس نوع اطلاعات در حافظه بلند مدت

1- حافظه اظهاری و یا آشکار (DECLARATIVE/EXPLICIT): این حافظه نیاز به یادآوری آگاهانه و هشیارانه دارد. فرآیند یادگیری در حافظه آشکار خودآگاه است. برای بازیابی آن به محرکات مختصر و سرنخ ها نیاز است. به دو زیر مجموعه تقسیم بندی میگردد:

* حافظه معنایی (SEMANTIC MEMORY): دانش عمومی ما از جهان پیرامون را در برمیگیرد. شامل واژه ها، ایده ها، مفاهیم، ساختارها و نمادهای کلامی می‌باشد. حافظه معنایی یک حافظه مرجع می‌باشد. حافظه معنایی مستقل از بافتار زمان و مکان می‌باشد. حافظه معنایی رمز گردانی انتزاعی دانش است.

* حافظه رویدادی (EPISODIC MEMORY): این حافظه رویدادها و تجارب سریالی (زنجیره ای) را در برمیگیرد. این حافظه به بافتار زمان و مکان وابسته است. حافظه رویدادی همان حافظه شخصی هر فرد می‌باشد مثل احساسات و هیجانات مربوط به یک زمان و مکان خاص. حافظه اتوبیوگرافیک نیز زیر مجموعه این حافظه می‌باشد که به حافظه یک رویداد خاص در زندگی شخصی فرد دلالت دارد. مثل: تاریخ یک رویداد مهم ملی، غذایی که دیشب میل کرده اید، نام یک همکلاسی قدیمی. در مجموع حافظه رویدادی عبارت است از به خاطر سپردن رویدادها به علاوه کل بافتار پیرامون آن.

2- حافظه روندی و یا ضمنی (PROCEDURAL/IMPLICIT): این حافظه به یادآوری خودآگاه و هشیارانه متکی نیست. فرآیند یادگیری در حافظه ضمنی ناخودآگاه است. بیان گفتاری در آن درگیر نبوده و شامل مهارتهای حرکتی می‌باشد. مثل راندن دوچرخه و یا نواختن پیانو. واکنشهای هیجانی شرطی شده نیز در این دسته جای دارند.

تقسیم بندی حافظه بر اساس جهت زمانی

1- حافظه گذشته نگر (RETROSPECTIVE): در این حافظه موضوعی که باید یادآوری گردد مربوط به گذشته است.

2- حافظه آینده نگر (PROSPECTIVE MEMORY): در این حافظه موضوعی که باید یادآوری گردد مربوط به آینده است.

مرکز حافظه در مغز کجاست؟

مرکز منفرد و خاصی در مغز برای حافظه وجود ندارد اما لوب پیشانی مغز، هیپوکامپ و آمیگدال نقش بارزتری در فرآیند حافظه دارند.

نکته: نقش مرور کردن یکی حفظ اطلاعات در حافظه کوتاه مدت و دیگری انتقال اطلاعات به حافظه بلند مدت است.

نکته: باز شناسی سهل تر از یادآوری است. باز شناسی مثل آزمونهای تستی و چند گزینه ای و یادآوری مانند آزمونهای تشریحی است. و به همین خاطر است که آزمونهای چند گزینه ای آسانتر از آزمونهای تشریحی است.

مکانیسم اصلی حافظه چیست؟

پیوند و یا وابسته سازی (ASSOCIATION): به برقراری پیوند معنا دار مطالب (اطلاعات) جدید با دانسته های (اطلاعات) قبلی اطلاق میگردد.

فراموشی و خطاهای حافظه

خطا در هر مرحله از رمز گردانی، اندوزش و بازیابی میتواند منجر به فراموشی و یا کژتابی و تحریف حافظه گردد.

1- علت فراموشی در حافظه حسی: بی توجهی و بی دقتی.

2- علت فراموشی در حافظه کوتاه مدت: گنجایش محدود آن- جایگزین شدن اطلاعات- عدم مرور ذهنی- محو اثر به خاطر گذر زمان.

3- دلایل فراموشی در حافظه بلند مدت:

* محو و زوال (DECAY): به از دست رفتن حافظه به مرور زمان اطلاق میگردد. علت صرفا گذر زمان است.

* تداخل (INTERFERENCE): از دست رفتن حافظه به علت حضور و تداخل خاطرات دیگر (به علت رقابت اطلاعات با یکدیگر):

1- بازداری پیش گستر (PROACTIVE): خاطرات گذشته موجب از دست رفتن خاطرات جدید میشوند. یادگیریهای قبلی مانع یادآوری مطالب جدید میشود.

2- بازداری پس گستر (RETROACTIVE): خاطرات جدید موجب از دست رفتن خاطرات گذشته میشوند. یادگیریهای جدید مانع یادآوری مطالب گذشته میشود.

* حواس پرتی (ABSENT-MINDEDNESS): به اشکال در ایجاد حافظه موثق و قابل اطمینان در همان وهله نخست، یعنی در مرحله رمز گردانی اطلاعات، اطلاق میگردد. هنگامی که ما به اندازه کافی توجه و دقت مبذول مواد (مطالب) نمیکنیم رمز گردانی ما ناکارآمد خواهد بود. در این حالت حافظه محو نگردیده بلکه اطلاعات اصلا در حافظه بلند مدت رمز گردانی نشده اند.

* بازداری و یا سد شدن (BLOCKING): در این حالت خاطرات دست نخورده وجود دارند، اما دسترسی به آنها ممکن نیست. شاید سرنخ های کافی برای سوق دادن ما بسوی اطلاعات مربوطه در اختیار نباشد و یا دیگر آیتمها (مواد) را یادآوری میکنیم که با یادآوری خاطره دلخواه تداخل می یابد. این همان اصطلاح "نوک زبانم هست" میباشد که تنها بخشی از حافظه بازیابی میشود و نه تمام آن.

* نسبت و یا اسناد نادرست (MISATTRIBUTION): در این حالت اطلاعات بدرستی یادآوری میشوند اما به بافتار (زمان، مکان و شخص) غلط منسوب میگردند. مثلا: خواهر شما ماجرای جالبی را برای شما تعریف میکند پس از چند روز شما در حضور همکار خود بخشی از آن را بازگو میکنید به تصور اینکه همکارتان آن ماجرا را برای شما تعریف کرده بوده است.

* **تلقین پذیری** (SUGGESTIBILITY): تلقینات ذهنی میتواند در یادآوری خاطرات تاثیر گذار باشد. نحوه توصیف یک تصادف میتواند در شهادت شاهدان عینی آن تصادف تاثیر مستقیم بگذارد. وقتی یک تصادف "مرگبار" توصیف میگردد شاهدان هنگام یادآوری، صحنه تصادف را اغراق آمیزتر از آنچه که بوده بازگو میکنند.

* **حافظه گزینشی** (SELECTIVE MEMORY): در این حالت افراد صرفا جنبه های خوب و یا بد رویدادهای گذشته را به خاطر می آورند. مثلا افراد بد بین و یا افسرده تنها رویدادهای منفی گذشته را بخاطر می آورند. باورها، نگرشها و تعصبات در یادآوری خاطرات تاثیر گذار است.

* **سرکوب و واپس زنی** (SUPPRESSION): به سرکوب خاطرات ناخوشایند اطلاق میگردد. فرد سعی میکند این خاطرات را در ضمیر ناخودآگاه خود نگه دارد.

* ضایعات مغزی، آلزایمر، شوکهای عصبی، افسردگی و اضطراب نیز میتوانند منجر به فراموشی شوند.

نکته: علاقه مندی لازمه "توجه و تمرکز" و "توجه و تمرکز" لازمه یادگیری و یادسپاری است.

نکته: رمزگردانی ساختاری (تاکید بر مشخصات ساختاری و فیزیکی محرکات)، رمز گردانی آوایی یا صوتی (تاکید بر صدای واژه ها) و رمزگردانی معنایی (تاکید بر معنی ومفهوم)، از درجات پردازش در رمزگردانی میباشد که در این میان رمزگردانی ساختاری سطحی و رمزگردانی معنایی پردازش عمیق محسوب میگردد.

نکته: هنگامی که یک رشته اطلاعات و یا رویدادها در توالی یکدیگر رمزگردانی میگردند، گاهی اوقات احتمال یادآوری مواد ابتدایی بیشتر است که به اثر تقدم (PRIMACY EFFECT) شهرت دارد و یا احتمال یادآوری در مواد انتهایی رشته بیشتر است که اثر تاخر (RECENCY EFFECT) نامیده میگردد.

نکته: یادگیری همان انتقال اطلاعات به حافظه بلند مدت است.

آزمون روانشناسی عزیزاده پارت 1روانشناسی -روش های موفقیت - تکنیکهای حافظه - بخش نخست

تکنیک های حافظه بخش دوم

راهکارهای یادگیری

1- **آکرونیم** (ACRONYM): سرنام عبارت است از واژه ای که از ترکیب حروف نخست چند واژه مجزا پدید آمده باشد. مثل: رادار، ناسا، ایدز و لیزر که اکرونیمهای زبان انگلیسی می باشند. ناجا= "نیروی انتظامی جمهوری اسلامی" نیز یک نمونه از سرنام فارسی است.

2- **آکروستیک (ACROSTIC)**: اکروستیک یک عبارت ابداعی است که مجموع سرنامهای آن سرنخ ماده یادسپاری شده میباشد. مثل "پدرم کار داشت دیروز رفت یزد" که چنانچه سرنام این واژه ها را کنار هم بگذاریم واحد های پول چند کشور پدید می آید: پوند، کرون، دلار، دینار، ریال و ین.

3- **قافیه سازی (RHYMES)**: در این روش وزن یک واژه را با یک عدد هم وزن همراه سازید مانند: چهار و نهار و یا هشت و رشت. همچنین میتوانید شکل ماده اطلاعاتی را به یک عدد همشکل نسبت دهید مانند: عدد یک 1 با شمع و یا عدد هشت انگلیسی (8) با ساعت شنی.

4- **تقطیع (CHUNKING)**: در این روش اطلاعات یکپارچه را به واحدهای کوچکتر تقسیم بندی میکنیم. مثلا به خاطر سپردن شماره تلفن هشت رقمی بصورت 88234567 دشوار است اما وقتی این شماره را به بصورت 567 34 882 تقسیم بندی میکنیم یادسپاری آن آسانتر میگردد.

5- **داستان سازی (CHAINING)**: در این روش واژه های کلیدی را در قالب یک داستان در آورید. مثلا برای یادسپاری واژه های ناپلئون-گوش-در و آلمان از این نمونه داستان استفاده کنید: "ناپلئون گوش خود را روی در گذاشته بود تا به حرفهای آلمانیها گوش دهد"

6- **روش کلمه کلید (KEYWORD METHOD)**: از این تکنیک برای به یاد سپاری زبان های خارجی بهره گیرید. در این روش ابتدا یک واژه خارجی را انتخاب کنید، سپس یک واژه فارسی مشابه آن را شناسایی کرده، و در انتها میان معنی واژه بیگانه و واژه فارسی رابطه معنا داری در ذهن خود تصویر سازی کنید. مثلا: CARTA "به زبان اسپانیایی به معنی "نامه" میباشد. واژه "کارت تبریک" را شناسایی کرده و "نامه" را به آن ربط دهید.

7- **روش مکان یابی (LOCI METHOD)**: در این روش ابتدا یک مکان کاملا آشنا را در ذهن خود مجسم کنید (مثلا منزل خودتان)، سپس هر کدام از مواد اطلاعاتی را که میخواهید یادسپاری کنید در چندین نقطه مشخص منزل خود قرار دهید (مثلا روی میز، تختخواب، میز ناهار خوری، راهرو وغیره)، سپس برای یادآوری، منزل را در ذهن خود تصویر سازی کرده و مواد اطلاعاتی را بازیابی کنید.

8- **بسط اطلاعات و یا پیوند (ASSOCIATION)**: در این روش پیوند معنا داری میان اطلاعات جدید و اطلاعات گذشته (آشنا) خود برقرار سازید. هر اندازه پیوندهای بین مواد اطلاعاتی بیشتر باشد، راههای بازیابی آن مواد افزایش می یابد. یک ماده اطلاعاتی منفرد ممکن است مهجور مانده و به مرور زمان محو و فراموش گردد. اما هرگاه همان ماده منفرد با اطلاعات دیگر متصل و مرتبط گردد، شبکه ارتباطی مستحکم و منسجمی ایجاد خواهد شد که به آسانی محو و فراموش نمیگردد. همچنین ردیابی اطلاعات در این شبکه اطلاعاتی تسهیل خواهد شد. یادگیری اطلاعات جدید هنگامی که با دانسته های قبلی پیوند داده میشوند، آسانتر صورت میگیرد.

9- **تجسم (IMAGINATION)**: هر قدر اطلاعات را بهتر در ذهن خود تصویر سازی کنیم، یادسپاری موثر تر خواهد بود.

10- **بافتار (CONTEXT):** ثابت گردیده یادآوری اطلاعات، تحت شرایط مشابه زمان یادسپاری، آسانتر تر انجام میگیرد. بنابراین هنگام مطالعه دروس خود، در شرایطی مطالعه کنید که با شرایط مکانی که میخواهید امتحان دهید یکسان باشد. مثلا روی میز و در سکوت مطالعه کنید و نه بصورت دراز کش و یا روی تختخواب. بازآفرینی بافتاری که در آن یادگیری صورت گرفته است در یادآوری اطلاعات بسیار موثر میباشد. مثلا هنگامی که مطلب خاصی را نتوانستید به خاطر آورید، ببینید در کجای جزوه و یا کتاب آن مطلب را به خاطر سپرده اید و یا در چه بافت زمانی و مکانی واقع بوده اید.

نکات کلیدی دیگر برای برخورداری از یک حافظه قوی

1- حافظه خود را سازماندهی کنید. برای جلوگیری از اختلاط اطلاعات با یکدیگر و برخورداری از یک حافظه منسجم، اطلاعات را در دسته بندیهای معنادار قرار دهید.

2- درک کردن اطلاعات در به یادسپاری تاثیر گذار است. مطالب را سطحی و طوطی وار به حافظه نسپارید. ابتدا آنها را خوب درک کنید.

3- حافظه خود را تحریک کنید. سعی کنید هر از گاهی یک مهارت جدید را به مهارتهای پیشین خود اضافه کنید. اگر کارمند هستید یاد بگیرید شطرنج بازی کنید، اگر ورزش کار هستید کار با رایانه را بیاموزید، اگر برنامه نویس میباشید نقاشی کردن را یاد بگیرید. با این کار مدارات نوروئی مغز خود را تحریک به رشد خواهید کرد.

4- تمرکز حواس را فرا گیرید. سعی نکنید تمام جزئیات را در همان وهله نخست درک کنید، تنها همه حواس خود را به اطلاعاتی که میخواهید به خاطر بسپارید متمرکز کنید. اجازه ندهید افکار نامربوط و مزاحم ذهن شما را مشغول سازند.

5- آرامش خود را حفظ کنید. بدون آرامش خاطر، شما قادر به تمرکز کردن نخواهید بود. ثابت گردیده کورتیزول، هورمون استرس، در یادسپاری اطلاعات جدید و یادآوری اطلاعات پیشین ممانعت بعمل می آورد. کورتیزول با کاهش خورسانی به هیپوکامپوس عملکرد آن را مختل کرده و به آن صدمه میزند. بنابراین استرس و تنش تاثیرات سوئی بر حافظه بجای میگذارد.

6- حافظه خود را با مصرف مواد غذایی خاص بهبود بخشید. (به مقاله غذای مغز رجوع کنید)

7- خواب کافی لازمه داشتن یک حافظه پویا و کارآمد است. بنابراین به اندازه کافی بخوابید و الگوی خواب خود را نظم دهید.

8- مصرف سیگار اکسیژن رسانی به مغز را کاهش داده و بروی حافظه شما تاثیر مستقیم می گذارد بنابراین از کشیدن سیگار خودداری کنید.

9- مصرف مقادیر اندک الکل نیز در اندوزش اطلاعات تداخل ایجاد میکند، بویژه روی حافظه کوتاه مدت. بنابراین از مصرف مشروبات الکلی پرهیز کنید.

- 10- مصرف مواد غذایی حاوی کافئین تمرکز و حافظه کوتاه مدت شما را تقویت میکند.
- 11- هنگام به یادسپاری از تصاویر واضح، رنگین و آمیخته با احساسات استفاده کنید، چرا که یادآوری آنها سهل تر است.
- 12- از تمام حواس خود در روند رمزگردانی اطلاعات استفاده کنید. یاد یارهای مغز شما شامل: اصوات، رایحه ها، حرکات، احساسات، ساختارها، تصاویر، نمادها، رنگها، مکانها، زبان، هیجانات، طعم ها و حس لامسه میباشند. مثلا برای یادسپاری "سیب" شکل ظاهری، طعم، بو، رنگ و حس لامسه مربوط به آن را تواما به خاطر بسپارید و با صدای بلند واژه سیب را ادا کنید.
- 13- از حس شوخ طبعی در به خاطر سپردن اطلاعات بهره جویید. هنگامی که مواد اطلاعاتی با عنصر شوخ طبعی در می آمیزد یادآوری آن آسانتر میگردد. اطلاعات را با موضوعات بامزه، خنده دار و عجیب و غریب همراه سازید.
- 14- انگیزه و تمایل به یادگیری در روند یادسپاری حائز اهمیت است. وقتی شما علاقه و انگیزه به یادگیری مطلبی نداشته باشید بالطبع یادسپاری آن مطلب ناکارآمد خواهد بود.
- 15- مغز خود را ورزش دهید. یک یا چند حس خود را بطور بدیع و خلاقانه ای درگیر کنید. مثلا اگر عادت دارید با دست راست خود مسواک بزنید، چند روز با دست چپ خود مسواک بزنید- و یا غذا را در کنار خانواده خود در کمال آرامش و سکوت صرف کنید- و یا با چشمان بسته دوش بگیرید- کارهای غیر منتظره و غیر معمول انجام دهید- مسیر بازگشت به منزل خود را تغییر دهید- و یا مرکز خرید خود را تغییر دهید.
- 16- به خاطر داشته باشید تکرار و مرور ذهنی اصول اولیه یادگیری و به یادسپاری میباشند.
- 17- از نمودارها، اشکال و نمادها بیشتر استفاده کنید. نمادها قادرند اطلاعات پیچیده را بطور سریع و موثر رمزگردانی کنند.
- 18- از حافظه عضله (حرکتی) خود کمال استفاده را برید. حافظه حرکتی بسیار نیرومند و موثر است. یادگیری اطلاعات بصورت عملی بندرت فراموش میگردند. به همین خاطر است که شما هیچگاه دوچرخه سواری را از یاد نخواهید برد، حتی اگر 20 سال هم سوار دوچرخه نشوید.
- 19- مراقب باشید یادگیری سطحی شما را گمراه نکند. بازشناسی (RECOGNITION) یک یادگیری سطحی است. در بازشناسی شما تنها در صورتی اطلاعات را به خاطر می آورید که، یا با آنها مستقیما مواجه شوید و یا سرخ هایی مرتبط با آنها به شما ارائه گردد. اما در یادآوری (RECALL) بدون کمک سر نخها شما قادر خواهید بود، اطلاعات را بازیابی کنید. بنابراین یادآوری عمیق تر از بازشناسی است. نمونه عینی بازشناسی آزمونهاى چند گزینه ای (تستی) و نمونه عینی یادآوری آزمونهاى تشریحی میباشند. هنگامی که شما مطلبی را مطالعه میکنید به تصور اینکه کاملا مطلب را فراگرفته اید (به خاطر اثر حافظه بازشناسی) از مرور مجدد آن خودداری میکنید. اما تنها زمانی میتوانید از یادگیری خود یقین حاصل کنید که کتاب وی ا جزوه خود را کاملا ببندید و هر چه که آموخته اید را بروی کاغذ آورید.

20- با شکم پر مطالعه نکرده و یا سر امتحان حاضر نشوید. هنگامی که معده شما پر است خون فراوانی به سمت معده و روده سرازیر میگردد تا عمل هضم انجام گیرد. از اینرو خون کمتری به مغز رسیده و کارایی ذهن شما کاهش می یابد.

21- هورمونی موسوم به گرلین (GHRELIN) که توسط معده ترشح میگردد، بروی هیپوکامپوس اثر نیرومندی بجای میگذارد. سطح این هورمون زمانی که معده شما خالی است افزایش یافته و اشتها را تحریک میکند. این هورمون با تاثیر بروی هیپوکامپوس حافظه را تقویت میکند. بنابراین یادگیری با شکم خالی بهتر انجام میگردد.

22- ثابت گردیده هورمون لپتین (LEPTIN) که توسط سلولهای چربی ترشح میگردد، کنترل دریافت غذا، وزن و مهار اشتها را بعهدده داشته و سبب افزایش ارتباطات بین سلولی در هیپوکامپوس میگردد. به همین خاطر ممکن است چاقی روند یادگیری و حافظه را کند و دشوار سازد.

23- مثبت اندیشی و اعتماد بنفس نیز در یادگیری و حافظه تاثیر گذار است. چنانچه شما یادسپاری مطلبی را غیر ممکن بدانید، بالطبع نخواهید توانست مواد اطلاعاتی را بدرستی به خاطر بسپارید.

در حین امتحان اگر مطلبی را فراموش کردید چه کار کنید؟

1- خونسردی خود را حفظ کنید. تلاش برای یادآوری مطالب فراموش شده منجر به هیجانزدگی مفرط و اضطراب در شما میگردد، که در روند یادآوری تداخل ایجاد میکند. چشمان خود را ببندید و نفس عمیقی بکشید.

2- سوال را به حال خود رها کنید. سوال بی پاسخ مانده را علامت بزنید و به سراغ سایر پرسشها روید. این کار چند حسن دارد:
1- وقت شما بی جهت تلف نمیشود 2- از مضطرب شدن شما جلوگیری میکند 3- شاید اگر مجددا پس از چند دقیقه به سوال مزبور بازگردید پاسخ آن یادتان بیاید 4- و از همه مهم تر ممکن است در طی پاسخدهی به سایر سوالات به واژه ها و مفاهیمی برخورد کنید که در یادآوری پاسخ سوال مزبور، به شما کمک شایانی بکند.

3- تلاش مستقیم برای یادآوری واژه و یا مفهوم اصلی، کاملا غلط است. جای آن سعی کنید چیزهای مشابه آن را یادآوری کنید. و یا بافتاری را که یادگیری در آن صورت گرفته است را بازسازی کنید. و یا از پیوندها بهره گیرید .

تکنیک های تغییر حالات احساسی و ذهنی

انسانها در شرایط گوناگون زندگی ممکن است احساساتی نامطلوب از جمله ناامیدی، پوچی، افسردگی و عصبانیت را تجربه نمایند. در این مقاله روش های تغییر دادن آنی حالات احساسی ذهن را مورد بررسی قرار خواهیم داد.

ایجاد کج خلقی در صبحگاهان و تبدیل شدن آرامش به استرس بر اثر ترافیک سنگین، دو نمونه از حالات ذهنی مضر برای افراد محسوب میگردد.

مقوله حالات ذهنی و پیامدهای آن جزئی از زندگی روزمره می باشند چراکه احساسات بخشی لاینفک از خلقت ما بوده و حالات ذهنی به طور مکرر دستخوش تغییرات قرار میگردد.

مشکل زمانی پدید می آید که به احساسات منفی اجازه می دهیم درونمان نفوذ کرده و اداره امور را در دست خود گیرند.

البته تبدیل حالات ذهنی حتی اگر در آن، حالتی خوب مبدل به حالتی بد شود، اثراتی مثبت دربر خواهد داشت.

اگر هیچگاه با حالات بد روبرو نمی شدیم چگونه میتوانستیم تشخیص دهیم که در حالتی خوب قرار داریم؟ تجربه کردن حالات بد، امکان داشتنِ ابزاری ارزشمند جهت مقایسه و لذت بردن از حالات خوب را فراهم می آورد.

اگر غم وجود نمی داشت مفهوم شادی را چگونه درک می کردیم؟ این آشفتگی و پریشانی است که معنای صلح و آرامش را آشکار می سازد. بنابراین میتوان استنباط نمود که احساسات منفی و پیامدهای آن اثرات مطلبی را در پی خواهند داشت.

احساسات منفی در طولانی مدت می تواند بطور مستقیم با بروز بیماریهایی همچون بی خوابی، کاهش وزن، پریشانی، استرس، خارش پوست و حتی عوارض جدی تر در ارتباط باشد.

با این توصیف در این باره چه باید کرد؟ اولین نکته ای که باید متوجه شد این است که جسم و ذهن ارتباطی تنگاتنگ با هم دارند. احساسات شما به هر گونه ای که باشد در فیزیولوژی جسمتان نمود پیدا می کند.

به عنوان مثال وقتی خوشحال هستید نوع خاصی از حالات فیزیکی را بنمایش میگذارید. سرتان معمولاً بالا، شانه هایتان رو به عقب و استوار، نفسهایتان عمیق و سرزنده است.

چهره، وضعیت ویژه ای به خود میگیرد؛ لبهایتان به عقب و بالا کشیده می شوند، گونه هایتان گود می افتد، گوشه های خارجی چشمانتان اندکی رو به بالا امتداد می یابند و لبه های انتهای بینی تان کمی تکان میخورد.

چشم ها بهترین منعکس کنندگان حالات درونی می باشند؛ درخششی خاص دارند و زندگی حقیقی شما را برملا می سازند. با اینکه ممکن است این مشخصه ها در افراد گوناگون متفاوت باشند، عموماً به عنوان نشانه های فیزیکی اصلی شادکامی لحاظ میگردند.

...ذهن وضعیت و حالت جسم را کنترل می کند...جسم نیز ذهن را تنظیم می نماید.

هنگامی که چنین مشخصه های فیزیکی را بروز می دهید در ذهن خود چه چیزی را تجربه می کنید؟ احساس شادمانی می تواند به اشکال گوناگونی نمایان گردد اما در کل، حالتی از رضایتمندی، آرامش، حس تکامل، عشق و سلامت عمومی است. وقتی ذهن چنین احساساتی را در خود عبور می دهند، جسم بطور غیر ارادی آن احساسات را به تصویر خواهد کشید.

بدین گونه ذهن و جسم با هم پیوند می خورند. تصور نکنید این موضوع فقط در حد عبارات نوشتاری است، می توانید امتحان کنید. همان جایی که هستید بایستید. اکنون نفسی رضایت بخش و عمیق بکشید، لبخندی ملیحانه بزنید، سر و شانه هایتان را بالا نگاه دارید - حال احساس غمگینی کنید.

این وضعیت که حاکی از شادمانی است را حفظ کرده و خودتان را مجبور به دریافت احساس اندوه نمایید. شما نمیتوانید. اما چرا؟ بدلیل همان پیوند محکمی که بین جسم و ذهنتان وجود دارد.

مجموعه مطالب فوق بدین معناست که ذهن و جسم وضعیت و حالت یکدیگر را کنترل می کنند. شما دقیقاً همین موضوع را چند لحظه قبل آزمودید. اگر سوال کنید که "آیا میتوان براحتی از حالت کنونی ذهنی خود بیرون آمد؟"، پاسختان مثبت خواهد بود.

یاد می آورم در زمان کودکی به خاطر مسئله ای پریشان حال و مضطرب شده بودم. در آن هنگام مادرم خطاب به من گفت که دیگر نمی خواهد قیافه ام را بدین گونه مشاهده کند و خواست که چهره ام را از آن حالت خارج نمایم و من موفق به انجام آن و در نتیجه تغییر احساساتم شدم.

کودکان بسیار راحت از بزرگسالان قادر به انجام این کار می باشند چون نمی دانند که نمی توانند. من نیز همان جملات را در برابر فرزندانم مورد استفاده قرار دادم و هر بار کارساز واقع می شد. به آنها میگفتم "آن اخم را در چهره تان از بین برده و سپس حالتان را تغییر دهید." غم آنها به شادی و اخمشان به لبخند و خنده مبدل میگشت و وضعیت احساسیشان حقیقتاً تغییر می یافت.

اما شما چگونه می توانید چنین کاری را انجام دهید؟ فرایند بسیار ساده ایست. کافیست مراحل زیر را طی کنید.

1- در همان محلی که قرار دارید بایستید. اکنون وضعیتی بشاش به خود بدهید، شانه ها بالا و عقب، عمیق و با آرامش نفس بکشید، سرتان را بالا نگاه دارید، لبخند بزنید و در چشمان خود برقی بیندازید.

2- اگر خوشحال بودید به چه چیزهایی فکر می کردید؟ ادامه دهید و به همان مسائل فکر کنید.

3- زمانی که شاد هستید چگونه قدم می زنید؟ اکنون بلند شوید و به همان شیوه در اتاق یا دفتر کارتان راه بروید. آیا شانه هایتان به سمت عقب است؟ آیا سرتان بالاست و عمیق نفس می کشید؟

4- وقتی احساس خوشحالی مینمایید به خودتان چه میگویید؟ من مشتتم را گره میکنیم و دستم را به سمت بالا می آورم و فریاد میزنم "همینه!" شما هم هر کاری که در این رابطه انجام می دهید مجدداً تکرارش کنید.

اکنون از احساسی که در شما بوجود آمده است برای چند لحظه لذت ببرید و بگذارید این احساس در اعماق جسمتان نفوذ کند. این احساس و نحوه رفتار شما در هنگام شادمانی است. توجه داشته باشید که چگونه کنشهای ذهن و جسمتان به هم مربوط می باشند.

اکنون که ایستاده اید مایلیم که این نظریه را برای خود آزمایش کنید. هریک از ما به خاطر مسئله ای، احساس غمگینی و افسردگی نموده ایم. آنچه که از شما می خواهیم انجام دهید این است که وضعیت ذهنی خود را با زدودن آن وضعیت از بین ببرید. شانه

هایتان را بالا نگاه دارید، دستانتان را تکان دهید و گردنتان را به آهستگی بچرخانید. بسیار خوب، اکنون مراحل زیر را نیز دنبال کنید و ببینید چه نتایجی را دربر خواهد داشت.

1- فکر کنید که وقتی احساس غم و افسردگی می‌نمایید بدنتان چه وضعیتی به خود می‌گیرد. اجازه دهید شانه‌هایتان حالت افتاده بخود بگیرند و روی آنها احساس سنگینی کنید.

2- دستانتان را در طرفین خود معلق نمایید و دقیقاً آنها را جوری حرکت دهید که در زمان ناراحتی حرکت می‌دهید.

3- نفسی عمیق کشیده و آهی مایوسانه از نهاد خارج کنید.

4- سرتان را کمی به سمت پایین متمایل کنید.

5- چهره‌تان را به حالتی پژمرده در آورید دهانتان را سست گردانید و از دریچه چشمانتان گونه‌ای نگاه کنید که گویی در افسردگی عمیق قرار دارید.

شما می‌توانید حالات احساسی خود را فوراً تغییر داده و در نتیجه بر روی آن تسلط یابید.

اکنون از لحاظ احساسی چه وضعیتی دارید؟ احساساتان مانند زمانی است که واقعاً غمگین و افسرده هستید. بیاید اجازه ندهیم که حالتان به همین گونه باقی بماند. فوراً وضعیت خود را تغییر دهید؛ لبخندی بر چهره بنشانید، شانه‌هایتان را صاف کنید و نفسی عمیق بکشید. طوری بایستید که گویی خوشحالید و آن برق همیشگی را در چشمان خود بیندازید. اکنون باید دوباره احساس شادی نمایید.

می‌توانید این فرآیند را در رابطه با خودتان آزمایش کنید. یک وضعیت احساسی را برگزینید، ببینید که حالت بدن شما در این وضعیت به چه شکلی قرار می‌گیرد، همان وضعیت را به خود بدهید، نفس بکشید و چهره‌تان را متناسب با آن دگرگون کنید و خواهید دید که چگونه احساس دلخواه در شما پدید خواهد آمد.

بنابراین چگونه می‌توانید از این موضوع به نفع خود بهره ببرید؟ می‌توانید در یک مهمانی برای تحت تاثیر گذاردن میهمانان به عنوان سرگرمی از آن استفاده کنید ولی سود و منفعت این کار فراتر است.

فقط تصور کنید که اگر می‌توانستید بر روی احساسات خود کنترل کامل داشته باشید، زندگی چقدر بهتر می‌شد. خوب، اکنون می‌توانید. دفعه بعدی که چیزی یا کسی باعث القای احساسات منفی در شما شد، فوراً این تکنیکها را برای فائق آمدن بر وضعیت نامطلوب ایجاد شده ذهن خود مورد استفاده قرار دهید. به سرعت بر احساسات خود مسلط شوید.

در حیطه شغلی چطور؟ آیا تا کنون اتفاق افتاده پیش از رفتن به یک جلسه کاری عصبی شده باشید؟ حالت اضطراب خود را می‌توانید توسط این روشها به اعتماد بنفس و آرامش تبدیل کنید.

آیا تا بحال دچار آشفتگی و پریشان حالی شده اید؟ راه های گفته شده را برای ایجاد آرامش بکار بگیرید و بدانید که میتوانید با آن شرایط به خوبی کنار بیایید. آیا در رابطه با انجام کاری بخصوص، احساس خستگی کرده اید؟ با عملی کردن مراحل مذکور هیجان و علاقه وافری را تجربه خواهید نمود.

مزایای بکارگیری تکنیکهای تغییر احساسات بسیارند و هر قدر که بیشتر آن را تجربه کنید به همان اندازه به موارد کاربردی بیشتری دست خواهید یافت. این روشها را با همکاران و دوستان خود به اشتراک بگذارید تا کیفیت زندگی خود و دیگران را بهبود بخشید

آزمون روانشناسی عزیزان پارت 1....روانشناسی -روش های موفقیت - تکنیکهای تغییر حالات احساسی و ذهنی

نیروی تمرکز مان را تقویت دهیم

در ابتدا لازم است، تفاوت میان توجه و تمرکز مشخص گردد. توجه (attention) یک فرایند شناختی معطوف ساختن ذهن، بطور انتخابی، بر روی یک چیز و نادیده انگاشتن سایر چیزها است. توجه حداکثر 30 ثانیه پابرجا می ماند. تمرکز (concentration) عبارت است از حفظ کانون توجه بر روی یک تکلیف خاص، پس از منحرف شدن توجه، توسط عوامل مزاحم و پرت کننده حواس. تمرکز به مفهوم گوش بزنگی و هوشیاری درونی است. غیر از عواملی همچون سر و صدا و عوامل دیداری که سبب برهم خوردن تمرکز میگردند، عوامل بسیار دیگری در پیرامون و درون ما وجود دارند که آرامش و تمرکز را از ما سلب میکنند. از این عوامل میتوان به ترس، تردید، نگرانی و اضطراب اشاره کرد. وقتی بیاموزیم که چگونه باید تمرکز کنیم، ورود این نیروهای مخرب به ذهن مان دشوارتر میگردد.

امروزه بشر قربانی تفکرات تاریک، مبهم و مخرب خویشتن است، اما روزی فرا خواهد رسید که نیروی تمرکز ما، اندیشه های مزاحم و پریشان کننده را محو خواهد کرد. به یقین تمرکز مطمئن ترین راه برای دستیابی به اهداف است. کنترل افکار نیازمند تمرکز پایدار است. پرتوهای خورشید را در نظر آورید، هنگامی که پرتوهای خورشید به کمک یک ذره بین بر روی یک جسم متمرکز میشوند، گرمایی به مراتب بیش از پرتوهای پراکنده و ناهمگرا؛ از همان منبع واحد، تولید خواهند کرد. این حقیقت وجودی تمرکز است. تمرکز خود را پراکنده سازید و به نتایج معمولی و پیش پا افتاده دست یابید. اما آن را بر روی یک هدف خاص متمرکز سازید و به نتیجه ای به مراتب بهتر نایل آید. وقتی شما تمرکز خود را بر روی یک هدف واحد متمرکز میکنید، تمام اعمال، اعم از ارادی و غیر ارادی در راستای دستیابی به آن هدف قرار خواهند شد. چنانچه شما تمام انرژی خود را بطور انحصاری بر روی یک هدف معطوف سازید، نیرویی خلق خواهید کرد که اسباب دستیابی به آن هدف، برای شما مهیا خواهد گرفت. هنگامی که شما افکار خود را متمرکز میسازید، نیروی اندیشه شما افزایش می یابد.

لازمه تمرکز همانا توانایی جلوگیری از ورود افکار مزاحم به ذهن است. نیروی اراده به اندازه کافی قوی هست که هر آنچه شما تصور کنید را برایتان ممکن سازد. ذهن همواره بایستی تحت فرمان و کنترل اراده و جسم نیز تحت فرمان ذهن باشد. توسعه و تقویت تمرکز به ممارست مداوم احتیاج دارد. البته ذهن انسان از تادیب و نظم پذیری بیزاراست، بنابراین در مقابل آن مقاومت میکند. اما شما نیز بایستی با نیروی اراده در برابر تمرد و سرکشی های نفس راحت طلب خود ایستادگی کنید. همه چیز به انتخاب

شما بستگی دارد. قانون جذب (attraction law) در تمام جهان حکمفرماست. این قانون به ما می آموزد که بر روی هر چیزی که تمرکز کنیم، آن را به سمت خود خواهیم کشاند. و یا از سویی شما مرتباً افکار، ایده ها و موقعیت هایی را که با افکار غالب شما هماهنگ هستند به خود جذب خواهید کرد. اگر بر روی نیکی تمرکز کنیم، زندگی ما آکنده از خوشی و شادکامی، و چنانچه بر روی ثروت تمرکز کنیم، پول و مکننت را جذب خود خواهیم کرد. تمرکز بر کمالات انسانی و ارزشهای والا به عدم وابستگی و استقلال، و استقلال به قدرت منتهی میگردد.

در غیاب تمرکز، دستیابی به هیچ هدف و مقصودی میسر نخواهد بود. از موفقیت در تجارت، ورزش و هنر گرفته تا شفا یافتن، تمرکز کلید طلایی ای است که به شما در شکوفا ساختن و تسلط بر پتانسیل ذاتی تان یاری می رساند. وقتی بر اعتقادات، توانایی ها و اهداف تعریف شده خود تمرکز کنید، هیچ کس توان و یارای آشفته ساختن، دلسرد کردن و متوقف ساختن شما را نخواهد داشت. چشم اندازها و رویکردهای خود را تعیین کنید، و به سوی اهداف و آرزوهای خود گام بردارید، و تا دستیابی به آنها تمرکز خود را از دست ندهید. در پرتو نیروی تمرکز میتوانید به آرامش درون دست یابید و شکست ناپذیر گردید.

برای انجام تمرینات یک محیط ساکت و آرام را بیابید. سعی نکنید بیش از حد خودتان را تحت فشار قرار دهید. انجام تمرینات تمرکز دشوار بوده و بعضاً طاقت فرسا است. از روزی 5 دقیقه شروع کنید و بتدریج زمان تمرین را افزایش دهید. اما چنانچه در ابتدا از عهده تمرینات بر نیامدید مایوس نشده و به آنها ادامه دهید. تمام حواستان را متمرکز تمرینات کنید و به هیچ چیز دیگری فکر نکنید.

تمرینات:

1- یک کتاب را انتخاب کرده، سپس تعداد واژه های هر پاراگراف را شمارش کنید. البته بدون گذاشتن انگشت بر روی لغات و تنها با چشمها. سپس سعی کنید تمام واژه های یک صفحه کامل را بشمارید.

2- از عدد یک تا 100 را بطور معکوس شمارش کنید: 100،99،98....

3- تمرین فوق را مجدداً تکرار کنید، اما این بار شمارش را از 100 آغاز کرده و 3 عدد درمیان ادامه دهید: 100،97،94....

4- یک واژه خوشایند را انتخاب کنید. و بطور آهسته در ذهنتان به مدت 5 دقیقه تکرار کنید. به تدریج زمان را به 10 دقیقه افزایش دهید.

5- یک سیب را مقابل خود روی میز قرار دهید. به مدت 10 دقیقه تمام حواس خود را متمرکز آن سیب کنید. آن را لمس کنید، ببویید و نگاه کنید.

6- اکنون تمرین فوق را مجدداً تکرار کنید. اما این بار پس از اینکه به سیب خود نگاه کردید، چشمان خود را ببندید و بکوشید تصویر سیب را در ذهن خود مجسم کنید. چنانچه شکل سیب را فراموش کردید، مجدداً به سیب نگاه کنید و دوباره چشمان خود را بسته و سیب را در ذهنتان تجسم کنید. پس از تجسم سیب، محو آن گردید و به هیچ چیز دیگری فکر نکنید.

7- یک فاشق و یا چنگال را بردارید و روی آن تمرکز کنید. از تمام جهات به آن نگاه کنید. بدون بیان کلامی در ذهن، یعنی ذهنتان بایستی تهی از واژه ها باشد. تنها به چنگال نگاه کنید بدون آنکه توسط واژه ها درباره آن بیاندیشید.

8- یک شکل هندسی نظیر دایره و یا مستطیل رسم کنید و درون آن را به رنگ دلخواه رنگ آمیزی کنید. بر روی آن تمرکز کنید. شما بایستی تنها به آن شکل هندسی نگاه کنید، نزد شما تنها چیزی که وجود عینی دارد، همان شکل هندسی است. عاری از هرگونه افکار مزاحم و نامربوط و یا هرگونه عامل پرت کننده حواس. به چشمان خود فشار نیاورید و با واژه ها به آن فکر نکنید.

9- سعی کنید به مدت 10 دقیقه به هیچ چیز فکر نکنید، عنی جریان تفکر را متوقف سازید.

10- یک تصویر کاملا نا آشنا را به مدت چند دقیقه مشاهده کنید. سپس بکوشید جزئیات تصویر را به خاطر آورید.

11- در تخیل خود یک دایره به روی یک دیوار سفید رسم کنید. سپس در مرکز آن یک نقطه بگذارید و به آن نقطه خیره شوید.

12- چشمان خود را ببندید و شروع کنید به تجسم عدد "1" در مقابل خود، وقتی که عدد یک را مشاهده کردید، در ذهنتان با صدای بلند بگویید "یک". اجازه دهید تا عدد یک محو گردد. اکنون عدد "2" را تجسم کنید و به محض مشاهده آن با صدای بلند بگویید "دو". این تمرین را تا عدد 100 تکرار کنید.

13- یک نقطه را روی دیوار شناسایی کنید. روی آن نقطه تمرکز کنید. هرگونه اندیشه ای را از ذهنتان پاک کنید. و تنها بر روی آن نقطه تمرکز کنید.

14- روی صندلی بنشینید و چشمان خود را ببندید. ذهنتان را از هرگونه اندیشه ای پاک کنید، تنفس خود را عمیق کنید و تعداد بازدم های خود را شمارش کنید. (5 دقیقه)

15- یک لیوان پر از آب را با دست بگیرید. سپس دست خود را بصورت راست و کشیده در آورده و سعی کنید لیوان را ثابت نگه دارید. به لیوان چشم بدوزید و سعی کنید لیوان بدون حرکت باقی بماند، نباید تکانهای قابل تشخیص وجود داشته باشد (لرزش اندک طبیعی است). این تمرین را از یک دقیقه آغاز کرده و تا 5 دقیقه بتدریج افزایش دهید.

16- روی صندلی بنشینید. سعی کنید تمام عضلات خود را شل و ریلکس کنید. بکوشید هرگونه انقباض ارادی و غیرارادی بدن خود را متوقف و حذف کنید. بدون حرکت به مدت 5 دقیقه ثابت و بی حرکت بمانید.

راهکارهایی برای حفظ تمرکز در موقعیتهای خاص:

1- از قبل خود را مهیا سازید: مشکلات غیر منتظره به میزان قابل توجهی از اعتماد بنفس و تمرکز شما میکاهند. اندکی آمادگی میتواند بسیار موثر واقع شود. اکنون فرض کنید میخواهید خود را برای یک رقابت ورزشی مهیا سازید. ابتدا هر نوع اطلاعات، هر چند جزئی را گردآوری کنید، تا قادر باشید وقایع را بدرستی پیش بینی کنید. زمین بازی به چه شکل خواهد بود؟ خورشید در زمان

انجام بازی در کدام جهت و موقعیت مکانی قرار خواهد داشت؟ آیا تماشاگران زیادی در ورزشگاه حضور خواهند یافت؟ به ورزشگاه بروید و از نزدیک آن جا را مورد بررسی قرار دهید. سپس بدترین حالت ممکن را پیش بینی کنید. چه چیز ممکن است تمرکز شما بر هم بزند و شما را پریشان خاطر کند؟ داوری ناعادلانه؟ سروصدا و تمسخر تماشاچیان؟ از قوه تخیل خود کمک بگیرید. شرایط احتمالی را تجسم کنید و سپس در آن شرایط خاص به تمرین بپردازید. اگر احتمال می‌دهید سروصدای تماشاچیان تمرکز شما را بر هم خواهد زد، یک ضبط صوت را با صدای بلند در کنار زمین قرار داده و سپس به تمرینات خود بپردازید. و یا به یکی از دوستان خود بگویید که حین تمرین سر شما داد بکشد و شما را مورد تمسخر قرار دهید.

2- جریان فکری خود را متوقف سازید: هنگام مواجهه با یک اندیشه مزاحم یک علامت قرمز و بزرگ چراغ راهنمایی را مقابل خود تجسم کنید. سپس اجازه دهید تا علامت به همراه اندیشه ناخواسته محو گردد.

3- زدودن افکار از ذهن: ابتدا بطور فیزیکی ریلکس و آرمیده شوید. می‌توانید بنشینید و یا دراز بکشید. سپس بدون اینکه خود را تحت فشار قرار دهید، اجازه دهید ذهنتان بطور آزادانه سیر کند. در این زمان خواهید دید که افکار عجیب و غریبی به ذهنتان خطور خواهد کرد. بدون اینکه بیش از حد نسبت به آنها واکنش نشان دهید، از نگاه یک شخص بیگانه آنها را مورد بررسی قرار داده و سعی کنید به منزله چیزی در خارج از وجود خودتان به آنها بنگرید. سپس هر کدام از آنها را کنار بگذارید. در واقع شما با این کار آگاهانه تصمیم می‌گیرید تا افکار خود را دنبال نکنید.

حفظ تمرکز هنگام مطالعه:

1- نگرانی‌های احساسی: ابتدا برای مشکلات جدی خود راه حلی بیابید و یا تصمیم بگیرید که در فرصت مناسب تری به آنها رسیدگی خواهید کرد.

2- شرایط مطالعه: مکان مطالعه بایستی از تهویه مناسب (بمنظور جلوگیری از خواب آلودگی شما) و نور کافی برخوردار باشد. همچنین محیط مطالعه بایستی ساکت و بدون سرو صدا و دمای محیط کمتر از 22 درجه سانتی گراد باشد. در صورت لزوم موزیک ملایمی نیز در پس زمینه وجود داشته باشد. سعی کنید برای مطالعه یک زمان خاص و معین را اختصاص دهید. مکان مطالعه بایستی فاقد تلفن (به ویژه گوشی تلفن همراه)، تلویزیون و یخچال باشد. سعی کنید بطور انفرادی مطالعه کنید.

3- گهگاهی به چشمان خود استراحت دهید. کاهش پلک زدن و خیره شدن به مطالب درسی موجب خستگی چشمها میشود. به یک نقطه دور دست نگاه کنید. چندین بار محکم پلک بزنید و با دستان خود چشمهایتان را مالش دهید.

4- سرعت مطالعه خود را افزایش دهید. تند خوانی فرصت کمتری را برای نفوذ عوامل مزاحم به ذهن باقی خواهد گذاشت.

5- 10 تا 20 دقیقه ابتدایی مطالعه بایستی به عنوان مرحله گرم کردن ذهن تلقی گردد. بنابراین از اینکه در این مدت تمرکز 100 درصد ایجاد نگردیده، دلسرد نشوید. بیشتر اشخاص در 20 دقیقه نخست از اینکه نتوانسته اند تمرکز داشته باشند، از مطالعه کردن نا امید میشوند. اما به مطالعه خود ادامه دهید تا بتدریج علاقه و تمرکز ایجاد گردند.

6- اگر احساس کردید تمرکزتان در حال کاهش یافتن است. کتاب و جزوه خود را ببندید و قدری استراحت کنید. حرکات کششی انجام دهید، اندکی راه بروید و یک نوشیدنی بخورید.

7- پس از فراگیری مطالب جدید به خود پاداش بدهید. (یک شکلات، کیک و یا غذای مورد علاقه)

8- خواب کافی و تغذیه مناسب لازمه بر خور داری از تمرکز است.

9- از آنجایی که مطالب درسی ناخوشایند ایجاد کسالت میکنند، بکوشید یک نوح حس علاقه و هدفمندی به مطالب درسی در خود ایجاد کنید

آزمون روانشناسی عزیزان پارت 1 روانشناسی - روش های موفقیت - تقویت نیروی تمرکز

تفکر منتقدانه چیست ؟

همه همیشه کاملاً معقول و منطقی فکر نمی کنند. همه ی ما خیلی وقت ها از علایق خودخواهانه ی خودمان چشمپوشی میکنیم. همه ی ما غیبت می کنیم، لاف می زنیم، اغراق می کنیم، و دوپهلو حرف می زنیم. این از ویژگی های انسان بودن ماست که سعی میکنیم به دانشمان ارزش بدهیم، از تصمیماتمان حمایت کنیم، یا به اعتقاداتمان پایبند باشیم. اما در فرایند ارضاء نفس خود، گاهی اوقات خودمان را، رشد عقلانیمان را و فرصت هایمان را انکار می کنیم. ممکن است دوست نداشته باشیم همیشه از مهارت های تفکر انتقادی استفاده کنیم، اما باید این مهارت ها را یاد بگیریم تا در صورت لزوم از آنها استفاده کنیم.

تفکر منتقدانه شامل مجموعه ی پیچیده ای از مهارت هاست. از میان ویژگی های آن، به مهمترین آنها در زیر اشاره می کنیم:

عقلانیت

ما زمانی انتقادی فکر میکنیم که:

بر عقل و منطق تکیه می کنیم نه بر احساسات،

به سند و مدرک نیاز داریم، اسناد و مدارک بی اعتبار را نادیده می گیریم، و راهی را دنبال می کنیم که شواهد و مدارک ما را به آن هدایت می کنند، و

بیشتر در پی یافتن بهترین توجیه و استدلال هستیم تا تحلیل اغتشاش و آشفتگی موجود و سؤال کردن.

خودآگاهی

ما زمانی انتقادی فکر میکنیم که:

تأثیرات تمایل و انگیزه را می‌سنجیم، و فرضیات، تعصبات، تمایلات، و دیدگاه‌های خود را تشخیص می‌دهیم.

صداقت

ما زمانی انتقادی فکر میکنیم که محرکات احساسی، انگیزه‌های خودبینانه، اهداف ناهنجار و شنیعانه، و سایر اشکال خود فریبی را تشخیص می‌دهیم.

روشن فکری

ما زمانی انتقادی فکر میکنیم که:

همه‌ی استنباط‌های منطقی را می‌سنجیم.
انواع دیدگاهها و نقطه نظرات ممکن را در نظر می‌گیریم.
از تعبیرات و استنباط‌های مختلف استقبال می‌کنیم.
توجهات، مدل‌ها و پارادایم‌های جدید را چون شواهد و مدارک را بهتر روشن میکنند، ساده‌تر است، تناقضات کمتری دارد و یا اطلاعات بیشتری را شامل میشود، می‌پذیریم.
در پاسخ به ارزیابی مجدد دلایل و مدارک یا ارزیابی مجدد علایق واقعی خود، اولویت‌های جدید را می‌پذیریم.
دیدگاه‌های غیرمتداول را رد نمی‌کنیم.

نظم

ما زمانی انتقادی فکر میکنیم که:

ارتباط یا مزیت فرضیات یا دیدگاه‌های دیگر را تشخیص می‌دهیم.
وسعت و سنگینی شواهد و مدارک را تشخیص می‌دهیم.
به‌طور خلاصه:
متفکران انتقادی ذاتاً مشکوک و منتقد هستند. آنها با متون و نوشته‌ها نیز به همان اندازه‌ی ملاحظات کلامی، با تردید و بدگمانی برخورد میکنند.
متفکران منتقد افرادی فعالند نه منفعل. سؤال می‌کنند و تجزیه و تحلیل میکنند. و هوشیارانه از تاکتیک‌ها و استراتژی‌های مختلف برای کشف مفهوم یا مطمئن کردن درک و دانستنی‌های خود استفاده میکنند.
دیدگاه متفکران منتقد به دنیا، خودبینانه نیست. آنها از ایده‌ها و دیدگاه‌های جدید استقبال می‌کنند و آماده‌ی مبارزه و رقابت بر سر اعتقادات و باورهایشان و تحقیق و بررسی درمورد دلایل و استنباطهای رقیب هستند.

تفکر منتقدانه به ما کمک می کند تا با دامنه ی وسیع تحلیلات ذهنی اطلاعات عینی آشنا شویم، و ببینیم که هرکدام از این تحلیلات چطور با نیازهای ما مطابقت دارد. واقعیت، واقعیت است اما طریقه ی برخورد و استنباط ما از آن می تواند متفاوت باشد.

برخلاف متفکران منتقد، متفکران غیرمنتقد نگاهی بسیار ساده به دنیا دارند.

آنها همه چیز را سیاه و سفید می بینند، و قادر به تشخیص انواع و اقسام دیدگاه ها و ادراکات ممکن نیستند. پاسخ سؤالات از دیدگاه آنان بله و خیر است و موشکافی و باریکی بینی بیشتری در سؤالات نمی کنند. قادر به مشاهده ی پیچیدگی ها و رابطه ها نیستند. قادر به تشخیص عناصر مرتبط نیستند.

متفکران غیرمنتقد دیدگاهی خودبینانه به جهان دارند.

واقعیات خودشان تنها واقعیت مربوط در جهان است. دیدگاه های خودشان تنها دیدگاه معقول در جهان است. اهداف خودشان تنها اهداف معتبر و ارزشمند جهان است.

آزمون روانشناسی عزیزاده پارت 1روانشناسی -روش های موفقیت - تفکر منتقدانه چیست؟

تفکر سالم در برابر تفکر ناسالم

درک تفکر غیر عقلانی

تفکر غیر عقلانی به تفکری می گویند که در مقایسه با آنچه در مغز شنونده دریافت می شود، با واقعیت جور نباشد.

زمانی می توانید باوری را غیر عقلانی یا غیر منطقی قلمداد کنید که:

واقعیت را تحریف کند (سوء تعبیری از آنچه اتفاق افتاده باشد).
شامل طُرُق غیرمنطقی و غیرعقلانی برای ارزیابی خودتان، دیگران، و دنیای اطرافتان باشد.
شما را از رسیدن به اهدافتان بازدارد.
احساساتی پایدار و اضطراب آور ایجاد کند.
به رفتارهایی منجر شود که به خودتان، دیگران و زندگی به طور کل آسیب وارد کند.

سه مرحله ی تفکر

هر انسانی برای خود مجموعه ای از قوانین و اصول دارد—که معمولاً ناخودآگاه هستند—که تعیین کننده ی واکنش های آنان به زندگی است. وقتی اتفاقی در زندگی یک فرد روی می دهد، فکری که آن فرد در رابطه با آن اتفاق خواهد داشت بستگی به قانون هایی دارد که او ناخودآگاه در ذهن خود ایجاد کرده است.

حالا در نظر بگیرید که آن فرد قانونی مثل این را در ذهن داشته باشد: "برای اینکه فردی ارزشمند باشم، باید در همه ی کارهایم موفق شوم." و زمانیکه در یک امتحان شکست بخورد، این اتفاق با توجه به قانونی که فرد از قبل در ذهن خود داشت، باعث می شود که به چنین نتیجه ای برسد: "من فرد ارزشمندی نیستم." برای تشخیص این قانون های فردی باید از سطح ظاهری افراد فراتر برویم و با ارزش ها و مفاهیم فردی افراد آشنا شویم.

1. استنباط

در زندگی روزمره، اتفاقات و موقعیت های مختلفی پیش می آید که مستلزم دو مرحله ی تفکر ماست: استنتاج و ارزیابی. ابتدا، ما حدس می زنیم یا به قولی درمورد آنچه که اتفاق افتاده، استنباط می کنیم که چه اتفاقی افتاده، در حال افتادن است یا خواهد افتاد. استنباط، حالتی از واقعیت است (یا حداقل آنچه که ما آنرا واقعیت می پنداریم که ممکن است درست یا غلط باشند). استنباط های غیرعقلانی معمولاً شامل تحریفات زیر از واقعیت هستند:

(الف) تفکر سیاه و سفید: یعنی همه چیز را در حد نهایی ببینی، و هیچ حد وسطی وجود نداشته باشد—خوب یا بد، کامل یا بی مصرف، موفقیت یا شکست، درست یا غلط، اخلاقی یا غیراخلاقی و از این قبیل. این طریقه ی فکری به طریقه ی "همه چیز یا هیچ چیز" هم معروف است.

(ب) فیلترینگ: دیدن همه ی بدی های دنیا یا خود و نادیده گرفتن خوبی های آن.

(ج) کلی گرایی: وقتی چیزی را در مورد خود یا موقعیت خود ببینید و فکر کنید که همه ی موقعیت ها مشابه آن هستند. مثلاً، "همه چیز خیلی بد پیش می رود" یا "به خاطر این مشکل، من کاملاً شکست خورده ام." یا اینکه باور داشته باشید اتفاقی که یک یا دو بار افتاده، همیشه تکرار خواهد شد. "من همیشه شکست می خورم"، "هیچ کس هیچ موقع نمی تواند من را دوست داشته باشد" و از این قبیل...

(د) ذهن خوانی: حدس زدن درمورد آنچه بقیه افراد فکر می کنند. مثلاً "او به عمد به من بی محلی کرد" یا "او از من متنفر است."

(ر) پیش گویی: یعنی طوری با مسائل مربوط به آینده برخورد کنید که انگار عین واقعیت هستند نه فقط پیشگویی های شخصی شما. مثلاً "من همیشه افسرده خواهم بود" یا "همه چیز روز به روز بدتر خواهد شد."

(س) استدلالات احساسی: یعنی فکر کنیم هر چه احساس ما باشد، واقعیت هم همان خواهد بود. "من احساس می کنم فرد ناکامی هستم، پس باید همچین کسی شوم"، "اگر من عصبانی هستم، حتماً تو کاری کرده ای که من اینطور شده ام" و از این قبیل...

(ص) جنبه ی شخصی دادن به مسائل: یعنی فکر کنیم همه چیز مستقیماً با خود ما در ارتباط است، اما بدون هیچگونه دلیل و مدرکی. "همه دارن به من نگاه می کنند" یا "احتمالاً تقصیر من بود که او ناراحت شد" و از این قبیل...

2. ارزیابی

علاوه بر استنباط هایی که ما در مورد حوادث و اتفاقات داریم، فراتر از واقعیت رفته و آنها را برحسب تعریفی که برای ما دارند، ارزیابی می کنیم (ارزش مسائل را بررسی می کنیم). ارزیابی ها گاهی اوقات آگاهانه صورت می گیرند، اما معمولاً پایین تر از هوشیاری هستند. ارزیابی های غیرمنطقی و نامعقول معمولاً شامل موارد زیر است:

الف) مصیبت آمیز کردن: مصیبت آمیز کردن دو نوع دارد: یکی "وحشتناک جلوه دادن" که اغراق آمیز کردن نتایج است که از اتفاقات گذشته، حال و آینده به دست آورده ایم. یعنی همه چیز را وحشتناک، هولناک، افتضاح، و ناگوار ببینیم، یعنی بدترین چیزی که ممکن بوده اتفاق بیفتد. این وضعیت معمولاً به مرحله ی بعد که "نمی توانم تحمل کنم" نام دارد ختم می شود که در آن فرد قادر به تحمل آن اتفاقات و موقعیت ها نیست. هر دو نوع باعث می شود فرد احساس بدتری نسبت به مشکلاتش پیدا کند.

ب) درخواست ها (بایدها): یعنی راهی که افراد از بایدهای استبدادگرایانه استفاده می کنند—با این باور که یکسری حوادث خاص باید یا نباید اتفاق بیفتند و آن موقعیت های خاص (مثلاً موفقیت، عشق، یا امثال این) الزاماتی مطلق هستند. این درخواست ها ممکن است به طرف خود فرد یا دیگران متمایل باشد. این را می توان تقریباً هسته ی مرکزی تفکر غیرعقلانی و غیرمنطقی دانست. اگر ما همه ی خواسته ها و نیازهای زندگیمان را به عنوان اولویت نگاه می داشتیم، ممکن بود برای ما دردسرساز شود.

ج) رده بندی انسانها (ارزش گذاری بر مردم): رده بندی انسانها به روند ارزیابی خود فرد (یا کسی دیگر) مرتبط است. به عبارت دیگر، یعنی سعی در تعیین ارزش کلی هر انسان و قضاوت در مورد ارزش آنها. این طرز تفکر شامل کلی گرای می شود. به این صورت که فرد برحسب یک معیار و استاندارد ارزشی، رفتار، خصوصیات و اعمال دیگران را ارزیابی می کند و بعد آن ارزیابی را به طور کلی در مورد خود یا آن فرد به کار می برند. مثلاً، "من کار بدی انجام دادم پس آدم بدی هستم". این طرز تفکر ممکن است منجر به واکنش هایی از قبیل افسردگی، حالت تدافعی پیدا کردن، بزرگ نمایی، دشمنی و کینه شود.

3. قانون ها (برای زندگی)

قانون ها، همانطور که قبلاً هم به آن اشاره شد، باورهایی هستند که واکنش ما را نسبت به حوادث و موقعیت های اطراف تعیین می کنند. مفهوم هر اتفاق برای هر کس (یعنی آنطور که او آن را ارزیابی می کند) بستگی به قوانین کلی (قانون هایی در مورد اینکه واقعیت چگونه باید باشد) دارد که در ذهن ناخودآگاه آنهاست. در این قسمت به برخی از این قانون های زندگی اشاره می کنیم:

الف) من نیاز به پذیرش و عشق افرادی دارم که برایم مهم هستند—و نباید بگذارم از جانب کسی با عدم رضایت مواجه شوم.

ب) برای اینکه فرد با ارزشی باشم نباید هیچ اشتباهی مرتکب شوم و باید در همه ی کارهایم موفق باشم.

ج) مردم باید همیشه کار درست را انجام دهند. وقتی ناعادلانه، زشت، و خودخواهانه رفتار می کنند باید مجازات شوند.

د) همه چیز باید آنطور که من می خواهم پیش رود، در غیر اینصورت زندگی غیر قابل تحمل خواهد شد.

ر) بدبختی و ناراحتی من به دلیل چیزهایی بوده که خارج از کنترل من هستند، پس من نمی توانم کاری برای خوشحال تر و خوشبخت تر شدن انجام دهم.

س) باید نگران چیزهای خطرناک، ناگوار و وحشتناک باشم وگرنه برایم اتفاق می افتند.

ص) اگر از مشکلات، ناخوشایندی ها و مسئولیت های زندگی فرار کنم، شادتر خواهم بود.

ط) هر کسی باید به یک نفر که از خودش قدرتمندتر است تکیه کند.

ع) اتفاقات گذشته ی من به خاطر مشکلاتم بوده اند و هنوز هم روی احساسات و رفتارهای من تاثیر می گذارند.

ف) باید وقتی دیگران مشکلی دارند ناراحت شوم و از ناراحتی آنها غصه بخورم.

ک) نباید به هیچ عنوان دچار ناراحتی و درد شوم—من قادر به تحمل آنها نیستم پس باید تحت هر شرایطی از آنها فرار کنم.

ل) هر مشکل باید یک راه حل ایدآل داشته باشد و وقتی قادر به یافتن آن راه حل نباشیم وضعیت غیر قابل تحمل می شود.

یادتان باشد، همه ی این قانون ها زائیده ی افکاری بی ثبات است. به هیچ طریق با واقعیت جور نیستند، به همین دلیل است که وقتی فردی که چنین قوانینی را برای خود در ذهن دارد، وقتی با واقعیت روبه رو می شود دچار ضربه ی احساسی و رفتاری می شوند.

آزمون روانشناسی عزیزاده پارت 1روانشناسی -روش های موفقیت - تفکر سالم در برابر تفکر ناسالم

تصویر ذهنی جسم و اختلالات تغذیه ای

مفهوم تصویر ذهنی فرد نسبت به جسمش چنین است:

احساسی که فرد نسبت به جسم و ظاهرش دارا است. این احساس ارتباط تنگاتنگ و ناگسستنی با اعتماد بنفس فرد و پذیرش وی از سوی جامعه، خانواده و دوستانش دارد. افرادی که دارای تصویر ذهنی منفی نسبت به جسمشان بروز می دهند دارای ویژگیهای زیر میباشند:

1- جسم خود را بدفرم، نازیبا، غیر جذاب و حتی نفرت آور میپندارند.

2- دارای اعتماد بنفس پایینی هستند.

3- تصور میکنند جسم و ظاهرشان دائما در حال ارزیابی و بررسی موشکافانه از سوی دیگران میباشد.

4- اشتغال فکری وسواسگونه نسبت به ظاهرشان دارند.

5- ارزش واقعی خود را در ظاهر زیبا و جذاب میدانند.

6- احساس شرمساری، گناه و خجالتزدگی دارند.

7- مرتباً وزن خود را اندازه گیری میکنند و یا لباسهایشان را بررسی میکنند که نکند برایشان تنگ و کوچک شده باشد(نشانه‌گر آن است که وزنشان افزایش یافته است).

8- با تن کردن لباسهای گشاد و بزرگتر از سایزشان سعی میکنند افزایش وزن و یا بد فرمی اندامهایشان را از دید دیگران پنهان سازند.

9- از فعالیتهایی که جسمشان در معرض دید دیگران قرار میگیرد اجتناب میکنند(مانند رفتن به استخر).

10- در موقعیتهای اجتماعی کمتر شرکت میکنند زیرا سبب خودآگاهی جسمی در آنها میگردد.

اما فراوانی این معضل در جامعه تا چه میزان است:

- 45% از مردان بالای 25 سال عقیده دارند که اضافه وزن دارند.

- 50% زنان وزن و سایز خود را بیش از آنچه که هست ارزیابی میکنند.

- 80% زنان و 20% مردان از آنکه وزنشان افزایش پیدا کند به شدت میهراسند

- 45% زنان و 23% مردان که دارای وزن متناسب میباشند تصور میکنند که اضافه وزن دارند.

- تنها 25% دختران و زنان از وزن و ظاهر خود رضایت دارند.

- 22% دختران و زنان از منزل خارج نمیگردند برای آنکه از وزن و ظاهر خود احساس شرمندگی میکنند.

- 61% دختران و زنان خود را نسبت به مدلها نازیبا و بی کفایت میدانند.

- 55% دختران عقیده دارند که مردان تنها به ظاهر دختران اهمیت میدهند.

و شگفت آور تر از همه آنها:

- 20% زنانی که کمبود وزن دارند میپندارند چاق هستند.

علل نارضایتی گستره از وضعیت ظاهری را میتوان از دو جنبه توجیه کرد. علت اصلی آن اهمیت بیش از اندازه ایست که جامعه و فرهنگ بر وزن، تناسب اندام و سایز افراد قائل میگردد. افراد جامعه از همان نوجوانی می آموزند که ارزش انسانها به زیبایی و مشخصات ظاهری آنها بستگی دارد. برای مثال خوش اندام بودن و یا عضلانی بودن جسم یک فرد را به سخت کوشی، موفقیت، محبوبیت، زیبایی، قدرت و انضباط فردی وی نسبت میدهند و بالعکس اگر فرد اندام نامناسب داشته و یا چاق باشد به وی نسبتیتهایی همچون تنبل، نادان، نفرت آور، ضعیف، بی اراده و مضحک روا میدارند. اینگونه برخوردهای کلیشه ای و قالبی بسیار در جوامع و فرهنگهای امروزی مرسوم میباشد که البته توسط رسانه ها، خانواده و دوستان تقویت میگردند. در نتیجه مردم افراد جامعه را بطرز غیر منصفانه و تعصب آمیزی مورد قضاوت قرار داده و به آنان برچسبهای گوناگون و ناروایی بر اساس وزن و ظاهرشان میزنند.

افراد جامعه نیز مدام میباید در اضطراب و پریشانی از وضعیت ظاهری و وزن خود بسر برده و دست به هر عملی بزنند تا به وزن و ظاهر ایده آل تحمیلی از سوی تبلیغات فرهنگی دست یابند و یا تناسب اندام خود را همانگونه که است حفظ کنند. مردم اعتقاد دارند هرگاه اندامی نحیف و عضلانی داشته باشند در زندگی شادتر و موفق تر بوده و بیشتر مورد پذیرش جامعه قرار خواهند گرفت. علت دیگر آن را میتوان در تبلیغات گسترده و بی امان رسانه ها جستجو کرد. رسانه ها از طریق تبلیغات استانداردهای غیر واقعی از وزن ایده آل و تعریف زیبایی را به جامعه تحمیل میکنند. آنها استانداردهایی را به رسمیت مینشاسند که اکثر مردم قادر به دستیابی به آنها نبوده و سبب میگردد مردان و زنان از وضعیت ظاهر و وزن خود احساس شرمندگی، نارضایتی و بی کفایتی کنند. تبلیغات در مجلات، جراید و تلویزیون معمولاً زنی که لاغر اندام بوده و سینه های بزرگی دارد و مردی که هیچگونه چربی در بدن خود نداشته و بسیار عضلانی میباشد را زیبا و طبیعی معرفی کرده و مردم را وادار و ترغیب میکنند تا خود را به آن استانداردهای غیر واقعی نزدیک کنند. حتی خردسالان نیز از این پدیده در امان نمیباشند آنها از خردسالی می آموزند که یک دختر خوش اندام میباید مانند عروسک باربی لاغر باشد

حقایقی در مورد مدلها و تبلیغات مربوط به آنها

- 1- مدلهای به ظاهر فشن 23٪ کمتر از زنان معمولی وزن دارند بدین مفهوم که آنها کمبود وزن دارند نه تناسب اندام.
- 2- سه میلیارد از جمعیت زنان در جهان فاقد خصوصیات جسمی یک مدل میباشند.
- 3- اگر مانکنهای پشت ویتترین انسانهای واقعی بودند به لحاظ ساختار بدنیشان قادر به قاعده شدن نبودند.
- 4- تصویر اغلب زنانی که در مجلات مشاهده میکنید تصویر دستکاری شده میباشد که توسط کامپیوتر رتوش شده اند.
- 5- اگر عروسک باربی یک انسان واقعی بود قادر نبود روی دو پای خود راه برود و به لحاظ فیزیکی ضعیفش مجبور بود چهار دست و پا راه برود.
- 6- مردان بسیار عضلانی که مرتباً در تبلیغات مشاهده میکنید حاصل قرصهای استروئیدی میباشند.
- 7- زنان در ناحیه کفل و رانهایشان نیاز حیاتی به چربی دارند به 3 دلیل: شیردهی و باروری- جلوگیری از پوکی استخوان و داشتن پوست، چشم، مو و دندانهای سالم.

مردان و زنان برای دستیابی به وزن ایده آل و تناسب اندام به چه اعمالی دست میزنند:

- 1- توسل به رژیم غذایی و مصرف قرصها و استفاده از محصولات لاغری .
- 2- انجام اعمال جراحی زیبایی و پلاستیک.
- 3- دچار شدن به اختلالات تغذیه ای.
- 4- اعتیاد به انجام فعالیتهای ورزشی.

- 5- مصرف داروهای استروئیدی و بدنسازی.
- 6- پرداخت هزینه های گزاف برای لوازم آرایشی و لباسهای مد.

اختلالات تغذیه ای

معمولا اختلالات تغذیه ای در افراد زیر بیشتر مشاهده میگردد. افرادی که:

- 1- اعتماد بنفس پایینی دارند.
- 2- در زندگی احساس عدم کنترل و بی کفایتی میکنند
- 3- انسانهایی افسرده، خشمگین و مظطربی هستند
- 4- پیش تر به لحاظ نوع وزن و ظاهرشان مورد آزار و اذیت و تمسخر قرار گرفته اند
- 5- دارای روابط و خانواده آشفته ای میباشند.

اختلالات تغذیه ای به سه دسته تقسیم میگردند:

1- (ANOREXIA NERVOSA): بی اشتهايي و کم خوری عصبی یک اختلال جدی و تهدید کننده سلامتی میباشد که فرد به رغم گرسنه بودن از خوردن غذا امتناع میکند که به کاهش وزن مفرط وی می انجامد. این اختلال 1-2% جمعیت را درگیر کرده که 95-90% این افراد را دختران و زنان تشکیل میدهند. 20-5% این موارد به مرگ منجر میگردد. خصوصیات این افراد چنین است:

- * از افزایش وزن وحشت فراوانی دارند و با وجود کاهش وزنشان بازهم احساس میکنند چاق هستند.
- * نسبت به ظاهر و وزنشان نگرانی شدیدی دارند.
- * گرسنگی را انکار میکنند و بدون توجه به بیماری و ضعف شدید رژیمهای غذایی خیلی سخت میگیرند.
- * از دوستان و همسالانشان دوری میگزینند.

عواقب آن به شرح زیر است:

- * کاهش ضربان قلب - تغییر در عضلات قلب-نارسایی قلبی.
- * کاهش تراکم استخوان و افزایش شکنندگی استخوانها.
- * تحلیل عضلات بدن.
- * کاهش شدید آب بدن و از کار افتادن کلیه ها. پوست و موی خشک.
- * غش، ضعف و خستگی شدید.

2- (BULIMIA NERVOSA): بولیمیا نیز یک اختلال جدی و تهدید کننده سلامتی میباشد که فرد در مدت زمان اندکی اقدام به مصرف زیاد غذا کرده (معمولا مخفیانه و بدون توجه به گرسنه و یا سیر بودن) سپس برای جبران آن با تلقین خود اقدام به

استفراغ میکند و یا از ملین ها و مدر ها استفاده کرده و یا آنکه به روزه داری و فعالیتهای ورزشی و سواسی مبادرت میورزد. این اختلال 1-3% جمعیت را درگیر خود کرده که 80% آن را دختران و زنان تشکیل میدهند. نکته جالب آنکه این افراد معمولا از لحاظ وزن و سایز طبیعی میباشند. عواقب آن به شرح زیر است:

* تورم گونه ها و نواحی فک.

* رنگ پریدگی و یا لکه دار شدن دندانها.

* از تعادل خارج گشتن الکترولیتهای بدن (پتاسیم و سدیم) در پی استفراغهای متناوب که منجر به تپش قلب نامنظم و ایست قلبی میگردد.

* پارگی و التهاب مری به خاطر استفراغهای متناوب.

* زخم معده و فساد دندانها به خاطر اسید معده ای که در پی استفراغ با دندانها تماس پیدا میکند.

* یبوست به سبب مصرف بیش از حد ملینها.

3- NGE EATING): پر خوری عصبی موقعی ایست که فرد مقادیر زیادی غذا را در مدت زمان اندک مصرف میکند. اینگونه افراد احساس میکنند هیچگونه کنترلی بر رفتار خود ندارند. حتی زمانی که گرسنه نمیباشند اقدام به غذا خوردن میکنند. سپس از رفتار خود احساس شرمساری و گناه می نمایند. 1-5% جمعیت را درگیر میکند که 65% آنان را زنان و دختران تشکیل میدهند. اینگونه افراد نیز معمولا وزن نرمالی دارند. عواقب آن به شرح زیر است:

* فشار خون و کلسترول بالا.

* بیماریهای قلبی-دیابت و کیسه صفرا.

عقدۀ آدونیس (ADONIS COMPLEX) چیست؟

این نیز یک نوع تصور ذهنی منفی است که مردان و پسران جوان نسبت به فیزیکی و جسم خود دارند. به لحاظ آنکه مرتبا در تبلیغات از مردان تنومند و عضلانی و دارای حداقل چربی در بدن به عنوان یک مرد نرمال، ایده آل و محبوب یاد میکنند بنابراین آقایان دست به هر عملی میزنند تا بدنی عضلانی و خوش فرم داشته باشند. اما باید متوجه باشند که آن چیزی را که مشاهده میکنند حاصل سوء مصرف داروهای مضر همچون استروئیدها میباشند.

راه های مقابله با این معضل:

1- باید متوجه باشیم که هر شخص وزن طبیعی و ایده آل مخصوص به خود دارد که تیپ بدن، ساختار استخوانبندی، توده عضلات و ژنتیک فرد تعیین کننده آن میباشد.

2- از وزن کردن مداوم خود بپرهیزید.

3- هدف خود را از کاهش وزن به بهبودی سلامتی خود تغییر دهید.

- 4- وزن و ظاهر شما تعیین کننده ارزش و شخصیت شما نمیباشد.
- 5- با خودتان عهد ببندید که با جسمتان با احترام رفتار کرده و تمام اعضاء بدن خود را دوست بدانید.
- 6- وزن شاخص خوبی برای تعیین سطح سلامتی و ورزیدگی نیست عواملی همچون عادات غذایی، الگوهای تغذیه ای، نوع سبک زندگی و میزان فعالیتهای بدنی و ورزشی از اهمیت بیشتری برخوردارند.
- 7- از مقایسه خود با دیگران بپرهیزید.
- 8- افکار و جملات منفی نسبت به خودتان را دور بریزید و از خودتان تعریف و تمجید کنید.
- 9- به خصوصیات منحصر بفرد و شخصیت استثنایی که سبب موفقیت شما گشته تمرکز کنید.
- 10- سرتان را بالا نگاه دارید و با اعتماد بنفس بالا قدم بردارید.
- 11- پول خود را هدر خرید قرصها و محصولات لاغری و یا مکملهای بدنسازی نکنید و در عوض برای ورزش، بهبود سلامتی و فعالیتهای دلخواه خود هزینه کنید.
- 12- به خاطر داشته باشید که تعیین ارزش فرد بر اساس ظاهر و وزن تفاوتی با تبعیض نژادی و یا سنی ندارد و آنکه وزن و ظاهر فرد تعیین کننده جذابیت، شخصیت و موفقیت فرد نمیباشد.
- 13- بسبب نوع وزن و ظاهر خود، خود را از فعالیتهایی که دوست میدارید محروم نسازید

آزمون روانشناسی عزیزان پارت 1روانشناسی -روش های موفقیت - تصویر ذهنی جسم و اختلالات تغذیه ای

تأثیر اعتیاد بر جامعه و خانواده چیست ؟

بیماری خانوادگی

بهایی که خانواده یک معتاد باید پردازند، بسیار ویرانگر است. اگر یکی از اعضاء خانواده در این زمینه مشکل داشته باشد، همه اعضای خانواده تحت تأثیر قرار میگیرند. این مسئله یک مشکل خانوادگی محسوب می شود چون بر استحکام، ثبات، وحدت و سلامت فکری و جسمی خانواده تأثیر میگذارد. بچه ها به خصوص بیشتر تحت تأثیر این مشکل قرار می گیرند.

مطمئناً کسی یک شبه از یک فرد عادی به یک معتاد تبدیل نمی شود. این روند مراحل مختلفی دارد. به همراه این پیشرفت اندوهناک، فاکتورهای دیگری نیز وجود دارد که باعث آزار اعضای خانواده می شود. این مراحل و فاکتورها عبارتند از:

انکار

اعتیاد "بیماری انکار" نامیده می شود، هم برای خود فرد و هم برای خانواده اش. مسائل غیرعادی تبدیل به مسائل عادی می شوند. مشکل معمولاً آنقدر بزرگ است که خانواده یاد می گیرند وانمود کنند که اتفاقی نیفتاده است و طوری رفتار می کنند که انگار

هیچ مشکلی متوجه هیچیک از اعضاء خانواده نیست. اعضای خانواده معمولاً در برخورد با اعتیاد یکی از اعضاء وانمود می کنند که، "مشکل آنقدرها هم بزرگ نیست."

کار

اعضاء خانواده کاملاً جذب رفتار، اخلاق و فعالیت های فرد معتاد می شوند به طوری که دنیایشان فقط حول او می چرخد. این مسئله تا حدی پیش می رود که آنها کار و مسئولیت های سابق خود را کاملاً فراموش می کنند.

ترس

به خاطر رفتارهای غیر قابل پیش بینی و دمدمی مزاجانه ی فرد معتاد، زندگی خانوادگی مملو از اضطراب و ترس می شود. هیچ کس نمی داند بعداً چه اتفاقی خواهد افتاد اما بنا بر تجربه ای که دارند همه انتظار روی دادن مشکلی دیگر را میکشند. و همین مسئله باعث ایجاد استرس، فشار، و ترس در خانواده ی فرد معتاد می شود.

دروغگویی

اعضای خانواده معمولاً سعی دارند این مشکل را که برای یکی از اعضاء اتفاق افتاده است، از بقیه مخفی کنند. آنها به بچه ها، فامیل و آشنایان، همسایه ها، طلبکارها، کارفرماها و حتی خودشان دروغ می گویند.

تقصیر و گناه

اعضای خانواده سعی می کنند هرکدام خود را به نحوی برای اعتیاد آن فرد مقصر و گناهکار بدانند و بهانه های مختلفی بیاورند. آنها تصور می کنند که اگر فلان کار را میکردند یا فلان کار را نمی کردند، اعتیاد او متوقف می شد یا اصلاً ایجاد نمی شد.

تنهایی

گفتگوها و روابط خانوادگی عمیقاً تحت تاثیر قرار می گیرد. اعضای خانواده دیگر قادر نخواهند بود مثل سابق با هم حرف بزنند، به هم محبت کنند و ... آنها سریعاً یاد میگیرند که، "اعتماد نکن، حرف نزن، احساس نداشته باش". حتی دیگر نمی توانند درمورد مشکل ایجاد شده با هم گفتگو کنند.

انتقال وظایف

سایر اعضای خانواده مجبور هستند که وظایف و مسئولیت های فرد معتاد را به عهده گیرند، مسئولیت هایی مثل، نقش پدری یا مادری، تعهدات مالی، و کارهای خانه داری. در خانواده هایی که یکی از پدر یا مادر معتاد هستند، فرزند بزرگ خانواده معمولاً جور آن فرد معتاد را می کشد.

مشکلات جنسی

روابط جنسی به طور کلی در خانواده درهم شکسته می شود. والدین دیگر حتی قادر به صحبت و گفتگو باهم نیستند چه برسد به اینکه باهم هم بستر شوند. بچه ها هم دیگر الگویی برای شکل دادن به روابط جنسی آینده خود ندارند.

عدم شرکت در مراسمات

خانواده دیگر از قبول دعوت های فامیل و آشنایان را برای مهمانی ها و سایر مراسم های اجتماعی طفره می روند. آنها از این می ترسند که فرد معتاد خانواده باز با رفتارهایش برایشان مشکل آفرینی کند.

تغییر عشق

اعضای خانواده کم کم از کسی که قبلاً بسیار دوستش می داشتند، متنفر شوند تغییرات شگرفی در احساسات خانواده پدید می آید که به خصوص برای بچه ها توام با احساس گناه خواهد بود.

خشم درونی

اعضای خانواده سعی می کنند این مشکل غیر قابل کنترل (اعتیاد آن عضو خانواده) را کنترل کنند. اما متأسفانه شکست می خورند و به خاطر این شکست از خودشان و دیگران خشمگین می شوند.

ناامیدی و خلاء معنوی

خشم، آسیب، و شکست های متوالی طی این مدت باعث از بین بردن هرگونه امید، ایمان، و وحدت شده است. اعتیاد نیز مثل هر بیماری کشنده ی دیگر، همه ی جنبه های زندگی را نابود می کند.

میل به مجازات

اعضای خانواده تمایل زیادی برای مجازات کردن فرد معتاد پیدا می کنند. آنها او را برای اینکه باعث آسیب رسیدن به آنها شده است، مقصر و گناهکار می دانند. معمولاً افراد آسیب دیده خود شروع به آسیب رساندن به دیگران می کنند.

حس تاسف فردی

همسران، والدین، و بچه های فرد معتاد، معمولاً برای خود احساس غم و اندوه میکنند. اعضای خانواده معمولاً به طور نادرستی تبدیل به "مادر"، "فدایی" یا "مدیر خانواده" میشوند. آنها احساس مسئولیت کامل کرده و برای خود متأسفند.

بی اعتمادی همه گیر

سالهای متمادی شکسته شدن عهدها و برهم پاشیده شدن رویاها و آرزوها، باعث ایجاد بی اعتمادی عمیقی برای خود و نسبت به دیگران خواهد شد. معمولاً همه ی آن چیزهایی که تصور می شد برای ترک اعتیاد فرد موثر باشد (مثل ماشین جدید، کار جدید، خانه جدید، و ...) شکست خورد.

ناراحتی در برابر تغییر

وقتی اعضای خانواده یاد می گیرند که چطور در برابر این اعتیاد مقاومت کنند و راه زندگی کردن خود را ادامه دهند، معمولاً قبول نمی کنند که خودشان هم در طی این مشکل تاثیر گرفته اند و باید برای خود و بچه ها کمک بگیرند.

آموزش

اعضای خانواده باید حقیقت این بیماری، تاثیر آن بر روی خود فرد معتاد، و تاثیر آن بر روی خانواده را درک کنند. برای آگاهی یافتن در مورد این مسائل تنها راه حل گروه های پشتیبان است که در هر اجتماعی مشغول به فعالیت هستند.

آزمون روانشناسی علیزاده پارت 1....روانشناسی -روش های موفقیت - تاثیرات اعتیاد بر جامعه و خانواده

پیشگویی کامبخش

چنانچه موشکافانه تر رفتارهای خود را مورد ارزیابی قرار دهید، در می یابید که بسیاری از وقایعی که شما آنها را به بخت و اقبال، شانس و تقدیر نسبت می دهید، در واقع رابطه ی معنا داری با انتظارات ما و نیز پدیده ای بنام "پیشگویی کامبخش" دارند.

تعریف پیشگویی کامبخش (self fulfilling prophecy):

- 1- پیشگویی ای میباشد که به خودی خود باعث محقق شدن خودش میشود.
 - 2- تعریفی غلط از یک موقعیت که باعث برانگیختن یک رفتار جدید و به حقیقت پیوستن تصور و ادراک غلط اولیه میشود.
 - 3- روندی که در طی آن انتظارات شما از فرد دیگر در نهایت منجر به آن میشود تا فرد به نحوی رفتار کند که انتظارات اولیه شما تأیید گردند.
 - 4- چنانچه افراد شرایط را واقعی قلمداد کنند، آن شرایط در پی آمدهای رفتارشان به واقعیت می پیوندند.
 - 5- افراد تمایل دارند به چیزهایی که میجویند دست یابند، و چه بسا سهواً آن چرا که میجویند خلق میکنند.
 - 6- دیگران به نحوی واکنش نشان میدهند که شما انتظار دارید واکنش نشان دهند.
- یک چرخه از این پدیده به شکل زیر رخ میدهد:

- 1- ادراک کننده انتظارات خاصی مبنی بر چگونگی رفتار هدف متصور میشود.
- 2- سپس ادراک کننده به نحوی رفتار میکند تا هدف را وادار به اعمال رفتار مورد انتظار خود کند.
- 3- هر آینه هدف به نحوی رفتار میکند تا انتظارات ادراک کننده تأیید گردند.
- 4- ادراک کننده تحقق رفتار پیش بینی شده خویش را به چشم می بیند.

عکس این حالت پیشگویی خودشکننده (self defeating prophecy) قرار دارد. تفاوت آن با پیشگویی کامبخش به شرح زیر است:

پیشگویی کامبخش: پیشگویی یک نتیجه منفی که آن نتیجه منفی به علت بازخوردهای منفی محقق میشود.

پیشگویی خود شکننده: پیشگویی یک نتیجه منفی که آن نتیجه منفی به علت بازخوردهای مثبت محقق میشود.

مثالها:

1- خانواده ای صاحب دو فرزند میباشد. والدین یکی از فرزندان را با استعدادتر و باهوش تر از فرزند دیگر میپندارند و یا صرفاً یکی را بیش از دیگری دوست دارند. بنابراین فرزند مرجح و محبوب را بیش از فرزند دوم مورد حمایت (مالی، عاطفی، اجتماعی)، توجه و پذیرش قرار میدهند. در نهایت فرزندی که از حمایت بیشتری برخوردار بوده در زندگی موفق و کامیاب و فرزندی که مورد بی توجهی واقع شده در بزرگسالی ناموفق و یا فاقد اعتماد بنفس میگردد.

2- شما دو گلدان در منزلتان نگهداری میکنید. اما به یکی از گلدانها بیش از دیگری توجه کرده و به آن رسیدگی میکنید. در نتیجه گلدان محبوب شما از رشد خوبی برخوردار گشته و شادابی خود را نیز حفظ میکند، اما درمقابل گلدان دوم پژمرده و خشک میشود.

3- استاد دانشگاه یکی از دانشجویان را باهوش تر از سایرین میپندارد، بنابراین وقت بیشتری را با وی سپری میکند. در نتیجه وی نمرات بهتری نسبت به سایر دانشجویان دریافت میکند.

4- مربی فوتبال تصور میکند که بازیکن تازه وارد هماهنگی لازم را با تیم ندارد و یا از مهارت و تجربه ی کافی برخوردار نیست، بنابراین وی را وارد میدان نمیکند. هنگامی هم که وی را برای مدت کوتاهی بازی میدهد، از آنجایی که بازیکن از آمادگی لازم برخوردار نیست (به علت فرصت ندادن به وی) بالطبع بازی خوبی از خود به نمایش نمی گذارد.

5- شما انتظار این را دارید که هم اتاقی شما فرد خجالتی و کم رویی باشد، از این رو با وی زیاد صحبت نمی کنید و در نتیجه وی کمرو به نظر میرسد.

6- شما هنگام قرار ملاقات انتظار دارید فرد مقابلتان شما را مورد پسند قرار نداده و طردتان کند. بنابراین هنگامی که با وی روبرو میشوید، به او بی اعتنائی کرده و بد برخورد میکنید (شاید برای پیش دستی و اینکه این شما بودید که نخست وی را نپسندیده و طرد کرده اید). در نتیجه وی نیز آزرده شده و شما را طرد میکند.

7- چنانچه با ما به نحوی رفتار شود که گویی فرد با شخصیت و باهوشی هستیم، ما نیز همانگونه که دیگران انتظار دارند رفتار خواهیم کرد. (و بالعکس)

8- شما وارد رستورانی می شوید و انتظار یک سرویس دهی بد را از آن رستوران دارید. بنابراین با ارسال پیامهای غیر کلامی و یا کلامی به پیشخدمت باعث میشوید تا وی سرویس مناسبی به شما ارائه ندهد.

9- سرمایه گذاران بورس انتظار دارند تا بازار با رکود مواجه گردد. بنابراین از خرید سهام خودداری میکنند. نتیجه آن رکود در بازار بورس میباشد.

10- هنگامی که معلمان و استادان از دانش آموزان انتظار دارند تا خوب درس بخوانند و از پیشرفت علمی برخوردار باشند، دانش آموزان نیز خود را با این انتظارات انطباق داده و در درس پیشرفت میکنند (و بالعکس). از این پدیده به اثر پیگمالیون (pygmalion effect) یاد میشود که در آن اثر نیروی انتظار در بهبود عملکرد مطرح است.

11- اثر دارونماها (placebo) که در آن علایم بیماری با یک داروی بی اثر تسکین می یابد نیز از همین پدیده نشات میگیرد. بیمار صرفا به خاطر اینکه انتظار بهبودی دارد، حالش بهتر میشود.

12- فردی وارد رابطه ای میشود، اما با این تصور که رابطه روزی نافرجام پایان خواهد یافت. بنابراین آنطور که باید در حفظ رابطه نمی کوشد و در نهایت رابطه نیز با شکست مواجه میشود.

نتیجه:

1- چنانچه انتظار شکست داشته باشید شکست خواهید خورد، و چنانچه انتظار پیروزی داشته باشید پیروز خواهید شد. همیشه حق با شماست.

2- ما رفتار دیگران را به نحوی تحت تاثیر قرار می دهیم که با انتظاراتمان تطابق یابند.

3- دیگران نیز به نحوی رفتار میکنند تا رفتار خود را با انتظارات شما وفق دهند.

4- شما میتوانید خالق واقعیات زندگی خود باشید.

5- همانگونه دنیا خود را به شما می نمایاند که انتظارش را دارید.

6- برجسب زدن اهمیت دارد، هر چقدر هم فردی که برجسب میخورد سنش کمتر باشد این اهمیت دو چندان میشود. شاید زنی که در حال حاضر زن خیابانی نامیده میشود، در نوجوانی به وی انگ و تهمت بی عفتی و بی بندوباری زده میشده است.

7- چنانچه در رابطه ای شکست خورده اید، مطمئن باشید شما یا شریکتان و یا یکی از نزدیکان شما انتظار شکست رابطه را می کشیده است

آزمون روانشناسی عزیزان پارت 1روانشناسی -روش های موفقیت - پیشگویی کامبخش

پارادوکس زنده گی

پارادوکس (مهمل نما) در واقع به آنچه که تناقض آمیز، باور نکردنی و خلاف انتظار باشد اطلاق میگردد. آنچه که بنظر درست می آید اما غلط است و یا بالعکس. پدیده پارادوکس در علم هندسه، فیزیک، روانشناسی، فلسفه، اخلاق، علوم اجتماعی و منطق همواره مورد بحث بوده است. پارادوکس بصری را میتوانید در تصاویر زیر مشاهده کنید:

اما پارادوکس اجتماعی و فرهنگی نیز به همان اندازه تصاویر فوق عجیب و غریب و ماهیتی دوگانه دارند. پارادوکسهای اجتماعی و فرهنگی که بصورت آموزه های اخلاقی به افراد جامعه توصیه میگرددند در متن زندگی و جامعه مصداقی ندارند. در واقع میان ارزشها و نمود ارزشها تناقض وجود دارد.

برای مثال به پارادوکسهای زیر توجه کنید:

1- پاداش با میزان تلاش و کوشش شما رابطه مستقیم دارد. و یا مثل معروف: "نابرده گنج، گنج میسر نمیشود." اما آیا این گفته با واقعیات زندگی همخوانی دارد؟ افراد زحمتکش بسیاری وجود دارند که تمام عمر کار میکنند و زحمت میکشند اما در بدترین شرایط زندگی میکنند. در مقابل افراد تن پرور و بی کفایتی وجود دارند که در ناز و نعمت بسر می برند بدون آنکه برای دستیابی به رفاه تلاشی نموده باشند. نمود واقعی این مثل میتواند چنین باشد: "نابرده گنج، گنج میسر نمیشود."

2- خوبها بر بدتها پیروز خواهند شد. اگر فقط صفات صداقت، عدالت و جوانمردی افراد خوب را مد نظر قرار دهیم به روشنی درخواهیم یافت که خوبها بازنده اصلی بازی زندگی هستند جایی که دروغگویی، بی عدالتی و ناجوانمردی در آن موج میزند و غالب است. نمود واقعی آن در جامعه چنین است که بدها با دروغگویی، نیرنگ، ریاکاری، بی انصافی و تقلب بر خوبها چیره میشوند.

3- علم بهتر است یا ثروت؟ پاسخ: علم. بله پول چرک دست است و علم اندوخته جاودان. البته مسلماً علم بهتر و برتر از ثروت است اما برای زندگی و ارتزاق خیر. برای عالم شدن هم به پول احتیاج است. اما برای ثروتمند شدن شاید زیاد هم نیازی به علم نباشد.

4- از نظر پدر و مادرها فرزند خوب بچه ای است که هیچ چیز نخواهد، اعتراضی نکند، اگر در سرش هم زدند صدایش در نیاید، روی حرف بزرگترها هم حرف نزند. اما همین پدر و مادرها و کلاً مردم زمانی که میخواهند چنین بچه ای را توصیف کنند وی را کمرو، بی دست و پا و بی عرضه معرفی میکنند. این پارادوکس در بزرگسالان نیز صادق است. عکس این موضوع نیز عینیت دارد. در اجتماع افراد پررو، کلاهبردار، دروغگو و زورگو را مذمت میکنند اما برخی اوقات آنها را زرنگ، باهوش، شجاع و با عرضه معرفی کرده و یا به تصویر میکشند. در فیلمهای اکشن قهرمان فیلم کسی ست که بیشتر میکشد، بیشتر فریب میدهد و بهتر زنان را اغوا میکند. در روزنامه ها و نشریات از سرکرده باندهای تبهکاری یک قهرمان میسازند.

5- ارزش افراد به شخصیتشان است و بس. اما در عمل ثروت، جذابیت و زیبایی ظاهر، جایگاه اجتماعی، شهرت، نسبت خانوادگی، مارک لباس و مدل اتومبیل افراد است که نخست مورد ارزیابی قرار میگیرد.

6- هر آنچه که شما در برابرش مقاومت میکنید، آن نیز بیشتر در مقابل شما ایستادگی میکند. هر اندازه که از افراد و موقعیتهایی که از آنها گریزان هستید اجتناب ورزید بیشتر بسمت شما جذب میگردند. و بالعکس.

7- از هر دستی که بدهید از همان دست پس میگیرید. اما ممکن است شما بسیار نودوست و خیر خواه باشید اما دیگران نسبت به شما خیانت کار، قدر شناس و جفا کار باشند. که معمولاً هم چنین است.

8- پارادوکس دوری و دوستی و از دل برود هر آنچه از دید رود.

9- پارادوکس زمان: هنگامی که میخواهید زمان کند بگذرد سریع تر سپری میشود و بالعکس.

10- در ازدواج در عین حالی که باید با هم یکی باشید، باید از هم جدا و مستقل باشید.

آزمون روانشناسی عزیزانه پارت 1 ...روانشناسی -روش های موفقیت - پارادوکس زندگی

بهداشت روانی

بهداشت روانی چیزی بیش از فقدان بیماری روانی است. اغلب افراد جامعه از سلامت روان خود غافل بوده و نسبت به آن بی اعتناء میباشند. ویژگیها و معیارهای بهداشت روان را میتوان اینگونه برشمرد:

1- کیفیت اندیشیدن توأم با آرامش با رویکردی خنثی و یا مثبت است. در مقابل اندیشه پر تنش، آزار دهنده و منفی.

- 2- افکار بدون هیچ مقاومتی می آیند و می روند، بدون آنکه تنش قابل توجهی ایجاد کنند. در مقابل تفکر وسواسی و تکرار شونده.
- 3- فرد در زمان حال زندگی میکند و تمام حواسش معطوف کاری است که در حال انجامش است. در مقابل فردی که غالب اوقات در خشم از گذشته و ترس از آینده بسر میبرد.
- 4- احساس آرامش، امنیت، شفقت، شوخ طبعی، قدر شناسی، رضایت و کنجکاوی. در مقابل احساس تنش، خشم، نا امنی و نفرت.
- 5- زندگی کنترل پذیر می نماید. در مقابل احساسی که زندگی از کنترل شما خارج است.
- 6- مشکلات قابل حل بنظر میرسند و فرد خوشبینانه به مشکلات خود مینگرد. در مقابل مشکلات حل ناپذیر بنظر رسیده و فرد بدبینانه به مشکلات خود نگاه میکند.
- 7- عزت نفس و اعتماد بنفس بالا. در مقابل اعتماد بنفس پایین و احساس اضطراب و نا امیدی.
- 8- فرد احساس خوبی نسبت به خود دارد. فرد نقاط ضعف و قوت خود را بخوبی میشناسد.
- 9- فرد اجازه نمیدهد احساساتی مانند ترس، خشم، عشق، حسادت، گناه و اضطراب تمام وجودش را در بگیرند.
- 10- توان برقراری روابط اجتماعی و بین فردی رضایت بخش و پایدار.
- 11- توانایی خندیدن به خود و با دیگران.
- 12- فرد با وجود اختلاف عقاید، تفاوتها و کاستی ها برای خود و دیگران احترام قائل است.
- 13- توانایی پذیرش مشکلات و ناکامیهای زندگی.
- 14- استقلال در تصمیم گیری. عدم هراس از مشکلات و توانایی در حل بهنگام آنها.
- 15- توانایی سازگاری با محیط پیرامون و تغییرات.
- 16- داشتن روحیه شاد و با نشاط.
- 17- توانایی تامین نیازهای شخصی.
- 18- توانایی لذت بردن از زندگی.
- 19- توانایی برقراری تعادل و توازن: میان کار و تفریح، خواب و بیداری، استراحت و فعالیت بدنی، تنهایی و معاشرت با دیگران، داخل خانه ماندن و از منزل خارج شدن.

20- انعطاف پذیری: افرادی که دارای عقاید خشک بوده و در هیچ شرایطی حاضر به تغییر عقاید خود نیستند (حتی با استدلالهای روشن و متقاعد کننده) در واقع خود را معرض استرس زیادی قرار میدهند. انعطاف پذیری در انتظارات و احساسات نیز ضروری است. افرادی که برخی احساسات و هیجانات خود را سرکوب کرده و از ابراز آنها نگرانی دارند خود را در معرض بیماریهای روانی قرار میدهند. فرد میبایست توانایی تغییر کردن، رشد کردن و تجربه کردن طیف وسیعی از احساسات را همگام با تغییر شرایط زندگی دارا باشد.

21- (قابلیت ارتجاعی) تاب آوری: در فیزیک به توانایی بازگشت به شکل اولیه پس از خم شدن، کشیده شدن و یا فشرده شدن میباشد. اما در روانشناسی به مفهوم بازگشت به وضعیت عادی و طبیعی پس از مواجهه با ناملایمات روزگار، تغییرات و استرسها با حداقل درد و رنج است. یعنی همان تاب آوردن زیر فشار روانی و حفظ ثبات احساسی و سلامت روانی. توانایی کنار آمدن با ناملایمات و سازگاری با تغییرات. بیرون آمدن از شرایط سخت. میزان مقاومت و تحمل شما.

22- توانایی دوست داشتن و عشق ورزیدن و همچنین دوست داشته شدن.

23- خلاق و بهره ور بودن.

24- توانایی بهره گیری از قوه تخیل. خیالپردازی نیز برای سلامتی روان ضروری است. اما تا حدی که فرد قادر باشد میان تخیل و واقعیت تفاوت قائل شود و آن دو را از هم تمیز دهد.

25- فرد احساسات خود را میشناسد.

چند نکته برای حفظ سلامت روانی

1- مهارتهای حل مسائل و اختلافات را فرا گیرید.

2- اعتماد بنفس و عزت نفس خود را افزایش دهید.

3- هرگز خود را قربانی قلمداد نکنید.

4- روشهای مدیریت زمان را بیاموزید.

5- اجازه ندهید احساسات شما در درونتان انباشته گردند. احساسات خود را با دیگران در میان گذارید.

6- از بحثها و نزاع های غیر ضروری اجتناب ورزید.

7- عواملی که در شما ایجاد استرس میکنند را شناسایی کرده و مواجهه با آنها را به حداقل برسانید.

8- تکنیک های تمدد اعصاب و آرامش یافتن را فرا گیرید.

9- به اطرافیان خود بی توجه نبوده و در صورت لزوم یاری دهنده آنان باشید و در حد توانایی خود بکوشید مشکلاتشان را رفع کنید.

10- از زندگی خود لذت ببرید. کاری را انجام دهید که به آن علاقمند هستید. جایی بروید که دوست دارید آنجا باشید. برای خودتان زندگی کنید و نه برای دیگران.

11- تنها با افراد شاد و هم عقیده با خود معاشرت کنید. جدا از افرادی که اعتماد بنفس شما را کاهش میدهند دوری کنید. (افرادى که ناعادلانه از شما انتقاد کرده و یا تحقیرتان میکنند)

12- از کمال گرایی بپرهیزید. هیچ کس کامل نیست.

13- برای خود اهداف معقول، واقع گرایانه و در حد توانایی تان تعیین کنید.

14- چیزهایی که قادر نمیباشید در خود و دیگران تغییر دهید را بپذیرید. دیگران را همانگونه که هستند بپذیرید.

15- خشم خود را کنترل کنید.

16- اشتباهات خود و دیگران را مورد بخشش قرار دهید.

17- به قدر توانایی خود کار کنید.

18- در زمان حال زندگی کنید. از گذشته درس بگیرید و برای آینده برنامه ریزی کنید.

19- رژیم غذایی متعادل لازمه بهداشت روان است. از مصرف الکل و کافئین بپرهیزید. سیگار نکشید و فعالیت بدنی را ترک نکنید. خواب کافی داشته باشید.

20- تاب آوری، انعطاف پذیری و ایجاد توازن را فراموش نکنید.

21- مسئولیت زندگی خود را بپذیرید. از دیگران انتظار نداشته باشید تمام نیازهای شما را تامین کنند. خودتان این کار را می بایست انجام دهید.

*** بهداشت روان همان پندار نیک، گفتار نیک و کردار نیک است .**

آزمون روانشناسی عزیزاده پارت 1روانشناسی -روش های موفقیت - بهداشت روانی

به دوست معتاد خود کمک کنید

افراد معتاد را همیشه نمی توان بسادگی تشخیص داد. یک معتاد به مشروبات الکلی یا مواد مخدر همیشه شبیه یک ولگرد خیابانی که در کنار معابر و جوی آب می خوابد، نیست. یک قمار باز همه وقت خود را در کازینو و در کنار ماشین بخت آزمایی صرف نمی کند. اعتیاد میتواند خود را به اشکال گوناگون آشکار نماید.

اگر دوست شما روز به روز لاغرتر و ضعیف تر میشود ممکن است مشکلی داشته باشد. رنگ پریدگی و خوارش بدن نیز می تواند نشانه دیگری باشد. عادتها، قدرت تحمل و نشانه ها در افراد متفاوت است. نیازی نیست به فردی که روی هر چیزی شرط بندی میکند، یک قمار باز اطلاق کنیم، همین که کسی بسرعت احساس خستگی و ضعف میکند می تواند دلیل بر اعتیاد باشد.

یک شخص معتاد معمولاً "رفتار و اعمال نامتعارف خود را نتیجه وجود اعتیاد در خود ندانسته و این مساله را انکار می کند. او مردم و عوامل دیگر را مقصر میدانند.

اگر به عضوی از خانواده، دوست و یا همکاران درمورد اعتیاد مظنون هستید، روشهایی وجود دارد که بدون بخطر انداختن سلامتی خود می توانید به او کمک و یاری نمایید. اگر از روی عمد، اعتیاد فردی را نادیده گرفته و یا به او در کتمان کردن مسئله کمک کنید، در واقع شما نیز سهمی در از بین رفتن و تباهی وی خواهید داشت.

اما در عین حال باید مطمئن شوید که اعتیاد یک شخص وقت و انرژی شما را تلف نکرده و موجب ایجاد ناملایمات عصبی و تهدید سلامتی در شما نخواهد شد. ممکن است نتوانید به تنهایی کاری انجام دهید ولی راه هایی وجود دارد که میتواند در ترک اعتیاد بسیار مفید واقع شود.

در اینجا 12 روش برای کمک کردن به یک فرد معتاد را متذکر می شویم:

سعی کنید متوجه شوید

1- مشکل را نادیده نپندارید

حالات و اخلاقیات دوست شما دگرگون شده و رفتارهای غیر مسؤولانه او افکار شما را برهم میریزد. تصور نمیکنید ممکن است او درگیر اعتیاد شده باشد؟ به غرائز خود اعتماد نمایید. به قرارهای فراموش شده فکر کنید، به تماسهای تلفنی بیمعنی، به آنفلانزای طولانی مدت و متعدد و به پول قرض کردنهای مکرر. آیا نوعی رفتار نابودگر در او احساس نمیکنید؟

2- سخن بگویید

حبس کردن نفس در سینه و صحبت نکردن هنگامی که دوست شما مست و یا خمار کنار شما قرار گرفته، نه تنها به او کمکی نمی کند، بلکه وضعیت را بدتر و مشکلتر خواهد نمود. صبر کنید تا حال او بهتر و قادر به شنیدن حرفهای شما شود. سپس با او با ملایمت و نرمی صحبت نمایید. او را متوجه نگرانی خود کرده و مسائلی را که باعث دلواپسی شما می شود را برایش شرح دهید: "من نگران زیاده روی توام. هفته پیش دوباره مجبور شدم بخاطر دیر اومدن، به خانوادت دروغ بگم. من ازین کارخوشم نمیاد."

3- شریک جرم نشوید

اگر واقعا "نگران حال دوست خود هستید سعی کنید دیگر او را در کارهای خلافتش همراهی و مساعدت نکرده و دیگر با او به کازینوها، مشروب فروشی ها و محللهای مصرف مواد مخدر نروید. به او بگویید دیگر تحمل بی بندوباری ها و خرابکارهای او را ندارید.

4- گوش کنید

معتادان اغلب احساس تنهایی شدید میکنند. آنها مایلند احساس خود بیزاری و پوچی درون خود را به دیگران بفهمانند. در چنین شرایطی بهترین عمل ممکن است گوش دادن به صحبت‌های فرد معتاد باشد. از طفره رفتن و قضاوت‌های آنی پرهیز نموده و نشان دهید که حضور شما به خاطر او است تا احساس نماید میتواند به شما اتکا و اطمینان نماید.

آگاهیتان را افزایش دهید

5- کمی تحقیق کنید

مطالب و کتابهای مربوط به اعتیاد را مطالعه نمایید. ببینید چه منابعی در این رابطه در جامعه شما وجود دارد. مراکز توانبخشی را شناسایی و برنامه های ترک اعتیاد را از آنها درخواست نمایید. اگر دوست شما بداند چه نوع حمایت‌هایی برای او وجود دارد، راحت تر می تواند اعتیاد خود را ترک کند.

6- در جلسات شرکتش دهید

از او بخواهید در جلسات برنامه ریزی جهت رفع اعتیاد شرکت کند. اگر او از شما خواست که در جلسه همراهیش کنید، جواب رد نداده و تقاضایش را بپذیرید.

عادی رفتار کنید

7- عوض نشوید

سبک و روش زندگی خود را تغییر نداده و عادی رفتار کنید. بفرض اگر شما سیگاری هستید، می توانید به سیگار کشیدن ادامه دهید. دوست شما می داند که بین او و شما تفاوت وجود دارد بنابراین این او می داند که نباید سیگار بکشد. یک فرد دیابتی نمیتواند مقدار زیادی شیرینی مصرف کند ولی این دلیل نمی شود که وقتی شما باهم بیرون می روید نتوانید تکه ای کیک به عنوان دسر برای خودتان سفارش دهید. سیگار نکشیدن نزد یک معتاد او را به این فکر وامیدارد که شما اراده و قدرت کافی برای ترک اعتیاد را در او نمی بینید و به همین دلیل از این کار امتناع می ورزید. این عمل باعث کاهش اعتماد بنفس در فرد معتاد خواهد شد.

8- سخن چینی نکنید

اعتیاد یک بیماری جدی است و نباید آن را سرسری و شوخی پنداشت. اسرار او را پیش خود نگهدارید. همان طوری که مایل نیستید پرونده پزشکی کسی را نزد کسی بازگو کنید، نیازی نیست دیگران از سابقه و یا پیشرفت اعتیاد دوست شما مطلع گردند.

9- انرژی مثبت دهید

نمی‌توان بزور کسی را راهی مراکز توانبخشی یا جلسات ترک اعتیاد نمود. تضعیف روحیه و گفتن عباراتی مانند "تو دیگه شکست خوردی"، "راهی برات باقی نمونده" دردی را دوا نخواهد کرد. نیاید کسی را بدلیل اعتیادش ترساند. در عوض بگذارید بفهمد که خانواده و دوستان او نگران و دلواپس هستند و دوست دارند بهبودیش را ببینند. حتی اگر او منفی بود شما مثبت عمل کنید.

عمل کنید

10 - از خود و دیگران مراقبت نمایید

اگر اعتیاد همکار شما باعث اختلال در کار او شده است، مطمئن شوید که در مورد شما خللی ایجاد نکند. وظایف او را از وظایف خود جدا کرده و اگر کوتاهی او باعث تاخیر افتادن در انجام کارهای محوله اش شد، این موضوع را به رئیس خود توضیح دهید. اجازه ندهید موقعیت شغلی شما بدلیل اعتیاد دوستان لطمه ببیند. اگر دوست شما در مراسم عروسی و جشنی دچار ناراحتی شد، او را از محل خارج نمایید تا مراسم بهم نخورد. اگر خواست در حالتی نامناسب رانندگی کند، کلید ماشین را از او بگیرید.

11- دیگران را دخالت دهید

اگر اعتیاد بصورت کامل رخنه کرده بهتر است از دوستان و افراد خانواده بخواهید مداخله و وساطت نموده و در جلسه ای با شرکت فرد معتاد به بیان تاثیرات بد رفتارهای او به خود و دیگران مشغول گردند. ممکن است دوست شما تحت تاثیر احساسات شدید قرار گرفته و تصمیم بگیرد اعتیادش را ترک کند.

12- زمان رهایی را تشخیص دهید

بیخوابی های شبانه، افزایش استرس یا علائم بیماری مانند سردرد و سوء هاضمه در شما علائمی هستند که نشانگر درگیری بیش از حدتان با مسئله می باشند. در این هنگام که رفتارهای مخربانه فرد معتاد سلامتی شما را نیز به خطر انداخته، لازم است مدتی به استراحت پرداخته و حتی در صورت لزوم کلا" کنار بکشید.

از خودتان مراقبت نمایید

اعتیاد یک بیماری بسیار خطرناک بوده و می تواند استعدادها، تواناییها و داراییهای فرد مبتلا را نابود سازد. اعتیاد علاج ناپذیر اما قابل کنترل است. تصمیم مصرف نکردن مواد، مست نشدن و به قمار خانه نرفتن چیزی است که فقط توسط خود فرد معتاد باید گرفته شود. قدرت و کنترل اعتیاد در دست شما نیست.

آنچه که از شما برمی آید، حمایت و حفظ رابطه دوستیتان می باشد. چنانچه برغم تلاشهای شما، هیچ تغییر و آثار نتیجه بخشی مشاهده نکردید، بهتر است برای حفظ سلامتی خود او را رها کنید اگر چه ممکن است این بمعنای پایان دادن به یک دوستی چندین ساله باشد. حداقل می دانید که به اندازه کافی اهمیت قائل شده اید.

آزمون روانشناسی عزیزاده پارت 1....روانشناسی-روش های موفقیت - به دوست معناد خود کمک کنید

بلوغ هیجانی چیست ؟

آیا بلوغ شما با سن تقویمی شما تطابق دارد؟ آیا شما از سالهای پیش عاقل تر شده اید؟ و یا آنکه در جا میزید و تنها گذشته خود را تکرار میکنید؟ برای آنکه متوجه گردید که آیا شما در پی این سالها رشد کرده اید و یا تنها پیر تر شده اید به معیارهای اندازه گیری سن توجه کنید:

1- سن تقویمی: مقدار زمانی است که فرد زندگی کرده: سن وی به سال.

2- سن فیزیولوژیکی: اشاره دارد بر میزان رشد و تکامل اعضا و سیستمهای بدن فرد بسته به سن تقویمی وی.

3- سن عقلانی و هوش: اشاره دارد بر هوش و فراست فرد که میتواند بالاتر، پایینتر و یا هم پایه سن تقویمی فرد باشد.

4- سن اجتماعی: سن اجتماعی رشد اجتماعی فرد را با سن تقویمی فرد مقایسه میکند. آیا فرد نسبت به سن و سالیان قادر به برقرار کردن رابطه با دیگران میباشد؟

5- سن هیجانی: سن هیجانی مانند سن اجتماعی بلوغ هیجانی فرد را با سن تقویمی فرد مقایسه میکند. آیا فرد نسبت به سن و سالیان قادر به کنترل و کنار آمدن با احساسات و هیجاناتش می باشد یا خیر؟

انسانها کنترلی بر سن تقویمی خود نداشته و کنترل اندکی نیز بر سن هوشی و فیزیولوژیکی خود دارند. اما سن اجتماعی و هیجانی خود را می توانیم خود برگزینیم. عقب ماندگی اجتماعی و هیجانی را می توان با کمی تلاش و همت جبران و درمان کرد. آموختن مهارتهای اجتماعی مناسب و رشد و بهبود بلوغ هیجانی در توان هر فردی میباشد. هیچ ارتباطی نیز میان سن هیجانی، اجتماعی، هوشی، فیزیولوژیکی و تقویمی وجود ندارد. یک فرد ممکن است از لحاظ تقویمی به بلوغ رسیده باشد اما از لحاظ اجتماعی ناپخته و نا بالغ باشد. در اجتماع افراد با بلوغ سنی و هوشی اما عدم بلوغ هیجانی و اجتماعی فراوان می باشند که اسباب ناراحتی و تنش برای خود و دیگران میگردند.

علایم عدم بلوغ هیجانی

1- عدم ثبات هیجانی: اشاره دارد بر رفتارهای انفجاری، کج خلقی ها، تحمل ناکامی اندک، واکنش نامتناسب با عامل تنش، حساسیت بیش از حد، انتقاد ناپذیری، حسادت نامعقول، عدم تمایل به بخشش دیگران و دمدمی مزاجی.

2- وابستگی مفرط: رشد و تکامل انسان از وابستگی مطلق (من به تو احتیاج دارم) آغاز شده و به استقلال مطلق (من به هیچ کس احتیاجی ندارم) و در نهایت به وابستگی دو جانبه و همبستگی (ما به یکدیگر نیازمندیم) ارتقاء می یابد. وابستگی مفرط اشاره دارد بر وابستگی بی مورد: متکی بودن به فردی در صورتی که میتوان خود اتکاء بود. و وابستگی مفرط برای مدت طولانی به فرد و یا شرایط که شامل تاثیر پذیری شدید، ترید و دودلی، قضاوت‌های شتابزده میگردد. این گونه افراد از تغییر و تحول هراس دارند و شرایط خو گرفته خود را بیشتر ترجیح میدهند. محافظه کاری مفرط از خصلتهای این گونه افراد میباشد.

3- حرص برای ارضاء: شامل خواستار توجه فوری و یا کامیابی و ارضاء بی درنگ خواسته ها، امیال و آرزوها. عدم توانایی برای انتظار کشیدن چیزی - قادر به تعویق انداختن لذت نمیباشند به مفهوم: به تعویق انداختن لذت و آرزوهای زودگذر زمان حال برای دستیابی به پاداش بهتر و بزرگتر زمان آینده. این افراد سطحی نگر بوده و بدون اندیشه زندگی میگذرانند. وفاداری ارتباطی این افراد با دیگران تا زمانی تداوم می یابد که برایشان منفعت داشته باشد. ارزشهای سطحی داشته و به موضوعات بی اهمیت بیشتر بها میدهند (مانند ظاهر) - زندگی اجتماعی و مالی آنها آشفته میباشد.

4- خود محوری: مظهر بارز خودخواهی میباشد. این گونه افراد اعتماد بنفس پایینی دارند. این افراد برای دیگران ملاحظه و احترامی قائل نمیشوند. البته برای خودشان نیز احترامی چندانی قائل نیستند. آنها غرق در احساسات و خواسته های خودشان میباشند. آنها خواهان توجه و اعتنای دائم از سوی دیگران و همچنین تعریف و تمجید از اطرافیان خود هستند. درخواستهای نا معقول دارند. بیش از حد رقابت جو، بازنده و کمالگرا میباشند. دید واقعگرایانه نسبت به خود ندارند. مسئولیت اشتباهات، عیوب و کاستیهای خود را نمیپذیرند. نسبت به احساسات دیگران بی عاطفه هستند.

علایم بلوغ هیجانی

1- توانایی درک و تجربه احساسات و نیازهای عمیق خویش: همچنین توانایی در بیان و برآورده ساختن آنها در مسیر سازنده و مناسب. این برخلاف "برون ریزی" میباشد که نیازها و خواستههای ما در قالب رفتارهای ناخودآگاه و مخرب بروز می یابند.

2- ظرفیت ارتباط برقرار کردن با تجارب زندگی: فرد بالغ به تجارب زندگی همچون تجارب یادگیری می نگرد. زمانی که مثبت باشند از آنها لذت برده و شادمانی می کند. اگر هم منفی باشد مسئولیت فردی آنها را میپذیرد و اطمینان دارد که از آنها برای بهبود زندگی خود درس می آموزد. در حالی که فرد نابالغ به باران دشنام می دهد، فرد بالغ چتر میفروشد.

3- توانایی آموختن از تجارب: فرد نابالغ از تجارب خود درس نمی گیرد، خواه مثبت باشند خواه منفی. طوری رفتار می کند که گویی هیچ گونه ارتباطی میان چگونگی عملکرد آنها و عواقبی که به سرشان می آید وجود ندارد. آنها تجارب خوب و بد را پای تقدیر و سرنوشت و بختو اقبال خود میگذارند و مسئولیت فردی آنها را نمی پذیرند.

4- توانایی پذیرش ناکامی: زمانی که امور بر طبق پیشبینی ها و یا بر وفق مراد پیش نمیروند، فرد نابالغ پای به زمین می کوبد و از سرنوشت و شانس بد خود شکوه کرده و افسوس می خورد. اما فرد بالغ رویکرد دیگری را انتخاب کرده و مسیر دیگری را برای دستیابی به موفقیت مد نظر قرار میدهد.

5- آزادی نسبی از علائم تنش زا: یک فرد نابالغ مدام دارای احساس بدبختی، طرد شدگی و بد بینی نسبت به زندگی بوده و بسرعت عصبانی گشته و هنگامی که ناکام میگردد به نزدیکترین کسانش حمله ور می گردد. این گونه افراد همواره مضطرب میباشند. اما فرد بالغ از این رویکرد تکامل یافته خود اشباع شده که به هر چه میخواهد میتواند دست یابد.

6- توانایی در کنار آمدن سازنده با خصومت: فرد نابالغ هنگامی که ناکام می ماند، به دنبال فردی برای سرزنش و نکوهش می گردد اما فرد بالغ بدنبال راه حل است. فرد نابالغ به دیگران حمله ور میگردد، فرد بالغ بر مشکلات. فرد بالغ از خشم خود بعنوان یک منبع نگرسته و زمانی که ناکام میگردد تلاش خود را دو چندان میکند تا راه حل مشکل خود را یافته و بر آن غلبه کند.

7- توانایی در واکنش نشان دادن به شرایط و اوضاع زندگی با فراست، قضاوت صحیح و خردمندی: برخلاف تمایل به رفتار بدون اندیشه و در نظر گرفتن عواقب آنها.

8- توانایی در تشخیص، همدلی و احترام به احساسات و نیازهای دیگران بر خلاف خودخواهی: کمک به دیگران تنها مالی نمیباشد بلکه در اختیار قرار زمان خود برای دیگران و تلاش برای بهبود وضعیت زندگی و شرایط روحی دیگران نیز حائز اهمیت است.

9- توانایی در به تاخیر انداختن ارضاء فوری امیال: برای آن که بتوانیم به نیازها و اعمال مهمتر و اساسی تر زندگی خود رسیدگی کنیم.

10- توانایی عشق ورزیدن به دیگران و ارجحیت بخشیدن به نیازها، امنیت، احساسات و بقاء فردی دیگر همچون خویشان خویش.

11- توانایی سازگاری انعطاف پذیر و خلاق در تغییرات اوضاع زندگی.

12- توانایی کنار آمدن سازنده با حقایق زندگی و روبرو شدن با مشکلات و حل و فصل آنها. یک فرد نابالغ از حقایق طفره رفته و از آنها می گریزد.

13- ظرفیت و توانایی احساس رضایت و لذت از بخشیدن تا گرفتن. یک فرد نابالغ یا آنکه میبخشد و از فردی هیچ چیز قبول نمی کند و یا تنها مصرف کننده است و به دیگران چیزی نمیبخشد (خواه مال، زمان یا کمک) - فرد بالغ در بخشش و قبول کمک از دیگران متعادل میباشد.

14- توانایی در ارتباط برقرار کردن آزادانه و راحت با دیگران - دوست داشتن دیگران و محبوب دیگران بودن - تداوم رابطه دو جانبه رضایت بخش و سالم - توانایی در انتخاب و رشد روابط سالم و پرورش دهنده - و پایان دادن و یا محدود کردن روابطی که مخرب و ناسالم میباشد.

آزمون روانشناسی عزیزاده پارت 1روانشناسی -روش های موفقیت - بلوغ هیجانی

بدون پشیمانی و حسرت زنده گی کنید

همه گاهی فکر می کنند که اگر کارهای بخصوصی را در گذشته انجام می دادند یا برعکس، زندگی حالشان چه تفاوتی میکرد. همه می دانند که چنین حسرت خوردنی بی فایده و پوچ است. به جای حسرت خوردن بهتر است اعمال خود را قبول کنید و از آنها درس بگیرید.

پشیمانی چیست؟

پشیمانی احساسی توأم با یاس، ناامیدی و نارضایتی است. احساس ندامت از انجام عملی یا غفلتی است. به طور کلی، فردی که همیشه با احساس پشیمانی زندگی می کند، همیشه به گذشته ی خود افسوس می خورد و حسرت موقعیت هایی را می خورد که می توانست طور دیگری رفتار کند.

شما تنها کسی نیستید که ممکن است به گذشته افسوس بخورد، به چیزها یا کسانی که از دست داده، به کارهایی که کرده یا نکرده و... این احساس گاهای به همه ی ما دست می دهد. مقدار مشخصی از آن اشکالی ندارد اما...

خوب است که هر از گاهی نگاهی بازنگرانه به زندگیمان داشته باشیم تا اطمینان یابیم که مسیر زندگی را درست طی می کنیم.

اما این احساس می تواند گاهی ناسالم باشد. وقتی این عمل برای کسی به صورت عادت درآید و هر کار کوچکی را مشکل بزرگی فرض کند. اگر این احساس بخواهد به افسردگی فرد منجر شود، به این معنا است که فرد بیش از حد به این مسئله بها میدهد و زندگیش توأم از حسرت خوردن بر گذشته است.

مال توی فیلم هاست...

زندگی ما با انتخاب هایمان ساخته می شود. در فیلم سینمایی "مرد خانواده"، شخصیت نیکولاس کیچ از مردی مجرد به مردی متاهل تبدیل می شود. او در این فیلم می بیند که با تغییر انتخاب هایش چطور می توانست زندگی متفاوتی داشته باشد.

احساس پشیمانی و حسرت احساساتی کاملاً عادی هستند. برای همه ی ما پیش می آید. مسئله ی مهم این است که نگذاریم این احساسات بر ما غلبه کند و زمام اختیار ما را در دست گیرد. چون باعث استرس و فشارهای روحی و روانی می شود که روی سلامتی جسمی و روحی ما تاثیرات مخربی از جمله سردرد، کمر درد و مشکلات گوارشی می شود. کنترل این احساس، نیاز به کمی تعادل شخصیت و داشتن دیدگاه و رفتاری سالم است.

6 راه برای دوری از احساس ندامت و پشیمانی

1- همه چیز را کلی بررسی کنید

هنگام تصمیم‌گیری‌ها همه‌ی جنبه‌های مسئله را بررسی کنید، جنبه‌های مثبت و منفی. بررسی همه‌ی جنبه‌ی کار تا حد زیادی از پشیمان شدن در آینده جلوگیری میکند. همیشه کمی به خود فرصت دهید، از تصمیم‌گیری‌های عجولانه بپرهیزید. درست است که بعضی چیزها خارج از کنترل شماست، اما اگر درست برنامه‌ریزی نکنید، باید منتظر عواقب بد آن باشید.

در نظر گرفتن جنبه‌های مثبت و منفی هر تصمیمی، ممکن است همیشه باعث نشود که اشتباه کنید، اما اگر وقت گذاشته و خوب تحقیق کنید و همه‌ی جوانب را بسنجید، تا حد زیادی از حسرت خوردنتان در گذشته جلوگیری می‌کند.

2- قاطع و محکم باشی

وقتی تصمیمی می‌گیرید، بگذارید اجرا شود. مطمئن باشید و تردید نکنید. اجازه ندهید که مسائل حاشیه‌ای شما را از تصمیمتان منصرف کند.

3- اتفاقات را بپذیرید

واقعیت را بپذیرید. زندگی پر از حادثه است که شما از آنها بی‌خبرید. بعضی از این حوادث خوب هستند و بعضی بد. اما باید مزه‌ی بدی را بچشید تا خوبی هم سراغتان آید. ما نمی‌توانیم جلوی روی دادن اتفاقات را بگیریم، باید آنها را قبول کنیم و تا میتوانیم از آنها نهایت استفاده را ببریم.

4- دست به عمل بزنید

بینید حسرت چه چیزهایی را می‌برد، و هر چه می‌توانید برای از بین بردن آن انجام دهید. اگر حسرت می‌خورید که در دوران دانشجویی زیاد مسافرت نکرده‌اید، همین حالا یک برنامه‌ی سفر برای خود درست کنید. کارهایی را که انجام نداده‌اید و حسرتش را می‌خورید، از همین الان انجام دهید.

5- مثبت بیندیشید

دیدگاهتان را تغییر دهید. درک کنید که اگر الان خوشحال و خوشبخت هستید، برای تجربه کردن چیزهای بخصوصی بوده است. شما نتیجه‌ی تجربیات گذشته‌تان و پذیرش مثبت آنها هستید. بله، مثبت اندیشیدن هنگام مصائب و سختیها کار آسانی نیست، اما وقتی دوستی یا آشنایی را از دست می‌دهید، به جای حسرت خوردن به چیزهایی که می‌خواستید به او بگویید و نگفتید، سعی کنید به خاطره‌های خوبی که با او داشته‌اید بیندیشید.

6- مثل افراد شکست خورده رفتار نکنید

اگر چیزی را از دست داده اید، حسرتش را نخورید. آنچه از دست رفته، تمام شده است و دیگر بر نمی‌گردد. سعی کنید به آینده و به موفقیت‌هایی که می‌توانید به دست آورید فکر کنید.

نگران نباشید، لبخند بزنید!

هر چیزی که در گذشته برایتان اتفاق افتاده، حکمتی داشته است. باید سعی کنید که از آنها درس بگیرید و برای آینده‌ی خود از این تجربیات استفاده کنید. فقط به حال و آینده فکر کنید، چون گذشته، دیگر گذشته است و نمی‌توانید به عقب برگردید. از هر لحظه‌ی زندگی لذت ببرید.

آزمون روانشناسی عزیزان پارت 1....روانشناسی -روش های موفقیت - بدون پشیمانی و حسرت زندگی کنید

بازتابگرایی کلید درک فردی

من به تازگی کتابی تحت عنوان "زندگی آینه‌ی فردی است" را در یکی از بخش‌های فروشگاه‌های مبارزه با استرس بود، پیدا کردم. قبلاً هم مطالب مشابهی پیرامون این مسئله به گوشم خورده بود، اما شناخت صحیحی از مفهوم واقعی آن نداشتم. در حقیقت متوجه نبودم که درک فردی تا چه اندازه می‌تواند در زندگی تک تک افراد تاثیر گذار باشد.

در حال حاضر اعتقاد من بر این است که 2 نوع مختلف از این نوع بازتابگرایی وجود دارد. یکی از آنها درست زمانی ایجاد می‌شود که طرف مقابل دقیقاً احساسات و افکاری مشابه آنچه در ذهن شما وجود دارد را انعکاس می‌دهد.

به عنوان مثال از جانب کارفرمای خود رنجیده شده اید، بنابراین دوستانی را در محل کار خود پیدا می‌کنید که آنها هم دقیقاً احساسی مشابه شما داشته باشند و سپس با قرار گرفتن در کنار یکدیگر خودتان را تخلیه احساسی می‌کنید. گاهی اوقات در این مواقع از ضرب‌المثل‌هایی نظیر "آب دنبال گودال می‌گردد" و یا "کبوتر با کبوتر، باز با باز" هم استفاده می‌شود. زمانیکه اعتقاد ثابتی نسبت به مسئله مشخصی دارید، کسانی را پیدا می‌کنید که عیناً همان احساس قلبی شما را منعکس می‌کنند. این بازتابگرایی نوعی است که بیشتر ما تا حدودی با آن آشنایی بیشتری داریم.

نوع دیگری از بازتابگرایی نیز وجود دارد که به عقیده من قدری جالب‌تر است. این نوع انعکاس زمانی پدید می‌آید که مردم دقیقاً رفتار و حرکات شخصی شما را به خودتان تحویل می‌دهند. اعتقاداتی که شاید شما خودتان هم نمی‌دانید که دارای آنها هستید. ممکن است از این طریق بتوانید خودتان را بهتر بشناسید طوری که قبلاً اصلاً تصورش را هم نمی‌کردید. با درک این نوع انعکاس، احساس نمی‌کنید که دیگران دقیقاً مانند شما احساس می‌کنند، بلکه تصور می‌نمایید که رفتار آنها با شما همانطوری است که خودتان به آنها القا میکنید.

بنابراین اگر به عنوان مثال می‌بینید که دیگران همیشه به هنگام ملاقات با شما دیر می‌کنند، ارتباطتان با افراد مختلف به بن بست بر خورد می‌کند، و دیگران همواره در حال تحقیر کردنتان هستند، شاید لازم باشد تا از خودتان بپرسید: "من در مورد خودم چه احساسی دارم؟"

نمونه عینی بازتابگرایی در زندگی فردی

در این قسمت مثالی از زندگی خودم را برایتان بیان می‌کنم. در طول یک روز، سومین ایمیلی بود که در آن می‌خواندم انسان خودخواه و خود محوری هستم. دوستانم معتقد بودند که من تصور می‌کنم تنها کسی هستم که روی کره زمین حق انتخاب دارم. اول خیلی ناراحت شدم و تنها فکری که به ذهنم رسید این بود که آنها در اشتباه هستند.

پس از گذشت مدت زمانی توانستم تا حدودی بر احساسات منفی خود غلبه کنم و کمی عاقلانه تر با مسئله برخورد نمایم. از خودم پرسیدم که آیا یک چنین نظری در مورد من صحت دارد یا خیر؟ باید اعتراف می‌کردم که گاهی خود محور می‌شدم، اما کل مشکل در این امر خلاصه نمی‌شد. بعد به این مطلب فکر کردم که دیگران چگونه قصد دارند تا مرا برای انجام کاری که به آن هیچ تمایلی ندارم، متقاعد کنند. من بعضی مواقع به دوستانم "نه" می‌گفتم و آنها هم فوراً قصد داشتند تا نظر مرا عوض کنند، اما باز هم احساس می‌کردم که موضوع به این سادگی‌ها هم نیست.

قدری که به قضیه دقیق تر شدم به این نتیجه رسیدم که در تمام روابط قبلی خود نیز با یک چنین مشکلی مواجه بودم، هیچ کس برای من وقت نداشت و همیشه مجبور بودم خودم را با برنامه زندگی آنها وفق دهم. نمی‌دانم چرا هر کسی که با من ارتباط برقرار می‌کرد، زندگی پر مشغله‌ای داشت و نمی‌توانست آنطور که باید و شاید برای من وقت بگذارد. کار، دوستان، خانواده و ... همیشه یک چنین اتفاقی برای من می‌افتاد؛ البته شاید تا آن زمان به این مسئله دقت نکرده بودم. تصورش هم می‌توانست مرا ناراحت کند، اما دلم می‌خواست تا دلیل واقعی آن را پیدا کنم.

زمانی چشم‌هایم باز شدند که به این نتیجه رسیدم: "من خودم برای زمانبندی زندگی خودم ارزش قائل نیستم." در شرایطی که من برای زمان بندی زندگی خودم ارزش قائل نبودم، چگونه می‌توانستم از دیگران انتظار داشته باشم که به برنامه زمانی من اهمیت بدهند؟ حتی با بیان عبارات زیر با زبان بی‌زبانی به آنها می‌گفتم که وقتی برایم ارزشی ندارد:

"می‌دانم که سر تو خیلی شلوغ شده، هر موقع که تو وقت داشته باشی ..."

"من می‌توانم برنامه‌ام را با برنامه تو هماهنگ کنم."

خودم به آنها می‌گفتم که ارزش ندارم برایم وقت بگذارند و به آنها اطمینان خاطر میدادم که نیازی نیست در این مورد هیچ گونه تلاشی هم کنند. اگر وقت داشتند، خوب می‌توانستند من را ببینند، اما اگر به اندازه کافی هم وقت نداشتند، باز هم لازم نبود هیچ تلاشی برای خالی کردن زمانی برای من کنند. افراد مقابل دقیقاً ایده من نسبت به خودم را بازتاب می‌دادند. ایده‌ای که من خودم به شخصه تا مدت‌ها از آن بی‌خبر بودم. می‌توانم با جرات بگویم که با کسب این تجربه زندگی‌ام به طور کلی تغییر پیدا کرد.

زمانیکه از این مشکل آگاه شدم، احساس کردم که عکس‌العمل افراد نیز در مقابل من کم‌کم در حال تغییر است. واقعاً عجیب بود؛ چرا که حتی آگاهی از این موضوع توانسته بود تغییرات شگرفی را در نحوه برقراری ارتباطاتم ایجاد کند. همچنین تعامل دیگران با من نیز دستخوش تغییرات محسوسی شده بود.

همانطور که تجربه من نشان می‌دهد، همیشه تشخیص کاستی‌های شخصی چندان هم ساده نیست. گاهی اوقات برای اینکه کاملاً متوجه شوید که دور و اطرافتان چه اتفاقی می‌افتد، باید نگاهی موشکافانه به انعکاس رفتار خود در اطرافیان داشته باشید. زمانیکه

به درک مقتضی دست پیدا کردید، درست مثل این است که یک هدیه الهی به شما عطا شده. زمانیکه متوجه مشکل شدید، می توانید آنرا زیر سؤال برده و روی آن کار کنید و اجازه ندهید تا آن مشکل بر عیله شما کاری انجام دهد.

آزمون روانشناسی عزیزان پارت 1...روانشناسی -روش های موفقیت - بازتابگرایی - کلید درک فردی

باصبر و حوصله درگیری های خود را رفع کنید

اصلاً درست نیست که اجازه بدهید اضطراب و عصبانیت در شما به وجود آید. باید انرژی های منفی خود را به طریقی دور بریزید تا در آینده دچار عصبانیت، کج خلقی یا اضطراب نشوید.

در این جا به روش هایی اشاره می کنیم که شما را در این مسیر یاری می دهند.

مسائل کوچک را نادیده بگیرید

بله، زمان هایی هست که باید بعضی چیزها را پیش خودتان نگاه دارید—به خصوص زمانی که می دانید ممکن است آن حرف ها بین دیگران دعوا بیندازد. در هر دوره ای از زندگی با دوستان، اعضای خانواده، همکاران و آشنایان دیگر روبه رو هستید، ممکن است با هر کدام از اینها مشکل پیدا کنید، اما به یاد داشته باشید که فریاد زدن و عصبانی شدن و بعد هم قطع رابطه کردن با آنها همیشه راه حل درستی نیست.

منظور من را اشتباه نگیرید. منظورم این نیست که وقتی فرد مقابل روی اعصابتان راه می رود، شما به یک طرف دیگر نگاه کنید. اما در جاهایی که مسئله خیلی هم بزرگ نیست، زبانتان را گاز بگیرید و صبر پیشه کنید. با این کار نظر فرد مقابل را هم تغییر خواهید داد.

این مسئله برای چه کسانی به کار می رود؟

البته به خاطر داشته باشید که ساکت بودن همیشه هم راه حل مناسبی نیست. یکی از دلایلی که گفتیم مسائل کوچک را ندیده بگیرید و ساکت بمانید این بود که از درگیری های بزرگ تر جلوگیری کنید. به این دلیل به کار بردن این راه حل برای دوستان نزدیک یا اعضای خانواده درست نیست—به خصوص اگر بخواهید که صمیمیت بین شما باقی بماند.

از این رو هر وقت در موقعیتی قرار می گیرید که نیاز به مواجهه و روبه رو شدن است، باید خوب موقعیت را بررسی کنید و ببینید آیا حرفهایتان موثر هستند و می توانند فرد مقابل را سر جایش بنشانند یا خیر. اگر موقتاً ساکت بمانید و مسئله را پیش خود نگاه دارید، ممکن است بعدها موقعیت بسیار بهتری برای ابراز آن دست دهد.

قبل از اینکه چیزی بگوئید، خوب فکر کنید

در اینجا 5 دلیل اینکه ساکت ماندن چه به صورت موقتی و چه کامل راه بهتری است بیان را می کنیم.

1- دستاویز برای آینده به دست می آورید.

بله، می توانید به فرد مقابلتان بگویید که فلان چیز در مورد او اذیتتان می کند، اما کاری که می کنید این است که هر 5 دقیقه یکبار سرش فریاد بزنید بدون اینکه چیزی نصیبتان شود.

به جای این کار، هر چیز حتی کوچکی را که در مورد فرد اذیتتان می کند را یادداشت کنید. اینطوری می توانید هر وقت با آن فرد برخورد کردید همه ی حرفها را یکباره به او بزنید. با این کار دلایل بیشتری برای خود دارید و قدرت توجیه کردن او را هم کم خواهید کرد چون مطمئناً نمی تواند برای هر کدام از آن مسائل بهانه ای بیاورد.

2- از مقصر شدن در امان می مانید.

اگر همیشه دعوا راه بیندازید، دیگران به این نتیجه خواهند رسید که مشکل اصلی خود شما هستید. اگر بقیه با حرف ها و دلایل شما موافقت نکنند، مقصر اصلی را شما فرض خواهند کرد و شما را فردی تند و عصبانی می دانند که هیچ کاری جز سر به سر گذاشتن دیگران ندارد.

اگر موقعیت شدیدتر شد و فکر کردید که ساکت ماندن و صبر پیشه کردن راه حل کار نیست، هر چه دردلتان است برای دوستان بازگو کنید و برای احساسات منفی خود دلایلتان را بیاورید. با این کار مطمئناً هر کسی جانب گیری می کند. بعضی طرف شما را می گیرند و بعضی طرف فرد مقابل را. اما با این کار حداقل دوستان واقعی خود را خواهید شناخت.

3- دوست خوبی خواهید شد.

می خواهید به دیگران این حس را بدهید که فردی با گذشت و بخشنده هستید و زود به خاطر مسائل کوچک از کوره در نمی روید.

با این کار دوستانتان هم در مورد شما همین فکرها را خواهند کرد و اگر روزی مسئله اینقدر حاد شد که شما هم عصبانی شدید، مطمئناً خودشان قبل از هر کسی خواهند فهمید که پایشان را بیش از گلیمشان دراز کرده اند.

4- از استرس و فشارهای روحی جلوگیری می کنید.

اگر حرف ها را از دلتان بیرون بریزید ممکن است دعوی بدی راه بیفتد (اگر فرد مقابل از حرفی که زدید خوشش نیاید). و به جای اینکه با بیرون ریختن حرف هایتان کمی آسوده تر شده و تسکین پیدا کنید، غمگین تر خواهید شد.

5- از پشیمان شدن جلوگیری می کنید.

بعضی وقت ها، زدن بعضی حرف ها بی ضرر است، اما گاهی اوقات هم با مواردی روبه رو می شوید که قبل از به زبان آوردنشان باید خیلی خوب فکر کنید. این مسئله به خصوص در مورد افرادی که به تازگی با آن ها آشنا شده اید بسیار مفید است. اگر همان ابتدای کار که هنوز خوب آنها را نمی شناسید حرفی در موردشان بزنید، ممکن است در آینده پشیمان شود.

چه وقت باید حرف هایتان را به زبان بیاورید؟

البته زمان هایی هست که سکوت اختیار کردن به هیچ وجه صحیح نیست. در مواردی که طرف یکی از دوستان خیلی نزدیک شما است. در چنین موقعیت هایی ممکن است تلاشتان این نباشد که فرد را سر جای خود بنشانید و در مبارزه پیروز شوید. در چنین دوستی هایی صداقت حرف اول را می زند و همه مشکلات را تا آنجا که در توان است باید با صداقت و درستی حل کرد.

مراقب باشید...

به یاد داشته باشید، هرچقدر هم که بخواهید بالادست بمانید، اما سکوت اختیار کردن به هیچ وجه ارزش قربانی کردن سلامتیتان را ندارد. اگر می بینید که نگفتن حرف ها فکر و روح شما را به هم ریخته است و اذیتتان می کند، حتماً به طریقی آنها را بیرون بریزید .

آزمون روانشناسی علیزاده پارت 1روانشناسی -روش های موفقیت - با صبر و حوصله درگیری های خود را رفع کنید

باخوش بینی غیرممکن را ممکن سازید

شخصی که به سمت قسمت روشن زندگی گرایش دارد، نیمه پر لیوان را می بیند نه نیمه خالی آنرا، و باور دارد که چیزهای غیر ممکن را می توان ممکن ساخت، به عنوان یک فرد خوش بین شناخته می شود. لغت خوش بینی از کلمه خوش بین آمده که ریشه آن در لاتین optimum میباشد که معنای بهینه و آخرین حد مطلوب را می دهد. خوش بینی صرفاً این معنا را القا نمیکند که برخی اهداف دست نیافتنی هستند مگر اینکه شما بیشترین میزان تلاش را از خودتان نشان دهید؛ بلکه خوش بینی یعنی تمام غیر ممکن ها، ممکن هستند، مگر اینکه خلافت ثابت شود. یک ضرب المثل فرانسوی می گوید: "اگر اعتقاد به غیر ممکن بودن چیزی داشته باشید، آنگاه آن مطلب غیر ممکن خواهد شد."

اما چگونه می توان غیر ممکن ها را از میان برداشت؟

اول، خیال پردازی. خودتان را جای کسی بگذارید که دلتان می خواهد، به عنوان مثال رجال با نفوذ سیاسی، یک خواننده و یا هنرپیشه معروف و ثروتمند، یک مخترع یا دانشمند، و یا سردمدار یک تجارت موفق. هیچ گاه از رویا پردازی دست نکشید، چراکه امروزه که در عصری زندگی می کنیم که صحبت از زندگی در کرات دیگر مطرح شده و می توان گفت که قیمت همه چیز بالا رفته؛ یکی از محدود چیزهایی که هنوز مجبور نیستید برای آن بهایی پرداخت کنید، همین خیال و رویا است.

چندین قرن پیش، اسب و کالسکه تنها وسائل حمل و نقل به شمار می رفتند. امکان قدم نهادن به ماه و یا سیارات دیگر، و یا اکتشاف اعماق اقیانوس ها برای تمام مردم دنیا تنها حالت یک معما داشت.

در آن زمان اکتشاف اعماق اقیانوس ها و همینطور فضا، تنها به صورت یک رویا بود، اما حالا تبدیل به واقعیت شده است.

ذهن بشر خلاق و وابسته به تجربه است. آیا می خواهید تمام ویژگی های زمین را در مریخ شبیه سازی کنید و آنرا تبدیل به یک سرزمین زنده نمایید؟ آیا می خواهید فکری به حال جمعیت رو به رشد کره زمین کنید؟ اگر شما جزء آن دسته از ساکنان وفادار کره زمین باشید، آنوقت تمایل ندارید که ساختار کره زمین را گسترده تر کرده و به نسل های آینده فضای بیشتری برای زندگی

کردن بدهید؟ انواع و اقسام آلودگی ها را حذف کنید و تمام آلاینده ها و محصولات جانبی را تبدیل به موارد سودمند و مفید نمایید؟ آیا چنین چیزهایی امکان پذیر هستند؟ شاید به تصویر کشیدن غیر ممکن ها، کار مضحک و مسخره ای باشد، اما به خاطر داشته باشید که هر موفقیت بزرگی در ابتدا با یک رویا آغاز شده است. بنابراین شروع کنید به رویاپردازی، چه کسی می داند؟ شاید یک روز ثروتمند، مشهور، و موفق بشوید.

دوم، چیزهای جدید را امتحان کنید. به طور کلی ذات بشر به گونه ای سرشته شده است که از ریسک کردن بیزار بوده و با مسائل جدید قدری محتاطانه برخورد می کند. معمولاً همه عادت دارند که عقاید جدید را به تمسخر بگیرند و چیزهای جدید را غیر قابل قبول فرض کنند.

در دوره های نخستین، حالت طبیعی زندگی، زندگی کردن بدون نیروی برق بود. تا 1600 سال پس از تولد عیسی مسیح کسی از مفهوم الکتریسته چیزی نمی دانست تا اینکه دکتر "ویلیام گیلبرت" لغت کهربا (الکتریکی) را برای نخستین بار در تحقیقات خود پیرامون بحث خاصیت مغناطیسی به ثبت رساند. از زمان کشف الکتریسته، موارد مصرف آن به شدت افزایش پیدا کرد که این امر سبب بهبود وضعیت کلی زندگی بشر شد و به مثابه آن اختراعات تکنولوژیکی جدیدی نیز به بازار معرفی شدند.

عقاید جدید، تغییر ایجاد می کنند. اگر شغل فعلی شما یکنواخت و خسته کننده است، اگر بازدهی بالایی ندارید و خلاقیت خود را از دست رفته می بینید، منتظر چه چیزی هستید؟ به انجام کارهای جدید مبادرت ورزید. یک تجارت جدید را شروع کنید، شاید در آغاز کوچک باشد، اما اگر محصولات و خدمات شما نظر مردم را به خود جلب کند، بی شک رشد خواهید کرد. به چیزهای جدیدی فکر کنید که قبلاً وجود نداشته اند، چیزی که به نحوی زندگی انسانها را بهبود بخشد، و آنها را خوشحالتتر و راضی تر کند. در شغل جدید خود پیروز خواهید شد و ممکن است که دیگران هم از شما دنباله روی کرده و جا پای شما بگذارند.

سوم، برنامه ریزی کنید. عقاید و رویاها دارای هیچ ارزشی نمی شوند مگر اینکه از خود درایت نشان داده و آنها را به حقیقت برسانید. اما پیش از اینکه عرق ریختن را شروع کنید باید برای خود برنامه ریزی کنید. برنامه قابل قبول آن است که اگر نقشه اولیه با شکست مواجه شد، برای یک برنامه دوم آمادگی داشته باشید. به مشکلاتی که ممکن است در میان راه با آنها مواجه شوید و راه حل های رفع آن دقت بیشتری مبذول دارید. اجازه دهید که رویاهایتان به عنوان سوختی برای به مقصد رسانیدن شما به کار آیند.

دانشمندان و مخترعین برای ابداعات خود طرح های خاصی پی ریزی می کنند. اگر هم به طور رسمی نشانه های این طرح ها از میان برود و یا در نسخه اصلی ثبت نشود، حداقل اصل طرح در ذهنشان شکل گرفته و در آنجا حک شده است. اغلب ممکن است که اولین طرح شما را به هدفتان نزدیک نکند. برادران رایت که اولین ماشین پرواز را اختراع کردند نه تنها اولین طرحشان جواب نداد بلکه پیش از به پرواز درآوردن اولین ماشین موفق خود، هزاران هزار نقشه دیگر را نیز آزمایش کردند.

نهایتاً، به خودتان ایمان داشته باشید و هیچ گاه تسلیم نشوید. انسان های افتخار آفرین، کارهای خود را با جدیت و سخت کوشی انجام میدهند و به کرات شکست می خورند، اما بازهم آنقدر به تلاش کردن ادامه می دهند که به نتیجه دلخواه دست پیدا می کنند. اگر شما می خواهید به چیزی برسید، باید اعتماد به نفس، انضباط، صبر، و اراده داشته باشید.

باید نظم و انضباط را طوری در وجود خود پرورش دهید که ذهنتان به طور خودکار تمام برنامه های ریخته شده را پیگیری نماید. ممکن است پیروی از طرح اولیه شما را تا حدودی به زحمت بیندازد چرا که باید قدری از لذات خود چشم پوشی کنید، اما فقط کافی است که اراده استواری داشته باشید و در عین حال شکیبیا باشید.

از همه مهمتر، مثبت اندیشی را در وجود خود پرورش دهید و به خودتان اعتماد داشته باشید، چراکه منشا تمام کمالات بزرگ در دوردن شما نهاده شده است. خودتان میتوانید پیشگویی کنید و پیشگویی هایتان را به تحقق برسانید. طرز تفکر شما به راحتی می تواند یک دنیا تفاوت ایجاد کند. ذهن انسان یک سیستم کاملاً پیچیده و قدرتمند است و همانطور که "ماری کی اش" گفته: "اگر فکر کنید که می توانید، پس می توانید، و اگر هم فکر کنید که نمی توانید، درست حدس زده اید." مثبت فکر کنید تا دنیای ناممکن ها را تحت سلطه خود در آورید!

افسرده گی راهای غلبه بر آن

افسرده گی اختلالی است که قادر است افکار، خلق و خو، احساسات، رفتار، سلامتی جسمانی و روحی شما را تحت الشعاع قرار دهد. هر انسانی در مقاطع خاصی از زندگی خود به افسردگی دچار میگردد. نشانه ها و علایم افسردگی عبارتند از:

- * غم و اندوه پایدار، اضطراب، احساس پوچی.
- * احساس ناامیدی و بدبینی - احساس گناه، احساس بی ارزشی و در ماندگی - احساس تیره بختی.
- * کاهش سطح انرژی و احساس خستگی.
- * دشواری در تمرکز، یاد آوری و تصمیم گیری - عدم توانایی در اندیشیدن.
- * بی خوابی و یا افزایش میزان خواب.
- * از دست دادن اشتها و کاهش وزن - یا پر خوری و افزایش وزن.
- * عدم تمایل به ملاقات با دیگران - یا وحشت از تنها ماندن - حضور یافتن در فعالیتهای اجتماعی دشوار و غیر ممکن میگردد.
- * احساس بی ارزش بودن و نا عادلانه بودن زندگی - احساس شکست - احساس سربار بودن.
- * از دست دادن علاقه و میل به فعالیتهای معمولی در زندگی و یا سرگرمیهایی که پیشتر برای فرد لذت بخش بوده اند.
- * بیقراری و بیتابی - زود رنجی و تحریک پذیری - و یا کند شدن حرکات و واکنشها - بی تفاوتی.
- * افت اعتماد بنفس - سرزنش مدام خود - نگرانی از گذشته و آینده.
- * مشکلات جسمانی که معمولاً به دارو جواب نمیدهند مانند: خارش بدن - تاری دید - تعریق شدید - خشکی دهان - مشکلات گوارشی (یبوست، اسهال - سوء هاضمه) - سردرد - کمردرد.
- * افکار صدمه زدن به خود و یا دیگران - افکار خود کشی.

علل پدید آمدن افسردگی

علل پدید آمدن افسردگی نیز گوناگون میباشد:

- * وراثت.
- * محیط های نا ایمن و خطرناک مانند: آلودگی هوا و آب.
- * محیطهای آشفته مانند: خشونت در خانه و روابط.
- * درگذشت همسر، فرزند، والدین و دوستان.
- * ضربه های روحی شدید در کودکی و یا بزرگسالی.
- * از دست دادن حمایت‌های اجتماعی در پی طلاق، دوری از دوستان، قطع رابطه، از دست دادن شغل.
- * شرایط ناسالم اجتماعی مانند: فقر، بی خانمانی و خشونت در جامعه.
- * بیماریهای مزمن مانند سرطان، دیابت و ایدز.
- * شکست و ناکامیها-تجارب ناخوشایند.
- * تغییرات هورمونی - اختلال در تعادل انتقال دهنده های عصبی همچون سروتونین.
- * در اثر مصرف برخی داروها مانند داروهای خواب آور، ضد بارداری و کاهنده فشار خون بالا.
- * استفاده از الکل، مواد مخدر و دیگر داروها.
- * تغذیه نامناسب مانند کمبود فولات و ویتامین B1 و یا مصرف زیاد مواد قندی و کافئین دار.
- * ضعف شخصیت، اعتماد بنفش پایین، بد بینی و هم وابستگیها.
- * استرس .
- * الگوی تفکرات منفی.
- * عدم تحرک بدنی و نداشتن تفریح و سرگرمی.
- * انزوا و گوشه گیری

انواع افسردگی

- 1- افسردگی اساسی: این نوع افسردگی اختلال در خلق میباشد که معمولاً 2 هفته بطول می انجامد. احساس دلتنگی و حزن مفرط و از دست دادن میل و لذت از فعالیتهای دلپذیر و احساس گناه و بی ارزشی از نشانه های آن میباشد. این نوع افسردگی خطرناک بوده و میتواند به خود کشی منجر گردد.
- 2- افسردگی مزمن: شدت علائم آن از افسردگی اساسی کمتر بوده اما دوره آن طولانی و ممکن است و 2 الی 5 سال بطول انجامد. علائم آن معمولاً ناتوان کننده نمیباشد اما در عملکرد مناسب و احساس خوشایندی فرد تاثیر گذار است.
- 3- اختلال در سازگاری: هرگاه انسان عزیزی را از دست میدهد، شغلش را از دست داده و یا تغییر میدهد، و یا آگاه میگردد که بیماری لاعلاجی دارد کاملاً طبیعی است که احساس استرس، اندوه و خشم میکند. اما در نهایت امر افراد خود را با شرایط پدید آمده وفق میدهند. اما برخی قادر به چنین عملی نمیباشند. هنگامی که واکنش فرد به یک موقعیت و یا حادثه سبب افسردگی در وی میگردد به آن اختلال در سازگاری میگویند.
- 4- اختلال دو قطبی: به تغییرات غیر قابل پیش بینی خلق از شیدایی تا افسردگی اختلال دو قطبی میگویند. در یک زمان فرد رفتار برونگرایی مفرط، پر حرفی، خود بزرگ بین از خود بروز میدهد و در دوره ای دیگر افسرده میگردد.
- 5- افسردگی فصلی: این نوع افسردگی معمولاً در زمستان شیوع می یابد. علت آن کاهش تابش نور خورشید است. این افسردگی سبب سردرد، تحریک پذیری و کاهش سطح انرژی میگردد.

راهبردهایی برای غلبه بر افسردگی

- 1- برای خود اهداف قابل دسترس تعیین کنید.
- 2- تنها به میزان معقول و در حد توان خود مسئولیت بعهده بگیرید.
- 3- کارها، اهداف و وظایف بزرگ را به بخشهای کوچک تقسیم کنید.
- 4- مدیریت زمان و الویت بندی را فراموش نکنید.
- 5- مدتی از وقت خود را با دیگران و یک دوست صمیمی سپری کنید. سعی کنید فردی را در زندگی بیابید که بتوانید به وی اعتماد کرده و با وی درد دل کنید.
- 6- به سرگرمیهایی که علاقه دارید بپردازید.
- 7- ورزش کنید و فعالیت بدنی منظم داشته باشید.
- 8- تا بر طرف شدن آثار افسردگی تصمیمات مهم و حیاتی خود را به تعویق اندازید.

- 9- به خاطر داشته باشید که بهبودی خلق افسرده زمانبر و تدریجی میباشد انتظار معجزه نداشته باشید.
- 10- از افراد غیر حامی و منتقد اجتناب کنید.
- 11- به دوستان و خانواده خود اجازه دهید در روند بهبودی به شما کمک کنند.
- 12- افکار مثبت را جایگزین افکار منفی گردانید.
- 13- به خاطر داشته باشید که زندگی بطور ذاتی مبهم و نامشخص بوده و در بسیاری از شرایط تنها یک پاسخ واحد مشکل گشا نخواهد بود. زندگی مملو از احتمالات است.
- 14- شما باید بیاموزید چگونه میان اموری که شما مسئول آنها میباشید و یا نمیباشید تفاوت قائل گردید. معمولاً افراد کنترلی که بر شرایط دارند را کمتر و یا بیشتر از آنچه هست بر آورد میکنند. اموری که شما مسئولیتی در قبال آن ندارید و یا خارج از کنترل شماست به حال خود بگذارید.
- 15- شما باید قادر باشید میان موقعیتهایی که ارزش شما باید بر اساس موفقیت‌های شما تعیین گردند و دیگر موقعیتهای تفاوت قائل گردید.
- 16- شما باید بیاموزید که چه زمان باید با احساسات خود ارتباط برقرار کرده و چه زمان از آنها فاصله بگیرید.
- 17- شما باید بیاموزید که چه هنگام باید به بر زمان حال تمرکز کنید و چه هنگام به زمان آینده.
- 18- خوشبختی و نیل به شادی در زندگی هدف نامعقولی نیست اما شما باید ابتدا مفهوم خوشبختی را برای خود معنا کرده و سپس با برنامه ریزی و ایجاد سلسه مراتب و پیروی از آنها به خوشبختی مطلوب خود دست یابید.
- 19- شما باید قادر باشید که میان احساسات درونی خود و واقعیت‌های عینی تفاوت قائل گردید.
- 20- شما باید قادر باشید تا با دیگران رابطه برقرار کنید.
- 21- اعتماد بنفس خود را افزایش دهید.
- 22- وابستگی خود را به دنیای خارج کاهش دهید.
- 23- به خاطر داشته باشید هیچ فرد دیگری جز خود شما مسئول شادی شما نمیباشد.

آزمون روانشناسی عزیزانه پارت 1 روانشناسی - روش های موفقیت - افسردگی و راههای غلبه بر آن

اعتماد بنفس و تصویر ذهنی جسم

اگر نوجوانی هستید که روی صورتتان ماه گرفتگی، جای زخم یا سوختگی وجود دارد یا صورتتان شکل خاصی دارد، احتمالاً خوب می دانید که متفاوت به نظر رسیدن از دیگران چقدر دشوار است. هربار که به آینه می نگرید یا احساس می کنید کسی به سمت شما خیره شده است، این تفاوت به یادتان می آید. تفاوت های بزرگ در ظاهر به خاطر جای سوختگی ها، نقص های مادرزادی، یا سایر بیماری ها و اختلالات، میتواند منجر به پایین آمدن اعتماد به نفس و تصویر شخص از بدن خود شود. تاثیر تصویر بدن بر روی اعتماد به نفس در سنین نوجوانی بسیار قوی است. گرچه داشتن افکار و احساسات منفی به تفاوت های ظاهری خود، کاملاً طبیعی است، اما پیدا کردن راهی برای مثبت اندیشی برای ایجاد و ساخت تصویر بدنی سالم و بالا رفتن عزت نفس شرط اساسی است.

عزت نفس چیست؟

عزت نفس به میزان علاقه مندی شما به خودتان و تقدیر و شناخت شما از شخصیت، کیفیات، مهارت ها و دستاوردهای فردی خود برمی گردد. مثل تصویر بدن، عزت نفس نیز می تواند بر پایه تصور شما از دید دیگران نسبت به شما استوار باشد. افرادی که عزت نفس پایینی دارند، با خودشان یا ظاهرشان احساس راحتی نمی کنند. مهم یا توانا انگاشتن خودشان برایشان سخت است. افرادی که اعتماد به نفس بالایی دارند، در مورد خود و ظاهرشان رفتاری مثبت و مطمئن دارند و می توانند توانایی ها و ارزش های فردی خود را بشناسند.

چرا داشتن اعتماد به نفس اهمیت دارد؟

داشتن اعتماد به نفس برای همه افراد اهمیت زیادی دارد چون به شما کمک می کند دیدگاهی مثبت به زندگی داشته باشید و چه از درون و چه از بیرون، به خود ببالید. اکثر نوجوانانی که اعتماد به نفس بالایی دارند، زندگی برایشان لذت بخش تر است، بهتر می توانند با همسالان و بزرگسالان ارتباط برقرار کنند، برخورد با مشکلات و ناامیدی ها برای آنها آسانتر است و تارسییدن به موفقیت کارهایشان را دنبال می کنند. این اعتماد به نفس است که به شما جرات و جسارت برای امتحان کردن کارهای تازه قدرت برای باور کردن خودتان اعتماد برای داشتن انتخاب هایی سالمتر برای ذهن و جسمتان می دهد.

با احترام رفتار کردن با خودتان و درک اینکه همه چیز شما شایسته توجه و مراقبت است به شما کمک می کند رفتاری سالم نسبت به خودتان داشته باشید. ایجاد عزت نفس ممکن است زمان درازی طول بکشد و همیشه هم آسان نیست، اما دانستن اینکه شما قدرت بالا بردن اعتماد به نفستان را دارید، اولین قدم است.

تفاوت های ظاهری چطور بر اعتماد به نفس من تاثیر می گذارد؟

نگاه کردن به دیگران و مقایسه کردن خود با آنها بین نوجوانان کاملاً طبیعی است. برای مثال، شما ویژگی های صورتتان را با دیگران مقایسه می کنید: بینی، لب ها، چشم ها، و موهایتان. یک بخش طبیعی از داشتن تفاوت های ظاهری این است که خودتان را به اندازه دیگران جذاب ندانید. وقتی احساس می کنید جذابیتی ندارید یا تفاوت هایی با دیگران دارید، شما را از ملاقات کردن

افراد تازه و امتحان کردن چیزهای جدیدی که ممکن است از آن لذت ببرید بازمی دارد. اگر بخواهید احساس بدی نسبت به تفاوت های ظاهری خود پیدا کنید، درمورد جنبه های دیگر خودتان نیز احساس بدی پیدا خواهید کرد.

واکنش دیگران به تفاوت های ظاهری من، چه تاثیری بر اعتماد به نفس من دارد؟

شما هم مثل خیلی از نوجوانان دیگر که دارای این تفاوت های ظاهری هستند، ممکن است با افرادی که به شما خیره نگاه می کنند، درمورد عیب ظاهریتان سؤال می کنند یا در مورد آن نظر می دهند، مشکل داشته باشید. هر فردی (چه نقص ظاهری داشته باشد یا نداشته باشد) اگر ببیند کسی به او خیره نگاه می کند، احساس بدی پیدا میکند. چنین موقعیت هایی برخورد و آشنایی با افراد جدید، پیدا کردن دوستان تازه، رفتن به تیم های ورزشی، یا حتی اتخاذ شغل را دشوار می کند. اگر بعد از هر رابطه اجتماعی احساس ناراحتی در مورد ظاهرتان به شما دست دهد، داشتن اعتماد به نفس کمی سخت می شود. اما باید بفهمید که با اعتماد به نفس قدرت پاسخگویی به سوالات و نظرات دیگران را نسبت به ظاهرتان پیدا می کنید و می توانید اجازه ندهید که حرف ها یا خیره شدن های دیگران عزت نفس شما را پایین بیاورد.

وقتی مردم به من خیره می شوند یا در مورد ظاهر من سؤال می کنند، آیا باید به خودم بگیرم؟

خیلی راحت است که وقتی کسی به شما خیره می شود فکر کنید که به طرز منفی در مورد ظاهر شما قضاوت می کنند، اما در اکثر موارد آنها قصد قضاوت کردن در مورد شما را ندارند و فقط کمی کنجکاو هستند. خیلی از آنهایی که سؤال می کنند قصد پررویی ندارند و سؤالشان از روی توجه و نگرانی است. خیلی از آنهایی که شما را برای اولین دفعه می بینند فقط یک چیز را درمورد شما می دانند: ظاهرتان. اما شخصیت شما به ظاهرتان بستگی ندارد به همین دلیل نباید سوالات یا نظرات یک غریبه را چندان جدی بگیرید چون آنها چیزی درمورد شما نمی دانند. وقتی کسی به شما خیره می شود یا درمورد ظاهرتان سؤال می کند، از آن باید به عنوان فرصتی برای بالا بردن آگاهی آنها درمورد تفاوت ظاهری خود استفاده کنید. خیلی از افراد آگاهی خیلی کمی از تفاوت های ظاهری دارند و تا به حال با کسی با آن شرایط برخورد نداشته اند. شما می توانید سوء تفاهمات را برطرف کنید.

وقتی کسی به من نگاه می کند، در مورد ظاهر من سؤال می کند یا نظر میدهد، چه واکنشی می توانم نشان دهم؟

نظر دادن یا خیره شدن دیگران برای شما دشوار خواهد بود اما اگر بدانید که در چنین موقعیت هایی چه بگویید و اعتماد به نفس داشته باشید، کنجکاو دیگران چندان هم برایتان ناراحت کننده نخواهد بود. باید از قبل جوابتان را آماده کنید. ابتدا درمورد برخی سوالاتی که ممکن است از وضعیت ظاهریتان پرسند فکر کنید. بعد پاسخ هایی کوتاه درمورد تفاوت ظاهریتان یا علت داشتن آن بنویسید. می توانید برای پیدا کردن آگاهی بیشتر با پزشک خود صحبت کنید.

چند نکته مهم :

با اعتماد به نفس و مطمئن صحبت کنید — به دیگران نشان دهید که هیچ دلیل برای خجالت کشیدن یا دست پاچه شدن ندارید. سن فرد مقابل را در نظر بگیرید — برای مثال: اگر لب شکری هستید، شاید یک بچه کوچک معنای آن را متوجه نشود. باید بتوانید آن را طوری توضیح دهید که او متوجه شود.

با کلمات منفی وضعیتتان را توضیح ندهید — اگر از کلماتی مثل "زشت" یا "مسخره" در مورد ظاهر تان استفاده کنید، فقط بر افکار منفی دیگران صحنه میگذارد و بالا بردن اعتماد به نفس را برایتان دشوارتر می کند.

فقط در حدی که راحت هستید در مورد وضعیتتان توضیح دهید — اگر جزئیاتی در مورد وضعیت ظاهریتان هست که دوست ندارید با افراد غریبه در میان بگذارید خیلی راحت با گفتن "دوست ندارم بیشتر در این رابطه صحبت کنم" مکالمه تان را قطع کنید.

در زیر به چند نمونه از این تفاوت های ظاهری و طریقه واکنش شما نسبت به توجه اطرافیان اشاره می کنیم:

موقعیت #1

در یک حادثه آتش سوزی بوده اید که جای سوختگی را روی صورت شما ایجاد کرده است. وقتی می خواهید وارد تیم ورزشی مدرسه شوید، مربی شما در شگفت است که آیا می توانید بدون هیچ محدودیتی در تیم بازی کنید یا نه.

واکنش شما

"جای سوختگی های روی صورتم تاثیری در توانایی من در این ورزش ندارد. من هنوز هم ورزشکاری قوی و توانا هستم."

موقعیت #2

در خانه یکی از دوستان هستید و خواهر کوچک او که چهار پنج سال بیشتر ندارد، متوجه می شود که یک لکه قرمز روی صورت شماست (ماه گرفتگی مادرزادی) و می پرسد، "صورتت چه شده؟"

واکنش شما

لبخند بزنید و با ملایمت جواب بدهید، "صورت من با بقیه فرق دارد چون من طوری به دنیا آمده ام که باعث شده رنگ پوستن اینطوری شود. بعضی وقت ها بعضی چیزها باعث می شود که شکل صورت آدم عوض شود. مثل وقتی که دستت را جایی می کوبی و دستت کبود می شود و رنگش آبی یا بنفش می شود."

موقعیت #3

شما مبتلا به سندرمی هستید که باعث شده شکل صورتتان متفاوت با بقیه باشد. وقتی در اتوبوس هستید، نوجوانی که مقابلتان نشسته است به شما خیره نگاه می کند.

واکنش شما

شما هم به او نگاه کنید، لبخند بزنید و سلام کنید حتی می توانید از جملات ساده ای مثل "کلاهی چقدر قشنگ است" استفاده کنید.

یادتان باشد شما جز ظاهر تان خیلی چیزهای دیگری هم دارید. طوری به دیگران جواب بدهید و با آنها ارتباط برقرار کنید تا بتوانند ویژگی های درونی شما را هم ببینند و بفهمند. برای نشان دادن مهارت ها و استعداد های درونی خود راهی پیدا کنید. به آنها نشان بدهید که شما هم علایق و سرگرمی هایی برای خود دارید و مثل بقیه افراد از چیزی خوشتان یم آید و از چیز دیگری بدتان یم آید.

اگر کسی در مورد این نقص ظاهری از من سؤال کرد اما من دوست نداشتم به او جواب بدهم چه باید بکنم؟

اصلاً ایرادی ندارد. کنترل مکالمه دست شماست و می توانید خیلی راحت به آنها بگویید که علاقه ای به جواب دادن ندارید. وقتی کسی در یک مکان عمومی یا در حضور افراد کنجکاو دیگر از شما سؤال می کند این احساس در شما بیشتر می شود. عوض کردن موضوع صحبت کمک می کند تا فرد مقابل متوجه شود که دوست ندارید پاسخ بدهید. اگر کسی به شما خیره شده است، خیلی راحت می توانید به جای دیگری نگاه کنید یا مسیر تان را عوض کنید.

اگر احساس ناراحتی کردم و از وضعیتم خسته شدم چه کاری می توانم انجام دهم؟

اگر از این وضعیت خسته شدید یا احساس ناراحتی کردید و اذیت شدید، بیرون بروید و قدم بزنید یا بدوید، به موسیقی گوش دهید، یا با کسی که دوست دارید فعالیتی را انجام دهید که دوست دارید. گاهی اوقات بیان کردن احساسات بیشتر از نگه داشتن آن در دلتان به شما کمک می کند. با یکی از دوستان نزدیک یا یکی از آشنایان که به او اعتماد دارید و می تواند از شما حمایت کند و دلگرمیتان بدهد درد و دل کنید. حرف زدن با نوجوانان دیگر که موقعی مشابه شما دارند هم می تواند مفید باشد.

اگر اکثر اوقات احساس ناراحتی و دلسردی می کنید، و نمی توانید راهی برای به دست آوردن احساسی بهتر پیدا کنید، باید با مشاوران روانشناس صحبت کنید. آنها میتوانند به شما در این زمینه کمک کنند.

چطور می توانم با وجود این ظاهر، اعتماد به نفسم را بالا ببرم؟

از آنجا که این تفاوت ظاهری فقط قسمتی از ظاهر شماست، سعی کنید روی احساسات بر کل قسمت های بدنتان متمرکز شوید. راه های زیاد دیگری برای کمک به تقویت اعتماد به نفستان وجود دارد مثل پوشیدن لباسهای زیبا، کوتاه کردن موهایتان به یک

مدل جدید، خوردن غذاهای مقوی و ورزش کردن. یکی از بهترین راه ها برای داشتن احساسی خوب نسبت به جسمتان این است که بدانید سلامت هستید. ممکن است نتوانید این ایراد ظاهری را بپوشانید اما این قدرت را دارید تا احساس و رفتاری مثبت نسبت به خودتان داشته باشید.

برای داشتن رفتاری مثبت به تفاوت ظاهری خود چه باید کرد؟

رفتار مثبت با تعریف یک هویت برای خودتان که بر مبنای ظاهر یا احساسات و تصورات منفی دیگران نباشد، ایجاد می شود. راهکارهای زیر می تواند برایتان مفید باشد:

تمرکز روی کارهای مثبتی که انجام می دهید و تمرکز بر روی ویژگی های عالی خود.

تمرکز بر تحویلات خود. یاد گرفتن به شما این قدرت را می دهد تا تفاوتی در زندگی خود و دیگران ایجاد کنید.

شرکت کردن در انواع ورزش ها و فعالیت ها. این راهی بسیار عالی برای حفظ سلامت و تناسب اندامتان است که به تقویت تصویر بدنتان نیز کمک می کند.

پیدا کردن یک سرگرمی جدید یا یاد گرفتن نواختن یک ساز جدید. تا به حال دوست داشته اید که بتوانید گیتار بنوازید؟ شاید دوست داشته باشید شطرنج بازی کردن را یاد بگیرید. برای شناخت استعدادهای درونیتان وقت بذارید.

ایجاد هدف های تازه و رسیدن به آنها. داشتن هدف به شما احساس غرور میدهد و به شما برای مقابله با چالش های زندگی کمک میکند.

الهام بخش دیگران باشید. اگر برای برخورد با موقعیت های اجتماعی و تقویت اعتماد به نفستان راهکارهایی پیدا کرده اید، خیلی خوب است که این راهکارها را در اختیار دیگران قرار دهید.

داشتن تصویر بدنی سالم و اعتماد به نفسی بالا ممکن است کاری دشوار باشد چون مطمئن و راحت شدن با وضعیت ظاهریتان زمان می برد. همانطور که برای ارتقاء تصویر بدنتان تلاش میکنید، خویشتن پذیری را تجربه خواهید کرد و یاد می گیرید که ویژگی ها و مهارت های خود را بشناسید.

آزمون روانشناسی عزیزاده پارت 1....روانشناسی -روش های موفقیت - اعتماد بنفس و تصویر ذهنی جسم

اصول زنده گی وقوانین زیستن

این یکی از بزرگترین موقعیت هایی است که تا به حال فرصت تجربه ی آن را داشته ام. سعی کنید هر روز آن را بخوانید. آن را باور کنید، رفتارتان را برحسب گفته های آن تغییر دهید و خواهید دید که زندگیتان کاملاً متحول خواهد شد. اعتراف می کنم که هر موقعیت و رابطه ای در زندگی من، نتیجه ی مستقیم یا غیر مستقیم انتخابهای خودم بوده است. من متوجه شده ام که خودم

خالق زندگی خودم هستم. و این من هستم که هر روز انتخاب میکنم که شرایط کنونی خود و رابطه هایم 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 می بینیم. همه ی آدم ها، مکان ها و اشیاء می توانند، دیدگاهی مثبت یا منفی در ما ایجاد کنند. ما که بیننده هستیم، انتخاب می کنیم که از چه دیدگاهی به آنها بنگریم. و از آنجا که من دوست داشتم همه ی زندگیم سراسر شادی و لذت باشد، انتخاب کردم که از دریچه ی 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 عادت هایم همنوایی کنند، اجازه می دهم که همانی باشند که واقعاً هستند، و در عوض سعی می کنم که یاد بگیرم چطور عادت های خود را تبدیل به اولویت ها و برتری ها کنم. این تنها راهی است که قادر خواهیم بود مزه ی واقعی شادی را بچشم.

می دانم که زندگی بدون توقع و دلبستگی به نتیجه ی کار، بهتر است. با اینکه برای آینده ام برنامه ریزی میکنم، اما چندان دلبستگی به انجام و تکمیل آن برنامه ها ندارم. اگر زندگی من را به مسیری متفاوت با آنچه برنامه ریزی کرده ام 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 رابطه ی جنسی مشروع، تجربه ای عالی است که باید با به کار بردن همه ی احساسم از آن لذت ببرم.

صداقت یکی از اصلی ترین اصول زندگی است، و سعی می کنم 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 می کنم طوری رفتار کنم که دوست دارم با من رفتار کنند.

من قادر نیستم در مورد کسی یا موقعیتی قضاوت کنم، چون همه ی حقایق و واقعیت های مربوط به آن را نمی دانم. تجربه ام از هر چیز به اندازه ی رابطه ی من با آن فرد، آن چیز یا آن موقعیت است و این تصویر کامل نخواهد بود. بنابراین، نمی توانم 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 بی رحمانه قضاوت کنم، چون من هم انسانی در حال یادگیری هستم که با تجربه ها و ضعف هایم است که قدرت می گیرم.

اعتقاد این است که دنیا را فقط از دریچه ی اعتقادات، نظرات و استانداردهای خودم می بینم و این ها 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 جنبه‌ی جادویی پیدا می‌کند و باعث می‌شود بتوانیم انتخاب‌های بهتری در زندگی داشته باشیم چون باعث می‌شود به زندگی از جنبه‌ی معنوی و الهی هم بنگریم.

باور دارم که هر کدام از ما می‌توانیم به طریقی متفاوت و خاص در دنیا زندگی کنیم. به نوبه‌ی خودم سعی می‌کنم همه‌ی اصولی را که آموخته‌ام در اختیار سایرین قرار دهم تا آنها هم بتوانند مثل من از آنها استفاده کنند. وقتی به دیگران خدمت می‌کنم، سرشار از احساس شادی و خوشبختی می‌شوم.

هدف اصلی زندگی، عشق است. عشق جزئی از وجود ماست، آن چیزی است که از آن خلق شده‌ایم. همه‌ی تلاش‌ها را می‌کنم تا هر آنچه که عشق من را مسدود کرده کنار بزنم. یاد گرفته‌ام که خودم را دوست داشته باشم و آزادانه عشقم را با دیگران قسمت کنم. عشق بزرگترین اولویت زندگی من است. سعی می‌کنم هر لحظه از زندگی‌ام را سرشار از عشق و محبت کنم.

اینها اصول زندگی من هستند. البته هنوز کاملاً به همه‌ی آنها دست نیافته‌ام، اما در صدد رسیدن به آنها هستم. ممکن است قادر نباشم همه‌ی 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 خواهیم داشت اما هر کدام در مسیر خودمان خواهیم بود. وقتی کنار هم راه برویم، می‌توانیم به هم نگاه کنیم، به هم کمک کنیم و با هم رویاهایمان را تحقق بخشیم!

آزمون روانشناسی عزیزانه پارت 1روانشناسی -روش های موفقیت - اصول زندگی و قوانین زیستن

استرس کمتر – عمر بیشتر

استرس احساسی قدرتمند و طاقت فرسا است. می‌توانید از افرادی که تجربه‌اش را داشته‌اند، سوال کنید. اگر مدت زیادی این اضطراب‌ها و نگرانی‌های موجود در زندگی‌تان را در خود نگاه دارید، این فشارهای روحی ممکن است به پیری زودرس و انواع بیماری‌ها مثل فشارخون و مشکلات گوارشی بیانجامد.

تحقیقات نشان داده است که خانم‌ها بیشتر از آقایون دچار ناراحتیها و مشکلات عصبی میشوند. یکی از دلایل این مسئله می‌تواند این باشد که آقایون معمولاً به طرق مختلف استرس را از بدن بیرون می‌کنند، ممکن است آن را با همکاریانشان در میان بگذارند یا وقتی مسیر اداره تا خانه را رانندگی می‌کنند مقدار زیادی از این فشار کاهش می‌یابد و یا حتی وقتی بین کار برای ناهار بیرون می‌روند به دفع این استرس و فشار کمک می‌کنند.

وقتی برای داشتن یک زندگی شاد و خوشبخت کنار همسر و فرزندانمان هدفمند باشیم، دیگر اجازه نخواهیم داد که فشارهای روحی و جسمی تاثیر منفی روی ما بگذارد. متأسفانه، فشاری که معمولاً پدرها و مادرها برای مراقبت کردن از فرزندان و گرداندن چرخ زندگی متحمل می‌شوند، دیگر وقتی برای رسیدگی و مراقبت از خودشان به آنها نمی‌دهد. هرچند که امیدوار بودن به کاهش فشارهای روحی ممکن است بسیار کمک کننده باشد، اما بهتر است که طریقه مقابله با این فشارها و راه کنترل خود در زمان رویارویی با مشکلات را یاد بگیریم.

معمولاً وقتی خسته و در هم شکسته اید، داشتن فشارهای عصبی امری کاملاً طبیعی است. اگر بگذارید که این فشارها از میان بروند دوباره تعادل خود را به دست آورید، زندگیتان تفاوت بسیاری خواهد کرد و می توانید سالم تر و راحت تر به زندگی خود ادامه دهید. با رعایت چند نکته در این زمینه می توانید نیروی تازه ای به جسمتان داده و به کنترل فشارهای عصبیتان کمک کنید.

بهانه نیاورید

استرس می تواند پشت نقاب های مختلفی پنهان شود. "دیشب خوب خوابیدم چون همسرم یکسره خر و پف می کرد" یا "از گرما سردرد گرفته ام" اینها فقط روش های متداول برای درست کردن بهانه به دلیل وجود استرس و فشار عصبی است. سعی کنید علائم ایجاد استرس را دریابید تا بتوانید به موقع وارد عمل شده و با این فشارهای عصبی مقابله کنید.

متعجب خواهید شد اگر بفهمید که چطور این فشارهای عصبی به همه جوانب زندگیتان رخنه خواهد کرد. در این مواقع سعی کنید از مسکن های سردرد استفاده کرده و بخوابید. به میزان انرژیتان و قدرت تمرکزتان دقت کنید. ببینید وقتی برای بیرون رفتن با دوستان برای ناهار بهانه می آورید به این دلیل است که خسته اید یا خیر.

به چهره تان دقت کنید

فقط نبودن لبخند روی لبانتان دلیل بر داشتن استرس نیست. شناسایی علائم جسمی استرس ممکن است تا حد زیادی به شما برای مقابله با آن کمک کند. محققان می گویند که در هنگام داشتن فشارهای عصبی گردش خون در دور لبها و چانه کمتر می شود و به همین دلیل باعث به وجود آمدن جوش و آکنه در آن قسمت ها می شود. استرس می تواند باعث کم پشتی مو هم شود. پزشکان معتقدند که فشارهای عصبی باعث تغییرات ناگهانی وزن بدن هم می شود. همچنین به شکنندگی و بد شکل شدن ناخن ها نیز می انجامد.

برای بیرون رفتن وقت بگذارید

روزانه، وقتی بگذارید و بیرون بروید، تا بتوانید تا حدی فشارهای عصبی را فراموش کرده، دوباره خود را با اهدافتان و احساساتتان هماهنگ کنید. کار کردن تنها باعث نخواهد شد که شما به آرامش روحی و جسمی مورد نیاز بدن برسید. مهم نیست که چه کاری انجام می دهید، کتاب می خوانید، در وان حمام استراحت می کنید یا برای پیاده روی می روید، مهم فقط این است که کاری که انجام می دهید جزء برنامه روزانه تان نباشد.

محیط های آرام ایجاد کنید

مکان های آرام و موسیقی ملایم محیطی آرام و بی صدا ایجاد خواهد کرد که به شما برای مقابله با فشارهای عصبی کمک می کند. تزئین خانه خود را با انواع شمع ها و عطریات با بوهای طبیعی محیطی آرام ایجاد کرده و به شما آرامش می دهد. سعی کنید زمانی از روز را به تنهایی و در آرامش روی صندلی بنشینید و استراحت کنید. میتوانید به موسیقی های ملایم و آرامش دهنده نیز در اتاقی کم نور گوش دهید.

درست تنفس کنید

برای سالیان متمادی فرهنگ های شرقی از تنفس صحیح به عنوان ابزاری برای دفع استرس استفاده می کردند. بنا بر تحقیقات متخصصین، 8 تا 10 نفس در دقیقه کاملاً طبیعی است اما 15 بار یا بیشتر نفس کشیدن نشان می دهد که شما دچار فشار و استرس هستید. سعی کنید در این موقعیت ها نفس های عمیق تری بکشید و بدنتان تفاوت را احساس خواهد کرد

مدیتیشن

مدیتیشن یکی از راه های بسیار عالی برای مقابله با استرس شناخته شده است و کمک می کند که فشارهای عصبی از بدنتان خارج شود. حتی برای کمتر از 10 دقیقه هم که شده سعی کنید در روز برای این کار وقت اختصاص دهید و خواهید دید که چه تاثیر شگرفی روی شما می گذارد. مدیتیشن همچنین به پایین آوردن ضربان قلب و فشار خون نیز کمک می کند.

دستگاه های سخن گو را از برق بکشید

برای مدتی سعی کنید همه آنچه را که سر و صدا ایجاد می کند و صحبت می کند را خاموش کنید. تلویزیون، رادیو، کامپیوتر، تلفن و ... همه را از برق بکشید تا محیطی کاملاً آرام و بی صدا ایجاد کنید. این تغییر، فکر شما را از همه آشفتگی ها آزاد می کند و آن را وادار می کند که با خود حرف بزند.

بخندید

برای افرادی که دچار استرس و فشارهای عصبی هستند توصیه می شود که زندگی را جدی نگیرند. سعی کنید خنده را وارد زندگی خود و اطرافیانتان کنید. خنده تاثیر بسیار مثبتی روی سلامتی شما داشته و همانطور که از قدیم گفته اند: خنده بر هر درد بی درمان دواست.

اگر زندگی را سبک بگیرید، همه چیز ساده تر خواهد شد و این تاثیر بسیار خوبی روی اطرافیانتان هم خواهد گذاشت و از استرس و فشارهای عصبی اطرافیان هم کم خواهد کرد. تاثیر بسیار خوبی روی بچه ها نیز خواهد گذاشت و باعث می شود که آنها هم از شما الگو بگیرند. به خاطر دارم که پزشکی می گفت بهترین هدیه ای که می توانید به فرزندانان بدهید این است که با او بخندید. اگر جدی و عصبی باشید، بچه شما نیز همانطور خواهد شد.

راه حلی برای استرستان پیدا کنید

مهم است که بدانید اینکه مداوماً به یک مشکل فکر کنید راه حلی برای آن مشکل نخواهد بود و فقط استرس بیشتر به وجود خواهد آورد. سعی کنید که منشاء استرستان را پیدا کنید و روی آن کار کنید تا بتوانید راه حلی برای آن پیدا کنید. میتوانید با دوستان نزدیک و خانواده نیز در این رابطه مشورت کنید. آنها حتماً کمکتان خواهند کرد.

خود را رها کنید

اگر بخواهید این فشارهای عصبی را همه جا با خود ببرید، مانند مسابقه فوتبال فرزندان یا وقتی با دوستی برای ناهار بیرون می روید، باعث خواهد شد که هیچوقت به آن آرامش مورد نیاز بدن برای از بین بردن آن فشار روحی نرسید. سعی کنید خود را از همه چیز آزاد کنید. آنچه را که باعث ناراحتیتان می شود را فراموش کنید و محیطی آرام برای خود ایجاد کنید.

برای بعضی افراد رفتن به باشگاه های ورزشی بسیار به از بین رفتن فشارهای عصبیشان کمک می کند. بعضی دیگر با کار کردن فشارهای خود را فراموش می کنند. ببینید شما چطور می توانید مشکلات را فراموش کنید. فعالیت ها و کارهایی را انجام دهید که به شما برای از بین رفتن فشارهای عصبیتان کمک می کند.

آزمون روانشناسی عزیزان پارت 1...روانشناسی -روش های موفقیت - استرس کمتر = عمر بیشتر

از منفی بافی دوری کنید

من انسانی منفی بین هستم. هیچوقت نیمه پر لیوان را نمی بینم، فقط نیمه خالی آن را می بینم. اگر هم لیوان کاملاً پر باشد، نگران این هستم که نکند کسی آن را خالی کند. -- پیترو مک ویلیامز

آیا شما هم منفی گرا هستید؟ انسان منفی گرا کسی است که آگاهانه یا نا آگاهانه به سمت تفکرات منفی گرایش دارد. منفی بینی ممکن است به شکل عادت درآید، اما قطع کردن این عادت کار چندان دشواری نیست.

ولی اگر این بدبینی دست خودتان نباشد چه؟ مخالف بودن، مردد یا محتاط بودن ممکن است با شما عجین شده باشد، یا اینکه دچار عدم تعادل عصبی باشید.

تأثیرات مغزی

در تحقیقاتی که در سال 2002 انجام شد، "تأثیر منفی" به عنوان زمینه ای برای اضطراب، بی منطقی، عصبانیت و انواع دیگری خصوصیات نا خوشایند تعریف شده است. تأثیر منفی با بالا رفتن فعالیت در قشر جلوی مغز ایجاد می شود. با اینکه این حالتی ثابت و ماندنی است، اما می توان آن را کنترل کرد.

زمانیکه بدبینی نتیجه مستقیم از دست دادن شغل، قطع رابطه با یکی از دوستان یا مرگ کسی که دوستش داریم باشد، به عنوان واکنشی در مقابل این ناراحتی تلقی می شود و موقتی است.

چه این خصوصیت با وجودتان عجین شده باشد و چه فقط واکنشی موقتی به یک حادثه باشد، با ایجاد تغییراتی در مغز شما همراه است. مغز از میلیون ها سلول عصبی تشکیل شده است که پیام ها را به اعضاء مختلف بدن رسانده و دریافت می کنند. ممکن است این پیام ها با ایجاد نا تعادلی شیمیایی مختل شوند.

خجالت ندارد اگر برای مداوای این عدم تعادل و بالا تر بردن کیفیت زندگیتان دنبال مشاوره و درمان پزشکی باشید. اگر احساساتی مثل ناامیدی، کمبود انرژی و نا توانی در انجام کارها دو هفته ادامه پیدا کرد، می توانید علائمی از افسردگی به حساب آیند. می توانید برای دوباره به دست آوردن کنترل مغزتان دنبال درمان باشید. اگر این منفی بافی های شما نتیجه عادت است نه حالت های قابل درمان پزشکی، راه هایی برای مقابله با آن وجود دارد. در این جا به چند نکته اشاره می کنیم که به مثبت اندیشی شما کمک می کند.

انگیزه تان را مشخص کنید

آگاه باشید چه زمانی تفکرات منفی بر شما غلبه می کنند. زمانی که خسته یا گرسنه هستید یا زمانی که فشار کاریتان زیاد است. ممکن است تفکراتتان تغییر پیدا کنند. کنترل افکار منفی به شما کمک می کند که انگیزه و سبب آن را بفهمید و این باعث می شود که بتوانید دوباره کنترل خودتان را در دست بگیرید.

عیبجویی از خود را کنار بگذارید

در مسیرتان انتظار دست انداز هم داشته باشید و آن ها را بپذیرید. افکار منفی، بدگویی و عیبجویی از خود را از ذهنتان بیرون کنید. در مورد مسائل و اتفاقات گذشته فکر نکنید، فقط از آن ها تجربه بگیرید و به راهتان ادامه بدهید. تغییر دیدگاهتان در مورد دنیا به شما اجازه می دهد تا در مشکلات و گرفتاری ها دنبال شانس باشید.

خود را با شرایط وفق دهید

زمان هایی را که در گذشته منفی بینی به سراغتان آمده را به یاد آورید و به خود یاد آور شوید که چگونه آن را پشت سر گذاشته اید. حتی برای یک فرد مبتلا به منفی بینی یا کسی که دچار افسردگی است هم امید همیشه وجود دارد. سعی کنید اعتماد به نفستان را بالا ببرید و با این کار، رفتارهایتان جنبه ی مثبت بیشتری خواهند گرفت.

قبل از اینکه چیزی بگویید، فکر کنید

خود را مجبور کنید که برای چند روز هیچ حرف منفی بر زبان نیاورید. قبل از اینکه حرفی بزنید، در مورد آن خوب فکر کنید. این عادت جدید را در خود ایجاد کنید که برای خود و دیگران ارزش بیشتری قائل شوید و قبولشان داشته باشید.

دنبال کمک باشید

اگر می بینید که افکار منفیتان روی یک نقطه متمرکز شده اند، از افراد دیگری که تجربه ای مشابه داشته اند کمک بگیرید. حتی رفتن به چند جلسه مشاوره با افراد متخصص به شما کمکی کند که بهتر با مشکلات زندگی دست و پنجه نرم کنید و دیدگاهتان را توسعه دهید.

دیدگاهتان را تغییر دهید

به افراد نیازمند کمک کنید، چون این باعث می شود که جنبه های مثبت زندگی خودتان را بهتر ببینید. منفی بافی های ما بیشتر به این دلیل است که برای جلو رفتن، بالا رفتن درآمدان و بیشتر کردن ثروتمان صبر نداریم.

از دوستان کمک بگیرید

از یک دوست مطمئن بخواهید که وقتی بدبین شدید یا شروع به منفی بافی کردید به شما اطلاع دهد. برای این کار علامتی در نظر بگیرید تا دیگران از آن بویی نبرند. بعد از متوجه شدن، سریعاً در صدد جبران برآیید و آن فکر یا عمل بدبینانه را اصلاح کنید. مهم تغییر رفتارهایتان و تعویض آن ها با عادت های جدید و سالم تر است.

از افراد بدبین دوری کنید

افراد منفی باف و بدبین را از زندگیتان بیرون کنید، زیرا ممکن است تحت تاثیر آنها قرار گیرید. اگر تمایلی به تغییر ندارند، ارتباطتان را با آن ها محدود کنید.

دنبال کارهای فوق برنامه باشید

دنبال یک سرگرمی برای خودتان بگردید. داشتن علائق و سرگرمی هایی بیرون از منزل و هر روز ورزش کردن، تاثیرات مثبتی روی مغزتان می گذارد. ممکن است فکر کنید که برای اینطور فعالیت های فوق برنامه وقتی ندارید، اما اگر دوباره به وضعیت خودتان و کارهایتان فکر کنید، کمی برای خودتان مناسب خواهید شد. و این انرژی تازه ای به شما می دهد.

استوار باشید

ببینید چه چیز برای زندگی شما خوب و مناسب است و توانایی ها و مهارت ها و استعدادهایتان را کشف کنید. تفکرات مثبت را همیشه جلوی مغزتان بگذارید تا تفکرات منفی دیگر اجازه غلبه کردن بر شما را پیدا نکنند

آزمون روانشناسی عزیزانه پارت 1....روانشناسی -روش های موفقیت - از منفی بافی دوری کنید

ارتباط بستنی و شخصیت

چه طعمی از بستنی را دوست دارید؟ جالب است بدانید که ارتباط مستقیمی بین ویژگی های شخصیتی شما با طعم بستنی دلخواهتان وجود دارد. در حقیقت این تست خودشناسی بر پایه ی تحقیقات یک شرکت امریکایی تولید کننده ی بستنی به نام "ادیس گراند" شکل گرفته است. پس از مدتی تیم محققان به سرپرستی دکتر آلن.آر.هیرش—رئیس بخش عصب شناسی موسسه

تحقیقاتی بویایی چشایی شیکاگو — موفق شدند که به ارتباط بین شخصیت افراد و طعم بستنی مورد علاقه آنها پی ببرند. نتایج این بررسی ها در حال حاضر پیش روی شماست. پس بدون معطلی از بین بستنی های زیر طعم مورد علاقه تان را انتخاب کنید تا به نتایج جالبی درباره ویژگی های شخصیت خود برسید. بفرمایید بستنی!

بستنی وانیلی

بستنی شکلاتی

بستنی گردویی

بستنی موزی

بستنی توت فرنگی

بستنی وانیلی

اگر بستنی وانیلی دوست دارید، فردی شاد و پرهیجان هستید که از روی انگیزه آنی و بدون فکر قبلی عمل می کنید. در زندگی خطرات زیادی را می پذیرید و اهداف بزرگی در سر دارید. انتظار شما از خودتان بسیار زیاد است و از ارتباط با اقوام نزدیک خود لذت می برید. به طور کلی شخصی خونگرم، پرتلاش، آرمانگرا، بااحساس و درموردی درونگرا هستید.

بستنی شکلاتی

اگر بستنی شکلاتی را می پسندید، فردی سرزنده و بانشاط، خلاق، خوش لباس، برون گرا و فریبنده هستید. زندگی شما سرشار از شور و هیجان است و به سادگی روی دیگران تاثیر می گذارید. به طور کلی طرفداران این بستنی از اینکه در مرکز توجه دیگران باشند، لذت می برند و گرفتار شدن در روال عادی زندگی برایشان کسالت آور است.

بستنی گردویی

اگر به بستنی گردویی علاقه مندید، شخصی منظم، بادقت و کمال گرا هستید که به جزئیات بسیار اهمیت می دهید. در مسائل مالی محافظه کارید و اطرافیان شما را فردی باوجدان و وظیفه شناس می پندارند. علاوه بر این، پر جنب و جوش و پرتکاپوئید و در ورزش ها اغلب در پست مهاجم ظاهر می شوید تا گوی سبقت را از دیگران براباید.

بستنی موزی

اگر طعم موزی را دوست دارید، شخص راحتی هستید که مسائل را ساده در نظر می گیرید. سخاوتمندید و در فعالیت های تان متعادل عمل می کنید. صداقت در شخصیت شما دیده می شود و در عین حال دلسوز و مهربانید.

بستنی توت فرنگی

اگر بستنی توت فرنگی را انتخاب می کنید، فردی خجالتی هستید. با اینحال احساسات نیرومندی دارید. شکاک، مستبد، خودرایی، و درون گرایید که به نکات جزئی و ظریف بسیار توجه می کنید. در قبال بسیاری از مسائل به راحتی خودتان را مقصر می دانید و در مواردی بد اخلاق و بدبین می شوید. از جمله ابعاد دیگر شخصیت شما این است که اعتماد به نفس کمی دارید.

توافق و سازگاری

بررسی این محققان نکته ی جالب توجه دیگری را نیز مطرح می کند، اینکه سازگاری افراد با یکدیگر نسبت به انتخاب طعم بستنی دلخواهشان چگونه است.

وانیلی: فردی که طعم وانیلی را می پسندد به احتمال زیاد با شخصی که او نیز همین طعم را انتخاب می کند، بهترین شکل سازگاری را دارد.

شکلاتی: شخصی که طعم شکلاتی را انتخاب می کند، با کسی که بستنی گردویی را دوست دارد، بیشترین توافق را نشان می دهد.

گردویی: چنین افرادی با دوستاناران بستنی شکلاتی و گردویی هماهنگی خوبی دارند.

موزی: اشخاصی که طعم موز را می پسندند، قدرت سازگاری با هر نوع ذائقه و سلیقه را دارند و می توان گفت که خود را به خوبی با سایرین هماهنگ می کنند.

توت فرنگی: دوستاناران بستنی توت فرنگی با شکلات دوستان بهتر کنار می آیند تا با سایرین .

آزمون روانشناسی عزیزاده پارت 1روانشناسی -روش های موفقیت - ارتباط بستنی و شخصیت

ادراک بین فردی

ادراک بین فردی (interpersonal perception) اشاره دارد بر نوع نگرش و قضاوت یک شخص بنام ادراک کننده (PERCEIVER) در مورد شخص دیگری بنام هدف (TARGET).

آشنایی با اصول کلی و تعاملات بین ادراک کننده و شخص

هدف، شما را در بهبود روابط یاری میکند.

مدل روابط اجتماعی:

- 1- ادراک کننده (PERCEIVER): چگونه فرد تمایل دارد دیگران را ببیند و مورد قضاوت قرار دهد.
- 2- هدف (TARGET): چگونه فرد توسط دیگران بطور کلی قضاوت گردیده و مورد ارزیابی قرار میگیرد.
- 3- رابطه (RELATIONSHIP): چگونه ادراک کننده بطور انحصاری هدف را می نگرد و مورد قضاوت قرار میدهد.

سطوح ادراک:

- 1- سطح مستقیم (DIRECT LEVEL) : من سیب دوست دارم.
- 2- سطح متا (META LEVEL): من تصور میکنم تو سیب دوست داشته باشی.
- 3- سطح متا متا (META META LEVEL): من تصور میکنم که تو تصور میکنی من سیب دوست دارم.

چه عواملی در شکل دهی ادراک بین فردی دخیل میباشند:

- 1- ویژگیهای هدف: ادراک خود فرد هدف از خویشتن-شخصیت هدف-میزان، نحوه و صحت خودفاش سازی هدف- هیجانان بروز یافته هدف.
- 2- ویژگیهای ادراک کننده: شناخت سواد، متعصبانه و تحریف شده ادراک کننده-تصورات قالبی ادراک کننده- انتظارات ادراک کننده از هدف-هیجاناتی که ادراک کننده حین تعامل تجربه میکند-ادراک فرد(ادراک کننده) از خویشتن-عزت نفس ادراک کننده.
- 3- شرایط اجتماعی: موقعیت فرد در سلسله مراتب پایگاه اجتماعی-اهداف و وظایف مشترک ادراک کننده و هدف.

نکته: بنابراین ادراک بین فردی میتواند بسیار دور از واقعیت باشد.

نکته: ادراک بین فردی میتواند بروی ادراک فرد از خویشتن تاثیر گذار باشد.

نکته: شناخت و ادراک خویشتن بسیار دشوار میباشد بنابراین شناخت و ادراک دیگران پیچیده تر از آن چیزی است که تصور میکنید.

آشنایی (AQUAINTANCE) : آشنایی دارای دو جنبه کمی و کیفی میباشد :

1- آشنایی کمی: به میزان زمانی که با یک فرد گذرانده، و یا تعداد دفعاتی که با وی ملاقات داشته اید، بستگی دارد.

2- آشنایی کیفی: به میزان احساس نزدیکی شما به فرد و آگاهی شما از ویژگیهای شخصیتی و رفتاری وی بستگی دارد.

نکته: ممکن است فردی را بسیار ملاقات کرده باشید (مثل همسایه خود) (آشنایی کمی) ، اما از ویژگیهای شخصیتی و یا سرگذشت وی اطلاعی نداشته باشید . (آشنایی کیفی)

نکته: آشنایی کیفی به میزان خود افشاگری فرد هدف و میزان صداقت وی در فرایند خود افشاگری بستگی دارد. بنابراین ممکن است با شخصی سالیان سال زندگی کرده باشید اما آشنایی شما صرفا کمی بوده باشد و نه کیفی.

آشنایی صفر (ZERO AQUAINTANCE): شرایطی است که ادراک کننده بدون اینکه فرصتی برای تعامل داشته باشد، در مورد هدف قضاوت میکند. مثل قضاوت نسبت به یک شخص تنها با نگاه کردن به تصویر و یا فیلم ویدئویی وی. و یا اینکه در یک میهمانی به ارزیابی فردی میپردازید که فرصت هیچگونه گفتگویی با وی را نداشته اید. در این شرایط از آنجایی که پیش از قضاوت ارزیابی هیچگونه تعاملی وجود نداشته است، ادراک اصولاً بر اساس ویژگیهای فیزیکی هدف صورت میگیرد.

درون سازی (ASSIMILATION): عبارت است از تمایل ادراک کننده به قضاوت هدفهای مختلف بطور یکسان (تصورات قالبی). به عبارت دیگر به معنی نگرش یکسان به افرادی که در یک گروه قالبی ذهن فرد قرار میگیرند. نکته: درون سازی با افزایش آشنایی کاهش می یابد.

هم رای (CONSENSUS): درجه ای که دو ادراک کننده یک هدف واحد را بطور یکسان می نگرند و قضاوت میکنند. هم رای به عوامل زیر وابسته است:

- 1- تا چه حد دو ادراک کننده با یکدیگر در ارتباط بوده و بر یکدیگر نفوذ دارند.
 - 2- تا چه حد دو ادراک کننده یک رفتار واحد را بطور یکسان تفسیر میکنند.
 - 3- تصورات قالبی مشترک میان دو ادراک کننده. ارتباط شخصیت با شکل ظاهری و رفتار غیر کلامی هدف.
 - 4- بافت اجتماعی متفاوت (قضاوت در محیط کار و یا خانه)
- نکته: تنها 3/1 هم رای به ویژگیهای فردی هدف وابسته است.

یگانگی (UNIQUENESS): تا چه درجه ادراک کننده متفاوت از دیگران و بطور منحصر بفردی هدف را می نگرند و قضاوت میکنند. نکته: یگانگی به میزان علاقه ادراک کننده به هدف بستگی دارد و نه ویژگیهای هدف. از اینرو زمانی که شما به فردی علاقمند باشید و یا به وی عشق بورزید وی را متفاوت از دیگران خواهید دید.

تقابل (RECIPROCALITY): آیا همانگونه که B، A را می نگرند و قضاوت میکند، B نیز A را قضاوت میکند. دو نوع تقابل داریم:

- 1- **تقابل تعمیم یافته (GENERALIZED):** اگر A دیگران را درستکار می پندارد، آیا دیگران نیز A را درستکار می نگرند.
- 2- **تقابل دو عضوی (DYADIC):** اگر B، A را درستکار می انگارد آیا B نیز A را درستکار می نگرند.

تقابل فرضی (ASSUMED RECIPROCITY): اگر A دید منحصر بفردی نسبت به B داشته باشد، آیا A اینگونه می اندیشد که، B نیز وی را همانگونه بطور منحصر بفرد می نگرد. (علی مهتاب را بسیار دوست دارد آیا علی تصور میکند که مهتاب نیز وی را بسیار دوست دارد.)

صحت هدف (TARGET ACCURACY): درجه هم خوانی میان اینکه چگونه ادراک کننده هدف را می نگرد با اینکه هدف به واقع چگونه است. (آیا هدف همان گونه که هست قضاوت میشود یا خیر)

1- صحت ادراک کننده (PERCEIVER ACCURACY): رابطه میان تمایل فرد به قضاوت کلی دیگران و اینکه دیگران معمولاً با فرد چگونه رفتار میکنند.

2- صحت تعمیم یافته (GENERALIZED ACCURACY): رابطه میان اینکه چگونه فرد بطور کلی توسط دیگران دیده میشود و اینکه معمولاً فرد چگونه رفتار میکند.

3- صحت دو عضوی (DYADIC ACCURACY): رابطه بین اینکه چگونه ادراک کننده بطور انحصاری توسط هدف قضاوت میشود و اینکه چگونه هدف بطور انحصاری با ادراک کننده رفتار میکند.

مثال برای صحت ادراک کننده: اگر A دیگران را درستکار می پندارد، آیا A یک فرد درستکار است.

مثال برای صحت تعمیم یافته: اگر A توسط دیگران درستکار انگاشته میشود، آیا A یک فرد درستکار است.

مثال برای صحت دو عضوی: A، B را درستکار می پندارد آیا B نیز A را درستکار میپندارد.

نکته: با افزایش آشنایی صحت هدف نیز افزایش می یابد.

فرا ادراک (META PERCEPTION): ادراکی است که افراد از ادراک افراد دیگر نسبت به خویشان و یا فرد دیگری دارند.

1- فرا ادراک ادراک کننده (PERCEIVER M-P): چگونه ادراک کننده درباره نوع نگرش کلی دیگران نسبت به خود می اندیشد.

2- فرا ادراک هدف (TARGET M-P): چگونه دیگران درباره نوع نگرش هدف نسبت به خودشان می اندیشند.

3- فرا ادراک رابطه (RELATIONSHIP M-P): چگونه ادراک کننده درباره نوع نگرش انحصاری یک هدف نسبت به خود می اندیشد.

فرا صحت (META ACCURACY): درجه ای که فرد نسبت به نگرش دیگران نسبت به خود آگاهی دارد.

1- فرا صحت ادراک کننده (PERCEIVER M-A): اگر A دیگران را درستکار میپندارد، آیا A از نظر دیگران درستکار نگرسته میشود.

2- **فرا صحت تعمیم یافته (GENERALIZED M-A):** اگر A از نظر دیگران درستکار انگاشته میشود، آیا A از اینکه دیگران وی را درستکار مینگرند، آگاه است.

3- **فراصحت دو عضوی (DYADIC M-A):** اگر A، B را درستکار می نگرد آیا B از اینکه A چنین دیدی نسبت به وی دارد، آگاهی دارد.

4- **فرا صحت سه عضوی (TRIADIC M-A):** آیا A واقف است که B چگونه نسبت به C می اندیشد.

توافق خود - دیگران (SELF-OTHER AGREEMENT): درجه ای که یک فرد قضاوتی یکسان با قضاوت دیگران نسبت به خود قائل است .

نکته: در آشنایی صفر توافق خود-دیگران بسیار بالا است. به ویژه در افراد برونگرا.

فاکتورهای افزایش دهنده توافق:

1- توافق بیشتری در ویژگیهای مثبت نسبت به ویژگیهای منفی و خنثی وجود دارد.

2- ویژگیهایی که بیشتر نمایان هستند توافق نیز در آنها بیشتر است.

3- توافق میان افراد صمیمی و نزدیک به هم بیشتر است.

نکته: ارزیابی ویژگیهای درونی توسط فرد قابل اطمینان تر است. اما دیگران ممکن است در ارزیابی ویژگیهای رفتاری دقت بیشتری داشته و انتقادشان بجا باشد.

آزمون روانشناسی عزیزاده پارت 1روانشناسی -روش های موفقیت - ادراک بین فردی

اثبات علمی وجود خداوند

وجود خداوند مسئله ای است که برای هزاران هزار سال متمادی، موضوع اصلی بحث اغلب کلاس های فلسفه و الهیات را به خود اختصاص داده است. بیشتر اوقات، بحثها حول محور مفروضات و تعریفات متفاوت می چرخند. فیلسوف هایی هستند که برای تمام طول عمر خود در مورد یک کلمه بحث می کنند، و در نهایت هم به جایی نمیرسند. از استاد فلسفه ای پرسیدند: "کلاست چطور پیش می رود؟" او هم پاسخ داد: "زیاد خوب نیست چراکه زمان حاضر-غایب و خواندن لیست، دانش پژوهان معمولاً بر سر وجود و یا عدم وجود خودشان با هم بحث می کنند."

افرادی که بیش از اندازه مشغول کارهای روزمره شده اند، ترجیح می دهند خودشان را درگیر چنین مسائلی نکنند. آنها تصور می کنند که چنین مباحثی تنها به بررسی های آکادمیک محدود می شوند، اما به هر حال فشارهای روزمره زندگی موجب می شوند که ما گاهی به سمت تصمیم گیریهای فیلسوفانه سوق داده شویم. اگر من از شما بخواهم که ثابت کنید در جیب خود 2000 تومان پول دارید، بدون هیچ تعللی، شما با نشان دادن این مبلغ، من را قانع می کنید. انسان ها حتی برای اثبات مفاهیم انتزاعی، باز هم

از موارد عملی و عینی کمک می گیرند. به عنوان مثال اگر در مورد صداقت یک شخص از شما سوال کنم، به من چندین مقاله مختلف در مورد صداقت معرفی نمی کنید؛ بلکه مثال هایی را پیش رویم قرار می دهید که نشاندهنده درستکار بودن فرد مورد نظر باشند. تکنیک مناظره اکثر فیلسوفان بر پایه حذف هر گونه شواهد تکنولوژیک استوار می باشد.

هدف این مقاله ارائه مدرکی کاملاً منطقی، عملی، و عینی برای اثبات وجود خداوند از منظر علمی می باشد. به این منظور ما چنین پیش فرض هایی را در نظر می گیریم: "بشر وجود دارد، حقیقت وجود دارد، خلقت بشریت حقیقت دارد." اگر شما به ماهیت وجودی خود نیز شک دارید، بنابراین با خواندن این مقاله به جایی نمی رسید و باید پاسخ سوال خود را در جای دیگری جستجو کنید.

آغاز (پیدایش)

اگر قبول کنیم که بشر وجود دارد، آنوقت تنها دو مقوله برای تشریح نحوه پیدایش او به ذهن می رسد: یکی اینکه "ازل" وجود داشته و پیدایش انسانها از جایی شروع شده است و دوم اینکه اصلاً هیچ آغازی وجود نداشته است. در کتاب های آسمانی آمده: "در آغاز خداوند آسمانها و زمین را خلق کرد." گروه هایی که منکر وجود خداوند هستند، اغلب معتقدند که هیچ نقطه شروعی وجود نداشته. عقیده آنها این است که ماده همواره یا به صورت ماده و یا در فرم انرژی وجود داشته و تنها اتفاقی که می تواند رخ داده باشد، تغییر شکل ماده از یک فرم خاص به فرم دیگر بوده است ولی ماده/انرژی به هر حال همیشه وجود داشته اند. شعار برخی از انسان شناسان افراطی نیز این است که: "ماده ماهیت خود وجودی دارد و توسط کسی آفریده نشده است." ملحدین نیز همیشه با استناد به این بیانیه موجز، اظهارات خود را استدلال می کنند.

برای اینکه بفهمیم این نظریه تا چه حد می تواند صحت داشته باشد، باید ببینیم که شواهد علمی در این مورد چه می گویند. در شکل زیر، تصویر سمت چپ، نمایانگر قسمت ما از عالم هستی می باشد. هر یک از اجرام دایره ای شکل نیز نمایانگر یک کهکشان، درست مانند کهکشان راه شیری هستند. تمام این کهکشان ها در حال حرکت هستند و به طور مداوم جایگاه آنها نسبت به یکدیگر تغییر پیدا می کند. این حرکت از یک الگوی کاملاً منحصر به فرد پیروی می کند. نتیجه آن این است که با سپری شدن هر یک روز، فاصله این کهکشان ها از یکدیگر بیشتر می شود. به عنوان مثال اگر ما 3 کهکشان داشته باشیم که در نقاط A، B و C مستقر شده باشند، (مانند نمودار سمت راست) و وضعیت آنها نیز درست مانند آنچه در شکل نمایش داده شده، باشد، فردا فاصله آنها از یکدیگر بیشتر می شود. به همین منوال پس فردا مثلث بزرگتری را مشاهده خواهیم کرد. ما در عالمی زندگی می کنیم که با گذشت هر یک روز، بزرگ و بزرگ و بزرگتر می شود.

حال فرض کنیم که می توانستیم به گذشته بازگردیم! اگر امروز در یک موقعیت مشخص قرار داریم، پس طبیعی است که دیروز به هم نزدیکتر بودیم. دو روز قبل باز هم نزدیکتر بودیم. در نهایت فکر می کنید که تمام کهکشان ها کجا بودند؟ در یک نقطه! در آغاز! چیزی که دانشمندان به آن "اتحاد و یگانگی" می گویند.

دومین اثبات در منابع انرژی که سوخت جهان را تامین می کنند، نهفته است. تصویر سمت راست نمایانگر خورشید است. مانند تمام ستاره های دیگر، خورشید نیز انرژی خود را از طریق فرایند هسته ای که با نام انفجار هسته ای مرسوم است، تولید می کند.

در هر ثانیه خورشید 564 میلیون تن هیدروژن را به 560 میلیون تن هلیوم تبدیل می کند که در طی این فرآیند 4 میلیون تن ماده در قالب انرژی آزاد می شود. با توجه به این مقدار قابل توجه سوختی که خورشید برای تولید انرژی مصرف می کند، تنها 2٪ از کل هیدروژنی را که از آغاز داشته، مصرف کرده است. عملکرد چنین کوره های سوزانی تنها به خورشید محدود نمی شود. هر ستاره ای را که در آسمان مشاهده می کنید با عملکرد مشابه انرژی تولید می کند. در سراسر عالم هستی غریب به 25 کوانتینیوم ستاره وجود دارد، که هر کدام از آنها در حال تبدیل هیدروژن به هلیوم می باشند، که نتیجه آن کاهش هیدروژن در کل گیتی می باشد. فقط فکر کنید! اگر در همه جای عالم هیدروژن در حال مصرف باشد و این فرایند از ازل تا ابد همواره وجود می داشته، امکان دارد چه مقدار هیدروژن باقی بماند؟

تصور کنید که من بخواهم اتومبیل را بدون هیچ بنزینی (سوخت) برانم. همچنان که من به راه خود ادامه می دهم، ممکن است چه اتفاقی روی دهد؟ بله؛ سوخت ماشین تمام شده و از حرکت باز می ایستد. این قضیه در مورد خورشید و سایر ستارگان نیز صدق می کند. اگر جهان از قبل وجود می داشت، آنگاه ما باید خیلی پیش تر از این ها ذخیره هیدروژن خود را از دست می دادیم. این درحالی است که خورشید هنوز 98٪ از هیدروژن آغازین خود را حفظ نموده. حقیقت اینجاست که هیدروژن یکی از مواد فراوان عالم است! به هر کجا در فضا که نگاه می کنیم قطر 21 سانتی متری هیدروژن را میبینیم. این ماده طیف وسیعی از فضا را به خود اختصاص داده است، و این امر میسر نخواهد بود، مگر اینکه همه چیز یک شروعی داشته باشند!

سومین راه برای محکوم کردن ملحدان ، با استناد به قانون سوم ترمودینامیک، قابل اثبات می باشد. در هر نظام بسته ای، اختلال و آشفتگی به وجود می آید. اگر اتومبیلی سال ها بدون هیچ گونه تعمیراتی کار کند، در آن بی نظمی به وجود می آید و این امکان وجود دارد که دیگر نتواند به راه خود ادامه دهد. کهنه شدن و فرسودگی یک مطابقت ساده با قانون دوم ترمودینامیک دارد. اجرامی که در فضا هستند نیز فرسوده می شوند. ستاره شناسان فرآیند سالخوردگی را با مرگ گرما می شناسند. اگر کیهان چیزی بود که: " همیشه بوده، یا تا ابد خواهد بود " همانطور که دکتر "مارل ساگان" نیز به آن اشاره داشته، آنگاه هیچ چیز نمی توانست برای بهبود، و یا برای تعمیر و مرمت به آن اضافه شود. حتی اگر جهانی بود که گسترش پیدا می کرد و بعد از هم فرو می پاشید و مجدداً گسترش پیدا می کرد، به هر حال از بین می رفت به این دلیل که نور و گرمای خود را هر بار که بسط پیدا می کرد و می خواست دو مرتبه به جای اول باز گردد از دست می داد.

عقیده کافرین که اظهار می دارند ماده/انرژی ابدی است، به دلایل فیزیکی مردود اعلام می شود و از نظر علمی فقط اعتقاد دینی صحیح می باشد که مشتمل بر این امر است که شروعی برای خلقت وجود داشته.

علت (خالق)

حال که دانستیم خلقت شروعی داشته، با این مسئله مواجه می شویم که آیا علتی در بر داشته یا بی دلیل بوده؟ کتاب های آسمانی می گویند: "خداوند در آغاز آسمانها و زمین را خلق نمود." با این عبارت نه تنها متوجه می شویم که خلقت علتی داشته بلکه در می یابیم که دلیل آن "خداوند" بوده است. ملحدان به ما می گویند: "ماده همواره وجود داشته و خلق نشده". اگر ماده آغاز داشته اما هیچ علتی در ورای آن وجود نداشته تنها می توان به این نتیجه رسید که یک چیزی از هیچ چیز به وجود آمده. به این معنا که

در یک فضای خالی، بدون هیچ قدرت، ماده، انرژی و هیچ گونه دانایی و ادراکی به وجود آمده. حتی اگر هم دلیلی داشته باشد که هنوز با علم امروزی نتوان آنرا اثبات کرد، باز هم از نظر منطقی و عینی این بیانیه قابل قبول نیست.

اگر بخواهیم این مسئله را قبول کنیم که امکان دارد چیزی از هیچ چیز به وجود آید آنوقت تمام قوانین علمی که مربوط به بقاء ماده و انرژی می شوند نیز زیر سوال می روند و اساسا باید گفت که علم شیمی باطل است. قانون بقاء تکانه ها نیز زیر سوال رفته و علم فیزیک ناصحیح می شود. تمام روابط الکترونیکی از بین می روند و علم الکترونیک مبطل خواهد شد. در چنین شرایطی دیگر نباید انتظار داشته باشید که تلویزیون خانگی تان کار کند!! تلویزیونتان کار نمی کند اما علت این نیست! برای قبول این امر که پیدایش ماده دارای هیچ گونه علتی نمی باشد، باید تمام قوانین و اصول دانش و علوم مختلف را دور ریخته و یک خط بطلان بزرگ بر روی همه آنها بکشیم. هیچ انسان منطقی، هیچ موقع چنین کاری را تنها برای حفظ جایگاه انکارانه خود در مورد خداوند، انجام نمی دهد.

عقیده ملحدان پیرامون این مطلب که ماده ازلی بوده، سهو محض می باشد. همچنین اعتقاد آنها در این مورد که گیتی بدون علت بوجود آمده و خودزا بوده نیز خیار تخلف وصف است. از سوی دیگر آیات کتب آسمانی که مبنی بر وجود ازل هستند، به طور جدی از طریق دلایل و مستندات علمی قابل حمایت می باشد.

طرح (هدفمندی)

اگر ما بدانیم که خلقت شروعی داشته و این شروع نیز دلیلی داشته یک سوال دیگر باقی می ماند - - علت آن چیست؟ کتب آسمانی نیز به ما می گویند که خداوند علت این آفرینش محسوب می شود. در ادامه می خوانیم که خداوند که خودش علت محسوب می شود این کار را با خرد، شعور، برنامه ریزی، و برهان و منطق انجام داده است. همچنین در آیات مقدس می خوانیم که خداوند:

"در وجود تمام مخلوقاتش نهفته است"

از سوی دیگر ملحدین سعی می کنند ما را متقاعد کنند که ما زاده شانس هستیم و کاملا اتفاقی پا به عرصه حیات گذاشتیم. "جولین هاگسلی" معتقد است:

ما هم درست مانند برخی نیروهای غریب به وجود آمده ایم، همان نیرویی که باعث می شود سنگ از بالا به پایین بیفتد، و یا نیرویی که باعث جزر و مد آب دریاها می شود. وجود ما کاملا اتفاقی و تصادفی است؛ انسانها صرفا به وسیله یکسری حوادث مفید استثنایی طولانی مدت، توانسته اند بهجسمانیت برسند.

مقوله هدفمند بودن خلقت را می توان با اتکا به روش های متفاوت اثبات نمود. برای برخی از افراد تنها نگاه کردن به یک نوزاد تازه تولد یافته، کافی است تا مقوله شانس و تصادف را حذف کنند. دانشمندان امروزی نظیر "پول دیویس" و "فردریک هوپل" و سایرین به شدت مخالف نظریه شانس در اثبات پدیده های طبیعی هستند. یکی از قوانین بنیادین دانش امروزی که در دهه هشتاد

پا به عرصه پژوهش گذاشت نظریه "اصل پیدایش انسان می باشد." با استناد به این اصل، وجود هر گونه شانس و یا تصادف حتی در پیدایش کوچکترین ذرات و اتمها از نظر علمی غیر قابل قبول می باشد، چه برسد به پیدایش انسان. اگر شانس فاقد هرگونه ارزش و اعتباری باشد، ما مجبوریم که نظریه "هاکسلی" را رد کنیم و صرفاً ایمان بیاوریم که وجود ما نشأت گرفته از خلقت خدایی آگاه و دانا است.

آزمون روانشناسی علیزاده پارت 1....روانشناسی -روش های موفقیت - اثبات علمی وجود خداوند

اثبات علمی تاثیر دعا و نیایش در زنده گی

دلایل زیادی وجود دارد که ثابت می کند دعا مؤثر است. بسیاری از تحقیقات علمی صحت این مطلب را نشان میدهند.

تحقیقی که در سال 1993 بر روی 10,000 کارمند دولتی در طول 26 سال انجام گرفت، نشان داد که افراد متدین بسیار کمتر از افراد کافر، به خاطر مشکلات قلبی-عروقی جان می سپارند. و در تحقیقی که در سال 1995 در یک کالج بر روی 250 نفر بعد از جراحی قلب باز انجام گرفت، اینطور نتیجه گیری شد که آندسته از افراد که ارتباطات مذهبی و حمایت اجتماعی داشته اند، 12 مرتبه کمتر از آنها که فاقد آن بوده اند، جان سپرده اند.

در تلاش برای درک افسردگی ناشی از بستری شدن در بیمارستان، محققان یک دانشگاه 1000 بیمار بستری شده در بیمارستان که عادت به انجام امور مذهبی از قبیل نماز و دعا داشته اند را از سال 1987 تا 1989 مورد بررسی قرار داده و دریافته اند که این افراد بسیار بهتر از دیگران با مشکلات سلامتی خود کنار می آیند.

یک مرکز اخیراً هیئتی را برای تشخیص مزایا و فواید ادغام داروهای متعارف با درمان های رفتاری و تکنیک های تمدد اعصاب برای درمان فشارخون، تشکیل داده است. این گروه دریافتند که ترکیب این دو روش درمانی با یکدیگر، که نماز و دعا یکی از اجزاء مهم آن بود، می تواند باعث پایین آوردن سرعت تنفس، ضربان قلب، و فشارخون فرد شود.

دانشگاه مکزیکو مشغول مطالعه بر روی قدرت دعا و نماز برای درمان افراد الکلی است. همچنین تحقیقی نیز در مورد دعا و درمان در دانشگاه باستیر در حال انجام است. مطمئناً دنبال کردن یک شیوه زندگی مذهبی و روحانی می تواند باعث بهبود و ارتقاء سلامتی شود. افراد دیندار و مذهبی معمولاً بسیار کمتر به دنبال خطراتی مثل سیگار، الکل و همبستر شدن با افراد ناشناس می روند. اما، درک عملکرد شفاعت و دعای دیگران برای افراد کافر و بی اعتقاد بسیار دشوار است.

در مهمترین و گسترده ترین تحقیقات مربوط به تاثیر شفاعت و دعا، متخصص قلب شناس، راندولف بیرد، روی 393 بیمار بستری شده در واحد مراقبت های بیماری کرونری قلب در بیمارستان عمومی سان فرانسیسکو، بررسی هایی انجام داده است. برای برخی از این بیماران توسط گروه های خانگی، دعا و نیایش هایی انجام شده، اما برای برخی این دعا و نیایش انجام نگرفت. کلیه مردان و زنان بیمار مورد مراقبت های پزشکی یکسان قرار گرفتند. در این تحقیق، نه پزشکان و پرستاران و نه خود بیماران نمی دانستند که دعا و نیایش برای کدامیک از بیماران انجام می شود.

نتایج این تحقیق بسیار چشمگیر بوده و موجب تعجب بسیاری متخصصین و دانشمندان قرار گرفت. نتایج تحقیق نشان داد که آندسته از بیمارانی که مراقبت های پزشکی آنان با دعا و نیایش برای سلامت آنها ادغام شده بود، نیاز به داروی کمتری داشته و تجهیزات تهویه به مدت زمان کمتری برای آنها استفاده شده و وضعیت سلامتی آنها نیز نسبت به سایر بیماران بسیار بهتر بوده است. بیمارانی که برای آنها دعا و نیایش انجام گرفت:

بسیار کمتر از بیماران دیگر به آنتی بیوتیک احتیاج پیدا کردند (3 بیمار درمقابل 16 بیمار)

بسیار کمتر از بیماران دیگر به ورم و آماس ریوی مبتلا شدند—وضعیتی که در آن ریه به خاطر پمپاژ نادرست قلب، پر از مایع می شود) (6 بیمار درمقابل 18 بیمار)

بسیار کمتر از بیماران دیگر نیاز به فرو کردن لوله به درون گلو برای کمک به تنفس شدند (0 بیمار درمقابل 12 بیمار) کمتر جان سپردند (اما تفاوت از روی آمار مشخص نبود).

حتی آزمایشات بسیار دیگری بر روی شرکت کننده های غیر انسان انجام گرفت. در تحقیقی که بر روی 131 آزمایش کنترل شده بر روی درمان های معنوی و مذهبی انجام گرفت، مشخص شد گندم هاییکه برای رشد آنها دعا شده بود، بلندتر شدند، مخمرهایی که برای آنها دعا شده بود، با تاثیرات سیانید مقابله کردند، و ... لاری دوسی، پرآوازه ترین متخصص دعا و درمان در جهان می گوید، "من به این آزمایشات می بالم. چون این آزمایشات از انسانها تشکیل نشده است. شما می توانید صدها بار آنها را تکرار کنید. این می تواند بهترین دلیل و مدرک باشد که دعا می تواند دنیا را تغییر دهد."

لاری دوسی در کتاب "واژه های شفابخش" خود، با همکاری هیئت مؤسسه ملی سلامت در واشنگتن، 100 آزمایش که اکثر آنها در ادبیات رازوآشناسی به چاپ رسیده است، درمورد تاثیرات دعا/تجسم فکری، مورد بررسی قرار داده است. بیش نیمی از این آزمایشات بر روی رویش و سبز شدن جوانه ها تا التیام زخم ها تاثیراتی را نشان داده است.

در چند آزمایش، داوطلبان تحریک یا تعویق رشد باکتری و قارچ را تجسم کرده و از فاصله ای 15 مایل دورتر، نتایج بسیار مثبتی را به دست آوردند.

در بنیاد علم ذهن در سن آنتونیو، تگزاس، محققان از 32 داوطلب نمونه خون گرفته، گلوبول های قرمز آنها را جدا کرده، نمونه ها را در اتاقی در آنطرف ساختمان قرار دادند. بعد محققان گلوبول های قرمز را در محلولی که باعث ورم و ترکیدن آنها می شد قرار دادند—روندی که دقیقاً قابل ارزیابی است. بعد محققان از داوطلبان خواستند تا برای حفظ برخی گلوبول های قرمز دعا کنند. برای کمک به تجسم سازی آنها، محققان تصاویری رنگی از این گلوبول های قرمز در اختیار داوطلبان قرار دادند. دعا و نیایش به طرز شگفت انگیزی روند ترکیدن این گلوبول ها را کند کرد.

در تحقیق دیگری که در همان بنیاد انجام گرفت، از داوطلبان در یک اتاق در یک طرف ساختمان، خواسته شد تا داوطلبان موجود در اتاقی دیگر در آنطرف ساختمان را تجسم سازی کنند تا آرامتر یا پرسروصدا تر شوند. نتایج تحقیق نشان داد که این تجسم سازی بر روی روحیه داوطلبان تاثیر بسزایی داشته است.

این تحقیقات و آزمایشات نشان داده است که دعا و نیایش می تواند شکل های مختلفی داشته باشد. نتایج نه تنها وقتی افراد برای پی آمدهای مشخص و آشکار دعا می کردند، بلکه برای زمانی که برای هیچ چیز مشخصی هم دعا می کردند، اتفاق افتاد.

یک رفتار ساده برای عادت دعا و نمازخوانی، حس نافذی از تقدس و یکدلی، نگرانی و دلسوزی برای موجود نیازمند، موقعیت را برای درمان و شفای آن موجود فراهم میکند.

آزمایشات همچنین نشان داده است که دعا و نیایش بر موارد زیر نیز تاثیرگذار بوده است:

فشارخون بالا

زخم و جراحات ها

حملات قلبی

سردرد

اضطراب

شرکت کننده های این آزمایشات عبارت بوده اند از:

آب

آنزیم ها

باکتری

قارچ

مخمر

گلوبول های قرمز خون

سلول های سرطانی

سلول های تنظیم کننده ضربان قلب

دانه ها

گیاهان

خزه و جلبک دریایی

حشرات

موش

جوجه

فرابندهایی که تحت تاثیر دعا و نیایش بوده اند عبارتند از:

فعالیت آنزیم ها

سرعت رشد گلوبول های سفید خون

تغییر و دگرگونی باکتری ها

رویش و جوانه زنی دانه ها و بذرهاى مختلف

سرعت سلول ها تنظیم کننده ضربان قلب

سرعت بهبود و التیام زخم ها

اندازه تومرها و تیروئید

زمان لازم برای بیدار شدن از بیهوشی

تاثیرات مستقلى مثل فعاليت الكتروپوستى پوست، مقدار تحليل و خونكافت گلوبول های قرمز و سطح هموگلوبین.

اینکه فردی که دعا می کند پیش کسی باشد که برای او دعا خوانده می شود یا نه، تاثیری در قدرت دعا ندارد. شما می توانید برای کسی که بسیار دور از شماست دعا کنید و نتیجه بگیرید. هیچ چیز نمی تواند اثر دعا را متوقف کند. در یک تحقیق، موضوع تحقیق در قفسی گذاشته شده و اطراف آن با انواع و اقسام نیروهای الکترومگنتیک پوشیده شد، اما تاثیر دعا همچنان از آن عبور کرد.

باوجود شواهد و مدارک علمی، محققین دیگر تصدیق می کنند که دری کردن دعا از یک فرد بیمار کاری عاری از مسئولیت است. در کنفرانس بوستون که تحت پشتیبانی مدرسه پزشکی هاروارد بود، یکی از شرکت کننده ها پیش بینی کرد که فقط در 10 سال آینده، از بیماران نه تنها در مورد سابقه پزشکیشان، بلکه در مورد سیستم اعتقادی و مذهبییشان نیز سؤال می شود.

ایده شفابخشی از دور این روزها در حال بررسی است. دنیای کامپیوتر و اینترنت مملو از افرادی است که تقاضاهای خود را برای گروه های دعا و نیایش ارسال می کنند. آنها که به شفابخشی از دور اعتقاد دارند، دقیقاً نمی دانند که چطور عمل می کند، اما تئوری های بسیار زیادی در این رابطه وجود دارد. برخی می گویند، اینکار از طریق ارسال یک انرژی نافذ اما نامشخص به فرد نیازمند صورت می گیرد. دیگران، از جمله دوسی، می گویند علم فیزیک کوانتوم می تواند در این زمینه نقش داشته باشد.

در نبود اطلاعات موثق، این مسئله همچنان به صورت یک راز باقی خواهد ماند.

توضیح نوع دیگر دعا و نیایش، که در آن فرد بیمار برای درمان و بهبودی خود دعا می کند، از نظر علمی ساده تر است. با توجه به فواید بارز مدیتیشن برای سلامتی—پایین آوردن فشارخون، کاهش مشکلات قلبی—چندان دشوار نیست که ببینیم دعا و نیایش، که کاملاً شبیه به مدیتیشن و تمدد اعصاب است، می تواند همان تاثیرات را تخفیف دهد.

طبق کونینگ از دانشگاه دوک، "وقتی دعا و نیایش باعث متعال و آرام شدن فرد شود، کورتیزول، اپینفرین و ناپینفرین—هورمون هایی که در غده آدرنال در واکنش به استرس ساخته می شود—را بازمی دارد. این مواد شیمیایی جنگ یا گریز، در طول زمان میتواند باعث به خطر انداختن سیستم ایمنی بدن، و بالا بردن احتمال ابتلا به مشکلات و بیماری های مختلف از قبیل بیماری های قلبی، سکتته، زخم های گوارشی، و اختلال التهاب روده شود. متخصصین بسیار عقیده دارند که با احساس آرامش، که می تواند از فردی به فرد دیگر منتقل شده یا در خود فرد ایجاد شود، سیستم دفاعی بدن فرد تقویت می شود. البته داستان کهن از انجیل و

مذاهب شرقی، درمان را با ایمان مرتبط می دانند. از اینرو منطقی است که فرض کنیم چیزی مثل دعا و نیایش که حس آرامش و راحتی را ایجاد می کند می تواند در بهبودی بیماری شما نقش داشته باشد.

تحقیقات جدید علمی نشان می دهد که می توان از دعا بعنوان درمان جایگزین به جای مدیتیشن، ورزش، یا گیاهان طبی استفاده کرد. در تحقیقی که روی 91,000 نفر در مریلند انجام گرفت، نشان داده شد که افرادی که به طور منظم به کلیسا می روند، تا 50% کمتر از آنها که به کلیسا نمی روند به خاطر بیماری های قلبی جان می سپارند و تا 53% کمتر اقدام به خودکشی می کنند. این افراد همچنین فشارخون پایین تری دارند.

بسیاری از پزشکان عقیده دارند که اگر آنها قبل و بعد از جراحی یا قبل از شروع یکسری دارو برای بیمار، همراه با بیمار خود دعا کنند، می تواند در بهبودی بیمار تاثیرگذار باشد. سی مدرسه پزشکی در امریکا، درس های تاثیر ایمان در پزشکی را ارائه می دهند.

دکتر متیو، پروفیسور پزشکی در دانشگاه جورج تاون در واشنگتن عقیده دارد، "دعا بسیار مؤثر است." دکتر متیو تحقیقاتی را ارائه می دهد که در آن مشخص شده افرادی که دعا و نماز می خوانند، کمتر مریض و بیمار می شوند و سریعتر از جراحی و سایر بیماری ها بهبود می یابند و بهتر با مشکل و بیمای خود کنار می آیند."

آزمون روانشناسی عزیزان پارت 1....روانشناسی -روش های موفقیت - اثبات علمی تاثیر دعا و نیایش در زندگی

آیا عفو و گذشت هیچ پیامدی نباید داشته باشد؟

من در حال کشمکش با بخشش و گذشت هستم. می دانم که بخشیدن کسی جزئی از مرحله ی خودسازی است اما آیا بخشیدن یک فرد به این معنا است که باید با او مانند دوستان نزدیکم رفتار کنم؟ (مثلاً در برابر فردی که باعث رنجش من شده است) آیا بخشش و گذشت به این معنا است که هیچ عواقبی برای فردی که مرتکب اشتباه می شود، وجود نداشته باشد؟

کِنَدال در رابطه با برخورد و رفتار با فردی که با ما بد رفتاری کرده و باعث رنجش ما شده است، می گوید: نتایج و عواقبی هست که پس از بخشیدن فردی، نمی توان و نباید برداشته شود. در این کتاب، کِنَدال زنی را مثال می زند که فردی که به او تجاوز کرده بود را بخشید، اما در دادگاه شهادت داد تا او را از انجام دوباره ی این کار باز دارد. در این مورد، به همراه بخشش و گذشت، مجازات قضایی لازم نیز انجام گرفت. مثال های دیگری نیز در مورد اینکه چطور رابطه ها به خاطر بد رفتاری یا سوء استفاده ی یک طرف متاثر می شود. بخشش و گذشت، همه ی عواقب و نتایج آن کار را لغو نمی کند. سعی کنید شما مثل من خود را در یک موقعیت یا رابطه ی نا امن اسیر نکنید.

احتمالاً می گویند که آن رابطه پس از بخشش و گذشت، به این خاطر که صمیمیت قبلی بازگردانده نمی شود، تغییر می کند. این تغییر در رابطه دلیل بر این نیست که شما طرفتان را نبخشیده اید. شما آن فرد را می بخشید و انتقامی هم از او نمی گیرید. اما چیزی در مورد شخصیت آن فرد دستگیرتان می شود که دیگر نمی توانید رابطه ی قبلی را با او حفظ کنید.

اگر متوجه شوید که دیگر نمی‌توانید صمیمیت گذشته را با او برقرار کنید، لازم است که کاملاً مراقب خود باشید. شما آنها را می‌بخشید، اما تصمیم می‌گیرید که دیگر مثل سابق همه چیز را با آنها در میان نگذارید و درمورد مسائل مهم، دیگر به آنها اطمینان نمی‌کنید. بخشش و گذشت به این معنا نیست که شما باید باز به آن فرد اعتماد کنید و کار بد او هیچ نتیجه‌ای نداشته باشد.

شما نیاز به شناخت طرف مقابل و موضوع بخشش دارید. نباید هر زمان که کسی شما را رنجاند، بدون هیچگونه عواقب و پیامدی برای آن فرد، او را ببخشید. امید است که فرد اشتباه خود را فهمیده و طلب بخشش کند. اما در زمان‌هایی که مسائل کوچک و یا سوء تفاهماتی بین افراد اتفاق می‌افتد، دیگر نباید دنبال قصاص و انتقام‌گیری از فرد مقابل بود.

بخشش و گذشت برای رهایی از افتادن به گودال سیاه تندخویی و تلخی لازم است. کاری است که نیاز به خرد و لطف بسیار دارد. بخشش به شما برای گرفتن تصمیمات دشوار کمک می‌کند. باید کمی بیشتر در مورد جرات و شهامت و همچنین نیاز خودتان برای بخشوده شدن دریابید. حتی ممکن است گاهی مجبور شوید ریسک کنید و دوباره به آن فرد اطمینان کنید! گاهی می‌بینید که آن فرد نیاز دارد اعتماد شما را دوباره به دست آورد.

بخشش با اعتماد کردن یکسان نیست و به این معنا نیست که نباید هیچ تغییری در شما و رابطه‌تان با فرد مقابل صورت گیرد. بخشش باعث رشد شما می‌شود—باعث می‌شود بتوانید عمیق‌تر دوست‌دارید و چیزهایی در مورد زندگی و رفتار با دیگران بیاموزید. اما مهم‌تر از همه، بخشش شما را آزاد می‌کند!

زمانی توانایی بخشیدن را پیدا می‌کنید، که خود مورد بخشش دیگران قرار گیرید. در کتب آسمانی گفته شده که خداوند آنقدر جهان را دوست دارد که مهرش را فرو فرستاده تا همه‌ی ما بخشوده شویم. ما همه انسان هستیم و گاهی مرتکب خطا و اشتباه می‌شویم و هیچ‌کس کامل نیست. اما خداوند وعده داده است که اگر ما آنچه پیامبرانش برای ما انجام داده‌اند را بپذیریم، بخشیده خواهیم شد. و مهم نیست که در گذشته چه خطاهایی مرتکب شده‌ایم. خداوند وعده‌ی قدرت برای امروزمان و امید برای فردایمان را داده است. دیروز هر کاری که انجام داده باشید، بدانید که خداوند نگره‌دار فردهای شماست.

شما می‌توانید همین حالا با ایمانتان خدا را از طریق نمازهایتان به دست آورید. دعا خواندن، صحبت کردن با خداوند است. هر چند که خداوند می‌داند که در قلب شما چیست و کاری با حرف‌هایتان ندارد. این یک دعای پیشنهادی است:

خدایا، من می‌خواهم تو را به خوبی بشناسم. از تو به خاطر بخشیدن گناهانم متشکرم. من دریچه‌ی زندگی‌م را به روی تو باز نگه می‌دارم و از تو می‌خواهم مثل نجات‌دهنده‌ای به آن وارد شوی. اداره‌ی زندگی‌م را در دست بگیر. از تو برای بخشیدن نعمتهای بسیار و دادن زندگی جاوید به من سپاسگذارم.

آیا این دعا امیال قلبیتان را بروز می‌دهد؟ می‌توانید همین الان این دعا را بخوانید و خداوند همانطور که وعده داده است به زندگی شما وارد خواهد شد.؟ اگر از خدا خواستید که به زندگیتان وارد شود، گاهی از او به خاطر این موهبت و وجودش در زندگیتان تشکر کنید. او هیچگاه شما را ترک نمی‌کند و شما زندگی جاوید خواهید داشت. هر چقدر که بیشتر از روابطتان با خداوند آگاهی بیابید و هر چقدر او بیشتر دوستتان می‌دارد، شما از زندگی بهترین استفاده‌ی ممکن را خواهید برد.

آماده گی روانی برای بقا وادامه زنده گی

همانطور که می دانید در شرایط بحرانی برای حفظ بقای خود باید از یک سری افکار و احساسات خاصی بهره بگیرید تا با شکست مواجه نشوید؛ در غیر اینصورت شرایط محیطی براحتی میتواند موجبات سرخوردگی و شکست شما را فراهم آورد. ترس، اضطراب، خشم، ناامیدی، احساس گناه، افسردگی و تنهایی از جمله رایج ترین احساساتی هستند که فرد در هنگام مواجهه با یک چنین شرایطی از خود بروز می دهد. اگر بتوانید این احساسات را به طور سالم کنترل و هدایت نمایید، می توانید اطمینان داشته باشید که این امکان وجود دارد که به طور حتم به موفقیت دست پیدا کنید.

اگر قادر نباشید یک چنین احساساتی را کنترل نمایید، می توانید وقفه بزرگی را در زندگی فرد ایجاد کرده و موجبات شکست فرد را فراهم آورند. به جای اینکه انرژی درونی خود را صرف ایجاد کشمکش و درگیری کنید، باید یاد بگیرید که به ترس های درونی خود گوش کنید. معمولاً در این شرایط خیلی پیش از اینکه از نظر فیزیکی دچار مشکل شوید، ممکن است از نظر روحی و روانی دچار مشغله های ذهنی شوید. پیش از اینکه هیچ گونه چالشی برایتان پیش بیاید خودتان را شکست خورده می بینید و احساس می کنید که زندگیتان به پایان رسیده است. باید توجه داشته باشید که قانون بقا یکی از نرمال ترین و رایج ترین قوانین حاکم بر طبیعت است. باید روح و جسم خود را طوری هدایت کنید که به راحتی بتوانند بر این شرایط طبیعی غلبه کرده و از خود واکنش های معمولی نشان دهند و مطابق میل شما عمل نمایند.

مقاله را بخوانید تا متوجه شوید چگونه می توانید از قوانین بقا به نفع خود بهره بگیرید. تکنیک هایی که در این مقاله به آنها اشاره می کنیم به شما کمک می کنند که بتوانید نوعی نگرش مثبت نسبت به حفظ بقا بدست آورید. اثبات شده است که برخی از این استراتژی ها حتی در زندگی روزانه افراد نیز نقش مهمی را ایفا نموده و مثمر ثمر واقع شده اند.

خودتان را بشناسید

موقعیت خود را در شرایط مختلف بسنجید. چه عکس العمل ها و رفتاری را در شرایط مختلف از خود نشان می دهید. می توانید در این مورد از خانواده و دوستانتان سوال کنید و بپرسید که آنها رفتار شما را در شرایط مختلف چگونه پیش بینی می کنند. آنها معمولاً مسائلی که شما خودتان متوجه نمی شوید را متوجه می شوند. سعی کنید تا آنجاییکه می توانید نقاط قوت خودتان را تقویت کنید. از سوی دیگر باید نقاط ضعفتان را نیز بررسی کرده و بر روی آنها کار کرده و تا جاییکه ممکن است آنها را نیز ارتقا بخشید. با کار کردن بر روی هر دوی این موارد می توانید به طور کلی انسان نیرمند تری از خودتان بسازید. این امر نه تنها به بقای فردی شما کمک می کند، بلکه می تواند تاثیر مثبتی بر روی زندگی روزمره شما نیز بگذارد.

ترس هایتان را پیش بینی کنید

زمانیکه در شرایط بحرانی قرار گرفتید، لازم نیست وانمود کنید که از چیزی نمی ترسید. با خیال آسوده تمام مواردی را که برایتان ترس ایجاد می کنند، پیش بینی کنید و آنها را مخاطب قرار داده و سعی کنید به مرور زمان آنها را از بین ببرید. اگر بتوانید کنترل ترس هایتان را به دست بگیرید، بی شک پیروزی از آن شما خواهد بود. همین ترس های کنترل شده سبب می شوند با نیروی بیشتری به جنگ مشکلات بروید. ترس هایتان را در ذهن به تصویر بکشید. ببینید برای از بین بردنشان چه فکری به ذهنتان خطور میکند. اگر لازم است در این زمینه مهارت های جدیدی بدست آورید، به هیچ وجه کوتاهی نکنید و در کلاس های آموزشی شرکت کنید. در این شرایط هدف از بین بردن ترس نیست، بلکه باید در درون خود این اعتماد را بوجود آورید که بر خلاف تمام ترس های موجود شما این جرات را دارید که در برابر مشکلات پیش آمده از خود واکنش نشان داده و وارد عمل شوید. از این روش در بهبود شیوه زندگی روزمره خود نیز می توانید استفاده کنید.

واقع گرا باشید

یک بررسی و ارزیابی دقیق از عملکرد خود داشته باشید. شرایط را همانگونه که هست، ببینید و وقایع را آنطور که دلتان می خواهد به تصویر نکشید. شاید واقعیت همیشه آنطوری که شما تصور می کنید، دلپذیر و مطابق میلان نباشد، اما اگر شرایط را همانطوری که هست، قبول کنید این امر می تواند به شما کمک کند که از میان گزینه های مختلفی که در پیش رویتان قرار گرفته بهترین مورد را انتخاب کنید. انتظارات و امیدهای خود را همیشه در قالب واقعیت ها نگه دارید. زمانیکه با در سر داشتن انتظارات نادرست وارد جنگی برای بقا می شوید، با دست های خودتان شرایط ناامید کننده تری را برای خود بوجود می آورید. همیشه این شعار را سرلوحه زندگی خود قرار دهید: "با آرزوی بهترین ها، خودم را برای مواجهه با بدترین ها آماده می کنم." خیلی بهتر است که شما با اتفاقات خوشایند، هیجان زده شود تا اینکه با اتفاقات بد و غیر منتظره غافلگیر شوید.

نگرش مثبت داشته باشید

نگرش مثبت در هر شرایطی می تواند به شما کمک کند. مسائل بیشمار هستند که در نگاه اول بدتر از آن چیزی که هستند به نظر می رسند. سعی کنید تا آنجاییکه می توانید از بین چیزهای بد، نکات مثبت آنها پیدا کرده و بر روی آنها تمرکز کنید. شاید در اولین گام انجام چنین کاری برایتان مشکل باشد، اما با سعی و تلاش نه تنها می توانید مثبت گرایی را در خود گسترش دهید، بلکه در عین حال می توانید قوه ادراک خود را نیز توانمند سازید.

آموزش ببینید

اگر فرصت داشته باشید، می توانید در کلاس های آموزشی که تحت این عنوان دایر می شوند، شرکت کنید. هیچ چیز بیشتر از یک تجربه واقعی نمی تواند به شما کمک کرده و برایتان سودمند باشد. در زمان مواجهه با مشکل، می بایست از ذهن خود کمک بگیرید و ببیند که با اتکا به دانسته های شخصی خود چگونه می توانید به بهترین شیوه از آگاهی های فردی بهره بگیرید.

با تکنیک های مدیریت استرس آشنا شوید

قرار گرفتن در شرایطی که بخواهید برای بقای خود در آن تلاش کنید، می تواند شما را تحت فشار و استرس بی سابقه ای قرار دهد. یادگیری تکنیک های مدیریت استرس هم در شرایط عادی و هم در شرایط حاد و بحرانی می تواند برای شما سودمند باشد.

با توجه به نکاتی که در این مقاله شما را با آنها آشنا نمودیم، می توانید در شرایطی که با موارد بحرانی مواجه شدید و لازم بود که برای بقای خود تلاش کنید، از خود عکس العمل مناسبی نشان دهید.

آزمون روانشناسی عزیزان پارت 1....روانشناسی -روش های موفقیت - آمادگی روانی برای بقا و ادامه زندگی

آلوده گی صوتی

صوت با مترکم شدن و از تراکم خارج شدن متناوب ذرات هوا تولید میگردد، که سبب افزایش و کاهش فشار هوا به فرم موج می شود. بسامد (frequency) و یا زیر و بمی (pitch)، و شدت (intensity) و یا بلندی (loudness) دو مشخصه صوت میباشند. بلندی صوت به دامنه صوت (amplitude) بستگی دارد، هر قدر دامنه صوت بیشتر باشد، بلندی صدا نیز بیشتر خواهد بود. زیر و یا بم بودن صوت نیز به فرکانس (تواتر) صوت بستگی دارد، هر قدر فرکانس صوت بیشتر باشد، صدا زیر تر و هر قدر فرکانس پایین تر باشد، صدا بم تر خواهد بود. به تعداد امواج صوتی در واحد زمان (ثانیه) فرکانس میگویند که واحد آن نیز هرتز (hertz) است. اصوات بم با عث تحریک سلولهای مویی راس حلزون شنوایی و اصوات زیر باعث تحریک سلولهای مویی قاعده حلزون گوش میگرددند. اصوات با فرکانس بالا (زیر) طول موج کوتاهی دارند. اما اصوات با فرکانس پایین (بم) طول موج بلندی دارند. فرکانسهای پایین در تمام جهات منتشر گردیده اما فرکانسهای بالا بیشتر جهت دار میباشند. فرکانسهای پایین از میان مواد مختلف (دیوار و پنجره ها) راحت تر از فرکانسهای بالا عبور میکنند، از این رو صدای ساب ووفر براحتی از پس دیوار قابل شنیدن میباشد. صوت در خلاء منتشر نمی شود و برای انتشار احتیاج به محیط مادی دارد.

محدوده فرکانس قابل شنیدن برای انسان 20 تا 20000 هرتز میباشد. محدوده فرکانس گفتاری نیز مابین 300 تا 4000 هرتز است. اما گوش انسان نسبت به اصوات با فرکانسهای 1000 تا 4000 هرتز حساسیت بیشتری دارد. به فرکانس صوتی پایین تر از 20 هرتز فروصوت و به فرکانس های صوتی بالاتر از 20 هزار هرتز فراصوت اطلاق میگردد. با اینکه فراصوت و فروصوت توسط انسان قابل شنیدن نمیباشند، اما فردی که در معرض آنها قرار میگیرد دچار احساس سرگیجه، تهوع و سردرد میگردد. اصوات به انواع دایمی و پیوسته (بلندی ثابت است مثل صدای سیستم تهویه هوا)، نوسانی (بلندی و یا فرکانس متغییر است مثل آژیر)، منقطع (مثل زنگ تلفن) و انفجاری (مثل شلیک گلوله) تقسیم بندی میگردند. سرعت صوت در هوا 345 متر در ثانیه، در آب 1500 متر در ثانیه و در فلزات 5000 متر در ثانیه میباشد. سرعت صوت در هوای خشک از طریق فرمول $V=331+0.6T$ محاسبه میگردد، که در آن T حرارت به سانتی گراد میباشد. هر قدر رطوبت هوا بیشتر باشد سرعت صوت نیز بیشتر است. کاهش قدرت شنوایی با عدم توانایی در تشخیص فرکانسهای بالا (صدای زنان و کودکان) آغاز میشود. همچنین این عارضه باعث نامفهوم گشتن اصوات نیز میگردد. به همین خاطر چنانچه فرکانسهای بالا شنیده هم گردند، باز فرد ممکن است قادر به درک صحیح آنها نباشد.

شدت و بلندی صدا با مقیاس دسی بل (DECIBEL) اندازه گیری میشود. شدت صوت به بزرگی نوسانات در فشار هوا که توسط امواج صوتی ایجاد میگردند، اطلاق میگردد. پایین ترین حد آن 0 دسی بل است که آستانه شنوایی نامیده میگردد. مقیاس دسی بل لگاریتمی میباشد. بطوری که با افزایش هر 10 دسی بل، شدت سر و صدا 10 برابر میگردد. ادراک بلندی صدا نیز در انسان لگاریتمی است بطوری که به ازای هر 10 دسی بل افزایش شدت، ادراک بلندی صدا نیز دو برابر میگردد. بنابراین شدت 80 دسی بل یک میلیون بار شدید تر از 20 دسی بل بوده و 64 بار بلندتر میباشد. درغیاب هرگونه شی بازتابنده، سطح موثر دسی بل به میزان 6 دسی بل به ازای 2 برابر شدن فاصله، کاهش می یابد. برای مثال شدت صدای 100 دسی بل در فاصله 10 متری، در فاصله 20 متری به 94 دسی بل و در فاصله 40 متری به 88 دسی بل کاهش می یابد. به ازای هر 3 دسی بل افزایش شدت صوت، میزان فشاری که به پرده صماخ گوش وارد میشود، 2 برابر میگردد. دو فاکتور شدت صوت و طول مدت قرارگیری در معرض منبع صدا در آسیب به شنوایی انسان موثر میباشند. شدت صوت به ازای دو برابر شدن فاصله از منبع صوت به میزان 6 دسی بل کاهش می یابد.

منابع	شدت(دسی بل)
آستانه شنوایی	0
صدای تنفس عادی	10
نجوا-خانه ساکت	20
گفتگوی عادی	40
زنگ تلفن-ماشین ظرفشویی	60
ترافیک سنگین	70
سیستم تهویه هوا	75
جاروبرقی-سشوار-ساعت زنگ دار-خیابان شلوغ	80
چمن زن-تردد کامیون-مترو	90
ارکستر بزرگ	98
بوق خودرو-فریاد کشیدن - دریل بادی-اره برقی - واکمن با حداکثر بلندی	100
صدای - صدای برخاستن هواپیمای جت از فاصله 300 متری.	

استریوی خودرو-موسیقی راک از فاصله 2 متری	120
آستانه دردناکی-برخاستن هواپیمای جت از فاصله 100 متری-مته حفاری	130
شلیک گلوله-آژیر خطر	140
برخاستن هواپیمای جت از فاصله 25 متری-اوج موسیقی راک	150
پاره شدن پرده گوش-محل پرتاب راکت فضایی	160-180

نکته: آستانه درد گوش در 120-130 دسی بل میباشد، اما آسیب به اعصاب شنوایی از 85 دسی بل آغاز میگردد.

نکته: سر و صداهای فراتر از 80 دسی بل بطور بالقوه خطرناک میباشند. بنابراین چمن زنها، کنسرت های راک، شلیک گلوله، ترقه ها، هد ست ها و هد فن ها، موتور سیکلت ها، تراکتور، همزن ها و مخلوط کن ها، غذا سازها واسباب بازیهای پر سر و صدا همگی بیش از 90 دسی بل سر و صدا تولید میکنند و برای سلامت شنوایی مضر میباشند.

محدودیت های مجاز شدت سروصدا:

- 1- برای خواب راحت حداکثر سروصدا 30-35 دسی بل باشد.
- 2- حداکثر سروصدای خارج محل مسکونی 60-65 دسی بل باشد.
- 3- حداکثر مجاز قرارگیری در معرض سروصدا، 85 دسی بل و 8 ساعت در روز میباشد.
- 4- برای گوش حفاظت نشده زمان در معرض قرار گیری مجاز، با هر 5 دسی بل افزایش سطح سر و صدای متوسط (85 دسی بل)، به نصف کاهش می یابد. یعنی حداکثر 8 ساعت برای 90 دسی بل، حداکثر 4 ساعت برای 95 دسی بل، حداکثر 2 ساعت برای 100 دسی بل و حداکثر 15 دقیقه برای 115 دسی بل در 24 ساعت.
- 5- هرگونه سروصدای بالای 140 دسی بل غیر مجاز است.
- 6- برای حفاظت از گوش مقابل سر و صداهای بالای 105 دسی بل بایستی هم از پلاک گوش و هم از گوشی (همراه با هم) استفاده کرد.

حفاظت های گوش:

- 1- پلاک گوش (earplug): داخل کانال گوش قرار میگیرند.

2- گوشه (earmuff): گوش خارجی را کاملاً میپوشانند.

نکته: پلاک گوش و گوشه به میزان 15-30 دسی بل از شدت سروصدا می کاهند.

نکته: قراردادن پنبه در گوش تنها 5-7 دسی بل از شدت سر و صدا میکاهد.

تعاریف سر و صدا (noise):

- 1- هرگونه صدای ناخواسته و آزار دهنده سر و صدا نامیده میگردد.
- 2- امواج صوتی با ارتعاشات نامنظم و فاقد زیر و بم مشخص.
- 3- سیگنالهایی که در ردیابی و یا کیفیت سیگنال دیگر تداخل ایجاد میکنند.
- 4- سیگنالهای صوتی که بروی سلامت روان و جسم فرد تاثیر منفی بجای میگذارند.
- 5- سروصدا یک مسئله ذهنی است. افراد تعاریف متفاوتی از سروصدا دارند. گوش کردن به موسیقی راک برای برخی مفرح و برای برخی افراد آزاردهنده است. هر فرد نیز سطح تحمل متفاوتی نسبت به سروصدا دارد.

منابع تولید سروصدا:

- 1- حمل و نقل: هواپیما (فرودگاه)، خودروها، موتورسیکلت ها، راه آهن، مترو.
- 2- ماشین آلات: ماشین آلات راه سازی، ساختمان سازی و صنعتی.
- 3- سرگرمی: دستگاه های پخش قابل حمل، استریوهای پخش، رادیو، تلویزیون، ادوات موسیقی، کنسرت ها، ورزشگاه ها.
- 4- لوازم خانگی و اداری: سیستم تهویه مطبوع، کولر، جاروبرقی، سشوار، پنکه، دستگاه تایپ، چاپگرها.
- 5- حیوانات خانگی: سگ و گربه.
- 6- ابزارهای برقی: اره برقی، دریل، فرز.

اثرات سوء سر و صدا بروی سلامتی:

- 1- شنوایی: در معرض مداوم سر و صدا قرار گرفتن باعث از دست رفتن قدرت شنوایی میگردد. از دست رفتن قدرت شنوایی به تدریج صورت گرفته و فاقد درد میباشد، اما متأسفانه اثرات آن دائمی و غیر قابل برگشت است، چراکه سلولهای مویی حلزون

گوش قابلیت بازسازی مجدد ندارند. کری و کاهش قدرت شنوایی برخلاف تصور عموم به علت افزایش سن و پیری نبوده، بلکه قرارگیری در معرض سر و صداهای ناهنجار علت اصلی آن میباشد. کاهش قدرت شنوایی، کری، زنگ و وزوز گوش از عوارض سروصدای بلند است.

2- قلب و عروق: چنانچه فردی بطور مداوم طی 8 ساعت در معرض سر و صدای بالای 70 دسی بل قرار گیرد، فشار خون وی تا 5-10 میل مترجیوه افزایش می یابد. افزایش فشار خون، انقباض عروق (به علت استرس و افزایش سطح آدرنالین خون)، افزایش خطر ابتلا به امراض قلبی-عروقی از عوارض سر و صدا میباشد.

3- استرس، اضطراب، سردرد، خستگی، زخم معده، سرگیجه، اختلال نعوذ در مردان (به علت انقباض عروق)، انقباضات عضلانی، اختلال در سیستم گوارش، افزایش کلسترول و تعداد گلبولهای سفید خون، افزایش سرعت تنفس، دل درد، تغییر در عملکرد طبیعی غدد درونریز، سوزش سردل (ترش کردن) از دیگر عوارض سروصدا میباشد.

4- تحریک رفتارهای ضد اجتماعی، خشونت طلبی، افزایش نرخ حوادث کار، مختل شدن رشد شناختی در کودکان، کاهش فراخنای حافظه، اختلالات روانی، تحریک پذیری، پرخاشگری، کاهش تمرکز، کاهش بازده کاری از دیگر عوارض سر و صدا میباشد.

5- بارداری و سلامت جنین: سر و صدا باعث تولد نوزادان زودرس، کم وزن و دارای نقص عضو میگردد. جنین قادر به شنیدن صداها وهمچنین پاسخ به آنها میباشد. زنان باردار نایستی 15-60 روز پس از لقاح و بارداری در معرض سروصدا قرار گیرند. چراکه در این بازه زمانی ارگانهای اصلی داخلی و سیستم اعصاب مرکزی جنین در حال شکل گیری میباشد. با انقباض عروق مادر، اکسیژن و مواد غذایی کمتری به جنین میرسد. همچنین سر و صدای زیاد باعث کاهش برخی هورمونهای مادر، که بر رشد جنین تاثیر گذار است، میگردد.

6- آزاردهندگی: محتوای سروصدا، تداخل در فعالیت (مثل خواب) و عدم توانایی در کنترل منبع صدای نابهنجار در آزار دهندگی سر و صدا تاثیر دارند.

7- تاثیر بر حیوانات: تغییر در رفتارهای تغذیه ای، تولید مثلی و مهاجرت حیوانات. کاهش زیستگاههای قابل استفاده و نهایتا انقراض برخی گونه ها. مانند مرگ برخی والهای منقاردار به علت صدای ردیابهای صوتی نظامی که بیش از 300 دسی بل شدت و بلندی دارند. آسیب به اعصاب شنوایی و خونریزی از گوش نیز در برخی حیوانات مشاهده میگردد.

8- تشدید اثرات داروها، الکل، منو اکسید کربن و تسریع روند پیری.

9- کاهش کیفیت و کمیت خواب (حتی پس از قطع سروصدا)

10- وارد آمدن فشار و التهاب حنجره به علت فریاد کشیدن در محیط های پر سروصدا.

11- ثابت گردیده که افراد در محیط های پر سر و صدا کمتر به کمک دیگران می شتابند. (کاهش حس انسان دوستی)

علایم هشداردهنده سر و صدای بلند:

- 1- شما بایستی صدای خود را بیشتر از حد معمول بالا ببرید و یا فریاد بکشید تا دیگران قادر به شنیدن صدای شما باشند.
- 2- شما قادر به شنیدن صدای فردی که در فاصله یک متری از شما ایستاده نمی باشید.
- 3- شما پس از قرار گرفتن در معرض سر و صدا، در گوش خود احساس درد و یا صدای زنگ می کنید.
- 4- شما چندین ساعت پس از قرار گرفتن در معرض سروصدا در شنیدن اصوات دچار مشکل می شوید.

راهکارهای کاهش سر و صدای خیابانها و جاده ها:

- 1- ساخت موانع صوتی در کناره جاده ها و خیابانها. برخی از این موانع باعث بازتابش امواج صوتی به سوی آسمان میگردند.
- 2- کنترل سرعت خودروها.
- 3- انتخاب پوشش مناسب سطح سواره روها. (بهترین گزینه ها بتن، مخلوط بتن و آسفالت و لاستیک بازیافتی میباشند)
- 4- ایجاد محدودیت در عبور و مرور وسایل نقلیه سنگین.
- 5- کاشت گونه های گیاهی در کنار راه ها.
- 6- نصب تابلوهای بوق زدن ممنوع در برخی نقاط.

راهکارهای کاهش سر و صدا در فرودگاهها:

- 1- طراحی موتورهای جت کم سر و صدا تر.
- 2- ایجاد محدودیت در پروازها (ساعات پروازی)
- 3- استفاده از عایق های صوتی در اماکن مسکونی اطراف فرودگاه (پنجره های دوجداره و دیوارهای آکوستیک)

راهکارهای کاهش سر و صدا در کارخانجات:

- 1- انتقال واحدهای صنعتی به خارج شهرها.
- 2- استفاده از کابین های آکوستیک (محصور ساختن ماشین آلات پر سر و صدا).

3- استفاده از لرزه گیرها برای کاهش ارتعاشات ماشین آلات.

4- استفاده از پلاک گوش و گوشی توسط کارگران.

راهکارهای کاهش سروصدا در اطراف منازل مسکونی:

1- استفاده از پنجره های قطور و یا دو جداره.

2- طراحی اصولی ساختار بیرونی بنا.

3- استفاده از مصالح پیش ساخته آکوستیک در دیوارها و سقفها.

4- کاشت درخت و بوته ها در مقابل ساختمان بمنظور جذب انرژی صوتی.

5- بنا کردن ساختمان بدور از منبع آلودگی صوتی.

6- طراحی اتاق خواب و اتاق نشیمن بطوری که در فضاهای ساکت تر و دور تر از منبع سر و صدا قرار گیرند.

شیوه های کنترل سر و صدا:

1- کاهش سروصدا: سد کردن مسیر عبور امواج صوت با استفاده از فاکتورهای فاصله و قرار دادن اشیاء حایل در مسیر صوت.

* فاصله (distance): تراکم انرژی امواج صوتی با پراکندگی و انتشار صدا، کاهش می یابد. بنابراین افزایش فاصله میان منبع سروصدا و شنونده باعث کاهش شدت صوت میگردد. شدت صوت با مجذور فاصله شنونده از منبع صوت نسبت عکس دارد.

2- جذب سر و صدا: تبدیل و تغییر شکل امواج صوت با مهار پژواک، انعکاس صدا و تشدید صدا (رزنانس).

30 کار 30 ثانیه ای برای تغییر دنیای شما

رفتار و طرز برخورد، شالوده و پایه ی موفقیت است. یک انسان سخاوتمند با رفتار و منشی مثبت مطمئناً کامیاب خواهد شد. اگر رفتارتان را تغییر دهید، ادراکتان، اعمالتان، و زندگیتان را تغییر داده اید. و با تغییر تک تک زندگی ها، دنیا تغییر خواهد کرد. در این مقاله 30 نوع کار را عنوان می کنیم که هر کدام فقط 30 ثانیه زمان می برد. تصور کنید اگر میلیون ها یا بیلیون ها انسان روی زمین اگر فقط یکی از این کارها را انجام بدهند، دنیا چطور تغییر میکرد؟

به همین خاطر سعی کردیم راه های جدیدی برای رشد و پیشرفت شخصی برایتان عنوان کنیم که می توانید در کمتر از 30 ثانیه آنها را انجام دهید.

1. تَن صدایتان را تغییر دهید. برای 30 ثانیه سعی کنید نرم تر، آرام تر، و کمی خوشایندتر صحبت کنید. با نتایج شگفت انگیزی روبه رو خواهید شد. آیا می دانستید وقتی با صدای نرمتر و آرام تر به بچه ها دستور بدهید، نسبت به اینکه سرشان داد بزنید، تاثیر بیشتری خواهد داشت؟ اگر در کار خسته شده اید، حتی فقط برای 30 ثانیه سعی کنید لحن صدایتان را آرام تر کنید، شاید زودتر به نتیجه رسیدید!

2. ایده های قدیمیتان را به یاد آورده و دوباره آنها را از سر بگیرید. برای 30 ثانیه، ایده قدیمیتان را دوباره امتحان کنید. آیا این ایده ی یک اختراع، یک پروژه کاری، یا کاری بوده که به نظرتان خسته کننده می آمده؟ یکی از آن کارها را انتخاب کرده و یکبار دیگر امتحانش کنید. تصور کنید اگر همه ی آدم ها اینقدر جرات داشتند که از نبوغ خدادادی در جهت استعدادهایشان بهره گیرند چه می شد؟ می دانید چه چیزهای جدیدی در دنیا ابداع می شد؟

3. برای 30 ثانیه به یک نفر یک فرصت دوباره بدهید. یکبار دیگر به حرفهایش گوش دهید یا یک بار دیگر به او فرصت دهید شاید که تغییر کرده باشد.

4. به فرزندانان بگویید "دوستتان دارم" و "به شما افتخار می کنم." به چشمهایشان نگاه کنید، و به آنها نشان دهید که چقدر برایشان ارزش قائلید. تصور کنید اگر همه ی والدین 30 ثانیه در روز هم که شده به فرزندانشان اطمینان خاطر می دادند، دنیا چه تغییری می کرد...

5. دفعه ی بعدی که منتظر خشنودی آئی یا چیزی بودید که نمی توانید در همان لحظه داشته باشید، برای آنچه که در حال حاضر دارید، 30 ثانیه از خدا تشکر و قدردانی کنید. اینکار باعث تغییر رفتارتان خواهد شد.

6. 30 ثانیه محکم تر و صاف تر بایستید، و سرتان را بالاتر بگیرید. در چشمهای دیگران نگاه کنید و با اطمینان بیشتر راه بروید. ببینید چه احساس خوبی دارد.

7. کاری را که قبلاً از انجام آن دست کشیده اید و نیمه رها کرده اید را انتخاب کنید که امروز انجامش دهید. 30 ثانیه بیشتر طول نمی کشد که برای انجام کاری تصمیم بگیرید. قولتان را پیش خودتان نگه دارید و مطمئن باشید که حتماً انجامش خواهید داد.

8. به هم ریختگی هایی که کس دیگری ایجاد کرده را تمیز و مرتب کنید.

9. از کسی تعریف و تمجید کنید.

- 10.** برای چیزی یا کسی که باورش دهید، بایستید. یک جمله ی حمایت کننده، حوزه ی نفوذ شما را گسترده تر خواهد کرد.
- 11.** کسی را در کارش تشویق کنید و به او اطمینان خاطر بدهید. به او بگویید که "تو می توانی!" او را باور داشته باشید و این باور را نشان دهید.
- 12.** کسی را که دوست دارید بیشتر با او آشنا شوید را به خانه تان دعوت کنید. میتوانید شام را کنار هم صرف کنید. از این دعوت برای یک دوستی تازه استفاده کنید.
- 13.** به مدت 30 ثانیه در جمع همسران را ناز و نوازش کنید. دستتان را پشتش بکشید، انگشتانان را در موهایش فرو ببرید، نرم و آرام بغلش کنید، دستش را به نرمی فشار دهید، یا حتی یک بوسه تند و چابک. خیلی خوب است اگر بچه هایتان بفهمند که پدر و مادرشان همدیگر را دوست دارند و برای ابراز علاقه به هم راحت هستند. مطمئناً اگر همه ی زوج ها فقط 30 ثانیه در روز برای چنین کاری وقت میگذاشتند، اینقدر زندگی های زناشویی درهم و برهم نبود.
- 14.** یک کلمه ی جدید (کلمه ای از زبانی خارجی که به خوبی به آن تسلط ندارید) یا یک چیز تازه درمورد یک فرهنگ دیگر یاد بگیرید.
- 15.** چکی به مبلغ 10% از حقوق ماهانه تان بنویسید و به مؤسسات خیریه هدیه کنید.
- 16.** هر روز 30 ثانیه برای غالب آمدن بر ترس ها و شجاعانه روبه رو شدن با همه ی موقعیت های زندگیتان دعا کنید. رفتاری مثبت و هدفی مثبت در ذهن داشته باشید. برای کارهای آن روزتان طبق اولویت ها برنامه ریزی کنید. بعد از 30 ثانیه برای تغییر آماده خواهید بود.
- 17.** از کسی بپرسید، "حالت چطور است" و واقعاً به جوابی که به شما می دهد خوب گوش کنید.
- 18.** 20 هزار تومان در یک پاکت گذاشته و با عنوان "ناشناس" برای کسی بگذارید که می دانید به آن احتیاج دارد. نیکوکاری بدون اینکه شناخته شوید احساسی فوق العاده در شما ایجاد خواهد کرد. امتحان کنید!
- 19.** یک اقدام سریع برای محیط زیست بکنید. به پرنده ها غذا بدهید، زباله ها و آشغال ها را جمع و جور کنید و...
- 20.** یک صبحانه ی عالی برای خود انتخاب کنید (انرژی روزانه ی خود را با یک تصمیم 30 ثانیه ای شروع کنید). کمتر مواد قندی بخورید و بیشتر پروتئین و میوه بخورید و صبحانه ای سالم و مقوی برای خود انتخاب کنید.

- 21.** اگر خیلی وقت است که درون خانه یا شرکت هستید، بیرون بروید و اجازه بدهید که نور آفتاب روی صورتتان بنشیند. اینکار حالتان را خیلی سریع بهبود خواهد داد.
- 22.** وقتی کسی از شما تقاضای کم خواست (کمک مالی)، پاسخ مثبت بدهید.
- 23.** برای انتخابات ثبت نام کنید. 30 ثانیه برای ثبت نام وقت بگذارید و فرم را پر کنید. با اینکار هر وقت موقع انتخابات شهر یا کشور تا رسید می توانید در این فعالیت مردمی شرکت کنید.
- 24.** یک دانه بکارید (یا اگر وارد هستید، یک نهال بکارید). تصور کنید اگر میلیون ها آدم روی زمین این کار را بکنند دنیا چه تغییری خواهد کرد.
- 25.** چراغ اتاقهایی که خالی است را خاموش کنید (لامپ اضافی خاموش). هر 30 ثانیه هم ارزش دارد.
- 26.** در سطل زباله ی خانه چند کیسه ی زباله بگذارید تا انواع مختلف زباله ها را جداگانه دور بریزید. شما بازیافت زباله را از همین امروز شروع کرده اید.
- 27.** یک عادت بدتان را در 30 ثانیه ترک کنید. و 30 ثانیه به 30 ثانیه آن را تکرار کنید.
- 28.** 30 ثانیه بخندید. استرستان فروکش خواهد کرد.
- 29.** آب بنوشید.
- 30.** 30 ثانیه از هر آنچه که دارید احساس رضایت کنید. و همیشه قدردان نعمت های خداوند باشید.

آزمون روانشناسی عزیزان پارت 1روانشناسی -روش های موفقیت - 30 کار 30 ثانیه ای برای تغییر دادن دنیای شما

راه های ارتقاء زبان جسمی

در این مقاله قصد داریم راه های ارتقاء زبان جسمانی (body language) را به شما آموزش دهیم. ارتقاء زبان جسمانی، تاثیر شگرفی در مهارت های فردی، جذابیت و حال و هوای کلی شما دارد.

توصیه خاصی برای نحوه استفاده از زبان جسمانی نیست. از نحوه استفاده شما از زبان جسمانی، به طرق گوناگون برداشت می شود، برحسب محیط و فردی که با او صحبت می کنید. مثلاً وقتی با ریاستان صحبت می کنید، به طور متفاوتی از زبان جسمانی استفاده می کنید، تا زمانی که با دوستانتان گپ می زنید. در زیر به برداشت های مختلفی که در مورد زبان جسمانی وجود دارد و راه های موثر برای استفاده از آن، اشاره می کنیم.

اول اینکه، برای تغییر زبان جسمانیتان باید از زبان جسمانی کنونیتان مطلع باشید. نحوه نشستن، برخاستن، و استفاده از دست ها و پاهایتان را حین صحبت با افراد مختلف بررسی کنید. می توانید جلوی آینه تمرین کنید. ممکن است به نظرتان احمقانه جلوه

کند اما کسی که نگاهتان نمی کند پس اشکالی ندارد. تمرین کردن جلوی آینه باعث می شود خودتان ببینید که در مقابل دیگران چگونه به نظر می رسید و به شما فرصت می دهد که قبل از ظاهر شدن در دنیای واقعی، کمی از قبل تمرین کرده باشید.

نکته دیگر این است که چشمانتان را ببندید و تجسم کنید که برای احساس راحتی و اعتماد به نفس، چطور نشست و برخاست می کنید. اول آن را در ذهنتان تجسم کنید و بعد امتحان کنید. همچنین می توانید دوستان، الگوی های مختلف، سوپرستارها یا سایر کسانی که فکر می کنید زبان جسمانی خوبی دارند، را مشاهده کنید. ببینید چه می کنند و چه نمی کنند. تکه هایی از رفتار آنها را که دوست دارید برداشته و از آنها استفاده کنید.

بعضی از این نکته ممکن است اینطور به نظر برسد که از چیزی تقلید می کنید. اما تقلید کردن راه خوبی برای یاد گرفتن یک چیز تازه است. و یادتان باشد، احساسات انسان معکوس کار میکنند. اگر یک مقدار بیشتر لبخند بزنید، بیشتر احساس خوشحالی می کنید. اگر صاف بنشینید، احساس انرژی و کنترل بیشتری پیدا میکنید. اگر حرکاتتان را کندتر کنید، احساس آرامشتان بیشتر خواهد شد. در واقع احساساتتان رفتارهای جدیدتان را تقویت می کند و دیگر احساس غریبی نخواهید کرد.

در اول کار ممکن است زبان جسمانیتان کمی اغراق آمیز جلوه کند. موقع نشستن ممکن است باز کردن پاهایتان از هم یا صاف کردن پشتتان کمی مسخره به نظر برسد. اما ایرادی ندارد. مردم آنقدرها هم که شما فکر می کنید، توجه ندارند، آنها نگران مشکلات خودشان هستند. فقط کمی تمرین کنید و رفتارهای خودتان را زیر نظر داشته باشید و کنترل کنید تا به تعادل برسید.

1. دست ها یا پاهایتان را ضربدری نکنید. احتمالاً شنیده اید که دست به سینه نشستن باعث می شود دیگران تصور کنند حالت تدافعی به خودتان گرفته اید یا گارد گرفته اید. این مسئله در مورد پاها هم صدق می کند. پس دست ها و پاهایتان را موقع نشستن از هم باز کنید.

2. ارتباط چشمی برقرار کنید، اما زل نزنید. اگر با افراد مختلفی در حال صحبت هستید، با همه آنها به یک میزان ارتباط چشمی داشته باشید تا بتوانید ارتباطی بهتر برقرار کرده و آنها را به گوش دادن تشویق کنید. اما ارتباط چشمی زیاد ممکن است باعث آزرده گی مردم شود. نگاه نکردن به آنها هم ممکن است حس ناامنی ایجاد کند. اگر موقع صحبت کردن عادت ندارید با شنونده های خود ارتباط چشمی برقرار کنید، ممکن است شروع آن برایتان دشوار و وحشتناک به نظر برسد. اما با تمرین و تلاش به آن عادت خواهید کرد.

3. از اینکه فضای بیشتری اشغال کنید نترسید. جای بیشتری گرفتن مثلاً اینکه طوری بنشینید و بایستید که پاهایتان کمی از هم باز باشد، نشاندهنده اعتماد به نفس و راحتی است.

4. شانه هایتان را شل کنید. وقتی احساس فشار می کنید، این فشار بیش از هر جای دیگر روی شانه هایتان خالی می شود. در این اوقات شانه هایتان کمی به جلو خم می شوند. سعی کنید در این مواقع با لرزاندن آنها و فشار دادنشان به سمت عقب، آنها را ریلکس کنید.

5. موقع شنیدن حرف دیگران، سرتان را به نشانه تایید تکان دهید. اینکار باعث می شود طرف مقابلتان مطمئن شود که به حرفهایش گوش می دهید اما دقت کنید که بیش از اندازه اینکار را تکرار نکنید که شبیه دارکوب شوید!

- 6.** خم نشوید، صاف بنشینید. صاف اما راحت نه اینکه به خودتان فشار بیاورید.
- 7.** خم شوید ولی نه خیلی زیاد. اگر می خواهید نشان دهید که به حرفهای طرف مقابلتان علاقه مندید، به سمت او خم شوید. اگر می خواهید نشان دهید که از خود مطمئن هستید، عقب بنشینید و فقط کمی خودتان را به سمت او متمایل کنید. اما دقت کنید که به هیچ وجه زیاد به سمت فرد مقابل خم نشوید چون با اینکار نیازمند و بیچاره به نظر می رسید که محتاج تایید دیگران است. اگر بیش از اندازه هم به سمت عقب تکیه کنید، خودخواه و بی تفاوت به نظر خواهید رسید.
- 8.** لبخند بزنید و بخندید. خیلی خودتان را جدی نگیرید و شاد باشید. آرام و راحت باشید و وقتی کسی حرف خنده داری می زند، لبخند بزنید یا بخندید. اگر آدم مثبتی باشید، مردم تمایل بیشتری به حرف زدن و ارتباط برقرار کردن با شما خواهند داشت. اما اولین نفری نباشید که به جوک های خودتان می خندد چون باعث می شود عصبی و محتاج جلوه کنید. وقتی به کسی معرفی می شوید، لبخند بزنید اما دقت کنید که خنده تان مصنوعی نباشد چون دو رو به نظر خواهید رسید.
- 9.** به صورتتان دست نزنید. ممکن است عصبی به نظر برسید و حواس طرف مقابلتان را پرت می کند.
- 10.** سرتان را بالا نگه دارید. چشمتان را به زمین ندوزید چون باعث می شود نامطمئن و کمی گمگشته به نظر برسید. سرتان را صاف بالا نگه دارید و نگاهتان به سمت افق باشد.
- 11.** کمی رفتارهایتان را کندتر کنید. دلایل زیادی برای این وجود دارد. آرامتر راه رفتن نه تنها شما را آرامتر و مطمئن تر به نظر می رساند، باعث می شود استرس کمتری هم داشته باشید. وقتی کسی صدایتان می کند، گردنتان را سریع به آن سمت بچرخانید و کمی آرامتر این کار را انجام دهید.
- 12.** از رفتارهای ناآرام و بی قرار اجتناب کنید. تیک های عصبی مثل تکان دادن پا ضربه زدن با انگشتان روی میز از جمله رفتارهای عصبی به شمار می روند. با این حرکات فردی عصبی به نظر می رسید و وقتی بخواهید با کسی صحبت کنید این رفتار موجب پرت شدن حواس فرد می شود. سعی کنید رفتارهایتان را آرام و ریلکس کنید و روی حرکات تان تمرکز داشته باشید.
- 13.** از دستانتان با اطمینان و اعتماد بیشتری استفاده کنید. به جای اینکه با دستانتان حرکات و رفتارهای ناآرام و بی قرار انجام دهید، می توانید از آن در صحبت کردن استفاده کنید. برای توصیف چیزی یا تاکید کردن روی مطلبی که عنوان می کنید، از دستانتان کمک بگیرید.
- 14.** نوشیدنیتان را پایین نگه دارید. آنرا جلوی سینه تان نگه ندارید. در واقع، هیچ چیز را جلو سینه تان نگه ندارید چون باعث می شود دیگران تصور کنند حالت تدافعی گرفته اید. آنرا پایین ببرید و کنار پایتان نگه دارید.
- 15.** پشتتان را تا انتهای مهره ها صاف نگه دارید. خیلی از افراد با پشتی کاملاً صاف و در حالتی بسیار خوب می ایستند یا می نشینند. اما اشتباهی که گاهی خیلی از این افراد مرتکب می شوند این است که فکر میکنند انتهای تیره پشتشان تا ابتدای گردن است به همین خاطر گردنشان را جلو می آورند. باید بدانید که انتهای مهره ها پشت سرتان است، از اینرو سرتان را هم باید کاملاً صاف و در یک ردیف با پشتتان نگه دارید.
- 16.** خیلی نزدیک به طرف مقابلتان نایستید. همه آدم ها اگر موقع حرف زدن خیلی خودتان را به آنها نزدیک کنید احساس ناراحتی می کنند. اجازه بدهید طرف مقابلتان فضای شخصی خود را داشته باشد و به آن حریم وارد نشوید.

17. آینه. گاهی وقتی با کسی به سر می برید، وقتی هر دوی شما ارتباط خوبی با هم پیدا می کنید، ناخودآگاه شروع به تقلید کردن از رفتارهای هم می کنید. یعنی زبان جسمانی فرد مقابل را تقلید می کنید. این کار ممکن است رابطه تان را بهتر کند. اگر او به جلو خم می شود، شما هم به جلو خم می شوید. اگر دستش را روی پایش میگذارد، شما هم همین کار را تکرار میکنید. اما حواستان باشد که فوراً واکنش ندهید و همه تغییراتی که او در زبان جسمانی می دهد را تکرار نکنید.

18. رفتار خوبی داشته باشید. آخرین نکته این است که رفتاری مثبت، درعین حال صریح و آرام داشته باشید. احساس شما به فرد مقابل خیلی خوب در رفتار و زبان جسمانی جلوه می کند.

شما می توانید زبان جسمانی تان را تغییر دهید اما این هم مثل هر تغییر دیگری زمان می برد. به خصوص اگر عادت کرده باشید که یک عمر به زمین خیره شوید، رفتاری مثل بالا نگه داشتن سرتان خیلی تلاش می خواهد. و اگر بخواهید همه رفتارهایتان را به طور همزمان اصلاح کنید مطمئن باشید که به هیچ عنوان موفق نمی شوید و گیج می شوید.

چند مورد از این رفتارها را در نظر بگیرید و هر روز روی آنها کار کنید. آنقدر تمرین کنید تا این رفتارها برایتان عادت شوند. بعد چند مورد رفتار دیگر را انتخاب کرده و روی آن کار کنید.

آزمون روانشناسی عزیزان پارت 1....روانشناسی -روش های موفقیت - 18 راه برای ارتقای زبان جسمانی

12 روش برای خوشحالتز زیستن

خوشحالی یک 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، می توانید میزان خوشحالی خود را کنترل نمایید. به خوشحال بودن فکر کنید تا احساس و ظاهر بهتری بدست آورید. در این قسمت نکته های وجود دارند که شما را در این کار یاری می نمایند:

1- 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.

2- 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 یک 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.

3- سپاسگزار باشید

از دیگران قدردانی 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 مقابلهش رد میشوید، چند سکه کمک نموده و از اینکه زندگی مسرت بخشی دارید شکرگزار باشید.

4- از زندگی لذت ببرید

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

5- از جسم خود مراقبت نمایید

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

6- 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 یا تفکر در محیطی آرام از خانه خارج شوید.

7- با مردم در تماس باشید

آیا بخاطر می آورید زمانی که یک 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.

8- 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.

9- 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.

10- 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.

11- 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.

12- 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 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.

آزمون روانشناسی عزیزاده پارت 1روانشناسی -روش های موفقیت - 12 روش برای خوشحال تر زیستن

پنج خصوصیت افراد پر درآمد

پول فقط با کمی حساب کتاب و شانس به دست نمی آید. برای موفقیت در این راه فقط شما مهم هستید. افرادی در این راه موفق شده اند که خصوصیات اخلاقی ویژه ای داشته اند.

در اینجا به چند خصیصه اخلاقی افرادی که در پول درآوردن موفق بوده اند اشاره می کنیم تا بتواند به پیشرفت شما کمک کند.

1- واقع بین باشید

واقع بینی راه باریکی است که از بین خوشبینی و منفی گرایی رد می شود. فرد موفق همیشه واقع بین است، و این به این معنی است که هیچگاه خود را با بدبینی و منفی گرایی دچار بدبختی نکرده و همچنین با اعتماد خوشبینانه به هر کس یا هر چیز ریسک نمی کند.

بیل گیتس را در نظر بگیرید. او زمانی که دانشگاه هاروارد را با رویای مایکروسافت ترک کرد، ریسک بزرگی انجام داد. اما این ریسک کاملاً هم بی پایه و اساس نبود. بیل چیزی را می دانست که بقیه ما بعدها می فهمیدیم: کامپیوترهای خصوصی اگر نرم افزاری که روی آنها نصب باشد کمی دوستانه تر باشد، در آینده معروف تر و متداول تر می شوند.

ما نمی گوئیم به اندازه بیل گیتس دور اندیش باشید، اما باید از تصمیم گیری های او یاد بگیرید. قبل از اینکه تصمیم اساسی بگیرید، از خودتان بپرسید که آیا در این تصمیم گیری واقع بین بوده اید یا نه. این کار دشواری است، اما موفق ترین افراد کسانی هستند که می توانند برای لحظه ای دور از خود باشند و موقعیت را ارزیابی کنند.

2- مرد عمل باشید

بهترین ایده ها در دنیا اگر به مرحله عمل نرسند کاملاً بی ارزش خواهند بود. اما عمل مثل شمشیر دو لبه است چون ممکن است به راحتی فراموش شود.

طرز فکری که باعث می شود افراد موفق از ناموفق مشخص شوند همین مسئله عمل کردن است. یک مرد موفق هیچوقت یک گوشه نمی ایستد تا چیزی اتفاق بیافتد. ممکن است همان سال اول پولی گیرش نیاید، اما همیشه منتظر موقعیت است. این همان چیزی است که باعث موفقیت ورن بافت شد. خصوصیت ویژه او خریدن شرکت های از ارزش افتاده بود.

3- از روی علاقه یا دانشتان انتخاب کنید

اگر شما چیزی را دوست ندارید، خیلی سخت خواهد بود که دیگران را وادار به دوست داشتن آن کنید. روی چیزی متمرکز شوید که به آن علاقه دارید.

هر تعهد مالی به مراحل سخت خواهد رسید و شما مجبور خواهید شد اضافه کاری که آن را پیش بینی نمی کردید داشته باشید. اما در این زمان فردی که به کارش علاقه مند است مشکلی نخواهد داشت. اگر روی علاقه تان کار انجام دهید، اضافه کاری زیاد

هم برایتان سخت نخواهد بود. در واقع، اگر واقعاً راه درست را انتخاب کرده باشید، اصلاً احساس نخواهید کرد که مشغول کار هستید.

لری الیسون کسی بود که علاقه اش به ریاضیات و کامپیوتر را دنبال کرد و توانست انقلابی در پایگاه داده ها بر پا کند و به موفقیت چشمگیری نائل آید. ممکن است علائق شما در ابتدا زیاد جنبه پول درآوردن نداشته باشند، اما به این معنی نیست که ارزش بررسی هم ندارند. گاهی اوقات با دنبال کردن علاقه تان ممکن است از جریان زندگی عقب بیافتید. افراد زیادی هستند که این کار را کرده اند. اما هیچ تاجر موفقى تا به حال از جمع پیروی نکرده است. افراد موفق خارج از مردم زندگی می کنند تا آنها را به حرکت وادارند. اما باید حواستان باشد که خیلی هم از جمعیت دور نیفتید.

4- اعتماد به نفس داشته باشید

چه تجارتی را بچرخانید، چه محصولاتی را بفروشید یا در تلاش برای به پول رساندن ایده تان باشید، داشتن اعتماد به نفس کلید و رمز اساسی است. اگر اعتماد به نفس نداشته باشید، زیاد پیشرفت نخواهید کرد. اما فقط این کافی نیست. اعتماد به نفس باعث می شود که آدم های با ارزش در کنار خود داشته باشید که به شما برای پیشرفت کمک می کنند.

این رمز موفقیت جک ولش، رئیس سابق شرکت جنرال الکتریک بود. او کاری کرد که همه ما باید یاد بگیریم: بهترین افراد را کنار خود قرار داد، هدف را به آنها داد و اجازه داد که کارها را انجام دهند.

5- احساسات را کنار بگذارید

به یاد داشته باشید، این کار است، مسئله شخصی نیست. بسیاری افراد شکست می خورند چون کار را با مسائل شخصی قاطی می کنند.

ممکن است دوستی به شما بگوید که ایده تان اصلاً به درد نمی خورد. به جای اینکه حالت دفاعی به خود بگیرید، ببینید چرا او چنین حرفی زده است. و هیچگاه اجازه ندهید که انتقاد دیگران شما را سست کند. هر چه موفقیت بیشتری به دست آورید، انتقاد های بیشتری هم به سمت شما خواهد بود.

موفق باشید!

بسیار خوب، شما همه این خصوصیات را در خود نمی بینید؟ اشکالی ندارد. فقط افراد کمی هستند که تمام این خصوصیات را در خود دارند. نکته مهم این است که نقاط ضعف خود را پیدا کنید. اگر در یک مسئله ضعیف هستید، با خود صادق باشید و آن ضعف را برطرف کنید. یا شریکی پیدا کنید که بتوانید به او اعتماد کنید و نقاط ضعف و قدرتان را نشان دهد.

آزمون روانشناسی عزیزانه پارت 1روانشناسی -روش های موفقیت - 5 خصوصیت اخلاقی افراد پر درآمد

راه های تبدیل شدن از هیچ کس به همه کس

حتی اگر فرد خود پسند و دمدمی مزاجی هم نباشید، دوست دارید که یک ستاره شوید. حتی برای لحظه ای گذرا، چند بار در سال یا هر وقت که از خط بیرونتان می اندازند و جایی راهتان نمی دهند دوست داشتید که به جای هیچ کس بودن، کسی بودید.

همه ی ما دوست داریم که دیگران ما را بشناسند مهم تر اینکه به ما احترام بگذارند. وقتی جوان بودم، خیلی زود متوجه شدم که لهجه خارجی ام خیلی اوقات مانعی بر سر راهم است. ولی سعی کردم از همین لهجه هم نهایت استفاده را ببرم و در جاهایی بخصوصی که می خواستم رسیدگی ویژه به من نکنند مثلاً در هتل ها یا رستوران ها با همین لهجه میگفتم که من طراح آقای فلانی هستم، به نظرتان اسم خیلی محترمانه ای نیست؟

بله درست است که دروغ می گفتم، اما گاهی اوقات پیش می آمد که دوست داشتم در جمع به خوبی پذیرفته شوم. هر چه پیرتر می شویم، اهمیت این مسائل برایمان کمتر می شود. البته ممکن است برای من اینطور باشد، چون دیگر برای اینکه کسی حساب شوم این کارها را نمی کنم.

از کم شروع کنید، از نردبان شهرت بالا روید

این روزها دیگر افراد برای به دست آوردن آنچه می خواهند صبر و حوصله ندارند. دوست دارند همه چیز برایشان حاضر و آماده باشد. اما همیشه این را به یاد داشته باشید، که زمانی می توانید قدر و قیمت کسی بودن را بفهمید که از هیچ کس بودن شروع کرده باشید. نباید بنشینید و بالا رفتن بقیه را از نردبان شهرت نگاه کنید، شما هم باید روی نردبان باشید. پس فکر نکنید که می توانید یک شبه ره صد ساله رفته و به آنچه می خواهید برسید، چون همین شب حداقل 10 سال طول می کشد. به دست دیگران نگاه نکنید که چه دارند و چه ندارند، ببینید در دستان خودتان چیست، و برای به دست آوردن آن چیزهایی که ندارید تلاش کنید، نه خیالبافی.

بله، همه ی ما می توانیم با در دست داشتن پول و قدرت برای خود کسی حساب شویم، اما اگر هیچکدام از این دو در دستمان نبود چه؟ باید هیچکس باقی بمانیم؟ نه، راه هایی هست تا بتوانیم از هیچ کس به همه کس تبدیل شویم.

راههایی برای مهم شدن

هیچوقت نمی توانید یکباره نزد همه فردی مهم تلقی شده و مشهور شوید. حتی اگر رییس جمهور هم شده باشید، مطمئناً تا اینجا راه درازی را پیموده اید. در اینجا به نکاتی اشاره می کنیم که می توانید با استفاده از آنها برای خود کسی شوید.

1- پول در بیاورید

می توانید برای مهم شدن پول خرج کنید و راه را بخرید. هر چه پول بیشتری داشته باشید، افراد بیشتری دور و برتان جمع خواهند شد و بهتان احترام می گذارند. هیچ چیز بهتر از این نمی تواند باشد وارد جایی شوید و بگویید: "می خواهم پول زیادی اینجا خرج کنم." این کار باعث خواهد شد که همه ی توجهات به شما جلب شود. اما این راهی موقتی و زودگذر برای مهم شدن است.

2- پشتوانه ی خانوادگی

در خط کاری من اگر متعلق به یک خانواده ی خوب باشید، فرد مهمی تلقی خواهید شد. اگر در کوچه و بازار به خاطر خانواده تان آبرو و اعتبار داشته باشید به شما کمک خواهد کرد.

3- یک حرکت بزرگ بکنید

هیچ چیز مثل یک حرکت بزرگ باعث جلب توجه دیگران نمی شود. چه یک اختراع بزرگ باشد یا یک سخنرانی مهم، می توانید با آن از نردبان شهرت به سرعت بالا روید. کاری انجام دهید که در کتاب های تاریخ هم حتی در مورد آن بنویسند.

4- در رشته ای کارشناس شوید

همه ی افراد گاهاً نیاز پیدا می کنند که با یک کارشناس مشاوره کرده و نظر آنها را هم جویا شوند. همیشه سعی کنید در هر رشته ای که هستید، خبره و ماهر شوید. اگر وکیل، حسابدار یا مهندس کامپیوتر هستید، سعی کنید در کارتان تا اندازه ای بالا روید که دیگران شما را به چشم یک کارشناس نگاه کنند. اگر متوسط باشید، کسی سراغتان نخواهد آمد.

5- ریسک کنید

بله ممکن است ریسک کرده و به بن بست بخورید و همه چیز را از دست بدهید، اما خیلی اوقات هم افراد با همین ریسک کردن ها به جایی رسیده اند. سعی کنید در کارهایی خطر کنید که حداقل سر رشته ای در آن داشته باشید.

6- فردی خاص باشید

می خواهید جلب توجه کنید؟ می خواهید از اطرافیانتان به سر و گردن بالاتر باشید؟ سعی کنید چیز خاص و منحصر به فردی داشته باشید که افراد با آن یاد شما بیفتند. می تواند طریقه ی نگاه کردن، صحبت کردن، یک ژست خاص یا هر چیز خاص دیگری باشد. کاری کنید که شما را متفاوت با بقیه نشان دهد.

7- همسری مهم داشته باشید

بله، داشتن همسری مشهور و مهم هم می تواند باعث مشهور شدن شما شود. داشتن همسری با کلاس، با اعتماد به نفس و متعلق به خانواده ای معروف می تواند پشت شما را صاف کرده و باعث احترام شما شود. پس در انتخاب همسر هم دقت کنید، اگر چه به دست آوردن چنین همسرانی کار هر کسی نیست.

8- با مردم صحبت کنید

ارتباط داشتن با مردم ضروری به شما نمی زند. هر چه افراد بیشتری را بشناسید، با مردم بیشتری گفتگو خواهید کرد و راه های بیشتری برای معروف شدن جلو رویتان قرار خواهد گرفت.

9- قدرت داشته باشید

این آشکارترین راه برای به شهرت رسیدن است. اما به دست آوردن قدرت کاری ساده نیست. گرفتن پستی مهم در یک شرکت می تواند ساده ترین راه برای به دست آوردن قدرت باشد. اما باید برای گرفتن این پست ها هم کسی باشید.

تلاش کنید تا کسی شوید

کارهای دیگری هم هست که می توانید با انجام دادن آنها صاحب شهرت شوید. اما اینها تاثیر موقتی و زودگذر دارند. همه ی این کارها به نحوی جزء زیر مجموعه ی این 9 کار که در بالا ذکر شد قرار می گیرند. بعضی از این راه ها تاثیر گذارتر از بقیه بوده و بعضی به سرعت به نتیجه می رسد، درحالیکه که بعضی دیگر جزء برنامه های طولانی مدت است. به هر حال کسی شدن کار ساده ای نیست. نیازمند ذکاوت و تلاش بسیار است.

آزمون روانشناسی عزیزانه پارت 1روانشناسی -روش های موفقیت - 9 راه برای تبدیل شدن از هیچکس به همه کس

راه های کسب حقوق بیشتر هنگام استخدام

مصاحبه را انجام داده و همه را تحت تاثیر مهارت ها، اشتیاق و مدارک تحصیلی خود قرار داده اید، و اکنون برای مرحله ی دوم مصاحبه دعوت شده اید. میدانید که قصد استخدامتان را دارند. مشکل اینجاست که شما حقوقی بیش از آنچه آنها خود پیشنهاد داده اند می خواهید. اما آیا می دانید که چطور تصمیم گیرنده ها را برای تخصیص حقوق بیشتر برای شما بدون منصرف کردنشان از استخدامتان متقاعد کنید؟

همه چیز بستگی به آمادگی قبلی، رفتار و عملکردتان دارد. در اینجا به نکاتی اشاره می کنیم که به شما کمک می کند.

1- تحقیقات لازم را انجام دهید

تا می توانید در مورد میزان پرداختی های شرکت مورد نظر اطلاعات جمع آوری کنید. هر چند تا مدرک دانشگاهی و گواهینامه های مختلف هم داشته باشید، اتحادیه ها و کمپانی های شراکتی معمولاً در تغییر میزان حقوق انعطاف پذیری کمتری دارند. در قسمتی از تحقیقاتتان باید حداقل حقوق درخواستی خودتان را تعیین کنید. اگر میبینید که حقوق پیشنهادی آنها از حداقل حقوق شما هم پایین تر است، بهتر است که وقت خود را تلف نکنید. دلیلی ندارد که وقت خود را صرف مصاحبه های شرکت ها و کارخانه هایی بکنید که نمی توانند دستمزد و حقوق دلخواه شما را برآورده کنند.

2- پیشنهاد اول را شما ندهید

قسمت حقوق پیشنهادی را در فرم استخدام خالی بگذارید و هیچ حقوق مشخصی را تعیین نکنید. اگر از همان ابتدا حقوق بالایی را پیشنهاد دهید، روی نظر مسئولان برای استخدام شما تاثیر خواهد گذاشت. شاید هم مبلغی کمتر از آنچه رئیس برایتان در نظر گرفته بوده بنویسید و با این کار حقوقتان کمتر شود.

3- ارزشهایتان را بشناسید

ببینید آیا در موضع قدرت هستید. اگر شرکت ها و جاهای دیگر به دنبال شما هستند، می توانید از آن برای اعمال قدرت و نفوذ استفاده کنید. اما حواستان باشد که خیلی هم روی این مسئله تاکید نکنید. بیش از حد مطمئن و دلگرم بودن هم ممکن است برایتان مشکل ساز شود.

4- بگذارید اول آنها مسئله ی حقوق را مطرح کنند

نباید شما خودتان مسئله ی حقوق را به میان آورید. و وقتی از شما حقوق پیشنهادیتان را سوال کردند، حدود قیمتتان را بدهید، اما بگویید که این قیمت باز جای بحث دارد و دیگر ساکت شوید و بحث راه نیاندازید.

5- فواید مهارت‌هایتان را مطرح کنید

وقتی در مورد شغل گذشته تان صحبت می کنید، دستاوردها و پیشرفت هایتان را توضیح دهید. تمام موفقیت هایی را که برای شرکت قبلی به دست آورده اید را برای آنها بازگو کنید. حتی اگر پاداشی هم در این زمینه دریافت کرده اید، آن را هم مطرح کنید. با این کار آنها شما را به عنوان فردی فعال و باکفایت خواهند دید.

6- متعجب نگاه نکنید

وقتی مصاحبه کننده، حقوق پیشنهادی شرکت را برایتان مطرح کرد، فقط سرتان را تکان دهید، گویی که در حال بررسی هستید، اما ساکت بمانید. اما اگر قیمت پیشنهادیشان خیلی کمتر از توقع شما باشد، کمی تعجب کردن کاملاً لازم است.

7- عاقلانه رفتار کنید

با توجه به تحقیقاتی که انجام داده اید، می دانید که حقوق پیشنهادیشان خیلی پایین است. نیازی به بحث و دعوا نیست. اینجا باید ریسک کنید. بلند شوید و به آنها بگویید که این میزان حقوق برایتان کافی نمی باشد. دو احتمال وجود دارد، یکی اینکه همان موقع فایل استخدام شما را بسته و فراموشتان می کنند، یا اینکه اگر به نظرشان قابلیت های خوبی داشته باشید، روی مسئله ی حقوق تجدید نظر می کنند.

8- انعطاف نشان دهید

اگر واقعاً این کار را می خواهید، پس لازم است که کمی هم شما از خودتان انعطاف نشان دهید. البته پول مهم است، اما گاهی اوقات مسائل مهمتری هم در یک کار وجود دارد. پس اگر آنها انعام ها و پاداش های ویژه ای برایتان در نظر گرفتند، شما هم کمی کوتاه بیایید.

خودتان را باور داشته باشید

اگر خودتان و مهارت‌ها و قابلیت هایتان را باور داشته باشید، با اعتماد به نفس بیشتر جلو خواهید رفت، و حتماً موفق خواهید شد که آنها را متقاعد به دادن حقوق دلخواهتان کنید.

با آمادگی قبلی، کمی روانشناسی، و استفاده از مهارت های اجتماعی‌تان، با تکیه بر قابلیت هایتان، می توانید به هدف‌تان دست یابید .

خودرا تغییر دهید تا دنیای شما تغییر کند

گول ظاهر کار را خوردن و مایوس شدن کار سختی نیست. باید در این راه با قصد و هدف تغییر، گام برداریم.

تغییر دادن این دنیای ویران شده، به نظر کار خطرناک و ترس انگیزی است. چطور می تواند یک فرد کوچک، صلح را در دنیای بزرگی این چنین که پر شده از نفرت برقرار کند؟ احتمالاً برای این کار تغییر دیدگاه ها و امیال درونی خیلی بیشتر از قدرت مورد نیاز است. اگر بپذیریم که نفرت مسئله ای مطلق نیست و از شرایط محیطی سرچشمه می گیرد و در خیلی از موقعیت ها می توان از آن جلوگیری کرد، و اینکه قاتلان و جنایتکاران اینطور به دنیا نمی آیند بلکه اینطور پرورش می یابند، ایجاد صلح و دادن تغییرات جلوه ای دیگر پیدا می کند. نه تنها امید بیشتری می آورد، بلکه به نظر دست یافتنی تر خواهد شد.

برای تغییر دادن این دنیا نیازی نیست که نقش سیاستمداران و دیپلمات ها را بازی کنیم، فقط کافی است انسانهای با هدفی باشیم که می خواهند بین همه انسان ها پل محبت بسازند. با هدف و اراده ای درونی به اینکه باید تغییری انجام شود، افراد تاثیر گذار از خانه های خودمان بیرون می آیند، کسی از همسایه هایمان یا همکاران می توانند باشند.

من کاملاً معتقدم که تغییرات بیرونی از تغییر اهداف درونی ما سرچشمه می گیرد. همانطور که صورت هایمان می تواند بازتابی برای امیال درونیمان باشد، طرز فکرمان هم می تواند همه افکارمان را تحت تاثیر قرار دهد. موهانما گاندی در جایی می گوید: "شما باید منشا آن تغییری باشید که دوست دارید در دنیا ببینید."

تغییر دادن لزوماً انجام دوباره کارهای افراد و متغیرهای قبلی که قبل از ما بوده اند و قدم گذاشتن جای قدم های آن ها نیست. برای هر تغییر جدید نیاز به فکر جدید و تازه ای است که قبلاً استفاده نشده باشد. فقط تغییر دادن مهم نیست، انجام کاری متفاوت هم بسیار مهم است. کوفی عنان رئیس سازمان ملل گفته است: "اگر کاری قبلاً انجام نشده است، دلیل نمی شود که نمی توان آن را انجام داد؛ فقط به این معنی است که شما می توانید اولین نفر برای انجام آن باشید."

می خواهیم تشویقتان کنم: هدف و اراده ای درونی در خود ایجاد کنید تا بتوانید دست به تغییر بزنید. راهی را انتخاب کنید که افراد کمتری از آن عبور کرده اند و ناشناخته تر است.

طرز فکر ما روی تک تک افکارمان تاثیر می گذارد. طرز فکر شما روی چه پایه ای بنا شده است؟ آیا دیگران را می بخشید و می توانید آنها را دوست داشته باشید؟ آیا تا به حال پیش آمده است که خود را دوست داشته یا ببخشید؟ اولین تغییر باید در تغییر نحوه نگرش شما به خودتان و دنیای اطرافتان باشد.

نیم نگاهی به زندگیتان ببندازید. آن را چگونه توصیف خواهید کرد؟ شاد؟ پر اشتیاق؟ پر هیجان؟ پر استرس؟ رو به پیشرفت یا رو به تنزل؟ برای خیلی ها همه این حالات در یک زمان وجود دارد. خیلی چیزها هست که آرزوی شما را در سر می پرورانیم. خیلی چیزها هست که دوست داریم فراموششان کنیم. در انجیل آمده است که مسیح می آید تا همه چیز را دوباره از نو بسازد. اگر می توانستید زندگیتان را از نو آغاز کنید، آنوقت چگونه آن را می ساختید؟

با امید زندگی کنید

اگر به دنبال آرامشید، راهی برای توازن زندگیتان وجود دارد. هیچ کس نمی تواند کامل باشد یا زندگی ایده آلی داشته باشد. اما همه ما شانس این را داریم که با ایجاد یک رابطه خصوصی، توفیق خداوندی را تجربه کنیم.

شما می توانید همین الان با ایمانتان خداوند را از طریق نمازهایتان به دست آورید. دعا خواندن، صحبت کردن با خداوند است. هر چند که خداوند می داند که در قلب شما چیست و کاری با حرف هایتان ندارد. این یک دعای پیشنهادی است:

"خدایا، من می خواهم تو را به خوبی بشناسم. از تو به خاطر نعمتهای بیشمارت متشکرم. من دریچه زندگیم را به روی تو باز نگه می دارم و از تو می خواهم مثل نجات دهنده ای به آن وارد شوی. اداره زندگی مرا در دست بگیر. از تو برای بخشیدن گناهانم و دادن زندگی جاوید به من سپاسگذارم."

آیا این دعا امیال قلبیتان را بروز می دهد؟ می توانید همین الان این دعا را بخوانید و خداوند همانطور که وعده داده است هدایتتان خواهد نمود.

آیا این همان زندگی است که می خواستید؟ اگر از خدا خواستید که به زندگیتان وارد شود، گاهی از او به خاطر این موهبت و وجودش در زندگیتان تشکر کنید. او هیچگاه شما را ترک نمی کند و شما زندگی جاوید خواهید داشت. هر چقدر که بیشتر از روابطتان با خداوند آگاهی بیابید و هر چقدر او بیشتر دوستتان می دارد، از زندگی بهترین استفاده ممکن را خواهید برد

آزمون روانشناسی علیزاده پارت 1....روانشناسی -روش های موفقیت - خود را تغییر دهید تا دنیای شما تغییر کند

چیزی بنام شکست وجود ندارد!

شکست "نقطه ی مقابل "موفقیت" نیست. ترجیحاً باید اظهار داشت که بهتر است نقطه ی متضاد موفقیت را عواملی نظیر بی تفاوتی و سهل انگاری در نظر بگیریم چراکه بی تفاوتی و بی مسئولیتی می تواند ما را در جاده توهّم و بی میلی قرار دهد. در این شرایط بیهوده تلاش می کنیم و اهداف غیر واقعی برای خود قائل می شویم و متأسفانه نمی توانیم به خواست های خود جامه ی 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 می تواند معنا پیدا کند.

اصلاً مهم نیست که با چه نوع محدودیت هایی روبرو هستیم و یا چه حدودی در پیش رویمان وجود دارد؛ اگر بخواهیم بر روی محدودیت ها و موانع برچسب شکست بزنیم، با این کار خود ارزش ذاتی و وجودیمان را از بین می بریم 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 مبحثی 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 بینم، 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 حیطه 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.

آزمون روانشناسی عزیزان پارت 1....روانشناسی -روش های موفقیت - چیزی به نام "شکست" وجود ندارد

چگونه نظر دیگران را درباره خود باید تغییر داد ؟

"کسب اعتبار و شهرت شاید 20 سال طول بکشد، اما در عرض 5 دقیقه تمام آن از بین می رود؛ اگر بر روی این موضوع کمی دقیق تر فکر کنید، کارهایتان را طور دیگری انجام خواهید داد."

وارن بافت

در حیطه شغلی نقطه نظر دیگران نسبت به شما جزء امور پر اهمیت شناخته می شود. تاثیر اولیه در عرض چند ثانیه شکل می گیرد اما شایعات بی پایه و اساس آنچنان صدماتی را به آبروی شما می زنند که در بسیاری از موارد قابل جبران نمی باشند. آیا می دانید دیدگاه همکارانتان نسبت به شما چیست؟

کی؛ من؟

آیا کسی در مورد شما انتقاد می کند؟ آیا کارفرمای شما در زمان ارزش یابی خدمه شما را سرزنش می کند؟ آیا دوستان در مورد خصوصیات اخلاقی شما چیزهایی میگویند؟ زبان جسمانی انسان ها، و یا تغییر در لحن صحبت کردنشان زمانی که به آنها می پیوندید تغییر می کند؟ شاید هم اصلا اینطور نباشد و تنها تصور شما مبنی بر این اصل باشد. اگر می خواهید نظر واقعی دیگران را در مورد خودتان بدانید باید از کسی سؤال کنید که واقعا به او اعتماد داشته باشید و بدون هیچ گونه احساس رنجشی آنها را تحلیل و بررسی نمایید.

شاید دیگران در مورد شما نظر درستی نداشته باشند، اما بهتر است به جای اینکه عرصه را به خودتان تنگ کنید و از دیدگاه های آنها آزرده خاطر شوید سعی کنید تا نقطه نظر آنها را نسبت به خودتان تغییر دهید. فقط باید به خاطر داشته باشید که برخورد و حرکات شما در اولین ملاقات و در همان ثانیه های ابتدایی است که نظر اصلی آنها را در مورد شما تشکیل می دهد.

در این قسمت 8 تصور اشتباه که ممکن است در ذهن دیگران نسبت به شما به وجود آید به همراه راههای جلوگیری از آنها را برایتان آورده ایم.

دست به کار شوید

1- تصور می کنند شما تنبل هستید

پیش قدمی کنید

درخواست واگذاری مسئولیت های بیشتری کنید و کمی بیشتر از ساعت مقرر کاری، در محل کار خود باقی بمانید. بدون توجه به برنامه کاری شما باید خود را طوری نشان دهید که سخت کوش تر از سایرین به نظر بیاید.

کمالات خود را به نمایش بگذارید

رجز خوانی نکنید. از خودتان کمی خلاقیت به خرج دهید تا شایعات بی اساسی که پشت سر شما وجود دارند، تبدیل به تشکر و قدردانی شوند. مردم از اینکه کسی از آنها تشکر و قدردانی کند لذت می برند. می توانید چیزی شبیه به این بگویید: "از اعداد و ارقامی که در اختیار من گذاشتی واقعا ممنونم، اونها به من در گزارشی که برای هیئت مدیره می نوشیتم جدا کمک کردند."

مراقب حرکات جسمانی خود باشید

سعی کنید قوز نکنید و به دیوار کناری یا میز خود لم ندهید. پاهایتان را با یک فیگور مناسب از میز دور نگه دارید. با انرژی و اشتیاق کامل بر سر کار حاضر شوید و توانایی رویارویی با کلیه فشارهای کاری را در خود تقویت کنید.

2- تصور می کنند شما آماتور هستید

نحوه آداب و معاشرت خود را تغییر دهید

ادب و تواضع همه گیر می باشد. زمانی که شما با دیگران با احترام و ادب برخورد کنید؛ این امر کار را برای آنها مشکل می سازد که هر طور دلشان خواست بر روی شما قضاوت کنند، کارهایتان را به باد انتقاد بگیرند و در آخر به شما بی احترامی نمایند.

انتقاد پذیر باشید

زمانی که بازخوردهای اجتماعی رفتارهایتان را دریافت کردید؛ لازم به رنجش نیست. با روی باز از انتقادها استقبال کنید و به آن دسته ای که برایتان سازنده است گوش دهید چرا که نشانه ای از بلوغ، کمال و حرفه ای بودن شما هستند.

حرف دهان خود را مزه مزه کنید

برای اینکه توی در دسر نیفتید پیش از صحبت کردن به خوبی فکر کنید. بدون توجه به اینکه تا چه حد عصبانی هستید و یا اینکه کار دیگری تا چه اندازه نامرتب و پر اشکال است، خونسردی خودتان را حفظ کنید. مراقب حرف زدن خودتان باشید و دقت کنید که با چه کسی در حال صحبت کردن هستید.

به جزئیات دقت کنید

لباس های مرتب بر تن کنید و درست صحبت کنید. با خط مشی و زبان صنفی که در آن مشغول کار کردن هستید آشنایی پیدا کنید. برای جلسات رسمی آماده باشید و سعی کنید محل کارتان همیشه مرتب و سازمان یافته به نظر رسد.

3- تصور می کنند شما لوده ترین فرد هستید

دهان خود را ببندید

شما به دفتر خود می روید تا کار کنید نه اینکه جوک تعریف کنید و دیگران را بخندانید. بعد از کار ساعت ها وقت دارید تا با همکارانتان در رستوران بنشینید و مسخره بازی در آورید. زمانی که همکارانتان شما را تحت فشار قرار می دهند تا آنها را سرگرم کنید توجه آنها را به شخص دیگری جلب کنید. "من امروز مخم برای تعریف کردن چیزهای جالب کار نمکنه، چطوره تو امروز ما رو یک کمی بخندونی رامین." بدون اینکه کسی متوجه شود حواس آنها را از خودتان پرت کرده و شخص دیگری را مخاطب قرار دهید.

کمتر بخندید

خیلی خوب است که شما به عنوان یک مرد مهربان و خندان شناخته شوید اما هر چیز اندازه ای دارد. زمانی که جمعی از همکارانتان در کنار هم جمع شده اند و مشغول خندیدن هستند و تمام محدودیت ها را پشت سر گذاشته اند خیلی راحت به آنها بگویید که کارتان زیاد است و باید به کار باز گردید.

مرتب و منظم باشید

سعی کنید محل کارتان کاملا حرفه ای به نظر برسد. کاریکاتورهای مضحک را از روی کامپیوتر خود پاک کنید و سعی کنید تعداد جوک هایی را که برای دوستانتان forward می کنید، به حداقل برسانید.

4- تصور می کنند شما فقط در فکر مهمانی رفتن هستید

اوضاع را آرام کنید

سعی کنید در مورد تجربیات خود در این زمینه با کسی گفتگو نکنید. اینکه تا چه ساعت از شب در بیرون از خانه می مانید و چه مقدار نوشیدنی میل می کنید چیزی نیست که همه باید در مورد آن بدانند. در ساعات کاری طوری برخورد نکنید که تصور شود به مهمانی آمده اید و به اصطلاح در خانه خاله به سر می برید.

جدی باشید

سعی کنید هیچ گاه دیرتر از زمان مقرر در سرکار خود حاضر نشوید مگر اینکه بخواهید دیگران از فعالیت های فوق برنامه تان باخبر شوند. به هر حال بهتر است همیشه گوش به زنگ باشید و نیروی خلاقیت خود را در زمینه های مختلف به کار گیرید.

5- تصور می کنند شما مشتاق به جنس مخالف هستید

با احتیاط عمل کنید

در مورد روابط جنسی خود لاف نزنید. بدون در نظر گرفتن اینکه تا چه حد دچار وسوسه شده اید سعی کنید هیچ گاه با همکاران، کارفرما، خدمه و از باب رجوع بگو بخند راه نیندازید.

رفتار خود را باز بینی کنید

حرف های مربوط به مسائل جنسی را به زبان نیاورید، جوک های دارای چنین محتوایی را برای یکدیگر نفرستید و در زمان کار سایتهای پورنوگرافی را زیرورو نکید.

6- تصور می کنند شما همیشه تاخیر دارید

وقت شناس باشید

زودتر از خواب بلند شوید و جزء اولین کسانی باشید که وارد شرکت می شوند. با برنامه شغلی خود واقع بینانه برخورد کنید و زمان بیشتری به وجود آورید. اگر به طور مکرر از برنامه های زمانبندی شده عقب بمانید خیلی زود از شما انتقاد خواهد شد. تاخیر به عنوان نوعی بی احترامی و بی برنامهگی به شمار می رود.

از برنامه جلو باشید

یک لیست از کل کارهایی که باید انجام دهید تهیه کنید و هر چند وقت یکبار آنرا از نو چک کنید. برای اطمینان بیشتر زمان بیشتری را برای انجام کارهای مختلف در نظر بگیرید. هیچ کاری را معوق نگذارید. اگر زمان خود را به خوبی مدیریت کنید به راحتی قادر خواهید بود که تمام پروژه هایتان را پیش از زمان تحویل به اتمام برسانید و اصلا مهم نیست که در طول مسیر ممکن است چه اتفاق های غیر منتظره ای رخ دهند.

7- تصور می کنند شما به اخلاقیات پایبند نیستید

درستکار باشید

به پیشنهادهایی که می دهید دقت کنید. هیچ موقع به همکاران خود این نظر را ندهید که نتیجه تحقیق فرد دیگر و یا ایده های دیگران را سرقت کنید. هر ادعایی که در مورد مسائل مختلف می کنید باید دارای منبع موثق و اثبات شده باشد.

درستی خود را ثابت کنید

از رهنمودهایی که شرکت برای کارمندان خود در نظر گرفته پیروی کنید و هیچ گاه از دارایی های شرکت به نفع خود سوء استفاده نکنید. برای مثال تماس های تلفنی راه دور را با استفاده از تلفنی که در اختیارتان قرار داده اند و استفاده های غیر مجاز از دستگاه کپی موجود در شرکت. خط مشی شرکت را در مورد دریافت کردن هدیه از مشتری ها و فروشنده ها به خوبی مطالعه کنید تا هیچ گونه شک و شبه های باقی نماند.

مسئول باشید

اگر اشتباهی از شما سر زد، آنرا بپذیرید. به جای اینکه بهانه جویی کرده و اشتباه را به گردن دیگران بیندازید مسئولیت کارها را به گردن بگیرید و در جبران آنها بکوشید.

درست تصمیم بگیرید

اگر از شما درخواست شد تا کاری را انجام دهید که به نظر خودتان درست نمی آمد و در نهایت تاثیرات منفی بر روی آینده شغلی تان داشت می توانید به راحتی از انجام آن سر باز زنید.

به انجمن های خیریه کمک کنید

در صندوق های صدقه پول بیندازید. پیشنهاد کنید که در شرکت یک گروهی تشکیل دهند و از آن طریق به نیازمندان و انجمن های خیریه کمک کنند و یا برای بانک های جمع آوری فرآورده های غذایی برای نیازمندان غذاهای فاسد نشدنی جمع کنند.

8- تصور می کنند که شما در کارهای گروهی ضعیف ظاهر می شوید

برخوردی دوستانه از خود نشان دهید

اسم های افراد را یاد بگیرید و در روابط خود از آنها استفاده کنید. در مورد علایق و توانایی های شغلی همکارانتان اندکی بیشتر اطلاعات جمع آوری کنید.

به آنها اتکا کنید

از افکار شخصی دیگران کپی برداری نکنید تا هر کجا که لازم شد آنها را بعدا به نفع خود به اتمام برسانید. هر زمان که می توانستید به همکاران خود در انجام کارهایشان کمک کنید و پس از این که کاری با موفقیت انجام شد از آنها قدردانی و تشکر کنید. زمانی که مقامات بالا از زبان همکارانتان شنیدند که کار کردن با شما برایشان لذت بخش است شما خود به خود به یک رهبر تبدیل می شوید.

روی اهدافتان متمرکز شوید

چه دیدگاه همکاران نسبت به شما درست باشد چه اشتباه همین نظرها است که میتواند شما را به موفقیت نزدیک سازد و یا اینکه موجب شکست خوردن شما در زمینه شغلی گردد. از یکی از همکاران قابل اعتماد بپرسید که دیگران در مورد شما چه میگویند. این پرسش را می توانید با به جا آوردن مراتب از کارفرمای خود نیز بپرسید. شما می توانید انتقادات منفی را به نظرات مثبت تبدیل کنید. بسیاری از نظرات چند منظوره بوده و قابل تغییر می باشند. فقط باید به خاطر داشته باشید که نباید از آنها آزرده خاطر شوید.

تلاش کردن برای تغییر نظرات دیگران در مورد خود اصلا به این معنا نیست که شما آنها را پذیرفته اید بلکه فقط تلاش می کنید تا کسانی که با شما در حال کار کردن هستند دید روشن تری نسبت به شما پیدا کنند. پس لازم نیست که سعی در تغییر شخصیت

خودتان داشته باشید. بی ریا و درستکار باقی بمانید و همواره نسبت به ارزش هایتان پایبند باشید. و اگر تمام تلاش هایتان به بن بست رسید با یک نیروی جدید در یک کارخانه دیگر شروع به کار کنید.

آزمون روانشناسی عزیزان پارت 1... روانشناسی - روش های موفقیت - چگونه میتوانید نظر دیگران را در مورد خود تغییر دهید؟

چگونه یک کارمند نمونه باشیم؟

شاید موضوع این مقاله به نظر کمی نا آشنا باشد، اما از اهمیت بسیار زیادی برخوردار بوده و کارفرمایان برای آن ارزش بی شائبه ای قائل هستند. متأسفانه افرادی هم پیدا می شوند که از ارزش و اهمیت یک کارمند خوب بی خبر هستند و نمی دانند که چنین اشخاصی تا چه اندازه نادر و کمیاب می باشند.

آزادی در سایه امنیت شغلی

یکی از مقوله های ارزشمند، در حیطه کاری، امنیت شغلی است. این امر هم برای تامین کارمندان و هم برای زنده نگه داشتن حس وظیفه شناسی آنها از اهمیت بسیار زیادی برخوردار می باشد؛ اما از سوی دیگر گاهی اوقات اتفاق می افتد که این امر مهم در نظر کارفرما جایگاه ویژه خود را از دست می دهد. در این مواقع چه کاری می توان انجام داد؟ دو راه مختلف وجود دارد: یا کار خودتان را خراب کنید؛ یا به انجام وظیفه ابهام آمیز آن هم در حیطه محدود کاری خود اکتفا کنید. برای اجرای روش دوم به عنوان مثال می توانید از موارد پیش پا افتاده زیر شروع کنید: برای نرم افزارهای شخصی خود که در شرکت استفاده می کنید، رمز عبور بگذارید؛ سیستم شلوغی طراحی کنید که فقط خودتان از آن سر در می آورید؛ و ارتباط با مشتریان را به طور اخص خودتان دنبال کنید؛ البته باید در عین حال همواره در نظر داشته باشید که تمام حقه های ذکر شده، تنها برای مدت زمان کوتاهی قادر به اعمال قدرت می باشند و پس از سپری شدن بازه زمانی معین، مجبور می شوید که تمام رشته های خودتان را با دست خودتان تبدیل به پنبه کنید! اما باز هم تصور من این است که اگر روش دوم را انتخاب کنید، خیلی بهتر از این است که از همان ابتدا تمام کارها را در جهت عکس انجام دهید.

اگر به جایی رسیدید که کارفرما به شما گفت دیگر نیازی به سمت شغلی شما در شرکت نیست، و یا با اینکه شما به "خوبی" از عهده همه کارها بر می آید اما به دلیل مسائل مالی مجبور به خداحافظی از شما هستیم، آنوقت است که می توانید مراعات هیچ چیز را نکنید و به سیم آخر بزنید. کارفرمایی که ارزش یک کارمند ممتاز را نمی داند، همان بهتر که اطرافش را یک سری کارگران متملق و چاپلوس پر کنند. اگر شما جزء آن دسته از کارمندان متمایز و منحصر به فرد هستید، اعتماد به نفس داشته باشید و مطمئن باشید که ارزشتان خیلی بیشتر از این هاست و قطعاً می توانید شغل بهتری، در شرکت معتبر تری، پیدا کنید. از سوی دیگر همواره باید به این نکته هم توجه داشته باشید که با روند رو به رشد تکنولوژی در قرن اخیر، این امکان وجود دارد که توانایی هایی تان پس از گذشت چند سال منسوخ شوند. باید فرد پویایی باشید.

می توانم پیشنهاد کنم که بهتر است مطالب جدید را برای خودتان در یک پرونده شخصی کلاسه بندی کنید. در کارها به دیگران کمک کنید تا آنها نیز مشارکت خود را در کارهای شما اعلام کنند. شاید با خود تصور کنید که اگر تمام زیر و بم های کارتان را به همقطاران آموزش دهید، این احتمال پیش آید که شما را از کار بی کار کنند. در همین جا باید به شما توصیه کنم که نمی بایست ارزش خود را دست کم بگیرید. هیچ گاه تصور نکنید که شما را به خاطر اطلاعاتتان اخراج نمی کنند، افراد بسیار زیادی هستند که میتوانند کارها را خیلی بهتر از شما انجام دهند، همیشه به این قضیه فکر کنید که دلیل اخراج نشدنتان، در ارزش و اعتبار شخصیتان نهفته است. اگر تمام کارهایتان را بر روی یک برنامه ریزی مشخص انجام دهید، روزی فرا می رسد که رؤسای بالا مقام از راه میرسند و تنها کسی را که شایسته ترفیع رتبه می بینند، شما هستید.

بر طبق آمارهای اخیر، به نظر می رسد که مردم کشورهای پیشرفته، با شکست های شغلی بسیار زیادی مواجه شده اند که اگر ما به شخصه بخواهیم خودمان را جای آنها بگذاریم، متوجه خواهیم شد که این امر تا چه حد متاثر کننده خواهد بود. شاید بر طبق این آمارهای خیره کننده، انجام کارهایی که من در بالا به آنها اشاره کردم، کمی خجالت آور باشد؛ یا اصلاً به طور کلی موقعیت افراد را به خطر بیندازد. البته باید در نظر داشت که برخی از کشورها مانند آلمان و فرانسه قوانین اکید و صریحی به منظور منع اخراج های بی دلیل طرح کرده اند. اما متأسفانه وضعیت اجرایی این قوانین در حالی که ای از ابهام به سر می برد. نرخ بیکاری در این دو کشور 10٪ می باشد؛ یعنی دقیقاً دو برابر میزان بی کاری در امریکا. بنابراین به این نتیجه می رسیم که امنیت شغلی در گروه ها و قانون گذاری های افراطی برای عدم اخراج نیست، بلکه در ایجاد فضایی سرشار از اعتماد و امنیت برای شخصیت، ارزش، و کارآیی افراد خلاصه می شود.

پیروی از قوانین

یکی دیگر از جنبه های یک کارمند خوب، پیروی از قوانین از پیش تعیین شده شرکت می باشد. اگر قوانین شرکت با عقاید شما هم خوانی نداشتند، یا می توانید خیلی مؤدبانه و رسمی با آنها برخورد کنید، و یا از آنها دنباله روی کرده ولی در عین حال دنبال کار دیگری هم بگردید. سعی کنید هیچ گاه آشکارا، قوانین شرکت را زیر پا نگذارید، چرا که با انجام این کار، خود را در دردسر بزرگی میندازید. محیط کار شما، فقط مکانی نیست که به واسطه آن امرار معاش می کنید، بلکه یک محیط کاملاً اجتماعی است که دارای اصول بنیادین خاص خود می باشد.

مسئله ی دیگری که در این مواقع اهمیت پیدا می کند "چای" است. بله؛ "چای". من خودم علاقه زیادی به چای ندارم و کمتر اتفاق می افتد که چای بنوشم، اما اگر همکارانتان به صرف چای علاقه دارند و تمام مدت مشغول نوشیدن چای هستند، چه اشکالی

دارد که زمانیکه به سراغ ظرف چای می روید و می بیند خالی است، آنرا پر کرده و برای همه چای درست کنید. مطمئن باشید که همقطارانان از شما ممنون خواهند شد.

نامرتب نباشید

میز خود را همیشه تمیز و مرتب نگاه دارید و روی آن وسایلی را قرار دهید که در ذهنتان معانی خاصی را تداعی می کنند. می توانید عکسی از خانواده و یا دوستان خود را بر روی میزتان بگذارید. البته آنقدر عکس نگذارید که میزتان تبدیل به یک آلبوم خانوادگی شود. اگر روی میز کارتان تمیز و مرتب باشد، نشان می دهید که خودتان نیز فرد سازمان یافته و منظمی هستید. دفتر کار و یا میزتان یک بلبورد تمام نما از شخصیت شغلیتان است و به طور کامل نشان می دهد که چرا کارفرما "شما" را برای انجام چنین کاری استخدام نموده و به طور ماهیانه به شما دستمزد می دهد. رفتار و انضباط شما باید ارزش شما را در نظر کارفرما افزایش دهد. لوح تقدیر، نشان افتخار، و گواهی نامه های مختلف نیز در این زمینه کمک شایان ذکری به شمار می روند!

زود بیاید و زود بروید

عادات ساعتی شما نیز می تواند از شما یک کارمند نمونه بسازند. سعی کنید همیشه سر و وضع مرتبی داشته باشید، در زمان مقرر وارد دفتر بشوید، و در موقع معین نیز آنجا را ترک نمایید. بهتر است صبح ها خودتان را پر انرژی نشان دهید.

عده ای تصور می کنند اگر تا دیر وقت بایستند و کار کنند، بازده بالاتری خواهند داشت. اعتقاد ما این است که همان 8 ساعت کار مفید در طول روز کافی است؛ می توانید بقیه اوقات خود را صرف خانواده کنید. در هر صورت حق انتخاب با شماست. به هر حال هر یک از گزینه های ذکر شده را که انتخاب می کنید، سعی کنید در کارهای خود وقت شناس و ثابت قدم ظاهر شوید. اگر از شما بپرسند که صبح زود آمدن را انتخاب میکنید یا بعد از ظهر تا دیر وقت ماندن، کدامیک را انتخاب می کنید؟ من که طرفدار صبح های زود هستم. اگر صبح زود بیاید همه متوجه می شوند؛ اما اگر بعد از ظهرها تا ساعت 7 شب هم مشغول به کار باشید، کسی متوجه نمی شود، چون آنجا نیستند که شما را ببینند! از سوی دیگر صبح زود آمدن این مزیت را هم داراست که نشان می دهد شما جلو تر از برنامه هستید، اما تا دیر وقت ماندن، نشان دهنده این مطلب است که از برنامه عقب هستید؛ بنابراین صبح زود آمدن به منزله جلوگیری از آتش سوزی است، اما اگر تا دیر وقت در دفتر بمانید، نشان دهنده این است که با تمام تلاش خود قصد اتفای حریق را دارید.

....

نهایتاً باید به یک نکته کاملاً واضح اشاره کوتاهی داشته باشیم: اگر می خواهید یک کارمند نمونه باشید، باید یک انسان نمونه باشید. خصوصیات نظیر: صبر و شکیبایی، دقت، ادب، تواضع، و حس اعتماد را در خود پرورش دهید. شرکت های بزرگ و معتبر به خوبی می دانند که چنین ارزش هایی را نمی توان در هیچ دانشکده یا مدرسه ای آموزش دید، بلکه پیش از آنکه مشغول به کار شوید، باید این خصوصیات را در درون خود بارور سازید. این مشخصه ها را در کمتر کسی می توان پیدا کرد و درست همان معیار هایی هستند که به راحتی می توانند از شما یک کارمند ممتاز بسازند.

آزمون روانشناسی علیزاده پارت 1...روانشناسی -روش های موفقیت - چگونه کارمندی نمونه باشیم؟

چگونه در اولین ملاقات بیشترین تاثیر را بگذاریم ؟

گذاشتن تاثیری خوب در اولین قرار ملاقات برای ایجاد رابطه با دیگران بسیار مهم است. در مسائل کاری، تاثیر گذاری در اولین قرار ملاقات برای ایجاد و برقراری شراکت و رابطه ای سودمند و بادوام ضروری است.

شاید طرف مقابل قصد کار کردن با شما را نداشته باشد، اما شما باز باید همه ی سعیتان را در جلب نظر او بکنید و خود را بهترین جلوه دهید. به هر طریقی که باشد، چه رو در رو، چه پشت تلفن، چه در نامه یا ایمیل، باید تلاش کنید که هر آنچه در چنته دارید را بیرون بریزید تا فرد مقابل مجذوب شود.

همه ما ممکن است با افرادی روبه رو شویم که در همان برخورد اول مجذوب شده و دوست داشته باشیم آنها را بهتر بشناسیم یا با آنها وارد کار شویم. اکثر اوقات این افراد از یکسری قانون های اصلی پیروی می کنند که باعث می شود بهترین تاثیر را در برخورد اول روی فرد مقابلشان بگذارند. در اینجا 6 نکته ی اصلی و مهم در این زمینه را برایتان آورده ایم.

1- خوب لباس بپوشید

البته درست است که این روزها لباس پوشیدن در محل کار بسیار راحت شده است، اما برای گذاشتن تاثیر، باید روی لباس پوشیدنتان دقت ویژه داشته باشید. لباستان را باید با تناسب محلی که می روید و افرادی که با آنها ملاقات دارید انتخاب کنید. لازم نیست حتماً از لباسهای گران و مارک دار استفاده کنید، اما حفظ تمیزی و مرتب بودن لباس مهم است.

2- واضح صحبت کنید

هنگام صحبت کردن با فرد مقابل، سعی کنید تا می توانید کامل و مشخص حرف بزنید. ملاقات با فردی که حرف هایش را نفهمید، غیرقابل تحمل خواهد بود.

آهنگ صدایتان ملایم ولی قابل فهم باشد. از درست و کامل تلفظ کردن کلمات واهمه نداشته باشید. سعی کنید تا آنجا که می توانید با گرامری صحیح صحبت کرده و از صحبت کرده به زبان عامیانه جداً پرهیزید. همیشه مودب و باوقار باشید.

3- اسم طرف مقابل را به کرات استفاده کنید

حتماً برایتان اتفاق افتاده است. اگر کسی هنگام مکالمه اسمتان را مرتباً استفاده کند، شما احساس صمیمانه تری خواهید داشت. این کار نشان می دهد که شما حتی از اولین برخورد به فرد مقابل آنقدر توجه داشته اید که اسمشان را حفظ کنید.

4- کمی هم شوخی کنید

شوخی طبیعی اگر بجا و درسیت استفاده شود، بسیار خوب است. یک لطیفه یا خاطره بامزه خیلی سریع می تواند محیط را دوستانه تر کرده و جو خوبی ایجاد کند. متأسفانه، اگر مراقب نباشید و لطیفه ی بجا و مناسبی را انتخاب نکنید، همه چیز برعکس خواهد شد. به همین دلیل توصیه می کنم که برای جلسه ی اول از تعریف لطیفه اجتناب کنید. می توانید به جای آن مطلب یا خاطره ای جالب تعریف کنید.

5- شنونده خوبی باشید

یک شنونده خوب بودن آنقدرها هم که همه تصور می کنند سخت نیست. در هنگام گفتگو با کسی، همه تلاشتان را بکنید که او متوجه شود که حرفهایش را فهمیده و خوب به او گوش می کنید. هر از چند گاهی می توانید سرتان را به علامت تایید تکان داده یا از عبارات "می فهمم، درست است یا..." استفاده کنید. راه دیگری که باعث خواهد شد او مطمئن شود که حرف هایش را گوش داده اید این است که از او سوال بپرسید. نکته ی بسیار مهم دیگر این است که هیچگاه وسط حرف طرف مقابلتان نپرید. این کار بسیار گستاخانه بوده و از ادب به دور است.

6- بگذارید طرف مقابلتان مرکز توجه باشد

یکی دیگر از نکات مهمی که باید به آن توجه داشته باشید این است که هیچوقت خودتان را در راس توجه قرار ندهید. اجازه بدهید طرف مقابلتان مرکز توجه باشد. بدترین اشتباهی که ممکن است مرتکب شوید این است که یکسره در مورد خودتان صحبت کنید. با این کار فرد مقابل تصور خواهد کرد که آدم خودخواهی هستید.

از طرفتان بخواهید که در مورد خود بیشتر صحبت کند. با اینکار باعث خواهید شد طرفتان بفهمد که به او توجه دارید و هم اینکه مطالب بیشتری درمورد او خواهید فهمید که در آینده به دردتان می خورد.

با رعایت این شش نکته، مطمئن باشید که در برخورد اول بهترین تاثیر را روی فرد مقابلتان خواهید گذاشت.

آزمون روانشناسی عزیزاده پارت 1...روانشناسی -روش های موفقیت - چگونه در اولین قرار ملاقات بیشترین تاثیر را بگذاریم؟

جدیت زیاد می تواند منجر به تخریب شدن موفقیت شود!

آیا کار کردنتان با لذت همراه است؟ آیا از اینکه مشغول انجام کار فعلی خود هستید، خوشحال هستید؟ آیا از اینکه هر روز صبح به منظور انجام کار خود از خواب بیدار میشوید، لذت می برید؟

تصورات غلط در مورد مسائل کاری می تواند مانع پیشرفت شما شود. شاید برخی از افراد معتقد باشند که: "قرار نیست کار لذت بخش باشد"، "باید عزمتان را جزم کنید و با جدیت تمام به انجام کارهایتان بپردازید."

و یکی از بزرگترین تصورات غلط در این زمینه به این شرح است که: "اگر جدی باشم مردم فکر می کنند فرد مهمی هستم"؛ اما دیگر به این امر فکر نمی کنند که جدیت بیش از اندازه مشکلات بسیار دیگری نظیر: استرس، اضطراب، دردهای احساسی و شکست را نیز ممکن است به زندگی خود راه دهید.

اگر بخواهید مشکلات را با جدیت بیشتر حل کنید، مثل این است که رایانه ی شخصی تان خراب شده باشد و تصمیم بگیرید آنرا با چکش درست کنید. هر چقدر بیشتر تلاش کنید، مشکل شما حادتر می شود.

"زمانیکه زندگی جدی می شود، اهمیت فرد تقلیل می یابد و اثر او بر روی موضوع کمتر خواهد شد. اگر زندگی بیش از حد جدی گرفته شود، ارزش افراد می تواند تا حد صفر کاهش پیدا کند. رانندگی آنقدر جدی به نظر می رسد که می تواند ماشین را از هم متلاشی کند. تجارت آنقدر اهمیت پیدا می کند که راه شکست برای آن باز خواهد شد. ارتباط مستقیمی میان جنون و جدیت وجود دارد." "مشکلات و اوقات سخت در زندگی زمانی بوجود می آیند که میزان جدیت در زندگی به بالاترین میزان می رسد. ایتالیایی های عهد باستان واقعاً می دانستند که در یک چنین حالتی باید چه کاری انجام دهند؛ آنها به خوبی می دانستند که بهترین نوع درمان روانی خنده است."

12 تکنیک برای تنویر افکار

اگر با دیدی غیرجدی به زندگی خود نگاه کنید، ذهنتان می تواند تصویر روشنی از مشکلات پیدا کند. به این ترتیب حل کردن مشکلات ساده تر شده، اطرافیان به شما بیشتر کمک می کنند، و احتمالاً زندگی طولانی تر و موفق تری خواهید داشت.

این راهها را امتحان کنید تا به خودتان آموزش دهید که چگونه می توان زندگی را آسان گرفت:

1- عمداً از گاه برای خودتان کوه بسازید! از مشکلات کوچک برای خودتان بحران های بزرگ درست کنید. "من احساس بهتری داشتم اگر این کاغذها دقیقاً اینطوری به هم چسبیده بودند! نه اینطوری، اینطوری، دقیقاً اینطوری!"

2- از خودتان بپرسید: "آیا به خرج دادن جدیت بیش از اندازه در این مورد می تواند شرایط را بهتر از آنچه که هست کند؟"

3- بر روی نکات مثبت تمرکز کنید. "چه نقطه ی مثبتی در مورد این موقعیت خاص وجود دارد؟" "از چه منظر دیگری می توان به آن نگاه کرد؟" "چه نکته ی دیگری وجود دارد؟"

4- یک تغییر کامل و اساسی را در زندگی خود ایجاد کنید. به عنوان مثال تحصیلات خود را مجدداً از سر بگیرید، دل را به دریا بزنید، شغل جدیدی را شروع کنید و کسب و کارتان را به کلی تغییر دهید.

5- از خودتان بپرسید: "چه زمانی میمیرم؟ آیا در آن زمان راضی خواهم بود که چرا در مورد این مسئله اینقدر جدی برخورد کردم؟"

6- شرکت در یک بازی چالش برانگیز خیلی بهتر از این است که اصلاً در هیچ بازی شرکت نکنید. کلیه ی زوایای یک مشکل را در نظر بگیرید. به عنوان مثال یک مشکل خانوادگی شما را آزار می دهد؟ از خودتان سوال کنید: "اصلاً اگر خانواده ای نداشتم چه می شد؟ روی سرمایه گذاری هایی که کرده اید خیلی حساس هستید؟ چه میشد که اگر اصلاً هیچ پولی برای سرمایه گذاری نداشتید؟"

7- اندازه مشکلات باید هم اندازه ی بازی که انتخاب کرده اید باشند. خوب سعی کنید بازی های بزرگتری را انتخاب کنید. اگر در مورد این مطلب که گیره های کاغذ را در کدام یک از کشوها گذاشته اید نگران هستید، پس بازی که انتخاب کرده اید، خیلی کوچک تر است. سعی کنید مسئولیت های خود را دو برابر کنید. برای خود اهداف بزرگتری برگزینید. زمانی به موفقیت می رسید که خیلی بزرگتر از آنچه که می توانید فکر کنید.

8- از حل کردن مشکلاتی که سبب می شود بیش از اندازه جدی شوید، بپرهیزید. اگر برخی از مشکلات را به حال خود واگذارید، خود به خود حل خواهند شد.

9- کاری را که انجام می دهید، با کارهای دیگر مقایسه کنید. تصور کنید که اگر مسئول جمع آوری مالیات و یا راننده ماشین فاضلاب بودید چه می شد.

10- کاری کنید که همه ی اطرافیانتان احساس راحتی کنند.

11- به راه حل های عجیب و غریب و اوهام آمیز نیز فکر کنید. جالب ترین راهی که به واسطه ی آن می توانید مشکل خود را حل

کنید چیست؟ اگر از طریق این راه به نتیجه برسید، خوشحال نمی شوید؟

12- برای یک لحظه قدری احمقانه فکر کنید. موهائیتان را ژولیده کرده و برای یک لحظه دست از مهم به نظر رسیدن بردارید.

خطا کنید و خودتان را کودن جلوه دهید.

آزمون روانشناسی عزیزان پارت 1روانشناسی -روش های موفقیت - جدیت زیاد میتواند منجر به تخریب موفقیت شود

تعیین هدف – ایجاد تغییر- و موفقیت

تحقیقات به ما نشان می دهد که فقط 3٪ از مردم برای خود هدف تعیین می کنند و این افراد هم معمولاً جزء ثروتمندترین افراد هستند. اما چرا باید این آمار اینقدر پایین باشد؟ دلایل مختلفی برای آن وجود دارد اما دلیل که ما می خواهیم به آن بپردازیم، این است که مردم معمولاً نمی دانند که چطور باید اینکار را انجام دهند یعنی نمی دانند چطور باید برای خود هدف تعیین کنند.

جالب توجه نیست؟ ما 12سال بچه ها را به مدرسه می فرستیم که دیپلم بگیرند. خیلی از آنها بعد از گرفتن دیپلم به دانشگاه راه پیدا می کنند. ما خیلی از اصول مهم مثل تاریخ، اقتصاد، ادبیات، علوم، و از این قبیل را به آنها آموزش می دهیم، اما از یک مهارت بسیار مهم غافل می شویم: تعیین هدف. ما به خاطر کسب نمره بالا به آنها جایزه می دهیم و تشویقشان می کنیم که وارد دنیای مملو از علم و دانش شوند، اما آمادگی لازم برای رسیدن به آن زندگی که می خواهند را به آنها نمی دهیم.

و برای برطرف کردن این نیاز، گذراندن یک ترم دانشگاهی یا حتی یک نصفه ترم کافی است تا به آموزش این مسئله اختصاص داده شود. به نظر نمی رسد که بتوانیم سیستم آموزشی را به همین راحتی تغییر دهیم، اما این دلیل نمی شود که دست از آموزش شما هم برداریم.

من مطمئنم که هدف یابی به شما کمک می کند راحت تر به نتیجه دلخواهتان برسید و آنچه که از زندگی می خواهید را به دست آورید. چه عادت به تعیین هدف داشته باشید، چه قبلاً اینکار را انجام می داده اید و الان دیگر حوصله آن را ندارید و چه تازه حال برای خود هدف تعیین نکرده باشید، آموزش هایی که به شما ارائه می کنیم کمک می کند تا زندگی بهتری برای خود بسازید.

درس 1: رویاپردازی کنید...کاغذی سفید جلوی رویتان قرار دهید و همینطور که اجازه می دهید تخیلاتتان به هر کجا که میخواهد پرواز کند، هرچه به فکرتان می آید روی کاغذ بنویسید. خیلی از ما آدم بزرگها توانایی خیالپردازی را از دست داده ایم و این مایه

تاسف است. با خیالپردازی می توانید هنوز به آینده امیدوار باشید و هر کجا امید باشد، موفقیت هم هست. خوب پس تکلیف این هفته تان خیالپردازی است. می خواهیم بتوانید یک لیست خوب از ایده های مختلف جمع کنید. لیست شما باید حداقل شامل 25 ایده نشات گرفته از تخیلتان باشد، درمورد اینکه می خواهید چه بکنید یا چه داشته باشید.

درس 2: بعد از تکمیل لیستتان ، 24 تا 48 ساعت صبر کنید بعد هر آیتم موجود در لیست را خوانده و از خود بپرسید چرا؟ اگر نتوانستید در یک جمله بیان کنید که چرا چنین خیالی داشته اید و چرا می خواهید به آن برسید، پس دیگر آن ایده یک خیال نخواهد بود و نمی تواند برای شما هدف باشد. روی این ایده ها خط بکشید.

درس 3: سوالات زیر را برای تک تک ایده هایی که هفته پیش روی کاغذ آوردید از خود بپرسید.

1. آیا این واقعاً هدف من است؟

2. آیا برای همه افرادی که در این هدف دخیل هستند، عادلانه و منصفانه است؟

3. آیا با اهداف دیگر من تطابق دارد؟

4. آیا از نظر احساس می توانم متعهد شوم که این هدف را به انجام برسانم؟

5. آیا می توانم خودم را تصور کنم که به این هدف رسیده باشم؟

باید بتوانید برای هر هدف به همه این 5 سؤال پاسخ مثبت بدهید، در غیر اینصورت روی آن اهداف هم خط بکشید.

به این نکات کمی فکر کنید: آیا این واقعاً هدف خود من است یا کسان دیگری میخواهند من به این هدف برسم؟ آیا این هدف کار صحیح و درستی است؟ آیا رسیدن به این هدف من را از رسیدن به اهداف دیگرم باز می دارد؟ دست یافتن به اهداف معمولاً کار دشواری است. آیا مطمئن هستید که می توانید متعهد شوید که به این هدف برسید؟ اگر نمی توانید خودتان را تصور کنید که به این هدف رسیده اید، پس به احتمال زیاد توانایی رسیدن به آن را نخواهید داشت.

این هفته به سوالات بالا فکر کنید و سعی کنید به آنها پاسخ بدهید. وقتی کارتان در این مرحله نیز تمام شد احتمالاً لیستتان خیلی کوچکتر از اول شده است. اشکالی ندارد چون شما کم کم به تشخیص هدفی که توانایی رسیدن به آن را داشته باشید نزدیکتر می شوید.

درس 4: این چند سؤال را برای هر کدام از اهدافی که روی کاغذتان باقی مانده از خود بپرسید.

آیا رسیدن به این هدف.....

1. من را خوشبخت تر می کند؟

2. من را سلامت تر می کند؟

3. من را ثروتمند تر می کند؟

4. باعث می شود دوستان بیشتری پیدا کنم؟

5. به من آرامش فکر می دهد؟

6. من را مطمئن و استوارتر می کند؟

7. روابط من را با دیگران ارتقا می دهد؟

اگر نتوانستید حداقل به یک سؤال از این پرسشها برای هر هدف پاسخ مثبت بدهید، آن هدف را از لیستتان حذف کنید. موقع پاسخ دادن به این سؤالها حتماً خانواده تان را هم در نظر داشته باشید. و لذت را با خوشبختی اشتباه نگیرید.

درس 5: بعد از پرسیدن سؤالاتی که در قسمت 4 گفته شد مطمئناً چند مورد از اهدافتان حذف خواهند شد. در واقع اینها هدف واقعی برای شما نبوده اند. اینها فقط افکار و امیال شما در این برهه از زمان بوده اند.

اهداف باقیمانده را به سه دسته جداگانه تقسیم کنید: کوتاه مدت (مدت زمان لازم برای رسیدن به آن هدف یک ماه یا کمتر باشد)، متوسط (مدت زمان لازم برای رسیدن به آن هدف یک ماه تا یک سال باشد) و دراز مدت (مدت زمان لازم برای رسیدن به آن هدف بیش از یک سال باشد).

اینکار به شما کمک می کند تا بتوانید اهداف کوتاه مدت خود را از اهداف مربوط به آینده جدا کنید.

یادتان باشد: بعضی از اهدافتان باید آنقدر بزرگ باشد که باعث شود توانایی هایتان را ارتقاء دهید. بعضی از اهداف باید در دراز مدت حاصل شود که شور و شوق شما را حفظ کرده و ناکامی هایتان را از اهداف کوتاه مدت کاهش دهد. بعضی از اهداف باید کوچک باشد تا شما را منظم کند. بعضی از اهداف (مثل کاهش وزن، موفقیت در فروش، تحصیلات و از این قبیل) نیاز به تحلیل و مشاوره دارد تا ببینید در حال حاضر در چه وضعیتی هستید و به کجا می خواهید برسید.

درس 6 و درس آخر: بعد از تقسیم اهداف کلی، مطمئناً هدف های جزئی نیز خواهد بود که برای رسیدن به آن اهداف لازم است. این اهداف را نیز روی کاغذ آورده و دسته بندی کنید.

حتماً از روی روند جدول اهداف برای رسیدن به اهدافتان پیش روید. خودتان می توانید انتخاب کنید. ممکن است نتوانید در یک زمان روی همه اهدافتان باهم کار کنید. پس اگر تا پایان سال وقت برای کار کردن روی یک یا دو مورد از اهدافتان را دارید، عجله نکنید. تلاشتان را بیشتر کنید اما کاری نکنید که وقت رسیدن به هیچکدام از این اهداف را پیدا نکنید و همه را نیمه تمام رها کنید.

وقتی اهدافتان را تعیین کردید و فعالیت های لازم برای رسیدن به هر کدام از آنها را نیز مشخص کردید، کمی از نگرانی هایتان کم خواهد شد. مطمئن باشید خیلی بیشتر از هم سن و سالان خود برای آینده برنامه ریزی کرده اید. پس خوشا به حالتان.

تبدیل " انتقاد بنفس " به " اعتماد بنفس

اعتماد به نفس مقوله ای است که برای تک تک انسان ها از ارزش و اهمیت بسیار زیادی برخوردار می باشد. زمانیکه صحبت از استرس و تنش های فراوان به میان می آید، اعتماد به نفس معمولاً یکی از خصوصیات افراد حرفه ای به شمار می رود. گرچه اعتماد به نفس از اهمیت فراوانی برخوردار می باشد، اما مسئله ای که مطرح می شود، این است که چگونه می توان به طور واقعی اعتماد به نفس را ایجاد کرد و آنرا زنده نگه داشت؟

یکی از جنبه هایی که می توان از آن منظر به اعتماد به نفس نگاه کرد، این است که هر فرد در خلوت و تنهایی، با خودش چگونه صحبت می کند. به طور تقریبی هر فرد به طور روزانه در حدود 300 تا 400 مرتبه کارهای فردی اش را ارزشیابی می کند. متأسفانه برای بیشتر افراد این ارزیابی ها با آنچه از خودشان انتظار دارند، فاصله بسیار زیادی دارد و بیشتر ارزشیابی ها شکل انتقاد به خود می گیرند. تحقیقات گویای این مطلب هستند که در یک فرد معمولی، 80٪ از این ارزیابی ها جنبه منفی دارند، و تنها 20٪ از آنها مثبت می باشند.

اگر یک اشتباه معمولی کرده باشید، حداقل 45 دقیقه در مورد آن خودتان را سرزنش میکنید: "واقعاً احمقانه بود، نمی توانم باور کنم که این حرف از دهان من درآمده باشد، همه آنها داشتند مرا نگاه می کردند، احتمالاً وقتی امشب به خانه بروند، همه شان در مورد من صحبت خواهند کرد!" اگر هم کارتان در این حد، بد نبوده باشد، باز هم یک منشی مخصوص پرونده های کارهای اشتباه دارید که در قسمت ذهن، مشغول به فعالیت می باشد. در این مواقع او دست به کار می شود و فایل های قبلی را چک میکند: "اجازه بدهید که موارد قبلی را بررسی کنم، بله فکر می کنم شما احمق هستید! در حقیقت هر روز بدتر از روز گذشته عمل می کنید، آن روزی را به یاد می آورم که...." بیشتر ما تبحر خاصی در خار شمردن خودمان داریم و کمتر قادریم که احساس خوبی در خودمان ایجاد نماییم.

حتی اگر زمانی از راه برسد که خودتان را به خاطر کار خوبی که انجام داده اید مورد تشویق قرار دهید، باز هم این امر برای مدت زمان زیادی به طول نمی انجامد. ما معمولاً عادت کرده ایم که ارزش موفقیت هایمان را دست کم بگیریم: "من خوش شانس بودم!" و یا "همه چیز به زمان مربوط می شود، من باید این کار را یک هفته پیش انجام می دادم!" و "شاید فرد دیگری می توانست این کار را خیلی بهتر از من انجام دهد." آخرین باری که کار خوبی انجام دادید و از شدت خوشحالی نتوانستید پلک بر روی هم بگذارید به چه زمانی باز می گردد؟ هیچ وقت!

البته هر چند از درون، خودمان را انتقاد می کنیم، اما در عین حال سعی می کنیم که در پیش روی دیگران خود را به بهترین نحو جلوه دهیم. معمولاً طوری خودمان را نشان می دهیم که دیگران احساس کنند ما در حدود 90٪ در کارهایمان به صورت مفید و مؤثر عمل می کنیم، و در پیش روی آنها قبول می کنیم که انجام اشتباه های گاه و بی گاه، از خصوصیات انسان ها به شمار می رود. شاید بتوانید دیگران را گول بزنید، اما نمی توانید خودتان را فریب دهید. زمانیکه شما چیزهایی را که از خودتان می دانید با چیزی که دیگران در جمع از شما می دانند، مقایسه می کنید، درست در آن زمان است که احساس شکست عمیقی به شما دست می دهد. زمانیکه به سمت انتقاد فردی روی می آورید، نهایتاً به دنبال عزیزان، شرکا، دوستان و رؤسای می گردید که خاطر شما را از خودتان جمع کنند و حس اعتماد به نفسی را که ندارید به شما هدیه کنند. متأسفانه در شرایطی که شما اعتماد به نفس خودتان را در گرو سخنان دیگران بگذارید، آنوقت کنترل شخصی از دست شما خارج شده و دیگران آنرا کنترل خواهند کرد. اگر آنها از تایید کردن شما دست بردارند، آنگاه به شما احساس بی فایده‌گی دست خواهد داد، اعتماد به نفستان از هم پاشیده شده و احساس وابستگی بیشتری می کنید.

شما نباید آنطوری که با دیگران صحبت می کنید با خودتان هم به همان طریق صحبت کنید! شاید اینطور بگویید که: "تو این کار را انجام دادی؟ تو احمق! آیا کسی تو را دید؟ بله تو را دیدند! آیا آنها می دانند که من تو را می شناسم؟ منظورم اینه که یاد آن زمانی افتادم که....." چه کسی یک همچین دوستی می خواهد؟ اگر یک مدیر با کارمندش آنطوری که شما با خودتان صحبت می کنید، حرف بزند، کارمند می تواند به راحتی از مدیرش شکایت کرده و پیروز شود. درون شما هم این استحقاق را دارد که به خوبی با آن رفتار کنید. یاد بگیرید که فضایی را به اشتباهاتان نیز اختصاص دهید و آنها را به عنوان تجربه در مراحل بعدی زندگی به کار بندید.

هر چند اشتباه، جزئی از زندگی است، اما ما باید راههای را پیدا کنیم که بدون ضربه زدن به استعدادهایمان تنها از انتقادهای سازنده بهره بگیریم. طوری به انتقاد کردن نگاه کنید که گویی قصد دارید به عنوان اطلاعاتی در زمینه بهبود و به موفقیت رساندن خودتان استفاده کنید. هدف شما محکوم کردن و یا سرزنش نفستان نیست؛ بلکه باید به وسیله انتقاد، برای آینده خودتان یک پشتیبان محکم درست کنید که به شما اجازه دهد که فردا خیلی مؤثر تر از امروز عمل کنید!

"اسکات ادم" نقاش فیلم کارتونی "دیلبرت"، با توجه به این دیدگاه، با هم گروهی ناشی تنیس خود برخورد کرد، ماجرا را از زبان خودش بشنویم: "در یکی از تورنومنت ها تنیس با خانمی هم گروهی شده بودم که به تازگی بازی تنیس را یاد گرفته بود. هر بار که یکی از توپ را خراب می کرد، رو به من می کرد و انتظار داشت که من ناراحت و نا امید شوم و با عصبانیت با او برخورد کنم؛ اما من به جای خشم و ناراحتی، نقشه بعدی را با او در میان می گذاشتم و حرکات مفیدتر را به وی آموزش می دادم. با انجام چنین کاری من یک پیغام مهم را به او یاد می دادم: گذشته مهم نیست. من به هیچ وجه قصد نداشتم که او را با تشویق های توخالی و بزرگ کردن های بی مورد بالا ببرم، چرا که این کار راه به جایی نمی برد و اغلب نتیجه خاصی در بر ندارد. اما می دانستم که اگر او

بخواهد بیش از اندازه به اشتباهاتش فکر کند، امکان بروز مجدد اشتباه چند برابر می شود به همین دلیل اغلب بر روی اهداف آینده توجه داشتیم و حرکات بعد را با او تمرین می کردم. خود او نیز تمایل بیشتری به انجام این کار نشان می داد. پس از گذشت چند روز توانایی های او به طور باور نکردی افزایش پیدا کرد و در نهایت توانستیم برنده تورنومنت شویم."

شما هم با خودتان باید همینطوری رفتار کنید. مانند اتومبیلی که در حال پیشروی به جلو است و در آن هیچ گونه ترمزی وجود ندارد. اگر شما وقت زیادی را صرف نگاه کردن به آینه عقب نکنید، ممکن است به درختی که در مقابلتان وجود دارد برخورد نمایید. در حقیقت به همین دلیل است که آینه عقب خیلی کوچک تر از آینه جلو می باشد. تمرکزتان را از آینه عقب بردارید و بیشتر بر روی آینده رانندگی خود تمرکز کنید؛ سعی کنید به هر نحوی که شده خودتان را از حمله های شخصی شایع دور کنید. از یک پشتیبانی مطمئن درونی بهره بگیرید. چرا کاری را انجام دادید که کنترل کافی بر روی آن نداشتید؟

قبول اینکه یکبار در زندگی اشتباه کردید، خیلی راحت تر و بهتر از این است که قبول کنید خودتان یک اشتباه هستید. من قصد جسارت ندارم، اما برای خودم هم این امر پیش آمده که مشغول رانندگی در بزرگراههای تهران بودم و احساس خوبی نسبت به خودم نداشتیم. مطمئنم که برخی از رانندگان دیگر نیز یک چنین احساسی، درست شبیه به من داشتند؛ آنها حتی توان نداشتند که برای دوستانشان هنگام خداحافظی تمام انگشت های دستشان را تکان دهند.

پس از اینکه مشکل بخصوصی را شناسایی کردید، می توانید با مطرح کردن 2 پرسش از خودتان بیش از پیش بر روی آینده تان تمرکز کنید: اول چه کاری می توانید برای تصحیح مشکل انجام دهید؟ اگر هر گونه عمل سازنده و یا عذر خواهی می تواند مشکل شما را حل کند، زمانی را فقط به این کار اختصاص دهید؛ و پرسش دوم که مهمتر هم هست: اگر قرار است که در آینده مجدداً چنین مشکل مشابهی برایتان رخ دهد، چگونه قصد دارید آنرا کنترل نمایید؟ اگر شما یک دوست و یا همکار با معرفت و ارزشمند دارید، می توانید از او کمک گرفته و مشورت بخواهید. اگر هم ندارید، عقاید خود را بر روی یک کاغذ بنویسید و این سؤالات را از خودتان بپرسید و حتی الامکان از انتقادهای شخصی خودداری کنید. زمانیکه از گذشته خود چیزهایی یاد بگیرید و بر روی استراتژی های جدید تمرکز کنید، می توانید به راحتی در بازی زندگی موفق شوید.

اعتماد به نفس زمانی در شما ایجاد می شود که بتوانید از اشتباهات خود درس بگیرید و آنها را کنار بگذارید تا به موفقیت دست پیدا کنید. به چالشی که در مورد یاد گرفتن از اشتباهات فردی مطرح می شود، خوش آمد بگویید چرا که آنها مانند شن ریزه هایی هستند که شما را آماده تغییر می کنند و سبب میشوند تا قدم های بعدی را محکم تر بردارید. سعی کنید در پایان هر روز خودتان را ارزیابی کرده و میزان کارایی خودتان را تخمین بزنید. از تقویم شخصی برای ضبط موفقیت های خود استفاده کنید، ممکن است شما برنده باشید و خودتان هم متوجه نشوید و یا به زودی از یادتان برود بنابراین یادداشت کردن را از خاطر فراموش نکنید .

تأثیر خلاقیت در زنده گی

آیا هنوز هم افکار و ایده های نو و اصیل در دنیا وجود دارد؟

"به خاطر فکر جدیدم محکوم شدم، حالا دیگر چه کار می توانم بکنم؟"

"آنقدر شکست خورده ام، که برای حل این مشکل هیچ فکری به ذهنم نمی رسد!"

این جمله ها، انعکاس افکار فردی است که دست از خلاقیت شسته است! متأسفانه این روزها افکار بسیاری از مردم اینچنین شده است. این افراد نمی دانند که خلاقیت میتواند وسیله ی سودمندی برای ایجاد تغییر و بهبودی در همه ی عرصه های زندگی باشد. در موقعیتی که مشکلی وجود داشته و نیاز به راه حل داریم، به طرق مختلف می توان عمل کرد. برای حل یک مشکل، فقط یک راه وجود ندارد. خلاق بودن افقی تازه به روی شما باز می کند و فواید بسیاری برای شما دارد. البته گهگاه از خلاقیت با عنوان رفتار لجوجانه و خودسرانه تعبیر می شود. بعضی مردم تصور می کنند پافشاری بر یک راه متفاوت برای انجام کارها، نشانه کله شقی و لجاجت است.

هیچوقت جلوی ایده های خوب و جدید خود را نگیرید. هر کسی می تواند به روش خود با مسائل برخورد کند. هر نوع تفسیر و تعبیر از مسائل در کار نوعی خلاقیت است. فردی که خلاقانه فکر میکند، معمولاً برای حل مشکلات، راه حل های مختلفی در دست دارد.

مثلاً، ماشین شما در یک جاده متروک به خاطر سوراخ شدن لوله لاستیکی سیستم خنک کننده، گیر کرده است. چه احساسی به شما دست می دهد؟ حتماً با خود میگویید که چرا باید در چنین جای دورافتاده ای این اتفاق برای شما بیفتد.

اما اگر کمی خلاقانه فکر کنید، خواهید دید که یک آدامس می تواند مشکل شما را برطرف کند. شما میتوانید آدامس را کمی جویده و آن را در قسمت سوراخ لوله بچسبانید. و برای محکم ماندن آدامس در آن قسمت می توانید آن را با تکه ای پارچه ببندید. با این حرکت خلاقانه شما قادر خواهید بود کیلومترها راه را بدون نیاز به بازدید مکانیک ببیمایید.

خلاقیت، فرایند آموزشی بی پایان است. از این آموزش ها می توانید در موقعیت های واقعی زندگی استفاده کنید.

برای خلاقانه فکر کردن باید ذهنتان را کمی فعال کنید. باید از غالب تفکرات و ایده های کهنه و تکراری بیرون بیایید. و تا زمانی که ایده های خلاقانه تان را به مرحله ی عمل نرسانده اید، نمی توانید از آنها مطمئن باشید. پس اگر خطر جدی نداشته باشید، امتحان کردنشان خالی از لطف نیست.

ابداعات و اختراعات محصول ذهن های خلاق است. علم، در همه ی عرصه ها، سرشار از اختراعات و ابداعات مختلف و رنگارنگ است. مطمئناً بدون خلاقیت، علم مزرعه ای خالی و بایر بود.

شایان ذکر است که اکثر سازش ها و اقتباسات برای ارتقاء شرایط فعلی است. با تحلیل صادقانه خلاقیت، هدف نهایی باید بر نفع همگانی و صلح جهانی پایه گذاری شود. این اصلی ترین هدف است.

اریک فرام این مسئله را خیلی خوب بیان کرده است: "خلاقیت یعنی: متحیر شویم، تمرکز کنیم، تعارضات را بپذیریم، هر روز به دنیا بیاییم، خود را بیشتر از پیش بفهمیم!"

آزمون روانشناسی علیزاده پارت 1....روانشناسی -روش های موفقیت - تاثیر خلاقیت در زندگی

فواید مسافرت

خسته اید، صبح ها به سختی از رختخواب بیرون می آید و اشتیاقاتان را برای کار، سرگرمی و زندگی اجتماعی از دست داده اید. می توانید از مرخصی های مسافرتی استفاده کنید ولی خرج و مخارج بالاست و فکر نمی کنید که پول کم شما ارزش سفر رفتن را داشته باشد.

با وجود درآمد ناچیز و برنامه کاری فشرده ای که دارید، خیلی دشوار است که کار را کنار بگذارید و برنامه بریزید که به مسافرت بروید. ولی بیرون رفتن، حتی برای مدتی کوتاه هم که شده، برای سلامتی شما بسیار مفید است و واقعاً به نفعتان نیست که سفر رفتن را نادیده بگیرید.

از سفرتان بهترین استفاده را ببرید!

اگر پیشنهاد یک سفر کاری به شما شده است، قبول کنید چون باعث می شود تجربیاتتان بیشتر شده و موقعیت شغلیتان هم بهتر گردد. به علاوه موجب می شود که محیط کارتان هم، هر چند به طور موقت، تغییر کند. اگر می خواهید به سفری تفریحی بروید، دقت کنید که چه همراهی برای خود انتخاب می کنید. اگر از نامزد غرغرو یا رفیق بی پولتان خسته شده اید، ممکن است این سفر به تجربه ای پر استرس تبدیل شود که همه ی منفعت هایی که می تواست برایتان داشته باشد را از بین ببرد.

گاهی اوقات مجبورید به تنهایی سفر کنید. این باعث می شود که افراد جدیدی را ملاقات نموده و ارتباطات جدیدی با دیگران ایجاد کنید، ضمن اینکه به شما این آزادی را می دهد که هر چه دوست دارید انتخاب کنید. البته نوع سفری که انتخاب می کنید خیلی مهم است. سعی کنید که کاملاً مطابق میلانتان باشد. اگر عاشق گردش کردن و بازدید از جاهای دیدنی هستید یا از استراحت کردن تمام روز کنار دریا لذت می برید راهی شهر شوید.

از طرف دیگر، اگر می خواهید در حال خوردن نوشیدنی کمی هم آفتاب بگیرید، این بهترین انتخاب ممکن خواهد بود.

مسافرت، چه کاری چه تفریحی، می تواند فواید بسیاری هم برای جسم و هم فکر شما داشته باشد. در زیر به بعضی از فواید سفر برای سلامتی شما اشاره می کنیم.

1- فشار و استرستان کم تر خواهد شد

سفر به شما این امکان را می دهد که کمی استراحت نموده و فشارهای روحی را از خودتان دور کنید. سفر خستگی شما را از بین می برد. حتی اگر سفری کاری باشد و شما مجبور باشید که ساعت های متمادی در کنفرانس هایی شرکت کنید، در عوض با کشور یا شهر جدیدی آشنا خواهید شد. ممکن است مسافرت اضطراب و استرس هم داشته باشد، به خصوص اگر سفر شما همراه با گردش و بازدید از جاهای دیدنی باشد و یا شما نیاز به آشنایی با زبان های مختلف داشته باشید و یا مقصدتان شهری شلوغ باشد. اما استرس سفر یک استرس مثبت است و مثل اضطراب شما از کار زیاد یا زندگی روزمره نیست. کاهش فشار و استرس روحی همیشه به سلامتی شما کمک خواهد کرد.

2- تنوعی به زندگیتان خواهید داد

طبق جمله ای که می گوید: "هر تغییر و تنوعی به اندازه استراحت خوب است."، مسافرت از هر نوعی که باشد باعث می شود که شما، هر چند به مدتی کوتاه، از زندگی عادی خود دور شده و همین مسئله به تنهایی انرژی زیادی به شما می دهد. اینکه بخواهید برنامه روزانه خود را کمی تغییر دهید، می تواند به عنوان نوعی درمان برای شما محسوب شود و این کار از کسل و خسته شدن فکر و جسم شما جلوگیری می کند.

3- از هوای آزاد بهره خواهید برد

در طی سفر شما بیشتر بیرون از ساختمان و در هوای آزاد خواهید بود تا اینکه طبق معمول داخل چهاردیواری اتاقتان در اداره حبس شوید. اینطوری می توانید بیشتر از هوای تازه و سالم لذت ببرید. اگر برای گردش به کوهستان یا برای استراحت به کنار دریا بروید، نسبت به روزهای عادی عمیق تر تنفس خواهید کرد و اکسیژن بیشتری به بدنتان وارد خواهد شد. همچنین می توانید از آفتاب گرفتن هم استفاده ی زیادی ببرید، به شرط اینکه احتیاط های لازم برای جلوگیری از آفتاب سوختگی را فراموش نکنید.

4- فعالیت جسمی بیشتری خواهید داشت

سفر با یکسری فعالیت بدنی اضافی همراه خواهد بود. ممکن است شما در برنامه سفرتان شنا در دریا یا گردش و بازدید از مکان های دیدنی یا والیبال ساحلی را گنجانده باشید، ولی حتی اگر هم بخواهید تمام روز را به استراحت بپردازید باز هم از ماندن در خانه بهتر است و بیشتر پیاده روی خواهید کرد و در کل نسبت به برنامه عادی همیشگیتان فعالیت جسمی بسیار بیشتری خواهید داشت.

5- از غذا خوردن لذت خواهید برد

حتی اگر به سفری دریایی بروید یا پیوسته در استراحتگاهی اقامت کنید، خیلی کم تر از زمانی که در منزل خود هستید از غذاهای آماده استفاده خواهید کرد. غذا خوردن در رستوران قطعاً خیلی بهتر از غذاهایی است که به سرعت آماده می شوند و با مایکروفر

پخته می شوند. احتمالاً در طی سفر غذاهای فرنگی را در خارج از کشور امتحان خواهید کرد. دیگر نگران وعده های غذایی و میزان کالری مصرفیتان نیستید و به راحتی از مزه کردن غذاهای خوشمزه مختلف لذت خواهید برد.

6- رفتارهایتان را اصلاح خواهید کرد

برنامه ریزی هم قسمتی از تفریحاتتان است. زمانی که سفری در پیش دارید، یکنواختی و کار سخت از ساعت 9 تا 5 و همیشه منتظر وقت استراحت بودن به نظر قابل تحمل تر می شود و باعث می گردد که بهتر با مشکلات کاری کنار بیایید. سفر کردن دید و احساس تازه ای نسبت به فرهنگ ها و آداب و رسوم مختلف به شما داده و به شما کمک می کند که از زندگی بیشتر لذت ببرید. بنا به مقصدی که انتخاب می کنید، سفر حتی باعث می شود دید تازه ای نسبت به شهر خودتان هم پیدا کنید.

7- اشخاص مختلفی را ملاقات خواهید کرد

سفر کمک می کند تا افراد مختلفی را از سرتاسر جهان ملاقات کنید. اجتماعی بودن و معاشرت کردن نوعی درمان به حساب می آید و همچنین باعث می شود که با فرهنگ ها و آداب و رسوم مختلف آشنا شوید.

8- خاطره ای به یاد ماندنی خواهید داشت

اگر تواناییش را دارید که به هر کجا که دوست دارید سفر نمایید، این کار را بکنید چون ممکن است بعدها پشیمان شوید. پس اگر همیشه آرزو داشتید که به استرالیا سفر کنید، الان وقتش است.

9- با همسرتان ارتباط جدیدی برقرار خواهید کرد

سفر به شما این امکان را هم می دهد که بدون فکر کردن به وظایف و مسئولیت های خانه زمان بیشتری را با همسرتان بگذرانید و کمی به گذشته برگردید. مطمئناً گذراندن اوقاتی خوش کنار همسرتان در سفر خیلی بهتر از دعوا کردن سر نوبت شستشوی ظروف است.

چمدان هایتان را ببندید!

سفر کردن یکی از فعالیت هایی است که نباید نادیده گرفته شود. اگر زیاد به مسافرت می روید، سعی کنید بیشتر روی فواید آن مطالعه کنید چون اینگونه از سفرتان بیشتر لذت خواهید برد.

از فرصت هایی که برای مسافرت برایتان پیش می آید نهایت استفاده را برده و از تاثیری که بر جسم و روحتان دارد استقبال کنید. سفر می تواند خیلی برای سلامتیتان مفید باشد، پس چمدان هایتان را ببندید و راهی شوید. سفر خوش!

آزمون روانشناسی عزیزان پارت 1روانشناسی -روش های موفقیت - فواید مسافرت

قدرت ذهنی به اوج خود برسد

مغز شما ابزاری کاملاً پویا و دینامیک است. از لحظه ای که به دنیا می آید و تا زمانی که از دنیا بروید، تریلیون ها مدار را آزمایش و تست میکند تا شما در مسیر زندگی خود پیش روید. اگر سیم کشی ها مفید و صحیح باشد، شما به فردی موفق در زندگی تبدیل خواهید شد، و اگر که نه مطمئناً شکست خورده خواهید بود. مسئله ی امیدوارکننده این است که هر چقدر شما از مغزتان استفاده یا سوء استفاده کنید، عاقبت به اوج قوه ی ذهنیتان خواهید رسید—زمانی در زندگیتان که قدرت های شناختی و خلاقیتی شما در آخرین حد خود کار می کنند.

اما می دانم که بسیار دوست دارید بدانید که چه وقت این زمان فرا می رسد؟ یا شاید آن را گذرانده باشید؟ پاسخ این سوال به عواملی بستگی دارد که قدرت ذهنی را تشکیل می دهند.

بنابر تحقیقات، شما زمانی به این نقطه ی اوج می رسید که بین سه عامل زیر تعادل برقرار کرده باشید:

1. توانایی در جذب اطلاعات جدید

2. توانایی برای ارائه ی ایده و عقیده های خود

3. توانایی به کار انداختن آن ایده ها و عقاید از طریق تجربه و تفکر انتقادی

بگذارید ببینیم که هر کدام از این توانایی ها چگونه در طی زندگی شما پرورش مییابند.

جذب اطلاعات

توانایی شما برای جذب اطلاعات جدید به سخت افزار مغز شما مرتبط است. گرچه اکثر سلول های مغزی قبل از تولد شکل می گیرند، اما اکثر ارتباطات بین این سلول ها در طی دوران طفولیت و کودکی ایجاد می شود. به همین دلیل است که مغز یک کودک 3 ساله دو برابر مغز یک انسان بالغ کار می کند.

مغز یک کودک، علاوه بر فعال شدن بیش از اندازه، بسیار متراکم است. مغز در اولین دهه ی عمر خود به همین صورت باقی می ماند، تا سن 11 سالگی که در تلاش برای جدا شدن از ارتباطات زائد و غیر ضروری برمی آید.

این مرحله که متخصصین آن را "هرس کردن" می نامند، با ایجاد ارتباطات قوی تر و کارآمدتر، قدرت های شناختی مغز را افزایش می دهد. دکتر هری چوگانی، استاد عصب شناسی کودکان در دانشگاه ایالتی واین، اظهار می دارد: "مغز نیز در این دوره مانند یک

بزرگراه است. جاده هایی که ترافیک بیشتری داشته باشند، گسترده تر میشوند. و آنها که به ندرت مورد استفاده قرار می گیرند، خراب خواهند شد."

در نوجوانی، غلبه بر برخی توانایی ها—مثل یادگیری زبان سواحیلی یا نواختن قره نی—بدون تمرین و پشتکار زیاد، بسیار مشکل خواهد شد. خوشبختانه مغز شما با تقویت نیروهای بینشی و قضاوتی، از عهده ی این کمبودها برمی آید. شما همچنین بهتر می توانید در این دوره با احساسات خود برخورد کنید.

در دهه ی 20 سالگی مغز شما باید مثل یک دستگاه خوب روغن کاری شده، کار کند. در این نقطه، تجربیات زندگی شما با ایجاد ارتباطات بادوام و مستحکم کمک بسیاری می کند. اما شما هنوز هم دچار اشتباهاتی می شوید که اکثر آنها مربوط به مسائل جنسیتان می شود نه مغزتان!

سعی کنید تا می توانید از دوران اولیه مغز خود نهایت استفاده را ببرید چون با گذشتن از مرز 20 سالگی، مغز شما هر ساله 1 گیگ از حجم خود را از دست می دهد و خوشبختانه بعضی از این تلفات با تقویت عصب های باقی مانده جبران می شوند. یعنی اینکه حتی پس از رفتن به خانه ی سالمندان، شما هنوز قادر خواهید بود اطلاعات جدید را جذب کنید.

تولید ایده و عقاید

با اینکه مغز شما در طول زندگی قادر به ساختن ایده های جدید و افکار خلاق است، جامعه برای پی بردن به کل محتوای این نیروی بالقوه، از بروز آن ممانعت خواهد کرد.

برای مثال در نظر بگیرید در سن 5 سالگی شما تقریباً از 80٪ نیروی بالقوه ی خلاقیت خود استفاده می کنید. در آن سن شما با خلق بازی های جدید و یافتن دوستانی تازه، چه واقعی و چه خیالی، از خلاقیت خود استفاده می کنید. اما، وقتی به 12 سالگی می رسید، نیروی بالقوه ی خلاقیت شما به 2٪ نزول خواهد کرد. این کاهش شدید نشانگر فشارهای اجتماع برای هم رنگ شدن با جامعه است. با بالا رفتن سن کودکان، زمان بازی کوتاه تر می شود، درحالیکه مسئولیت ها و فشارهای زندگی واقعی افزایش می یابند. در حقیقت، شما هیچگاه نیروی خلاقیت خود را از دست نمیدهید؛ فقط تشویق و ترغیب اطرافیان کم رنگ یا پررنگ می شود.

آزمون روانشناسی علیزاده پارت 1....روانشناسی -روش های موفقیت - قدرت ذهنی:به اوج خود برسید

اكار آمدتر وموثرتر بيندشيد

اينطور گفته مي شود كه توجه انسان نمي تواند بر بيش از 7 چيز در آن واحد متمرکز شود. اين به آن معناست كه مثلاً وقتي ما در حال تصميم گيري يا حل يك مشكل هستيم، فقط مي توانيم روي 7 فكر مختلف تمرکز كنيم و معمولاً اكثر ما قادر نيستيم كه در مورد همه ي موارد در يك لحظه تفكر كنيم و معمولاً از يك فكر به فكر ديگر مي رويم. اما، متدي براي ارتقاء كيفيت فكر كردن انسان وجود دارد كه اين امكان را ايجاد مي كند كه فرد در آن واحد روي 343 موضوع تمرکز كند، مدام افكار خود را از يكي به ديگري تغيير دهد و حتي كوچكترين جزئيات را هم فراموش نكند. به علاوه، اين متد به افراد خلاق كمك مي كند تا افكار و ايده هاي ارزشمندترى خلق كرده، آنها را توسعه دهند و به واقعيت تبديل كنند.

وقتي به آپارتمان جديدمان نقل مكان كرديم، تصميم گرفتم نگاهی به مدارك، يادداشتها و كاغذهايم بيندازم. به سراغ يادداشت هايي كه قبل ها در يك دفترچه نوشته بودم رفتم. هر ايده را به دقت بررسي كردم و متعجب شده بودم كه چطور يادداشت هايي كه شش ماه قبل نوشته بودم هنوز هم به دردم مي خورد. براي جالب بود چون تصور مي كردم تفكراتم درمورد روش شناسي يادگيري علم و مهارت به تازگي آغاز شده است، اما در همان يادداشت هاي شش ماه پيش هم آثاري از آن به چشم مي خورد اما به دليل يكي از ويژگي هاي ذهن انسان، كاملاً به دست فراموشي سپرده شده بود. در آن برهه از زمان، آن افكار و ايده ها در ذهنم نقش بسته بود اما با گذشت زمان فراموش شده و ديگر به آن رجوع نكرده بودم.

اين يكي از خصوصيات و ويژگي هاي متمايز ذهن و قوه تفكر ماست. آلبرت انيشتين گفته است: "كامپيوترها ابزارهاي بسيار سريع، دقيق ولي احمق هستند. انسانها موجوداتي بسيار كند، غير دقيق اما با هوش هستند. اين دو با يكديگر نيروي شگرف و غير قابل تصوري مي سازند." يكي از 10 فرمان شيوه زندگي سالم ميگويد: "روي كاغذ فكر كنيد." يعني اينكه موقع فكر كردن از هر وسيله اي كه قادر باشد افكار و ايده هايما را ثبت و ضبط كند استفاده كنيم، خاص كاغذ مورد نظر نيست اين وسيله مي تواند نرم افزاري در كامپيوتر شخصي شما هم باشد.

خيلي خوب است كه افكار و ايده هايما را روي كاغذ بياوريم، چون مي توانيم آنها را جايي نگاه داشته و بعدها دوباره و دوباره به آن رجوع كنيم. مي دانيد چرا؟ چون هم ما و هم دنياي اطرافمان خيلي سريع تغيير مي كند و به همين دليل خيلي از افكار و ايده هاي ما با گذشت زمان اهميت خود را از دست مي دهند. اما وقتي ما افكارمان را روي كاغذ يادداشت كنيم، مي توانيم باز هم به سراغ آن بياييم، و با استفاده از اطلاعات جديدی كه آموخته ايم آنها را اصلاح كنيم. اين به آن معناست كه وقتي ايده هاي شما

نوشته می شوند، حس آگاهی شما آزادی بیشتری پیدا می کند و می توانید ذهنتان را خلاقانه تر روی مسائل و موضوعات دیگر متمرکز کنید.

خوب است که هر فکر مهم و مناسب خود را ثبت کنیم. باید سعی کنید افکار خود را در مواقع تخیل یا مواقعی که ذهنتان کاملاً پاک و آزاد است و پر از انرژی مثبت هستید روی کاغذ بیاورید. یک ایده خوب می تواند تخیلاتتان را تقویت هم بکند. با نوشتن ایده هایتان، موقعیت و انرژی خود را روی کاغذ حفظ می کنید. و با خواندن و مرور دوباره افکار و ایده هایی که قبلاً نوشته اید، می توانید همان احساس شغف و هیجان را دوباره تجربه کنید. در این زمان است که می توانید خود واقعتان را بهتر بشناسید و افکار و ایده های بیشتر و جدیدتری دوباره در ذهنتان خلق شوند.

اما فقط باید افکار مهم و قابل توجه خود را بنویسید. مهمترین چیزها در زندگی ما خود زندگی است، سرنوشت ما، راه زندگی ما و اهداف ما ... با نوشتن اهداف خود بر روی کاغذ می توانیم به مرور زمان آنها را کامل تر کنیم و از جوانب مختلف بررسیشان کنیم. حتی می توانیم بفهمیم که چطور دستاوردهای بالقوه این اهداف می تواند بر زوایای مختلف زندگی ما تاثیر بگذارد و این اهداف چطور با ارزش ها و اعتقادات ما رابطه دارند. وقتی اهدافمان را روی کاغذ بیاوریم، این شانس را داریم که هر زمان که خواستیم دوباره نگاهی به آنها بیندازیم و مرورشان کنیم و دیگر مهم نیست که آن لحظه چه در فکرتان می گذرد. با اینکار اهدافمان را در حالتی می بینیم که دوست داریم آنها را به مرحله عمل در آوریم. وقتی امیال و آرزوهایتان هیچ کجا نوشته نشوند، ساختار مشخصی نداشته باشند و گاه به گاه تغییر کنند، همیشه به همان صورت آرزو باقی خواهند ماند. از طرف دیگر، هدفی که به طور کامل و دقیق ثبت شود، هر روز شما را به سمت دست یافتن به آن سوق خواهد داد.

به طور مثال، تصمیم می گیرید پول بیشتری در آورید. مثلاً حقوق شما در آذر ماه 1385، 300،000 تومان است. برای خود هدفی تعیین می کنید که حقوق ماهانه خود را تا سال دیگر همین ماه دو برابر کنید. هدفتان نوشته می شود. حالا باید راه هایی را برای رسیدن به این هدف برای خود پیدا کنید. می توانید بدون استفاده از کاغذ هم در این مورد فکر کنید، اما با اینکار فقط می توانید روی چند ایده محدود تمرکز کنید. اما با استفاده از یک تکه کاغذ می توانید ده ها یا شاید هم بیشتر ایده و فکر را در مدت زمان فقط چند دقیقه ایجاد کنید. بعد می توانید نگاهی به افکار خود بیندازید و آنها را تک تک بررسی کنید. بعد روی ایده هایی که تاثیر خیلی کمی روی درآمدهایتان خواهند داشت خط بکشید و آنها را حذفشان کنید. به آنچه روی لیست باقی مانده نگاه کنید. مواردی را انتخاب کنید که با کمترین تلاش، بیشترین تاثیر را روی افزایش درآمد شما خواهند داشت. بار دیگر افکار و ایده هایی را که با ارزش ها و اعتقادات شما مغایرت دارد را از لیست حذف کنید. با این روش قادر خواهید بود در مدت زمان کمی بهترین و مثبت ترین روش مناسب برای خود را پیدا کنید تا به هدفتان برسید.

چیزهای خیلی ساده ای مثل یک دفترچه یادداشت و یک خودکار می توانند کارآیی و نیروی بالقوه فکر و ذهن شما را به میزان قابل توجهی افزایش دهند. به طور مثال، شما می توانید 7 هدف مهم و حیاتی زندگی خود را از جنبه های مختلف توصیف کنید مثل خانواده، کار، ارتباطات، پیشرفت و رشد شخصی، درآمد و دارایی، سلامتی و اجتماع. با نوشتن آنها روی کاغذ، می توانید لیستی از مهمترین کارها و برنامه های طولانی مدت برای هر کدام از آنها تهیه کنید، مثلاً 7 مورد برای هر کدام از آنها. بعد می توانید هر کار را در ناخودآگاه خود بررسی کنید و 7 راه مؤثر و کارآمد برای رسیدن به آنها پیدا کنید. با اینکار شما نمودار زندگی خود را ترسیم کرده اید و با پیروی از هر جهت آن میتوانید به خوشبخت ترین انسان روی زمین تبدیل شوید و به افراد دیگر که در مسیر زندگیتان قرار می گیرند نیز کمک کنید. یکی از مهمترین ویژگی های این نمودار این است که می توانید با به دست آوردن علم و آگاهی های بیشتر، هر زمان که خواستید روی آن اصلاحات و تغییراتی انجام دهید و چیزهایی از آن کم یا زیاد کنید. برای گرفتن تصمیمات مهم در زندگی هم میتوانید به این نمودار رجوع کنید و با توجه به اهدافتان تصمیم بگیرید. امیدوارم توانسته باشم در این مقاله شما را با روشی بهتر فکر کردن آشنا کنم!

به امید موفقیت شما!

آزمون روانشناسی عزیزانه پارت 1....روانشناسی -روش های موفقیت - کارآمدتر و مؤثرتر بیندیشید

کنترل شخصیت معتاد کننده

صبح به سختی از رختخواب بیرون می خزید، به دنبال جعبه سیگارتان می گردید. وقتی به خانه میرسید، حتی بدون عوض کردن لباس هایتان، شیشه ای آبجو باز کرده و مینوشید. و حتی زمانی که در کازینو نیستید و یا بلیط بخت آزمایی نمی خرید، دنبال کسی برای شرط بستن می گردید... می دانید چطور یک عادت معمولی به اعتیاد تبدیل می شود؟

توازن ناسالم

اعتیاد نوعی وابستگی جسمی یا روانی به یک ماده و یا یک رفتار می باشد. در حقیقت، نوعی ناتوانی برای کنار گذاشتن عملی است که برای سلامتی، روش زندگی، شادی و ارتباطات خطرناک است. اعتیاد انواع مختلفی دارد، ولی همه آنها لاعلاج نیستند. اگر همیشه در یک زمان مشخص همراه با قهوه تان پیراشکی شکلاتی می خورید، این یک عادت است. انواع مختلفی از عادت و وابستگی وجود دارد. به عنوان مثال، استفاده بی رویه از مشروبات الکلی، به عنوان یک بیماری پیشروی کننده به حساب می آید. توانایی فرد الکلی در کنترل الکل مصرفیش بسیار ضعیف می شود.

تا به حال مطالب زیادی در مورد عادت های شخصی گفته شده است. اما این تفکر نیاز به توجیه دارد. از این ها گذشته، چرا تمام افرادی که قمار می کنند به این کار معتاد نمی شوند؟ چطور است که بعضی ها می توانند فقط برای یکی دو ساعت در هفته به منظور چت کردن وارد شبکه اینترنت شوند، ولی بعضی دیگر چنان به این کار اعتیاد پیدا می کنند که تمام شب را در چت روم ها می گذرانند که به ضرر زندگی و کارشان است؟

پس بیاید بعضی از علائم نشاندهنده وجود اعتیاد در افراد است را بررسی کنیم. اگر یکی یا تعدادی از این خصوصیات را در خود یا یکی از دوستان یا همکارانتان می بینید، می توانید برای به دست آوردن کنترل دوباره روی رفتارتان وارد عمل شوید.

مشخصه های اعتیاد

1- رفتارهای بی اراده

زمانی که در خود احساس ضرورت برای انجام کاری به طور پیوسته دارید، چیزی بیش از یک عادت معمولی است. تکرار مداوم عملی معمولاً تلاش برای کسب مجدد شادی و نشاط اولیه است. برای این است که دوباره آن یورش آدرنالین به بدنتان وقتی در یک مسابقه دوی ماراتن شرکت می کردید و یا در جک پات برنده شدید را تجربه کنید. زمانی که تمایلات ایده آلیستی بر زندگی شما حاکم می شوند، و شما خود را درگیر مسائل جزئی و حوادث نامربوط می کنید، باز ممکن است نشانه هایی از اعتیاد در شما باشد.

2- کمبود اراده

یکی از علائم و نشانه های رشد و کمال این است که بتوانیم برای رفتارهایمان حد و حدود تعیین کنیم. اگر خیلی نسبت به عادت هایمان احساس وابستگی می کنید و برای مهار آن ها در خود قدرتی نمی بینید، احتمالش زیاد است که به آن رفتار اعتیاد پیدا کرده باشید.

3- شانه خالی کردن از قبول مسئولیت

یکی از خصوصیتی که بین همه معتادین، از معتاد الکلی افتاده کنار خیابان گرفته تا معتاد هرزگی، متداول است این است که عادت خود را تقصیر دیگران می اندازند. اگر می بینید که یکسره در حال سرزنش و متهم کردن دیگران هستید، احتمالاً دیگر وقتش رسیده است که دنبال ریشه این مشکل بگردید. نادیده گرفتن اهمیت مسائل، دروغ گویی به خانواده و دوستانتان و سرپوش گذاشتن روی خطاها و اشتباهاتتان، همه و همه نشانه های این است که رفتارهای شما بی اراده و بی اختیار است.

4- جایگزینی برای عادت های ناپسند

تا به حال متوجه شده اید که اعضای انجمن معتادین الکلی چقدر قهوه استفاده می کنند؟ یا اینکه چطور افرادی که به تازگی سیگار را ترک کرده اند برای ماه ها پیوسته آدامس می جویند؟ این افراد یک نوع اعتیاد را با نوع دیگری جایگزین کرده اند چون این باعث قوت قلب آن ها می شود

5- تمایل به عادات ناپسند مختلف

ممکن است فردی هر شب در غذا خوردن زیاده روی کند و بعد به بهانه داشتن فشار و استرس برای رفع سوزش معده، داروی آنتاسید استفاده کند، بدون اینکه بداند به هر دو آن ها معتاد شده است. فردی که به کار اعتیاد دارد و شب ها به روابط جنسی نامشروع پناه می برد، ممکن است برای توجیه کار خود بگوید که او برای ایجاد رابطه ای معقولانه تر وقت ندارد. اما این می تواند نشانه ای از تمایل وی برای انجام اعمال ناسالم به صورت عادت باشد.

6- اصلیت خانوادگی

فرزندان بالغ معتادین الکلی ممکن است به کلی از استفاده مشروبات الکلی امتناع کنند، اما ممکن است به چیز دیگری اعتیاد پیدا کنند. اعتیاد آن‌ها می‌تواند در ورزش یا کار بیش از حد باشد. آیا این می‌تواند نشانه‌ای برای موروثی بودن اعتیاد باشد؟

7- عدم اطمینان

اعتیاد از هر نوعی که باشد، همواره با ناراحتی، عدم اعتماد و ناامنی و ترس از شکست همراه است. نشانه دیگر آن عدم احساس تعهد است. فرد معتاد انتخاب‌های نادرستی انجام می‌دهد. او نمی‌تواند درک کند که ایجاد یک رابطه صادقانه و با اعتماد با دیگران و قبول توانایی‌ها و ناتوانی‌هایش چقدر می‌تواند برایش موثر باشد.

با اعتیاد خود مبارزه کنید

اگر به فکر چاره برای رفتارهای اعتیادآور خود یا کس دیگری هستید، این توصیه‌ها می‌تواند برای مبارزه با آن‌ها به شما کمک کند:

آن را بپذیرید

اولین قدم برای اصلاح و بهبودی این است که قبول کنید که مشکلی وجود دارد. مسئولیت کارها و احساساتتان را بپذیرید. اگر به دوستان برای ترک اعتیادش کمک می‌کنید، نباید او را مجبور به پذیرفتن خطایش کنید. اما اگر او را درک کرده و حمایتش کنید، بسیار به وی کمک خواهد کرد.

اعتیادتان را کنار بگذارید

اعتیاد شدید به مواد مخدر نیازمند مراقبت‌های پزشکی است. اگر اینکه یک‌دفعه آن را کنار بگذارید سخت به نظر می‌رسد، برای آن به خود وعده و پاداش دهید. مثلاً اگر بتوانید همه هفته جذب کالری را در خود محدود کنید، برای روز شنبه به خود قول صرف پیتزا بدهید. یا اینکه فاصله بین سیگار کشیدن‌هایتان را 20 دقیقه بیشتر کنید، شاید میل آن را در خود کمتر کردید.

اطلاعات کسب کنید

سعی کنید اطلاعات کسب کنید. اگر ترس نامشخصی نداشته باشید، غلبه بر اعتیاد بسیار راحت‌تر خواهد بود. اگر تحقیق کرده باشید و توصیه‌های مناسب و سودمندی داشته باشید، خیلی راحت‌تر می‌توانید به دوستان برای ترک اعتیادش کمک کنید.

به گروه‌های ترک اعتیاد ملحق شوید

برنامه‌های 12 مرحله‌ای و گروه‌های پشتیبانی بسیاری در دسترس هستند. برای شما یا دوستان احتمالاً مفید خواهد بود که وارد جمعی شوید که مشکلی شبیه شما دارند. صحبت در مورد اعتیاد به شما اطمینانی دوباره می‌دهد که شما تنها کسی نیستید که به چیزی وابستگی دارید.

دخالت دیگران را بپذیرید

اگر شب هنگام وارد اتاقی می شوید، دوست دخترتان، رئیس، برادرو بهترین دوستان را آن جا می بینید و بعد می شنوید که کسی در را پشت سرتان قفل می کند، اصلاً نترسید. آن ها می خواهند به شما کمک کنند. عصبانی شدن و حال تدافعی گرفتن مشکلی را حل نمی کند. کمی به حرف هایشان گوش دهید. و اگر شما می خواهید به دوستان برای ترک اعتیادش کمک کنید، خیلی با دقت در این مورد تحقیق و مطالعه کنید. چون این مسئله ای بسیار حساس است و باعث تغییر ناگهانی در زندگی می شود.

از متخصصین کمک بخواهید

اصلاً کمک گرفتن از پزشک یا مشاوران روانشناسی خجالت نکشید. چه از یک نوع اعتیاد در عذاب باشید چه از چند نوع، می توانید راه های بسیاری برای مقابله با این مسئله بیابید و دوباره سلامتی روحی و جسمیتان را به دست آورید. با پزشک خود صحبت کنید و یا از مشاوره کمک بخواهید.

دانش قدرت است

اگر خصوصیتی اعتیاد آور در خودتان مشاهده کرده اید و به کارهایی مضر و وقت گیر عادت دارید، آگاه شدن از آن به شما اجازه می دهد تا بتوانید کنترل خود را دوباره به دست آورید. با نگاهی منتقدانه به رفتارهایتان، متوجه قسمت هایی خواهید شد که در خطر ابتلا به اعتیاد هستند. می توانید انتخاب های سالم تری بکنید تا از ابتلای آنها جلوگیری کنید.

آزمون روانشناسی عزیزان پارت 1....روانشناسی -روش های موفقیت - کنترل شخصیت معتاد کننده

مدیریت انرژی فردی

انسان بمنظور تفکر کردن، انجام کار، تصمیم گیری، اداره امور و هر گونه فعالیتی به انرژی نیاز دارد. انرژی جسمی، ذهنی و هیجانی به منزله سوختی میباشند که قدرت خلاقه، اندیشیدن و عمل کردن انسان را به حرکت وا میدارند. بنابراین با مدیریت انرژی و استفاده بهینه از انرژی درونی، میتوانید راندمان و بهره وری خود را ارتقا بخشید. اما در این میان عوامل فراوانی وجود دارند که سبب تخلیه انرژی شما گشته و در واقع انرژی شما را هدر میدهند. تخلیه گرهای انرژی ظرفیت عملکرد شما را کاهش داده و انگیزه و الهامات، که تعیین کننده یک زندگی کامل و متعادل است، را از شما سلب میکنند. با شناسایی و حذف این تخلیه گرها خواهید دید که خستگی، رخوت و کسالت از زندگی روزمره شما رخت بر بسته و سرشار از انرژی و طراوت خواهید شد. بهتر است انرژی خود را صرف مسائل مهمتر، اساسی تر و والاتر زندگی کنید تا آن را تلف مسایل پیش پا افتاده.

1- نگهداری جزئیات در حافظه. انرژی خود را با به خاطر سپردن تمام جزئیات هدر ندهید. عوض به خاطر سپردن لیست خرید، قرارهای ملاقات، نشانیها و شماره تلفنهای اشخاص آنها را در تلفن همراه و یا دستیار دیجیتال شخصی (PDA) خود ذخیره کنید و یا برنامه کاری خود را روی کاغذ یادداشت کنید.

2- فرضیات و برداشتهای مبهم و غلط از گفته ها، اعمال و واکنشهای دیگران. تا کنون چند ساعت، چند روز و یا چند ماه انرژی صرف کرده اید تا منظور واقعی افراد دستگیرتان شود. به این سناریو توجه کنید: با یکی از دوستان خود در خیابان روبرو میشوید، اما وی بی اعتنا به شما از کنارتان عبور میکند. شما ساعتها به فکر فرو میروید که آیا وی متوجه شما نشده و یا متوجه شده اما به روی خود نیآورده. بهتر است برای روشن شدن ابهامات مستقیما مقصود و منظور دیگران را از خودشان سوال کنید تا حقیقت امر را دریابید، تا اینکه انرژی خود را بیهوده هدر دهید. و یا بیهوده برای خود اشتغال ذهنی ایجاد نکنید.

3- تحمل و مدارا کردن عوامل آزار دهنده محیط و یا در روابط. صدای جیر جیر در، چکه کردن شیر آب، رنگ کسالت بار و تکراری اتاق کار و یا اتاق خواب...مدارا کردن و تحمل عوامل آزار دهنده، ناهنجاریها، ناملايمات و حتی بی عدالتی به عنوان یک اخلاق پسندیده در باور مردم رخنه کرده است. ببینید چه چیزهایی در زندگی شما را آزار داده و یا مغل آسایش تان میباشند و در اسرع وقت در حذف آن عوامل برآیید. همچنین روابط ناکارآمد، مخرب و ناسالم انرژی شما را بطور کامل تخلیه خواهد کرد. با مشکلات و مسائل روابط خود روبرو شوید. یقین داشته باشید میزان انرژی که شما صرف اجتناب از مواجهه با شخص خاصی میکنید بسیار بیشتر از رویارویی با آن فرد خواهد بود. همچنین انرژی مثبتی که در بلند مدت پس از حل اختلافات نصیبتان خواهد شد نیز بسیار محسوس، خوشایند و آرامش بخش است. چنانچه رابطه شما با فردی غیر قابل تحمل است و شریک شما اصلاح ناپذیر میباشد، بدون احساس گناه به رابطه خود خاتمه دهید.

4- بهم ریختگی، بی نظمی و نابسامانی. اغراق نیست اگر بگوییم که مردم دنیا میلیونها ساعت از عمر خود را تلف یافتن اشیاء گم شده خود میکنند. هنگامی که بدنبال دسته کلید خود میگردید و یا میان انبوهی از اسناد دنبال پرونده خاصی میگردید، در واقع انرژی تلف میکنید. زندگی خود را سرو سامان دهید و نظم و ترتیب را در تمام جنبه های زندگی خود اعمال کنید. ضمن آنکه یک محیط مرتب و منظم به شما آرامش خواهد بخشید.

5- مراقبت از خود را در اولویت آخر قرار میدهید. این باور که نیازهای دیگران را بایستی مقدم بر نیازهای خود بدانیم نیز غلط است. مثلی است که چنین میگوید: "همیشه از فنجان لبریز خود به دیگران بدهید." این بدان معناست که زمانی به دیگران کمک کنید که خود از یک موجودی و ذخیره کافی بهره مند باشید. هنگامی که شما انرژی کافی برای خود نداشته باشید چگونه قادر خواهید بود به دیگران انرژی بدهید؟ وقتی خودتان بیمار و نزار باشید چگونه خواهید توانست از دیگری پرستاری کنید. همیشه از انرژی ذخیره و مازاد خود دیگران را بهره مند سازید و نه از انرژی مورد نیاز خود.

6- عوامل بسیار زیادی نیز وجود دارند که انرژی شما را بیهوده هدر میدهند بدون آنکه سودی در پی داشته باشند. مانند: سخن چینی، بدگویی، شایعه پراکنی، معاشرت و مصاحبت با افراد منفی باف، خیالبافی، تمرکز بر مسائل گذشته، احساسات و افکار منفی، اختلافات حل نشده، کینه ورزی، انتقام جویی، حسرت خوردن، خشم، اعتیاد، ترسها، دلواپسی های بی مورد، شغل استرس زا و یا غیر دلخواه، تماشای بیش از حد تلویزیون، آلودگیهای صوتی و هوا، نداشتن هدف مشخص در زندگی، نداشتن اعتماد بنفس (فرد پیوسته در اضطراب و یا افسردگی بسر میبرد)، دروغگویی (فرد پیوسته نگران است مبادا دروغش بر ملا گردد)، فریبکاری، کنجکاوی و مداخله در امور دیگران.

7- اینکه تمرکز و توجه شما بر چه چیزی معطوف میگردد بسیار حائز اهمیت است، از آنجایی که تمرکز کردن مستلزم صرف انرژی است. تمرکز بر مسائل منفی و عبث انرژی شما را تحلیل داده و در مقابل تمرکز بر موضوعات مثبت و ثمر بخش به شما انرژی میبخشد. انرژیهای منفی را حذف کنید و یا به حداقل برسانید مانند: ترس، خشم، یاس، شرمساری و گناه. انرژیهای مثبت را در خود پرورش دهید مانند: همدردی، شجاعت، گذشت و بخشش، ایمان، صداقت و خوش بینی.

8- یک عامل تخلیه گر انرژی بسیار نیرومند معاشرت و مصاحبت با کسانی است که مدام از شما عیبجویی کرده، تحقیرتان میکنند و اعتماد بنفس شما را کاهش میدهند. جدا از مواجهه با این افراد خودداری کنید و در عوض با افراد مثبت، خوشبین، مشوق و دلسوز معاشرت کنید.

9- به دل گرفتن و پذیرش انرژی منفی دیگران کار غلطی است. به یاد داشته باشید که انرژی منفی دیگران (اعم از عیب جویی، تهمت، بد دهنی، پرخاشگری، انتقاد ناروا) از درون خودشان نشات میگیرد و به شما ارتباطی ندارد.

10- در صورت نیاز از دیگران کمک بطلبید. در خواست کمک نشانه ضعف و وابستگی نیست.

11- کارهای روزانه خود را الویت بندی کرده و آنهایی که غیر ضروری میباشند را از برنامه خود حذف کنید.

12- مدیریت زمان را فرا بگیرید.

13- وضعیت ایستادن، نشستن و خوابیدن خود را اصلاح کنید. بر خلاف تصور صاف نشستن از لم دادن و قوز کردن به انرژی کمتری نیاز دارد.

برای تجدید انرژی از دست رفته و یا بهره مندی از انرژی کافی به چند توصیه زیر عمل کنید:

1- به موسیقی دلخواه خود گوش دهید.

2- رژیم غذایی متعادل داشته و مولتی ویتامین را در آن بگنجانید.

3- آب کافی در طی روز بنوشید.

4- اطراف خود را از افراد حمایت کننده و مثبت پر کنید.

5- خواب کافی داشته باشید و به اندازه کافی بخندید.

6- اشتباهات خود و دیگران را مورد بخشش قرار دهید.

7- ورزش و فعالیت بدنی را فراموش نکنید.

8- نیازهای خود را نادیده نگرفته و آنها را سرکوب نکنید.

9- اجازه ندهید دیگران وقت شما را تلف کنند.

10- با شور و اشتیاق "بله" بگویید و با قاطعیت "نه".

11- مرزهای مشخصی برای خود و دیگران تعیین کنید.

12- هدفمند زندگی کنید.

با انرژی جنسی خود چه کنیم؟

تمایلات جنسی نیز شکلی از انرژی است. آنهم یک انرژی نیرومند و عظیم. همانطور که مطلع هستید انرژی را نمیتوان از میان برد و تنها میتوان شکل آن را تغییر داد. تمایلات جنسی را هیچگونه نمیتوان سرکوب و از میان برد چرا که دیر یا زود این انرژی عظیم و نهفته به شکلی دیگر خود را نمایان میسازد. زمانی هم که انرژی جنسی سرکوب شده میخواهد خود را به نحوی بروز دهد، معمولا به شکل ناسالم و مخرب این آزاد سازی انرژی نهفته صورت میگیرد. برخی انرژی جنسی خود را بی محابا اقناع میکنند و برخی نیز آن را سرکوب میکنند که هر دوی این رویکردها مخرب و نادرست است.

عوارض خطرناک خود ارضایی یا همان استمناه !!!

عوارض خطرناک و باورنکردنی خود ارضایی

خود ارضایی در میان دختران و پسران و متأسفانه حتی در میان زنان و مردان آمار تلخی دارد و تلخ تر از آن عوارض بسیار بد این مشکل است که در آزمون روانشناسی "علی احمد علیزاده" می خوانید. افرادی که خود ارضایی را تجربه می کنند فقط برای مدت کوتاهی احساس رضایت و آسودگی دارند و بعد همه چیز برعکس می شود مثبت ها منفی و خوب ها بد می شوند.

خود ارضایی

همان طور که می دانید خود ارضایی یک گناه است ولی باید بدانید که این مسئله تنها در میان مسلمانان مطرح نمی شود و کشورهایی با ادیان غیر از اسلام هم به شدت از لحاظ علمی با این رفتار مخالف هستند. این گناه مستقیماً با جسم شما رابطه دارد و به همین دلیل روح شما را مورد حمله قرار می دهد. پیشمانی و احساس پس از خود ارضایی زن و مرد ندارد و عملی کاملاً حرام است. تمایلات جنسی خوب هستند و برای سلامت بدن ضروری هستند اما اگر در مسیر نادرست قرار گیرند کاملاً نتیجه برعکس خواهد بود.



عواقب شدید خود ارضایی

عوارض بسیار شدید و خطرناک خود ارضایی:

- افسردگی به میزان بالا
- شادی و عشق کمتر
- از بین رفتن زیبایی
- از بین رفتن براقیت و زیبایی چشم ها
- به هم خوردن تناسب اندام و زشتی هیكل

- ریزش موهای سر
- ایجاد مشکلات جدی روحی مثل بدبینی و تندخویی و..
- دفع بی اختیار منی
- بی اختیاری ادرار
- بی اختیاری در کنترل منی
- ضعف در قوای جسمی و جنسی
- سرطان پروستات
- سرطان پستان
- ضعف در بینایی و شنوایی همچون شنیدن صدای وزوز در گوش
- مریض شدن پی در پی
- کم شدن حافظه و قدرت یادگیری
- ضعف اعصاب و کم شدن قدرت تحمل در برابر مسائل
- بی حالی و ضعف همیشگی



مضرات بسیار خطرناک خود ارضایی

درمان های خود ارضایی:

بهترین پیشنهادات متخصصان داخلی و خارجی به چند دسته تقسیم می شوند که عنوان آنها شامل:

ورزش کردن

آغاز یک دوره یادگیری و شرکت در کلاس های مورد علاقه

نپوشیدن لباس های تنگ و جذب

خواندن کتاب و مجله

با خستگی کامل به رختخواب رفتن

نماندن در حمام و زیر دوش

تماشا کردن فیلم های شاد و طنز به جای فیلم های محرک

در انتها باید گفت که هر چیزی که از منظر اسلام حرام است علم آن را بعدها با دلیل ثابت کرده است پس باید به گفته

های قرآن و اسلام یقین داشت که حتی قبل از اینکه علم و دانشمندان بتوانند آن را بیابند در اختیار انسان ها قرار گرفته است.

همچنین توصیه های آیت ا... مکارم شیرازی برای ترک این عمل که توسط یکی از کاربران برای سایت ارسال شده را در زیر می خوانید.



راه هایی برای درمان خود ارضایی

برای اجتناب از عمل شنیع خود ارضایی چند راه کار توصیه می شود

- 1- از پر خوری پرهیزید و معده تان هیچگاه کاملاً پر نباشد.
- 2- استفاده از غذاهای محرک و پراثری را ترک و یا محدود کنید .
- 3- سعی کنید هیچگاه تنها نباشید و با خود خلوت نکنید.
- 4- تا کاملاً خواب آلوده نشده اید به رختخواب نروید و در اتاق جداگانه نخوابید.
- 5- عنان افکار خود را در اختیار بگیرید و نگذارید به هر کجا که می خواهد برود .
- 6- از دیدن صحنه های تحریک آمیز و از خواندن و شنیدن این گونه مطالب شدیداً پرهیزید.
- 7- روزه گرفتن روش بسیار مناسبی برای تسلط بر نفس و در نتیجه تقویت اراده جهت ترک اعمال ناشایست است.
- 8- علاوه بر خواندن نمازهای واجب، خواندن قرآن و ادعیه و نماز شب در ترک اعمال و عادات بد موثر است.
- 9- نذر کنید تا در صورت ارتکاب این عمل کار سنگینی را انجام دهید.
- 10- ورزش را جزء برنامه های لاینفک زندگی روزمره خود قرار دهید .
- 11- از خداوند کمک بگیرید و برای بر طرف شده این عادت، بسیار زیاد دعا کنید

1- اقناع و اطفاء لجام گسیخته تمایلات جنسی منجر به اعتیاد جنسی میگردد که اختلالات روانی، افسردگی، خشونت، اضطراب، فساد و فحشا را در پی خواهد داشت.

2- سرکوب، چشم پوشی، انکار و یا حذف تمایلات جنسی نیز به اندازه اعتیاد جنسی مخرب است و اختلالات روحی روانی، افسردگی، اضطراب، فساد و فحشا را بدنبال خواهد داشت البته برای افراد متاثر .

برخی از افراد نیز بخاطر داشتن میل جنسی بالا مدام خود را ملامت کرده و احساس شرم و گناه میکنند.

* شما نباید خود را بخاطر داشتن میل جنسی بالا سرزنش کنید. تمایلات جنسی در تمام انسانها وجود داشته و تنها شدت آن در افراد مختلف متفاوت است.

* افرادی که انرژی جنسی خود را سرکوب میکنند از خلاقیت، هنر، انگیزه، هدف مشخص، سرزندگی و در کل زندگی سالم بی بهره اند. انرژی جنسی یک سائق و نیروی محرک قوی در انسان است.

* رابطه جنسی یک راهکار کنار آمدن با اضطراب، آلام عاطفی، سوء استفاده های جنسی پیشین، فقدان صمیمیت و یا رفع کسالت نیست.

اگر شما بطور سالم و قانونی قادر باشید تمایلات جنسی خود را اقناع کنید که هیچ اما هنگامی که نمیتوانید، سردرگم در پی راهی میگردید تا این انرژی را رها سازید. بمنظور کنار آمدن موقت با این مسئله:

* بهترین و سالم ترین روش کنار آمدن با تمایلات جنسی در این شرایط جهت دهی و هدایت، تغییر شکل دادن و والایش انرژی جنسی میباشد. بدین معنی که شما میتوانید این انرژی عظیم را هدایت کرده و آن را در مسیری والاتر، خلاقانه تر و مفید تر منحرف کرده و به جریان اندازید. از این منبع انرژی سرشار برای دستیابی به اهداف خود، پرداختن به فعالیتهای ورزشی، تحصیل علم و یا انجام امور روزانه خود بهره گیرید.

انرژی خشم نیز به همین منوال. شما انرژی خشم خود را میتوانید با پرخاشگری، بد دهانی، درگیری، آسیب رساندن به اشیاء و اموال دیگران تخلیه کنید و یا آن را سرکوب کرده و فرو بخورید تا دچار فشار خون بالا، اضطراب و افسردگی گردید. و یا میتوانید آن را جهت دهی و هدایت کرده و صرف انجام امور روزمره خود کنید. هنگامی که شما عصبانی میشوید بطور طبیعی قدرت بدنی شما نیز افزایش می یابد یعنی انرژی شما دو چندان میشود. عوض تخلیه ناسالم انرژی خشم، از این فرصت استفاده کرده، و از آن در انجام امور روزمره خود سود برید .

آزمون روانشناسی عزیزاده پارت 1روانشناسی -روش های موفقیت - مدیریت انرژی فردی



**[ihmdalizadeh300@gmail.com
Ali_ahmet_AAA_like@**

**we are sorry for any
problem in this book . if you
want share your idea you
can call for us from these
ways Email address
you will get the next book
from ali Ahmet alizadeh
[second part] if you agree
with this book please share
it for your friends**