

درمان افسردگی



نویسنده: محسن امیر اصلانی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

چگونه افسردگی را از زندگی خود خارج نماییم!

نویسنده: محسن امیر اصلانی

FaceBook: Mohsen Amiraslani

در این مجموعه فرا می‌گیرید که...

- ✓ افسردگی چیست و علائم آن کدام است!
- ✓ چگونه از میزان و نوع افسردگی خود مطلع شوید؟
- ✓ بررسی انواع روش‌های غلبه بر ناامیدی و افسردگی!
- ✓ چگونه به‌دست آوردن یک زندگی توأم با آرامش!
- ✓ بررسی انواع روش‌های دفع افکار آزاردهنده!

فهرست

۶	مسئله افسردگی
۸	درمان حمایتی
۹	اما آنچه که درباره افسردگی باید بدانید!
۱۱	آنچه که درباره درمان افسردگی خود باید بدانید!
۱۲	تست افسردگی (۱)
۲۰	تست روانشناسی (۲)
۲۲	بررسی انواع افسردگی ها
۲۸	روش های غلبه بر افسردگی
۳۲	تغییرات اساسی در نحوه فکر کردن و تفکر خود به وجود بیاورید!
۳۳	به چه چیزهایی فکر کنیم و به چه چیزهایی فکر نکنیم!
۴۰	بررسی دو روش مؤثر علیه بی حوصلگی
۶۷	اقداماتی در مواقع بد خوابی
۶۸	به آینده خوب امیدوار باشید!
۷۱	نقش تغذیه در آرامش بدن!
۸۰	مسئله اتلاف وقت
۸۵	قوانین توانگری
۱۰۱	سخن آخر ...

مسئله افسردگی

از آنجایی که حدود ۱۰ درصد از زنان و ۴ درصد از تمام مردم دنیا دارای افسردگی هستند و با توجه به اینکه در کشور ما حدود یک سوم از زنان و دختران ایرانی افسردگی را به‌یدک می‌کشند و حدود ۲۳ درصد از دانشجویان کشور دچار افسردگی هستند و حدود ۱۳ درصد از ایشان سطح عمده و خطرناکی از این حالت را دارند؛ تصمیم گرفتیم که این جزوه را در اختیار هموطنان عزیز قرار بدهیم و با توجه به اینکه افسردگی موضوع شناخته شده و معینی می‌باشد، سخن را طولانی نمی‌کنم!

با توجه به تعاریفی که از افسردگی وجود دارد؛ متخصصین بر این عقیده هستند که افسردگی حالتی از ناامیدی و ناراحتی است که حداقل به مدت شش ماه در یک فرد وجود داشته باشد و به‌توان از آن یک اختلال خلقی نام برد!

برای مثال؛ شخصی را در نظر بگیرید که پدر و مادر یا یکی از نزدیکان مورد علاقه او فوت کرده است و او از این مسئله به شدت ناراحت و غمگین می‌باشد و احتمالاً دچار افسردگی و دیگر اختلالات خلقی شده است. در این موارد دقت داشته باشید که به‌وجود آمدن حالت افسردگی در این فرد امری طبیعی می‌باشد که از آن به‌عنوان «بحران سوگ» نام برده می‌شود؛ ولی اگر همین بحران سوگ بیشتر از شش ماه طول بکشد، به افسردگی تبدیل می‌شود و دیگر یک امر طبیعی نخواهد بود. در هر صورت باید بدانید که افسردگی فقط یک احساس موقتی و گرفتگی نیست؛ بلکه افسردگی یک حالت است و یک تیپ شخصیتی و رفتاری مشخص می‌باشد که فرد پیدا می‌کند.

برخی از این علائم عبارتند از:

- ۱- داشتن خلق افسرده و اختلالات خلقی، بی‌حوصلگی، ناامیدی
- ۲- عدم علاقه به داشتن روحیه‌ای با نشاط و خوشحال.
- ۳- احتمال کاهش میزان لاغر شدن و گاهی افزایش وزن (به‌وجود آمدن تغییرات محسوس در وزن افراد).

- ۴- بی‌خوابی و کم خواب بودن در شب‌ها و موقع خواب.
- ۵- ضعیف شدن حافظه و کُندی در تصمیم‌گیری.
- ۶- تحلیل انرژی و نداشتن رمق و شادابی.
- ۷- احساس پوچی، بی‌هدفی، بی‌مصرف بودن! احساس‌های منجر به خودکشی و بی‌علاقه شدن نسبت به کل فلسفه زندگی و حیات.
- ۸- افکار آزار دهنده، نشخوارهای فکری، وسواس‌های فکری، گاه را کوه کردن و...
- در حقیقت افسردگی حالتیست که می‌توان سرخ آن را تا عهد باستان گرفت و حتی در کتاب‌های ادیان باستانی این حالات را نوعی از دست دادن شور اشتیاق، علاقه، گوشه‌گیری، انزوا و بی‌ارزش شمردن حوادث پیرامون و بی‌خوابی توصیف نموده‌اند که در زمان‌های قدیم به آن مالیخولیا می‌گفتند و حداقل اگر ما خودمان دچار این حالت نشده باشیم یکی از افراد خانواده و نزدیکان خود را در این وضعیت دیده‌ایم و کاملاً این حالت را احساس نموده‌ایم!
- و متأسفانه بیماری افسردگی در جوامع کنونی روز به‌روز در حال افزایش است که علت اصلی آن را می‌توان در مسائلی مانند: مشکلات اجتماعی و اقتصادی زندگی صنعتی، افزایش مصرف الکل و مواد مخدر، افزایش عوامل ایجادکننده استرس، افزایش بیکاری، بزهکاری، اختلالات تفکر و عوامل ایجادکننده هیجان و اضطراب و ... دانست!

درمان حمایتی

از دیگر خدماتی که در این مجموعه ارائه شده است درمان حمایتی می‌باشد. در نظر داشته باشید که هدف از تنظیم این مجموعه یک کار تولیدی و اقتصادی نبوده است! بلکه بیشتر هدف ما یک درمان حمایتی می‌باشد که تمام کسانی که از این مجموعه استفاده می‌کنند، می‌توانند از خدمات مشاوره مکاتبه‌ای و صوتی متخصصین امر درمان و روانشناسی برخوردار گردند!

بنابراین پس از مطالعه جزوات ارائه شده و همچنین استفاده از مجموعه موسیقی درمانی، فرم صورت وضعیت را که در داخل یک پاکت پستی قرار دارد، تکمیل نمایید و با الصاق یک قطعه عکس آن‌را به آدرسی که بر روی پاکت ذکر شده است ارسال کنید و همراه آن می‌توانید یک بیوگرافی از وضعیت زندگی و مشکلات احتمالی که در رابطه با استرس و اضطراب و یا افسردگی و هریک از مسائل پیرامون خود دارید همراه با مکاتبه خود ارسال نمایید.

بدیهی است که پس از وصول مکاتبه شما در اولین فرصت نسبت به پاسخ‌گویی در این زمینه اقدامات لازم صورت می‌گیرد و راهنمایی‌های لازم در جهت به‌وجود آوردن یک‌سری از تغییرات در زندگی شما به‌صورت یک مشاوره مکاتبه‌ای به آدرس پستی شما ارسال می‌گردد! در ضمن توجه فرمایید که امکان ارائه مشاوره و خدمات دیگر(که بعداً از آن مطلع خواهید شد) تنها برای افرادی امکان‌پذیر است که اصل فرم صورت وضعیت را تکمیل و آن‌را برای ما ارسال نموده‌اند. بنابراین در حفظ و نگهداری این مجموعه به‌خصوص فرم صورت وضعیت کوشا باشید!

و اما آنچه که دربارهٔ افسردگی باید بدانید!

افسردگی یکی از متداول‌ترین مشکلات روانی در بین اختلالات خلقی می‌باشد که متأسفانه رتبهٔ اول را دارد و در کشور خود ما نیز طبق تحقیقات انجام شده یک‌سوم از زنان دچار افسردگی هستند؛ وسعت شیوع این بیماری آن‌قدر زیاد است که می‌توان آن را با وسعت شیوع سرماخوردگی مقایسه نمود!

قبل از هرچیزی اجازه دهید یک‌سری اطلاعات کلی را در این رابطه در اختیار شما قرار دهیم!

✓ بسیاری از مواقع عوامل فیزیولوژیکی نیز باعث افسردگی می‌شوند؛ مانند کم‌کاری غدهٔ تیروئید که علائمی مشابه افسردگی را ایجاد می‌کند و یا ممکن است علت اصلی آن را در اختلالات روده‌ای پیدا نمود!

✓ حالت افسردگی معمولاً اگر از شش ماه بیشتر شود وضعیت خطرناکی را به‌وجود می‌آورد و حالت درمان آن نیز بین ۶ تا ۱۲ ماه قابل اجراست ولی افرادی که به درمان افسردگی نپردازند؛ احتمال دارد که پس از یک بهبودی موقت و مدت‌زمانی که از شدت آن کاسته می‌شود دوباره دچار این حالت، یعنی عود افسردگی بشوند!

✓ زنان حدوداً پنج بار بیشتر از مردان به افسردگی دچار می‌شوند که علت‌های آن را می‌توان به‌ترتیب اولویت در مسائل زیر عنوان کرد:

۱- سبک خشم زنان؛ در فرهنگ جوامع بروز دادن میزان عصبانیت خشم زن‌ها به‌صورت مخفی است (یعنی کسانی که در خودشان می‌ریزند و بروز نمی‌دهند) و بالعکس مردها حالت تهاجمی، پرخاشگر و منفجر شونده دارند، به‌همین دلیل زن‌ها بیشتر، ناراحتی‌های خود را به درون خود می‌ریزند.

۲- مسائل فیزیکی زن‌ها و عوامل فیزیکی ایشان؛ مانند عادات ماهانه، بلوغ و مشکلات عاطفی و صدمه‌پذیر بودن روحیهٔ ایشان نیز از برخی از این عوامل می‌باشد و همچنین مسئلهٔ یائسگی و پیامدهای آن نیز از دیگر عوامل افسردگی به‌شمار می‌رود.

- ✓ افرادی که به ترتیب اولویت بیشتر دچار افسردگی می‌شوند عبارتند از: ۱- زنان و دختران. ۲- افراد مسن به خصوص اشخاصی که در خانه سالمندان به سر می‌برند.
در ضمن افسردگی در افراد بالاتر از ۶۵ سال اغلب ناپیداست
- ✓ افرادی که دچار افسردگی می‌شوند در مقابل افرادی که دچار افسردگی نمی‌شوند بسیار بیشتر دچار بیماری‌های جسمی می‌شوند و دیرتر نیز خوب می‌شوند. احتمال مرگ افراد دچار حمله قلبی افسرده پنج برابر بیشتر از مبتلایان غیر افسرده می‌باشد!
- ✓ بزرگ‌سالان مبتلا به دیابت (مرض قند) سه برابر بیشتر از افراد غیر مبتلا در معرض ابتلا به افسردگی قرار دارند!
- ✓ حدود ۱۰ تا ۳۰ درصد از افراد الکلی، با گذشت زمان افسرده می‌شوند و یکی از مهم‌ترین دلایل این اتفاق تأثیری است که این مواد بر روی مغز می‌گذارند!
و از دیگر اختلالاتی که منجر به افسردگی می‌شود عبارتند از: اختلالات اضطرابی، اختلالات وحشت‌زدگی و انواع فوبی (ترس‌های مرضی) اختلال خوردن (بی‌اشتهایی و کم‌اشتهایی زیاد) اختلال وسواس‌های فکری و علمی.

آنچه که دربارهٔ درمان افسردگی خود باید بدانید!

از آنجایی که احساسات شما زادهٔ افکار شما هستند و افکار منفی، همیشه افکاری مخرب و فریب‌آلود هستند! اگر ما بتوانیم فریب و انحراف موجود در افکار منفی خودمان را تشخیص بدهیم. خواهیم توانست که این افکار را دگرگون کنیم.

با کمک از این مجموعه در درجهٔ اول شما به احساسات منفی خود پی می‌برید و خود را مورد ارزیابی قرار داده و تشخیص می‌دهید که تا چه حد افکار منفی شما را محاصره نموده‌اند؛ آیا دچار غم و اندوهی طبیعی هستید؟ و یا حالتی که احساس می‌کنید افسردگی است؟ و اگر دچار افسردگی شده‌اید! در چه سطحی مشکل دارید؟ پس از آموزش روش‌های متفاوتی که در این مجموعه ارائه می‌شود و با به‌کارگیری آن‌ها خواهید توانست به درمان خود پردازید!

این افکار شما هستند که خالق احساسات و عواطف شما هستند، نه حوادث و وقایع خارج از وجود شما!

این مطلب را با مثالی دیگر برایتان توضیح می‌دهم؛ تصور کنید روزی را که باران می‌آید، قطعاً این باران باعث می‌شود که خیلی از افراد خیس شوند و این امری اجتناب‌ناپذیر است، ولی احتمالاً تنها عده‌ای سرما می‌خورند و مریض می‌شوند که لباسی نازک بر تن دارند؛ زیرا بدن آن‌ها برای سرما خوردگی مستعد می‌باشد!

در قرن ۲۱ تمام مشکلات و بدبختی‌ها مانند یک باران که از آسمان فرو می‌بارد بر سر همه می‌بارد ولی باید بدانید که: زیر این باران بدبختی‌ها و مشکلات، فقط افرادی می‌توانند مقاوم باشند که دارای یک روحیهٔ قوی، قدرتمند و متعالی باشند و این افراد هرگز افسردگی نخواهند گرفت. مانند اشخاصی که در زیر باران مجهز به چتر، بارانی و لباس گرم می‌باشند و شدت باران نمی‌تواند تأثیر بر روی ایشان بگذارد! بنابراین:

هرچند که نمی‌توانید مانع بارش باران شوید ولی قطعاً می‌توانید چتری را روی سر خود نگه دارید تا خیس نشوید!

طبق تحقیقات انجام شده بر روی بیماران مبتلا به افسردگی روش‌های درمان فکری و شناخت درمانی بسیار سودمندتر از داروهای افسردگی می‌تواند عمل کند!
و حال زمان آن رسیده است که به‌وسیلهٔ تست افسردگی از میزان افسردگی خود مطلع شوید.
بنابراین تست ارائه شده در این مجموعه را اجرا نمایید.

تست افسردگی (۱)

روش اجرا: در پرسش‌نامه سنجش میزان افسردگی ارائه شده در این مجموعه تعداد پانزده دسته سؤال چهار گزینه‌ای وجود دارد و شما می‌توانید برای هر تعداد از سؤالات حداقل یک گزینه و حداکثر دو گزینه را انتخاب نمایید!

A-احساس غم در شما چگونه است؟

- ۱- احساس غم نمی‌کنم!
- ۲- احساس غم می‌کنم!
- ۳- همیشه احساس غم به سراغ من می‌آید!
- ۴- خودم را فردی کاملاً بدبخت می‌دانم و احساس می‌کنم تحمل من تمام شده است!

B-احساس شما نسبت به آینده چگونه است؟

- ۱- نسبت به آینده ناامید نیستم!
- ۲- چندان نسبت به آینده امیدوار نیستم!
- ۳- به‌هیچ وجه به آینده امیدوار نیستم و می‌دانم چیزی عوض نمی‌شود!
- ۴- نسبت به آینده شدیداً احساس یأس و ناامیدی دارم و مطمئن هستم که اوضاع بدتر خواهد شد!

C-احساس شکست در شما چگونه است؟

- ۱- خودم را فرد شکست خورده‌ای نمی‌دانم!
- ۲- احساس می‌کنم که آدم شکست خورده‌ای هستم!

۳- در گذشته شکست‌های جبران ناپذیری را داشته‌ام!

۴- احساس می‌کنم تمام زندگی من با شکست همراه بوده است!

D- از کارهای خود چه احساسی دارید؟

۱- از کارهایی که انجام می‌دهم احساس رضایت دارم!

۲- مانند گذشته از کارها و اقداماتم رضایت کامل ندارم!

۳- تقریباً از هیچ کاری احساس رضایت نمی‌کنم!

۴- از همه کارها و همه چیز خسته و بیزارم!

E- احساس گناه در شما چگونه است؟

۱- به هیچ وجه احساس گناه نمی‌کنم!

۲- نسبت به برخی از اقدامات گذشته احساس گناه دارم!

۳- بیشتر اوقات فکر من را احساس‌های ناراحت‌کننده گناهان گذشته پُر کرده است!

۴- با تمام وجودم احساس گناه می‌کنم!

K- تصمیم‌گیری برای شما چگونه است؟

۱- مانند گذشته به راحتی می‌توانم تصمیمات خاصی را بگیرم!

۲- قبلاً راحت‌تر تصمیم می‌گرفتم ولی جدیداً خیر!

۳- در برخی از موارد اصلاً نمی‌توانم تصمیم بگیرم!

۴- اصلاً هیچ تصمیمی را نمی‌توانم بگیرم!

L- علاقه شما به دیگران چگونه است؟

۱- از بیشتر افراد خوشم می‌آید!

۲- از برخی از اطرافیانم خیلی بدم می‌آید!

۳- از بیشتر مردم بدم می‌آید!

۴- از علاقه، عشق و محبت متنفر شده‌ام!

M- تیپ و قیافه خودتان را چگونه می‌دانید؟

۱- احساس می‌کنم تیپ و قیافه خوبی دارم!

- ۲- احساس می‌کنم تیپ و قیافه‌ای کاملاً معمولی دارم!
- ۳- احساس می‌کنم تیپ و قیافه من چندان خوب نیست و از این مسئله ناراحتم!
- ۴- احساس می‌کنم تیپ و قیافه من اصلاً خوب نیست و از این بابت خیلی ناراحتم!
- N- وضعیت خوابیدن شما چگونه است؟

- ۱- خیلی راحت خوابم می‌برد!
- ۲- بعضی وقت‌ها دچار بدخوابی می‌شوم!
- ۳- وضعیت خوابم بهم ریخته و بعضی وقت‌ها تا صبح بیدار می‌مانم!
- ۴- از شدت افکار آزاردهنده تقریباً اصلاً خوابم نمی‌برد!

Q- آیا شما احساس خستگی می‌کنید؟

- ۱- در کل احساس خستگی نمی‌کنم!
- ۲- نسبت به گذشته خسته‌تر می‌باشم!
- ۳- احساس کسالت و خستگی در کارهایم دیده می‌شود!
- ۴- اصلاً حوصله هیچ کاری را ندارم!
- F- آیا احساس می‌کنید که دارید تقاص پس می‌دهید!
- ۱- احساس نمی‌کنم که دارم تقاص گناهانم را می‌دهم!
- ۲- گاهی اوقات فکر می‌کنم که تقاص گناهانم را دارم پس می‌دهم!
- ۳- مطمئن هستم که تقاص تمام گناهانم را پس خواهم داد!
- ۴- با تمام وجود احساس می‌کنم که دارم تقاص گناهانم را پس می‌دهم!

G- آیا از خودتان رضایت دارید؟

- ۱- از خودم راضی نیستم!
- ۲- از خودم چندان راضی نیستم!
- ۳- از خودم اصلاً راضی نیستم!
- ۴- از خودم متنفر و بیزار شده‌ام!
- H- درباره دیگران چگونه فکر می‌کنید؟

- ۱- خودم را برتر از دیگران نمی دانم!
 - ۲- خودم را برتر از دیگران می دانم!
 - ۳- خودم را همیشه نسبت به دیگران سرزنش و ملامت می کنم!
 - ۴- وقتی خودم را نسبت به دیگران مقایسه می کنم از خودم متنفر می شوم!
- ۱- نظرتان درباره خودکشی چیست؟
- ۱- با این کار مخالفم و هرگز این کار را نخواهم کرد!
 - ۲- با خودکشی کردن مخالف نیستم ولی من این کار را نخواهم کرد!
 - ۳- بعضی وقتها دوست دارم خودم را بکشم و راحت شوم!
 - ۴- به خودکشی کردن خودم زیاد فکر می کنم!
- ۱- حساسیت شما به برخی از مسائل چگونه است؟
- ۱- نسبت به مسائل خاصی حساسیت چندانی ندارم!
 - ۲- نسبت به گذشته حساس تر و زودرنج تر شده ام!
 - ۳- از کوچک ترین برخوردی به شدت ناراحت می شوم!
 - ۴- آن قدر حساس و زودرنج شده ام که همیشه ناراحت هستم!
- روش تفسیر تست افسردگی: و حالا برای هردسته از سؤالات نمره‌ای را مشخص نمایید و برای تمام گزینه‌های ۱، نمره ۱ و برای تمام گزینه‌های ۲، نمره ۲ و برای تمام گزینه‌های ۳، نمره ۳ و برای تمام گزینه‌های ۴، نمره ۴ را در نظر بگیرید.
- و حالا مجموع نمرات گزینه‌های خود را که پانزده نمره می‌باشد باهمدیگر جمع کنید.
- تذکر: اگر به هردسته از سؤالات دو پاسخ داده‌اید، گزینه‌ای را که نمره بیشتری دارد در نظر بگیرید و نمره کمتر را در نظر نگیرید!
- و با توجه به هر نمره‌ای که به دست آورده‌اید؛ آن را در تقسیم‌بندی پایین قرار دهید و بدین وسیله در مقابل هردسته از نمرات وضعیت افسردگی خود را مطالعه نمایید!

- ۱- دسته اول: مربوط به افرادی که مجموع نمرات ایشان بین اعداد ۱۵ تا ۲۰ می‌باشد. این افراد دارای هیچ‌گونه افسردگی خاصی نمی‌باشند و احتمالاً در وضعیت آرامش و ایده‌آلی از روابط میان فردی زندگی می‌کنند و وضعیت آن‌ها کاملاً عادی و سفید است!
- ۲- دسته دوم: مربوط به افرادی که مجموع نمرات ایشان بین ۲۱ تا ۲۶ می‌باشد. این‌گونه از افراد نیز دارای هیچ‌نوع افسردگی خاصی نمی‌باشند، ولی احتمالاً تا حدودی دارای افکار آزاردهنده‌اند و در بعضی وقت‌ها دچار نشخوارهای فکری می‌شوند و به‌هرحال این افراد نیز دارای یک حداقل افسردگی ولی در حد مجاز و طبیعی می‌باشند!
- ۳- دسته سوم: مربوط به افرادی می‌شود که مجموع نمرات ایشان بین ۲۷ تا ۳۲ می‌باشد. این افراد متأسفانه تا حدودی دچار افسردگی، ولی در حد خفیف می‌باشند که باید قبل از این‌که این افسردگی آن‌ها افزایش پیدا کند، اقداماتی را انجام بدهند و درکل ایشان در وضعیت زرد قرار دارند!
- ۴- دسته چهارم: مربوط به افرادی می‌شود که مجموع نمرات ایشان بین ۳۳ تا ۴۲ می‌باشد. این افراد متأسفانه دچار یک افسردگی در سطح متوسط و هرقدر که به‌عدد ۴۲ نزدیک‌تر باشند پیشرفته‌تر خواهند بود. این افراد نیز قطعاً در وضعیت چندان خوبی قرار ندارند، ولی به‌هرحال نباید خودشان را از این بابت نگران سازند؛ هرچند که در وضعیت قرمز قرار دارند!
- ۵- دسته پنجم: مربوط به افرادی است که مجموع نمرات ایشان بین ۴۳ تا حداکثر ۶۰ می‌باشد. این‌گونه افراد قطعاً در وضعیت خطرناکی از لحاظ افسردگی می‌باشند و احتمالاً چندین سال است که افسردگی را به‌یدک می‌کشند و ایشان باید هرچه سریع‌تر برای از بین بردن افسردگی خود اقداماتی را انجام بدهند و برای این کار فردا نیز دیر است از همین اکنون باید شروع کنید!
- ✓ ولی به‌هرحال در هروضعیتی که از لحاظ افسردگی قرار دارید نباید چندان خودتان را ناراحت کنید، مطمئن باشید که با مطالعه دقیق این مجموعه و یک برنامه‌ریزی منظم، به‌زودی این مشکل شما از بین خواهد رفت و برای از بین بردن افسردگی خود تنها کافیست که تصمیم بگیرید و در نظر داشته باشید که:

افتادن در گِل ولای ننگ نیست، ننگ آن است که در گل ولای باقی بمانی! (ضرب‌المثل آلمانی)

✓ و قبل از اینکه سراغ تمرین‌ها و مسائل اصلی برویم لازم است که این تغییرات را تا حدی که می‌توانید در خود به‌وجود بیاورید!

اول: با برخی از احساسات خود کنار بیایید!

دست از توهین و مؤاخذه کردن خود بردارید و درحالی که به دیگران احترام می‌گذارید فراموش نکنید که خود شما بیشتر از هر فرد دیگری استحقاق این احترام را خواهید داشت! از به‌کار بردن این جملات دربارهٔ خود از همین امروز و تا همیشه اکیداً خودداری نمایید!

۱- چه اخلاق مزخرفی دارم!

۲- همش تقصیر خودم بود!

۳- هیچ‌وقت خودم را نمی‌بخشم!

۴- هیچ‌چیز درست نمی‌شه!

۵- عجب حافظهٔ بی‌خودی دارم!

۶- من موجودی بی‌استعداد و خنگ هستم!

۷- من خیلی بدشانس هستم (عجب شانس مزخرفی دارم)!

۸- همینی که هست!

۹- هرگز موفق نمی‌شوم!

و هرگز جملاتی این‌گونه را نگویند!

دوم: همیشه یادتان باشد که موجودات بی‌عیب و نقص وجود خارجی ندارند!

مطمئن باشید که هر قدر شما دارای اشکالاتی باشید باز هم دارای محاسن بسیاری خواهید بود و اگر دیگران را نیز می‌بینید که ظاهراً هیچ‌کمو کسری در زندگی خود ندارند! به این دلیل است که شما ظاهراً این‌کمو کسری‌ها را نمی‌بینید و یا اینکه ایشان بازیگر خوبی هستند!

قطعاً شما هم دارای ایراداتی هستید ولی نه بیشتر از دیگران!

سوم: اگر شما در گذشته به دلیل بروز پاره‌ای از مشکلات موفق نشده‌اید، باید بدانید که موفقیت یک امر نسبی است!

بعضی وقت‌ها انسان در کاری موفق می‌شود و گاهی نیز موفق نمی‌شود و در هر صورت موفق نشدن شما در یک کار تنها این معنی را می‌دهد که روش خوبی را به کار نبسته‌اید! تنها همین!

چهارم: گذشته با آینده برابر نیست! زیرا وضعیت کنونی شما، از آینده شما پیش‌بینی نمی‌کند؛ بلکه از حوادث و اتفاقاتی که در گذشته داشته‌اید حکایت می‌کند!

در نظر داشته باشید که قرار گرفتن در زمستان نشانه‌ی دائمی بودن سرما نیست و قطعاً پس از زمستان بهار زیبایی‌ها خواهد آمد! چه بخواهی چه نخواهی!

✓ شاید دیروز و امروز زمستان تو بوده است ولی از فردا بهار تو شروع خواهد شد!

پنجم: مسائل را عمومیت ندهید!

اگر همسر فلانی معتاد از آب درآمد و اهل دختربازی بوده است، قطعاً قرار نیست که همسر آینده شما نیز این‌گونه باشد! اگر زنان و دختران امروز تا حدی نسبت به گذشته بی‌بندوبارتر شده‌اند این عامل باعث نمی‌شود که فکر کنید همه زن‌ها و دخترها این‌گونه‌اند؛ زیرا همیشه در یک موزه، تابلوها زودتر از فرش‌ها دیده می‌شوند و به‌خاطر همین است که بیشتر افرادی که به موزه می‌روند متوجه فرش‌های نفیس و گران‌قیمتی که روی آن پا می‌گذارند نمی‌شوند! درست مانند جامعه که افراد تابلو در آن بیشتر از بقیه به چشم می‌خورند!

ششم: اتفاقات ناگوار را پیش‌بینی نکنید!

زیرا این کار باعث مضطرب شدن شما می‌شود و انرژی حیاتی شما را از بین می‌برد!

هفتم: به دنبال گرفتن نتیجه سریع از اقداماتتان نباشید!

مطمئن باشید در همه کارها بهترین نتیجه را آخر آن می‌گیریم و نه اول یا وسط آن کار!

هشتم: به این مسئله چندان فکر نکنید که:

...دیگران درباره شما چه فکری می‌کنند و بیشتر به این بیاندیشید که انجام دادن چه کاری برای شما احساس لذت‌بخش و خوبی را به وجود می‌آورد و فعلاً به آن کارها اکتفا کنید!

نهم: سعی نکن که افکار دیگران را بخوانی!

زیرا بسیاری از اوقات انسان‌ها اقداماتی را انجام می‌دهند که خودشان هم متوجه نیستند!
 دهم: گوشه، کنایه و متلک‌های دیگران را به حساب حسادت و کم‌عقلی ایشان بگذارید و نه به حساب نواقص و ایرادات خود!
 یازدهم: مردم درباره شما آن‌گونه فکر می‌کنند که اقدام می‌کنید و نه آن‌گونه که فکر می‌کنید!

به‌خاطر همین می‌توانید بیشتر دشمنان و بدخواهان خود را با لبخند خر کنید و بدین وسیله سوار آن‌ها شوید، درحالی که از این سواری لذت فراوانی را خواهید برد!
 دوازدهم: اقدامات کوچک ولی مفید خود را بزرگ بشمارید و نسبت به آن‌ها بی‌تفاوت نباشید! قطعاً سلیقه خوب شما برای انتخاب دسته‌گلی که خریده‌اید قابل تقدیر است و همین‌طور نقاشی‌های عجیب و غریب شما قطعاً زیباتر از نقاشی‌های ونگوک و رامبراند است!
 سیزدهم: خودتان را برای تمام اطرافیان‌تان فردی خوشبخت و شاد معرفی کنید!
 و این‌گونه وانمود کنید و در نظر داشته باشید که نباید اسیر توهمات آزاردهنده شوید!
 این جمله را همیشه در نظر داشته باشید:

خداوند آزادی را آفرید؛ ولی انسان‌ها به دلایلی نامعلوم بندگی را انتخاب می‌نمایند!

✓ بنابراین بنده افکار مخرب و آزاردهنده نباشید و افسار خود را به‌دست سرنوشت ندهید.
 چهاردهم: هرکاری که احساس واقعاً لذت‌بخشی را در شما به‌وجود می‌آورد برای شما مفید است!

✓ حتی اگر استفاده از یک موسیقی شاد باشد!
 و هرکاری که احساس گناه را در شما به‌وجود بیاورد برای عنصر وجودی شما مضر است، حتی سنگ زدن به یک بچه گربه تپل!
 پانزدهم: باید دشمنان خود و افرادی را که در حق شما بدی کرده‌اند، ببخشید!
 ...حتی اگر لیاقت آن را نداشته باشند! و این‌گونه از شر بدی‌های ایشان که در قلب شما رشد می‌کند راحت شوید و نگذارید یاد و نشانی از آن در قلب شما باقی بماند!

شانزدهم: و از این به بعد برای تمام کارها و مخارج و اقداماتان برنامه داشته باشید و هرگز بی‌گدار به آب نزنید!

هفدهم: در دام اعتیاد، مشروبات الکلی و قرص‌ها و داروهای روان‌گردان نیفتید (حتی یک‌بار!) و حتی اگر از مصرف آن‌ها لذت موقتی را ببرید! بدانید که این لذت دائمی نیست؛ ولی اگر تا حدی دچار این مشکلات هستید تصمیم بگیرید که هرگز پا فراتر از آن نگذارید! به‌هرحال... زندگی روشی نیست که باید باشد، بلکه روشی است که هست! نحوهٔ روبه‌رو شدن با آن متفاوت بودنش را تأیید می‌کند!

اگر نمرهٔ افسردگی شما بالاتر از ۲۷ می‌باشد این تست را هم بزنید، ولی اگر نمرهٔ افسردگی شما کمتر از ۲۷ شده است لازم نیست این تست را اجرا کنید.

تست روانشناسی (۲)

جلوی هر تعداد از گزینه‌هایی که کاملاً دربارهٔ شما صدق می‌کند علامت بزنید!

- ۱- بعضی وقت‌ها به‌شدت افسرده می‌شوم و گاهی اوقات به‌شدت پرنرژی هستم!
- ۲- گاهی اوقات در خوردن مشروبات الکلی زیاده‌روی می‌کنم!
- ۳- گاهی اوقات به‌شدت پرخوری می‌کنم و گاهی اوقات اصلاً اشتها ندارم!
- ۴- بعضی وقت‌ها تمام پول خود را می‌دهم و چیزهایی گران‌قیمت می‌خرم و بعد از مدتی پشیمان می‌شوم!
- ۵- احساس می‌کنم که بیشتر مردم موجوداتی کم‌عقل هستند که مرا درک نمی‌کنند!
- ۶- بعضی اوقات تمایل شدیدی نسبت به مسائل جنسی پیدا می‌کنم!
- ۷- به هر دو تیپ و لباس‌های اسپرت و جین و ساده و سنگین علاقه‌مند هستم!
- ۸- از هر دونوع موسیقی‌های لایت و سبک و ضربی و شاد خوشم می‌آید!
- ۹- بعضی وقت‌ها احساس می‌کنم در آینده انسان فوق‌العاده مهمی خواهم شد!
- ۱۰- گاهی اوقات احساس قدرت و توانایی بالایی به‌من دست می‌دهد!

روش تفسیر: از تعداد ۱۰ سؤال بالا آن‌هایی را که کاملاً درمورد شما صدق می‌کند در نمره‌بندی تفاسیر قرار دهید و بعد ادامه دهید.

- ✓ اگر تعداد گزینه‌های شما کمتر از ۴ مورد است که خوش به حال شما، موفق باشید و همین!
- ✓ ولی اگر تعداد گزینه‌های شما بین ۴ تا ۶ مورد است باید بدانید که شما دارای نوعی بی‌ثباتی رفتاری می‌باشید که این مسئله تا حدی شما را رنج می‌دهد!
- ✓ ولی اگر تعداد گزینه‌های شما در این تست بیشتر از ۶ مورد می‌باشد و هم دارای برخی از نشانه‌های افسردگی در تست سنجش میزان افسردگی می‌باشید، باید بدانید که نوع افسردگی شما حالت دو قطبی دارد و به این نوع افسردگی (مانیک-دپرسیو) می‌گویند. به صورتی که شما برخی از اوقات کاملاً احساس غمگین بودن و ناراحتی و افسردگی را تجربه می‌کنید و این در حالیست که پس از مدتی احساس نیرومندی، قدرت و انرژی زیاد و اکتیو بودن را احساس می‌کنید! به هر حال اگر دچار حالت افسردگی دوقطبی شده‌اید بازهم چندان ناراحت نباشید و فعلاً به خواندن مطالب این مجموعه ادامه دهید!

بررسی انواع افسردگی‌ها

افسردگی‌های عمده

- ۱- افسردگی بالینی: که به صورت افسردگی‌های عمده و اصلی قلمداد می‌شود و درباره آن در فصل‌های بعد توضیح بیشتری را خواهیم داد!
- ۲- افسردگی مالیخولیایی: که در آن فرد شوق و علاقه خود را برای انجام دادن تمام فعالیت‌ها از دست می‌دهد! حوصله هیچ کاری را ندارد و در واقع در این نوع افسردگی نوعی فقدان احساس لذت به طور کامل دیده می‌شود و معمولاً این افراد از داشتن یا به دست آوردن هیچ چیزی لذت نمی‌برند! در صورتی که دیگر نوع‌های افسردگی مثلاً در نوع بالینی افراد به طور موقت قادر به شاد بودن و احساس‌های لذت‌بخش خواهند بود! در واقع یکی از عمده‌ترین انواع افسردگی نوع مالیخولیایی است!
- ۳- افسردگی روان‌پریشانی: نوعی از افسردگی است که در آن احتمال خودکشی بسیار زیاد است و این افراد به هذیان و یا توهمات دچار می‌شوند و اکثراً خودشان را مرتکب گناهان نابخشودنی بزرگی می‌دانند و حدود پانزده درصد از کل افراد افسرده به این نوع از افسردگی دچار می‌شوند!
- ۴- افسردگی آتیپیک (غیر معمول): این نوع افسردگی از این لحاظ غیرمعمول خوانده می‌شود که بعضی از اقدامات را افراد مبتلا به آن بالعکس انجام می‌دهند. به عنوان مثال در این نوع از افسردگی فرد به جای اینکه دچار بی‌اشتهایی و کم‌خوابی شود، زیاد می‌خورد! چاق می‌شود و در عین حال ممکن است که زیاد بخوابد!

افسردگی‌های خفیف

این نوع از افسردگی‌ها نوع ملایم و منطقی‌تری را نسبت به افسردگی‌های عمده دارند. مانند:

۱- افسرده‌خویی: که از نظر لغوی به «بدخلقی» نیز مشهور است و به آن افسردگی نوع عصبی نیز می‌گویند. این افراد اکثراً انرژی کافی را برای انجام دادن و فعالیت کار و تنوع را ندارند و روزگار را با بی‌حوصلگی و حتی کار نکردن می‌گذرانند، اطرافیانشان به اینان تنبل و تن‌پرور را برچسب می‌زنند و معمولاً در زندگی زناشویی نیز این‌گونه افراد دچار اختلاف، نزاع و درگیری‌های خاصی از این بابت می‌شوند و اکثراً یا می‌توانند تنها کار کنند! و یا اینکه فقط تفریح کنند! و بی‌قید و بند باشند. حدود ۲۰ درصد از افراد افسرده از این‌گونه‌اند!

۲- افسردگی شیدایی: که با اختلال دو قطبی نیز همراه است به این صورت که افراد مبتلا به آن گاهی احساس شیدایی و دیوانگی، خوشبختی و نیرومندی را دارند و گاهی اوقات احساس شدید افسردگی را تجربه می‌کنند و معمولاً این دوره شیدایی حدود ۱ تا ۳ ماه طول می‌کشد و دوره افسردگی بین دو تا شش ماه به طول می‌انجامد! این افراد به هیچ‌وجه خلق ثابتی ندارند و حتی بسیاری از افراد خلاق نیز دیده شده‌اند که به این اختلال دچارند و این اختلال به‌خصوص در افراد هنرمند و دانشمند هفت برابر بیشتر از مردم عادی می‌باشد و حتی هنرمندان و نویسندگانی چون ارنست همینگوی، ویرجینیا ولف، مارک تواین، بتهوون و ون‌گوک نیز این بیماری را داشته‌اند. این افراد اکثراً در زندگی و همچنین در تصمیم‌گیری و اقدامات شغلی خود دچار مشکلاتی می‌شوند و احتمالاً از نظر اخلاقی نیز افرادی بی‌بند و بار و قانون شکن به‌بار می‌آیند!

۳- افسردگی عاطفی فصلی: به‌عنوان مثال فردی در زمستان حالت شدید افسردگی را دارد ولی به‌محض آمدن بهار این افسردگی از بین می‌رود؛ طبق تحقیقات انجام شده هر قدر که افراد به سمت قطب شمال زمین نزدیک‌تر باشند احتمال افسردگی آن‌ها بیشتر وجود دارد و حتی این افراد با ابری شدن هوا میزان افسردگی‌شان افزایش می‌یابد و حتی متخصصین بر این باورند که: یکی از دلایل بروز افسردگی در کشور سوئد می‌تواند همین مسئله باشد!

و به هر حال برای رفع افسردگی باید با مشکلات خاصی مبارزه کنید و در این رابطه باید بدانید که ...

برای مقابله نمودن با مشکلات تنها سه راه وجود دارد:

اول: مشکلات را از بین ببریم و یا تغییرشان دهیم!

دوم: خودمان را تغییر دهیم و نگرشمان را عوض کنیم!

سوم: به آن‌ها فکر نکنیم و آن‌ها را فراموش کنیم!

ولی شما کدام راه‌ها را می‌پسندید؟

برای اینکه بتوانید از شکست‌هایتان به موفقیت برسید باید چیزهایی را که نمی‌توانید تغییر بدهید و آن‌هایی را که نمی‌توانید تغییر بدهید واقع‌بینانه بپذیرید و قطعاً زمانی که فردی به این دو تشخیص متفاوت برسد به یک بینش واقع‌گرایانه دست یافته است!

✓ در نظر داشته باشید هرچند که راه حل اول بهترین شیوه است ولی در عین حال سخت‌ترین

آن‌ها نیز می‌باشد، ولی تمام مشکلات را نمی‌توان با روش اول از بین برد!

بلکه هر مشکلی روش خاصی را می‌طلبد و یک فرد توانمند و موفق فردی است که به انواع روش‌ها مسلط باشد و خداوند می‌فرماید: آیا آن کس که می‌داند و آن کس که نمی‌داند برابر است «قرآن مجید».

در مواقع اضطراب و فشارهای روحی چه اقداماتی را انجام بدهید؟

قدم اول: خودتان را راحت کنید و برای این کار باید ابتدا علت اصلی ناراحتی خود را پیدا کنید! شاید ناراحتی شما بی دلیل باشد! شاید تنها مضطرب شده باشید!
و به هر صورت هر علت و هر فردی را که باعث ناراحتی شما شده است شناسایی کنید و در واقع علت اصلی ناراحتی خود را بدانید!

قدم دوم: عامل ناراحت کننده را از خود دور سازید! مثلاً اگر در مکان و جایی این اتفاق و یا برخورد ناراحت کننده با شما رخ می دهد، سریعاً از آنجا خارج شوید و اگر افکار آزاردهنده به سراغ شما می آید آن را از خود دور سازید و این کار را با روش هایی که قبلاً گفته شد انجام بدهید!

قدم سوم: اقدام معکوس انجام دهید! کاری را که انجام می دهید، انجام ندهید! برای مثال اگر احساس گریه کردن به شما دست می دهد! این احساس را با بیان چند مطلب خنده دار و یادآوری خاطرات فرح بخش گذشته تسکین بدهید؛ اگر تند تند راه می روید، بایستید و سرعت حرکت خود را آرام کنید. اگر نشسته هستید بلند شوید و راه بروید و اگر ایستاده هستید، بنشینید!

قدم چهارم: به روش های آرامش بخش (بسته به شرایط موجود) بپردازید (که در صفحات بعد توضیح داده خواهد شد)!

ولی همیشه واقع بین باشید!

بدین صورت هر حالت درونی را نشأت گرفته از وضعیت روانی خود ندانید! برای مثال اگر زمانی دچار حالت دلشوره و نگرانی می شوید، باید بدانید که علت اصلی آن بر اثر افزایش برخی از هورمون های بدنی شما می باشد! و نه اینکه حتماً یک اتفاق دردناک در پیش است! تحقیقات نشان داده است افرادی که دچار افسردگی های پیشرفته می شوند متأسفانه در برخی از مواقع دچار توهم نیز می شوند و این توهم گاه به صورت دیداری و گاه به صورت شنیداری و گاه درونی است! به طوری که شاید این افراد احساس کنند که شخصی از بیرون با آنها

صحبت می‌کند، در صورتی که بقیه افراد او را نمی‌شناسند و تنها وی است که آن شخص ناشناس و مبهم را می‌شناسد! و یا صداهایی را می‌شنود که احساس می‌کند دیگران نمی‌شنوند! در نظر داشته باشید که هرگز خودتان را اسیر توهمات خویش نکنید! در هر صورت مطمئن باشید هر عامل خارجی که بتواند تأثیری روی کارها و اقدامات شما بگذارد، تنها یک توهم است!

بنابراین یکی از بهترین راه‌های از بین بردن این توهمات این است که آن‌ها را جدی نگیرید! و انگار نه انگار که این صداها و این الهامات را می‌شنوید!

احساس گناه نکنید: در نظر داشته باشید که گناه‌کار بودن بخشی از ویژگی موجودی به نام انسان است و گناه‌کار بودن چه بسا ویژگی تمام انسان‌های حال و گذشته و آینده است. سعی کنید تا جایی که می‌توانید مرتکب گناه نشوید! ولی به هر حال، گناهان خود را ببخشید تا مورد بخشش خداوند قرار بگیرید!

در نظر داشته باشید که گناهان شما هرچه که بوده و است از رحمت پروردگارتان بزرگ‌تر نیست و چه بسا در یک روایت قدسی آمده است که: اگر انسان‌ها گناه نمی‌کردند خداوند موجوداتی می‌آفرید تا گناه کنند و بعد آن‌ها را می‌بخشید!

و در نظر داشته باشید که گناه نابخشودنی وجود ندارد و برای بخشیده شدن آن خطاها تنها کافیهست که دیگر آن اقدام را انجام ندهید! تنها همین!

در این مسئله اصلاً سخت‌گیری ننمایید! برخوردتان برچسب نزنید! خودتان را با الفاظ و کلمات نادرست توصیف نکنید!

حتی اگر مرتکب بزرگ‌ترین اشتباه تاریخ شده باشید!

به عنوان مثال: بسیار دیده می‌شود که خانمی بر اثر برخورد نادرست شوهرش به دلیل سوختن غذا، خود را چنین توصیف می‌کند:

... من آدم بی‌خود و بی‌عرضه‌ای هستم، از خودم خسته شدم، دیگر هیچ‌کاری از دستم بر نمی‌آید! مثل یک کنیز از صبح تا شب کار می‌کنم و جان می‌کنم و آخر سر هم این دست‌مزد... احمق عوضی اصلاً قدرشناس نیست!

اگر می‌خواهید اعتماد به نفس بالایی داشته باشید سعی کنید برای همه افراد احترام قائل شوید و از همه بیشتر برای خودتان!

در نظر داشته باشید که هر حس منفی در وجود شما رشد و ریشه می‌کند! قطعاً فردی که خودش را این‌گونه خطاب می‌کند اثر مخرب این احساس منفی را پس از چندین روز در بدن آن‌ها خود مشاهده می‌کند، مخصوصاً اگر این احساس را خود شما در خود به وجود آورده باشید!

و حتی زمانی که از طرف فرد دیگری در معرض این توهین و مؤاخذها قرار می‌گیرید، سعی کنید که به هیچ‌وجه این احساس‌ها در شما وارد نشود و اگر خود شما نخواهید هرگز کسی نمی‌تواند حال شما را بگیرد!

در نظر داشته باشید که هیچ‌کس نمی‌تواند احساس پستی و پوچی را در تو به وجود بیاورد، مگر اینکه خودت بخواهی!

اشتباه کردن امری اجتناب ناپذیر است؛ مطمئن باشید اشتباه شما هر قدر بزرگ باشد بزرگ‌تر از اشتباه اختراع بمب اتم و بزرگ‌تر از اشتباه حضرت آدم (ع) و حوا نبوده است! باید در نظر داشته باشید بسیاری از اوقات هر قدر هم که جوانب کار را در نظر بگیرید باز هم این احتمال وجود دارد که با مشکلی بر بخورید و تمام اقداماتان نقش بر آب شود و این موضوع برای گذشته، حال و آینده نیز صدق می‌کند!

به عنوان مثال، روزی را به یاد بیاورید که اضافه وزن داشتید و چندین ماه رژیم سختی را گرفته بودید، ولی به منزل خواهرتان رفتید و جلوی شما یکی از خوشمزه‌ترین شیرینی‌های دنیا را قرار دادند که شما هم خیلی دوست دارید!

آن‌روز احتمالاً نتوانستید خودتان را کنترل کنید و بعد از خوردن پنجمین قطعه شیرینی متوجه شدید که رژیم شما به هم ریخته است و به جای اینکه برنامه رژیم غذایی خود را از سر بگیرید، شروع نمودید با خودتان این جور مطالب را گفتید:

من اصلاً نمی‌توانم جلوی شکمم را بگیرم. همهٔ رژیم‌هایی که سرتاسر هفته داشتم و همهٔ گرسنگی‌هایی که به خود دادم، همه‌اش نقش بر آب شد؛ زیرا من اصلاً آدم بی اراده‌ای هستم و باید مثل یک گاو بخورم و مثل یک شتر نشخوار کنم!

متأسفانه آن‌روز شما در این اتفاق و یا جزئیات مشابه با آن، تمام احساس‌های تقویت‌کنندهٔ اعتماد به نفس خودتان را تکه پاره نمودید و حالا باید زحمت زیادی بکشید که دوباره این اعتماد به نفس و عزت نفس از دست داده شده را به دست آورید و یکی از بزرگ‌ترین دلایلی که افراد دچار افسردگی، اعتماد به نفس بالایی ندارند همین مسئله است که خودشان را مانند مثال ذکر شده تکه تکه می‌کنند!

✓ بنابراین تا جایی که می‌توانید تلاش نمایید تمام اشتباهات خود را امری کوچک و اجتناب‌ناپذیر قلمداد نمایید!

روش‌های غلبه بر افسردگی

۱. روش‌های معکوس، یعنی زمانی که احساس شدید ناامیدی و دل‌سردی و ناراحتی را تجربه می‌کنید، کارهای خلاف این حالت‌ها را انجام دهید! مثلاً موزیک شادی بگذارید و برقصید و مسخره بازی در آورید! با دوستان خود تماس بگیرید، مشغول کارهای دستی و هنری شوید، ورزش کنید (البته ورزش‌های سبک و لذت بخش) فیلم ببینید، از موسیقی استفاده کنید و افکار آزاردهنده را با افکار امید بخش هر چند که موقتی باشد تعویض نمایید و به خودتان امیدواری دهید. بدانید که: هر چند که تمام موجودات روی زمین با آب زنده‌اند! ولی انسان به آب و به امید زنده است!

و قطعاً اگر امید و آرزو کردن را از انسان بگیرند، هرگز تلاشی برای زنده بودن خود نخواهند نمود و حتی ترجیح می‌دهد که آب را هم نخورد!

۲. روش توقف گفتگوی درونی

الف) روش تئوری بی خیال و بی اهمیت، به هر فکری که به ذهنتان می‌رسد بی اهمیت باشید، انگار نه انگار که اتفاقی افتاده است! (در فصل‌های بعدی توضیح داده می‌شود)

ب) روش علمی (... مکانی آرام و خلوت را در منزل خود پیدا کنید و بعد به صورت چهار زانو به روی زمین بنشینید و شمعی را در فاصله سه متری خود و در مقابل دیدگانتان قرار دهید. تلاش نمایید که در این حالت تنها به شعله‌های شمع نگاه کنید و به هیچ مسئله دیگری فکر نکنید و تنها نظاره‌گر آب شدن آن و حرکت شعله‌های این شمع باشید هر چند که پس از چند دقیقه افکار خاصی به ذهن شما هجوم می‌آورند و این افکار قصد دارند که فکر شما را به خود مشغول سازند، ولی شما باید تلاش نمایید که نسبت به افکاری که به ذهن شما خطور می‌کنند بی اهمیت باشید و هر وقت فکری در ذهن شما شروع به بزرگ شدن نمود به او بگویید: ایست! ممکن است در این تمرین و در هر دفعه حدود ده‌ها بار از کلمه ایست استفاده نمایید که نباید خودتان را ناراحت کنید! اجرای این تمرین در دقایق ابتدایی کار نسبتاً دشواری است، ولی پس از چند دقیقه متوجه می‌شوید که کم کم آرامش و احساس لذت بخشی شما را فرا می‌گیرد!

به شما پیشنهاد می‌نمایم که حداقل از این تمرین به مدت نیم ساعت در روز استفاده نمایید و از آنجایی که این روش یکی از فنون بسیار مؤثر در مدی‌تیشن (مراقبه) می‌باشد بدین وسیله می‌توانید؛ اگر تمرین خوب و مستمری داشته باشید پس از مدت ۱۲ روز به راحتی به ذهن خود بیاموزید که به تعقیب افکار به خصوص موضوعات آزاردهنده نرود! در این تمرین تلاش نمایید که در مدت این نیم ساعت مراقبه، کل سطح فکر خود را آزاد و رها سازید و خودتان را ملزم نمایید که با این شیوه حداقل روزی نیم ساعت همه چیز را به دست فراموشی سپرده و از دغدغه‌های دنیوی خارج شوید! در این تمرین صبور بودن خود را نیز می‌توانید آزمایش کنید!

ج) از افکار منفی و عمیق خود خارج شوید و کلاً بی خیال کشف کائنات شوید! و در کل افکار و احساسات فلسفی خود را حداقل برای مدتی هم که شده کنار بگذارید و چرخه افکار ناخواسته خود را متوقف نمایید.

۳. مثبت اندیش باشید: نیمه پر لیوان را هم در نظر بیاورید! و بدانید که در دنیا هیچ چیز مطلقاً (از لحاظ خوب و بد بودن) وجود ندارد و حتی تمام بدی‌های دنیا دارای نقاط مثبتی هستند و همان‌طور که یک تکه ابر سیاه و تاریک می‌تواند جلوی تابش نور خورشید را بگیرد قادرست که باران و دنیا را سبز و شاداب کند!

حتی فوت همسر شما می‌تواند سرآغاز شروع یک زندگی جدید برای شما باشد و با تجدید فراش شما روح همسرتان شاد می‌شود!

نقش داروهای ضد افسردگی: از آنجایی که مهم‌ترین عملکرد این داروها برای بدن هر انسان، این است که احساس بی‌خیالی و راحت بودن را به‌وجود می‌آورد و بدترین مشکل آن نیز این است که اگر این داروها را مصرف نکنید این احساس نیز از بین می‌رود!

و... حالا بیاید یک‌دفعه خودتان این بی‌احساسی و بی‌خیالی را در موقع افسردگی به‌کار بندید و از این فلسفه پیروی کنید که... بسیاری از مسائل در زندگی کم‌اهمیت است و این در حالی است که بقیه آن مسائل کاملاً بی‌اهمیت است!

بنابراین:

کاه را کوه نکنید! از عاقبت و نتیجه هیچ کاری نترسید و بدبین نباشید و از خلوت‌های آزار دهنده خویش خارج شوید. می‌توانید برای این کار و در این مواقع تماسی تلفنی با دوستانتان بگیرید، تلویزیون و ویدئو تماشا کنید و به اینترنت بروید و اگر کامپیوتر ندارید حداقل به بقالی بروید و برای خود کمی هله هوله بخرید! و آن چیزهایی را که در کودکی دوست داشتید و آرزوی آن‌ها را داشته‌اید و هر وقت که به‌دست می‌آوردید لذت می‌بردید، مطمئن باشید اگر دوباره از آن‌ها استفاده کنید لذت خواهید برد!

✓ با فکر نکردن به مشکلات خود آن‌ها را کوچک کنید!

آرزومندانه زندگی کنید! در نظر داشته باشید که تمام انسان‌ها به‌صورت بالقوه قادر هستند که به ۹۰ درصد از آرزوهای واقع‌بینانه خود برسند!

متأسفانه احساس آرزو پروری را در فرهنگ ما و از کوچکی از بین برده‌اند به‌صورتی که بعضی وقت‌ها افراد احساس می‌کنند که آرزو پروری کاری احمقانه و نادرست است! ولی شما

بدانید قطعاً تمام پیشرفت‌های دنیا بر اثر آرزو پروری به‌وجود آمده است و همین ساختمانی که شما در آن قرار دارید روزی یکی از آرزوهای یک طراح و سازنده بوده و تمام اختراعات آرزوی مخترعین بوده است و برادران رایت در آرزوی پرواز کردن بودند که هواپیما را اختراع کردند و انسان‌های اولیه شاید در حسرت کباب بودند که آتش را اختراع نمودند! و اصلاً آرزو کردن حق شماست! این حق را از خود نگیرید و فراموش نکنید که انسان با آرزوهای خود روزهای خوبی را خواهد گذارند. برای این کار می‌توانید لیستی از تک تک آرزوهایتان از کوچک تا بزرگ تهیه نمایید و کوچک‌ترین آن می‌تواند یک کفش فلان مارک و حتی یک ویلای بزرگ در منطقه‌ای خوش آب و هوا باشد و آرزوهای شما هر قدر بزرگ‌تر باشد باور کنید که میزان موفقیت‌های احتمالی شما بیشتر خواهد بود!

لیست آرزوهای خود را تا آخر زندگی به همراه داشته باشید و به هر کدام که رسیدید یک علامت در کنار آن بگذارید. من به شما قول می‌دهم که پس از مدت کوتاهی جلوی تمام آن‌ها علامتی وجود خواهد داشت!

مشکلات بزرگ خود را یک‌دفعه حل نکنید!

به شما پیشنهاد می‌کنم که برای حل تمام مشکلات خود یک‌دفعه اقدام نکنید و حدالمقدور بسیاری از آن‌ها را همان‌طور بگذارید تا بمانند و هر وقت که حوصله و انرژی کافی داشتید نسبت به حل نمودن آن‌ها اقدام نمایید.

شاید از این جمله تعجب کنید، ولی به این مثال توجه کنید (یک باتری $1/5$ ولت قادر است که یک لامپ $1/5$ ولت را روشن کند، ولی احتمالاً نمی‌تواند پنج لامپ $1/5$ ولت را روشن کند!) در نظر داشته باشید وقتی یک فرد برنده به یک مشکل بزرگ برمی‌خورد آن‌را به اجزاء کوچک‌تری تبدیل می‌کند و سپس به حل تک تک آن قسمت‌های کوچک می‌پردازد! در حالی که یک فرد بازنده مشکلات کوچک را به زیر ذره بین می‌برد تا بزرگ دیده شوند و یا آن‌قدر این مشکلات را به‌دور هم می‌پیچد که به یک مشکل بزرگ تبدیل می‌شود و در حالی

که تنها کاری که می‌کند این است که دستش را زیر چانه‌اش می‌گذارد و ناظر کوه مشکلاتش می‌شود!

به‌یاد داشته باشید: که اگر یک کلاف نخ را یک‌دفعه باز کنید، سردرگم می‌شوید و در هم می‌پیچید، ولی اگر ابتدا و آرام آرام آن را به‌دور تکه چوبی بپیچید، هرگز سردرگم نمی‌شوید و سر رشته کار هرگز از دست شما خارج نمی‌شود!

تغییرات اساسی در نحوه فکر کردن و تفکر خود به‌وجود بیاورید!

شاید باورتان نشود، ولی تحقیقات پژوهشگران نشان داده است که انسان در هر روز در معرض ۵۰ هزار موضوع فکری قرار می‌گیرد، یعنی خود شما هم که اکنون مشغول مطالعه کردن این جزوه هستید از ۲۴ ساعت گذشته تا به‌حال شاید به ۵۰ هزار موضوع انجام نداده فکر کرده‌اید! و در واقع این ۵۰ هزار موضوع اکثراً مطالبی غیر ضروری و مبهم می‌باشند که وارد ذهن هر فرد می‌شود و آن شخص نیز آن‌ها را دنبال می‌کند و سپس بدون گرفتن نتیجه مفیدی از ذهن او خارج می‌شود و تنها تأثیری که در شما می‌گذارد این است که انرژی بسیار زیادی را از شما می‌گیرد و اکسیژن بالایی را مصرف می‌کند و شاید به همین علت است که افرادی را می‌بینیم که سن تقویمی (شناسنامه‌ای) چندانی ندارند، ولی قیافه آن‌ها برای قرن‌ها پیش است و ظاهری خسته و درمانده را دارند که گویی ایشان در چندین جنگ جهانی حضور داشته‌اند؛ زیرا آن قدر خسته و بی‌رمق هستند که...

همیشه در نظر داشته باشید که انسان موجودی است که انرژی محدودی دارد و شما نیز باید از این انرژی استفاده مطلوبی را ببرید، ولی متأسفانه بسیاری از افراد تمام این انرژی را صرف فکر کردن به هر موضوعی می‌کنند که به ذهنشان می‌رسد و در صورتی که ۹۰ درصد این موضوعاتی که ذهن ایشان را اشغال نموده است اساساً مطالبی بی‌ارزش و غیر ضروری هستند. در نظر داشته باشید: هر چند که یک ساعت فکر کردن برتر از هفتاد سال عبادت کردن است، ولی مقصود از این نوع فکر کردن نسبت به مسائل و موضوعاتی است که حالت

کشف، شهود و خلاقیت را به همراه داشته باشد و این کشف چه در کائنات باشد و چه در ممکنات (موجودات).

شاید این سؤال را بپرسید که: به صورت ناخواسته و در برخی از مواقع مسائلی به ذهن ما خطور می‌کند که نمی‌توانیم خودمان را از شر آن خلاص کنیم؟

و بزرگ‌ترین علت آن این است که: به فکر خلاص شدن از آن هستید! دقت کنید که در این گونه مواقع نباید به مسائلی که به صورت ناخواسته وارد حیطه فکر کردن شما می‌شوند قضاوت نموده و یا مکث کنید! و یکی از بهترین روش‌هایی که می‌توانید خودتان را از چرخه فکر کردن خارج سازید، مسئله قضاوت نکردن روی مسائل و افکار وارد شده در ذهن شما می‌باشد! و اگر به گونه‌ای یاد بگیرید که فقط چند بار روی موضوعاتی که ناخواسته وارد حیطه افکار شما می‌شوند مکث نکنید و بی اهمیت باشید؛ قطعاً دیگر این افکار به سراغ شما نمی‌آیند!

و اگر باز هم نتوانستید که این کار را انجام دهید مدیتیشن کنید و با این تمرین افکار آزاردهنده را از بین ببرید و برای این کار شیوه‌های ذکر شده در این مجموعه را انجام دهید! تمرین فوق را هر روز و حداقل به مدت ۱۰ روز انجام دهید و سعی کنید که در هر دفعه مقدار این مدیتیشن را تا حدودی افزایش دهید و مدت بیشتری به دفع افکار آزاردهنده و توقف گفتگوی درونی بپردازید!

و از این به بعد دیگر هرگز در زندگی خود به هر اندیشه‌ای اجازه جولان و تاختن در صحنه ذهن خود را ندهید! و با او درگیر هم نشوید!

به چه چیزهایی فکر کنیم و به چه چیزهایی فکر نکنیم!

(دست از نشخوارهای فکری بردارید!)

همان‌طور که بزرگان گفته‌اند: یک انسان قدرتمند فردی است که موفقیت را به دست آورده باشد و نه اینکه آن را به ارث برده باشد! این افراد در وضعیت کنونی و حال زندگی می‌کنند و مرتب به فکر اشتباهات گذشته و مسائل ناراحت کننده و اتفاقات بد و ناگوار گذشته زندگی

خود نیستند! و از آن طرف نیز افراد افسرده از ترس آینده، نمی‌توانند هیچ اقدامی را در زندگی کنونی خود انجام دهند!

فراموش نکنید که گذشته هر چه بوده است، دیگر نیست و از بین رفته است و نحوه فکر کردن شما نمی‌تواند تأثیری بر روی آن بگذارد! بنابراین شما باید تلاش نمایید که گذشته را با هر کیفیتی که بوده است فراموش نمایید و تنها به زندگی کنونی خود بیاورید!

✓ همین الان که مشغول مطالعه هستید، توقف نمایید!

و تمام اتفاقات ناگوار زندگی خود و مشکلاتی را که داشته‌اید فراموش کنید و این‌گونه آن‌ها را به بیرون بریزید!

و اما ترس از آینده‌ای که هنوز اتفاق نیافتاده است!

مواقعی به وجود می‌آید که فردی با توجه به تجربیات قبلی خود همیشه در انتظار یک اتفاق نامطلوب و ناگوار می‌باشد و این‌گونه وضعیت بدنی خود را در حالت استرس قرار می‌دهد!

این افراد با پیش‌بینی کردن اتفاقاتی که متأسفانه اکثراً هم نامطلوب و دردناک می‌باشد آن قدر به خود عذاب می‌دهند که گویی این اتفاق و این احساس برای آن‌ها رخ داده است! (به عنوان مثال مارک تواین به زبان لطیفه می‌گوید: من پیرمرد سالخورده‌ای هستم که با مشکلات عدیده‌ای روبه‌رو شدم، ولی هیچ کدام از این مشکلات هنوز برایم اتفاق نیافتاده است!)

ولی اگر تصمیم بگیرید که در وضعیت کنونی خود اقدامات صحیحی را انجام بدهید و ترس از آینده را نیز کنار بگذارید، کائنات بهترین سرنوشت را برای آینده شما آرزو خواهند نمود!

بنابراین فراموش نکنید که دنیا به حرف کسی گوش می‌دهد که می‌داند به کدام سو برود! (گاليله)

فراموش نکنید: بزرگ‌ترین قدمی که می‌توانید برای تغییر دادن در نحوه فکر کردن خود بردارید این است که از حالت غوطه‌ور شدن در افکار گذشته و آینده خارج شوید و در حال کنونی خود زندگی نمایید و از آنچه که دارید لذت ببرید!

انسان موفق در اندوه آنچه که ندارد فرو نمی‌رود، بلکه از آنچه که دارد لذت می‌برد!

کاه را کوه نکنید!

زیرا اگر در اندیشه و حیات قلب شما قدری کاه ریخته باشد، می‌توانید که آن را جاروب کنید، ولی اگر آن را کوه کنید دیگر قادر نخواهید شد که آن را جاروب کنید! متأسفانه یکی از مشکلات بزرگ دیگری که در افراد، باعث افسردگی می‌شود، همین مسئله کاه و کوه کردن می‌باشد، به فرض مثال اگر در یک مهمانی یا یک محیط عمومی فردی با شما برخورد نابه‌جا کرد، لازم نیست که ادامه این دعوا و مرافعه را در ذهن خود دنبال کنید و اگر نمی‌توانید که آن برخورد را فراموش کنید، حداقل آن را بزرگ نکنید و به آن فکر نکنید! این شعر را نیز در زندگی خود الگو قرار دهید!

بهترینش باش!

اگر نمی‌توانی بلوطی برفراز تپه‌ای باشی، لااقل بوته‌ای در دامنه‌ای باش، ولی بهترین بوته‌ای باش که در کناره‌ای می‌روید!

اگر نمی‌توانی درخت باشی، بوته‌ای باش و اگر نمی‌توانی بوته‌ای باشی، عطف کوچکی باش و چشم انداز کناره شاهراهی را شادمانه‌تر کن!

و اگر نمی‌توانی شاهراه باشی، کوره راه باش و اگر نمی‌توانی خورشید باشی ستاره‌ای باش و اگر نمی‌توانی ستاره‌ای باشی مجبور نیستی که ابر تیره‌ای باشی!

هر آنچه که هستی باش، ولی بهترینش باش!

(شعر از: جبران خلیل جبران)

مانند کوه استوار باشید و در عین حال اجازه دهید برف و باران بر شما ببارد!

در مواقع تنش‌های عصبی به دستان خود اهمیت بدهید!

به شما پیشنهاد می‌نمایم در مواقع اضطرابی و پر تنش همراه با وسیله‌ای دستان خود را ورزش دهید و با دستان خود کار کنید؛ زیرا تحقیقات حاکی از آن است که توجه نمودن به دست‌ها و کار کردن با آن تا حد بسیار زیادی حالت تسکین بخش و آرام بخشی را دارد و برای این منظور می‌توانید از تسبیح انداختن. حصیربافی. بافتنی و توپ‌های نرم استفاده کنید!

یکی از بهترین این روش‌ها این است که توپی را کوچک‌تر از توپ تنیس پیدا کنید که حالت نسبتاً نرم داشته باشد و آن را در دستان خود ورز دهید و این توپ‌ها امروزه به عنوان توپ ضد تنش نام برده می‌شوند و آن را می‌توانید از برخی از داروخانه‌ها تهیه کنید و حتی خودتان نیز می‌توانید یکی از آن‌ها را بسازید بدین صورت که یک بادکنک را به اندازه یک استکان پر از گچ، آهک، خمیر یا پودر می‌کنید و سپس آن را به حالت توپ درآورید و بعد بادکنکی دیگر روی آن بکشید و باز هم بادکنکی دیگر. حالا یک توپ دارید که با فشار دستان شما تاحدودی تغییر شکل پیدا می‌کند. باید همیشه آن را دم دست قرار دهید و زمان‌هایی که حالت تنش و فشارهای عصبی و روانی را تجربه می‌کنید با کمک این توپ و تمرکز بروی آن و فشار دادن جسم این توپ در بین انگشتان دست خود، تنش را از خود دور سازید!

از تلقین‌های آزاردهنده خودتان را خلاص نمایید!

قطعاً ریشه بسیاری از مشکلات و عوامل آزاردهنده ذهن هر فرد را ناراحتی‌ها و مسائل مرتبط با آن آزار می‌دهد، ولی متأسفانه بسیاری از افراد مشکلات را به خود تلقین می‌کنند و از آنجایی که تلقین در ذهن نیمه هوشیار فرد تأثیر فعالی خواهد گذاشت؛ بنابراین افراد باید متوجه اهمیت تلقین‌ها باشند که به خود می‌دهند و شاید مواردی را که برایتان ذکر می‌نماییم و همگی تلقین هستند، خود شما از نزدیک تجربه نموده باشید!

(به عنوان مثال: چرا وقتی که از کسی بدتان می‌آید احساس می‌کنید که وقتی آن فرد را می‌بینید حالتان بد می‌شود؟ و یا چرا وقتی صحبت از سرد شدن هوا می‌شود ناگهان احساس سرما در شما به وجود می‌آید؟ و چرا زمانی که احتمال وقوع یک رخداد ناگوار را پیش بینی می‌کنید، دچار سردرد و دلشوره می‌شوید؟)

بسیاری از اوقات این تلقینات به صورت مستقیم از طرف خود شما صورت می‌گیرد، ولی گاهی نیز به صورت غیر مستقیم از جانب اشخاص و یا عوامل بیرونی رخ می‌دهد!

(به عنوان مثال در هنگام رانندگی احتمالاً اگر در یک قسمت از جاده مشکلی جدی وجود داشته باشد، تابلوهای هشدار دهنده راهنمایی رانندگی اگر بیشتر از تعداد مجاز باشد. به استرس و نگرانی شما می‌افزاید؟)

و حالا که به تأثیر این عامل، یعنی تلقین پی بردید باید تلاش نمایید که از این به بعد از به وجود آوردن تلقین‌های منفی و بی اساس خودداری نمایید و در عوض از آن به عنوان ترفندی برای به وجود آوردن حالت‌های مثبت استفاده نمایید!

و برای اینکه بتوانید از تلقین به صورتی مفید استفاده نمایید باید از تصاویر ذهنی مناسب استفاده کنید و از قوه تخیل خود کمک بگیرید!

(به عنوان مثال فرض کنید که تخته‌ای به عرض ۲۰ سانتی متر روی زمین قرار دارد و شما به راحتی می‌توانید از روی آن عبور کنید؛ بدون آنکه دچار اضطراب یا نگرانی شوید، ولی حالا اگر این تخته بین دو ساختمان چند طبقه قرار داشته باشد و نقش یک پل ارتباطی را ایفا کند چگونه؟ قطعاً به راحتی نمی‌توانید از آن عبور کنید و اگر هم بتوانید مسلماً دچار اضطراب و دلهره فراوانی می‌شوید!)

و تفاوت این دو اتفاق که هر کدام دارای بار هیجانی بسیار متفاوتی نسبت به همدیگر می‌باشند که تنها در اثر مستقیم یک عامل وجود دارد و آن نیز قوه تصور شما می‌باشد! و قوه تصور همان چیزی است که یک بند باز هنگام عبور کردن از روی یک طناب نازک با پاهای برهنه از آن استفاده بهینه‌ای می‌برد و او می‌تواند این کار را بکند در صورتی که دیگران به هیچ وجه قادر به این کار نیستند!

زیرا این بند باز در حال عبور کردن از روی این طناب این تصور را در خود به وجود آورده است که ارتفاع زمین تا طناب در حد بسیار ناچیزی است و حالا اصلاً به افتادن خود فکر نمی‌کند و احساس می‌کند که بر روی طنابی که به روی زمین قرار دارد پای می‌گذارد! بنابراین او از تلقین و یک تصویر معکوس نتیجه بسیار با ارزشی را به دست می‌آورد!

بنابراین اگر می‌خواهید بر افکار و احساسات خود نفوذ کنید، تلقین‌هایی را که در حال عبور کردن از روی آن طناب نازک یا تکه چوب بین دو ساختمان هستید را باید از طریق تجسمتان به وجود بیاورید و نه از طریق تعلقتان!

و این درست روشی است که هیپنوتیزورها از آن استفاده می‌کنند!

بنابراین با کمک تلقین می‌توانید تصورات و تجسمات خود را به ذهن نیمه‌هوشیار خود دیکته نمایید تا آن‌را با هوشیاری انجام بدهد!

ولی در نظر داشته باشید که تلقین پذیری عمیق (همان‌طور که در علم خود هیپنوتیزم نیز گفته‌ام) دارای سه عنصر است: تلقین، تصور، باور.

بنابراین اگر بخواهید که با تلقین خود تصوراتی را به‌وجود بیاورید آن‌ها نباید کاملاً با باورهای شما در تعارض باشند و اصلاً هماهنگی نداشته باشند (به عنوان مثال شما نمی‌توانید به ذهن نیمه‌هوشیار خود تلقین نمایید که قد شما ۲ متر است و این در حالی باشد که ذهن هوشیار شما دارای این باور باشد که اندازه قد شما حدود ۱۵۰ سانتی متر است!)

بنابراین باید کلمات و جمله‌هایی را مناسب و به‌صورت زیرکانه انتخاب کنید و پس از تکرار آن‌ها را به باور تبدیل نمایید:

و این جملات باید بسیار ساده، مثبت و مرتبط باشند!

(به عنوان مثال تجسم کنید روزی را که لباس تازه‌ای خریده بودید و بیشتر دوستانتان از سیلقله شما تعریف نموده بودند که لباس‌هایتان بسیار زیبا است! و شما آن‌روز که با آن لباس‌ها بیرون می‌رفتید و بسیار احساس خوش‌تیپی می‌نمودید و چه بسا احساس می‌کردید که همه مردم نیز از تیپ و لباس شما خوششان آمده است و قطعاً باور مثبت و ثمر بخشی را داشته‌اید!

ولی اگر در یک شب، لباسی را بپوشید که مورد علاقه شما نباشد و در عین حال به مهمانی بروید و احتمالاً یکی از دوستانتان بگوید فلانی چرا لباس دیگری را نپوشیدی! آخه این لباس یه جوریه که...

و به احتمال زیاد آن مهمانی برای شما زهر می‌شود و اصلاً به شما خوش نمی‌گذرد!)

این نوع تلقین‌ها که در نوع غیر مستقیم می‌باشد تمام زندگی ما را تسخیر نموده است و اگر بیشتر تحمل کنید خواهید دید که بسیاری از این تلقینات زمانی است که افراد با ذهن نیمه‌هوشیار خود آن‌ها را دریافت کرده‌اند و چون با ذهن هوشیاری هماهنگی داشته است آن‌را به‌صورت یک باور قبول نموده‌اند!

و اما اصل دیگری که در تلقین پذیری بسیار مهم است مسئله تکرار است، یعنی آن جملات و آن کلمات مثبت را باید مرتب به ذهن خود دیکته کنید تا باور شما بپذیرد!

و شاید در برنامه‌های هیپنوتیزورها دیده باشید که آن‌ها بارها و بارها جمله‌ای را تکرار می‌کنند تا جایی که ذهن نیمه هوشیار کاملاً آن را بپذیرد! بنابراین شما نیز باید تلقینات مثبت را در زندگی خود همراه با یک تصور و تجسم از آن حالت تکرار کنید!

و به نظر بنده اگر تنها از این روش در زندگی خود استفاده کنید به تنهایی قادر خواهید شد که بسیاری از عادت‌های بد، ترس‌ها، خاطرات ناگوار و ناامیدی و ناراحتی‌های خود را تغییر داده و آن‌ها را به آرامش، امید، نشاط و سرحالی تبدیل کنید!

(به عنوان مثال در این مجموعه تعدادی از تلقینات مؤثر و بسیار سودمند را که می‌تواند کمک بسیار زیادی به افراد در هر سطحی بکند، برایتان عنوان می‌کنم و کافیست که تنها یک بار آن را انجام دهید تا تأثیرهای عمیق و مثبت آن را دریافت کنید!

۱) برای اینکه احساس آرامش خوبی را به دست آورید. این جملات را در هر روز پنج بار و به مدت دو هفته تکرار نمایید!

✓ من هر روز کمتر به مشکلات خود فکر می‌کنم آرامش بیشتری را به دست می‌آورم و هر قدر که آرامش من بیشتر می‌شود از زندگی خود راضی‌تر می‌شوم!

✓ من هر روز آرام‌تر و خونسردتر می‌شوم!

۲) برای اینکه اعتماد به نفس خود را افزایش دهید کافیست که این جملات را هر روز پنج بار و به مدت سه هفته تکرار نمایید!

✓ من به مهارت‌ها و قابلیت‌های خود اعتماد زیادی دارم و احساس می‌کنم در هر کاری که تصمیم بگیرم موفق می‌شوم!

✓ من هر روز اعتماد به نفس خود را قوی‌تر می‌سازم!

۳) برای اینکه سطح توانایی‌های کلی و عمومی و وضعیت روحی و روانی خود را بهبود بخشید جملات زیر را هر روز به مدت پنج مرتبه و به مدت سه هفته تکرار نمایید!

✓ همه چیز مطابق میل من پیش می‌رود و در پشت هر رخدادی مصلحتی برای من وجود خواهد داشت!

✓ من هر روز و هر لحظه بهتر از گذشته‌ام می‌شوم!

به شما خواننده گرامی پیشنهاد می‌کنم علاوه بر سه نوع جملات ارائه شده در موضوعات ذکر شده برای خود لیستی از عوامل ناراحت کننده و آزاردهنده زندگی خود تهیه کنید و بعد جلوی تک تک آن‌ها عباراتی مثبت و جایگزینی را قرار بدهید و کم کم آن حالات را با تلقین و به‌وجود آوردن یک تصویر ذهنی تغییر بدهید!

قطعاً نتایج شگفت‌انگیزی را در زندگی خود خواهید دید!

و لطفاً! برای این کار از همین الان شروع کنید و از اینجا به بعد از مطالعه این مجموعه دست بردارید و تا کار گفته شده را شروع نکرده‌اید به ادامه مطالعه خود نپردازید!

بررسی دو روش مؤثر علیه بی‌حوصلگی

از آنجایی که افراد هر گاه در زندگی خود از هیچ چیز لذت نبرند، دچار تنش می‌شوند! و بهترین روش‌ها برای لذت بردن از کارها هر چند که نحوه آن کسالت بار می‌باشد در این است که روی کاری که در حال انجام دادن آن هستید تمرکز کنید و حالا هر قدر هم که آن کار جزیی و بی‌اهمیت باشد فرق نمی‌کند مطمئن باشید که دچار کسالت نمی‌شوید!

الف) با آزاد سازی فک‌ها آرامش را در خود به‌وجود آورید!

یکی از علائم به‌وجود آمدن یک تنش روانی در افراد فک و دندان‌هایی است که به همدیگر کلید می‌شوند و از آنجایی که ثابت شده است حدود ۲۵ درصد از مردم عادت دارند فک‌های خود را به هم کلید کنند، بنابراین اگر شما هم جزء همین دسته باشید این امکان وجود دارد که تاکنون متوجه این حالت نشده‌اید ولی فراموش نکنید با آزاد سازی فک می‌توانید این حالت را در خود از بین ببرید!

بدین صورت که زبانتان را کمی روی سقف دهان و پشت دندان‌های پیشین فشار دهید! و لب‌هایتان را کمی از هم باز کنید و آزاد شدن فک را احساس کنید. این تمرین را چندین بار در روز انجام دهید و به‌خصوص قبل از به خواب رفتن و در هر صورت اگر فک شما باعث قفل شدن دندان‌ها به هم دیگر باشد وضعیت حال، لرزیدن و بعد ترسیدن برای شما به‌وجود می‌آید!

ب) لبخند بزنید: لبخند آرام و ساده کلیه انقباضات صورت را که بر اثر تنش ایجاد شده است از بین می‌برد و در هر حال مطالعات جدید ثابت کرده انواع مشخصی از لبخند(منظور لبخند واقعی که چشم‌ها قدری کوچک می‌شوند) مراکز شادی مغز را تحریک می‌کند و به عبارت دیگر این نوع خنده، بدون نیاز به انجام دادن تلاشی بیشتر شادی را به وجودتان راه می‌دهد! بنابراین تلاش نمایید که زیاد بخندید و از این کار لذت ببرید!

چگونه بدن خودتان را در مقابل استرس پذیری مقاوم نمایید؟

قطعاً یکی از دلایل استرس پذیری افراد را می‌توان در عوامل بدنی دانست به همین خاطر به شما پیشنهاد می‌کنم در شرایطی که دچار حمله‌های شدید عصبی و یا استرس‌های نامشخص می‌شوید با ورزش‌های مشکل و بدنی جسم خود را مقاوم‌تر سازید!

به عنوان مثال حداقل هفته‌ای سه روز یکی از این ورزش‌ها را دنبال نمایید. ۱- روزی ۴۵ دقیقه با سرعت راه بروید و پیاده روی کنید ۲- حدود ۲۵ دقیقه بدوید و نرمش کنید ۳- حداقل نیم ساعت شنا کنید ۴- روزی ۴۵ دقیقه به بدنسازی بپردازید ۵- دوچرخه سواری نمایید.

و اما این مطلب...

شاید شما نیز جزو افرادی باشید که همیشه با عقائد و اعتقادات شما به شدت مخالفت می‌شود! و یا همیشه مورد تمسخر قرار می‌گیرید و دیگران افکار شما را احمقانه می‌دانند؟ و شاید نسبت به اهداف و برنامه‌های شما یک مخالفت کلی از طرف دیگران وجود داشته باشد و بارها با خود فکر کرده‌اید که شاید واقعاً این‌گونه باشد! و شما اشتباه فکر می‌کنید و برنامه‌های شما مانند یک توهم بی اساس باشد!

و احتمالاً بعضی اوقات دچار این تردید می‌شوید که نکند اهداف من واقعاً احمقانه باشند! و یا غیر اساسی باشند، ولی واقعاً معیار اصلی یک تصور درست و یک هدف ایده‌آل چه چیزهایی می‌باشد! من به شما پیشنهاد می‌کنم برای اینکه برای همیشه از این دو دلی و شک و تردید خارج شوید، تمام اهداف، برنامه‌ها و اقدامات خود را قبلاً در این چهارچوب هدفمندی قرار بدهید و اگر دیدید که اهداف شما با این چهار اصل هماهنگی دارد روی آن‌ها اصرار و پافشاری کنید و اگر متوجه شدید که در این چهار اصل قرار نمی‌گیرد باید یک تجدید نظر کلی را صورت دهید!

و حالا این چهار قانون عبارتند از:

قانون اول: آن‌ها باید واقع بینانه باشند! یعنی تخیلی و نایافتنی نباشند.

قانون دوم: دست یافتنی باشند! یعنی واقعاً امکان رسیدن به آن وجود داشته باشد!

قانون سوم: دارای یک محدودیت زمانی باشند! یعنی بتوانید زمانی را برای رسیدن به آن‌ها در نظر بگیرید!

قانون چهارم: ضرورت داشته باشند! یعنی برای زندگی شما و یا دیگران ارزشمند و تأثیرگذار باشند!

و از چهار کلمه کلیدی این مطالب می‌توانید یک جمله به یاد ماندنی بسازید و همیشه از آن به عنوان یک الگو استفاده نمایید و این چهار کلمه در این چهار جمله عبارتند از: واقع بینانه، دست یافتنی، محدودیت، ضرورت.

به عنوان نمونه: اهداف خود را اگر دست یافتنی باشند و ضروری، باید واقع بینانه در یک محدودیت زمانی اجرا نمود!

و حالا ببینید که اگر اهداف و اعتقادات شما در این قالب‌ها جا می‌گیرد آن‌ها را اجرا نمایید و روی آن‌ها نیز پافشاری کنید! ولی اگر چنین نیست یا آن‌ها را تجدید نمایید و یا تعدیل کنید!

و اما مسئله بعد:

دیگران معیار تشخیص موفقیت‌های شما نمی‌باشند!

از آنجایی که آینده یک فرد کاملاً در دست تأثیر عوامل خود او می‌باشد به‌طور مثال هر چند که دیگران دربارهٔ میزان موفقیت احتمالی او نظر می‌دهند، ولی به هر حال آن‌ها نمی‌توانند یک قضاوت عجولانه داشته باشند و شما نیز نباید از قضاوت‌های نادرست و ناصحیح دیگران و حتی نزدیکان خود دلخور بشوید! زیرا آن‌ها تنها نظر خودشان را می‌گویند و احتمالاً نظر منفی آن‌ها نشأت گرفته از تفکر منفی آن‌ها می‌باشد و نه مشخص کننده سرنوشت منفی شما!

(به عنوان مثال شاید نام دانشمند و زیست‌شناس بزرگ انگلیسی، چارلز داروین (۱۸۰۹-۱۸۸۲) را شنیده باشید! ایشان فردی بود که در هشت سالگی اولین شکست زندگی خود را تجربه نمود! یعنی مادر مهربان خود را از دست داد و سه خواهر عیب جوی او تربیت وی را آغاز کردند و پدرش نیز پیش بینی کرده بود و مرتب به او یعنی به چارلز می‌گفت: که او مایه شرمندگی خانواده‌اش خواهد شد! ولی چارلز این پیش‌گویی را نپذیرفت و با وجود داشتن مشکلات زیادی در زندگی خود نه تنها به پدر و خواهرانش، بلکه به تمام دنیا ثابت کرد که فردی تواناست و به یکی از بزرگ‌ترین دانشمندان و زیست‌شناسان دنیا تبدیل شد و نظریه معروف داروین که جهان بینی خیلی از افراد دنیا را تغییر داد مربوط به همین فرد می‌باشد!

تصویر اصلی که از خود دارید چگونه است؟

در این قسمت برای اینکه بدانید استنباط درونی شما از وضعیت بیرونی‌تان چگونه است و هم برای اینکه به یک خود‌شناسی از نحوهٔ تفکراتتان برسید. با توجه به تعداد هشت سؤال ذکر شده گزینه‌ها پاسخ گزینه‌های احتمالی خود را مشخص نموده و به تفاسیر آنها نیز توجه بفرمایید!

آزمون تصویر اصلی که از خود دارید (۳)

۱- وقتی از جلوی آینه‌ای می‌گذرید آیا...

(الف) به تصویر خود نگاه می‌کنید!

(ب) جای دیگری را نگاه می‌کنید تا چشمتان به تصویر خود در آینه نیفتد!

(ج) می‌ایستید و سر وضع خود را برانداز می‌کنید!

۲- چند وقت یکبار وزن خود را می‌سنجید!

(الف) هرگز، چون کار وحشتناکی است.

(ب) هر روز.

(ج) گاه به گاه.

۳- از نظر شما، بدترین کلمه توهین آمیز چیست؟

(الف) احمق.

(ب) چاق.

(ج) بی ریخت.

۴- کدامیک از موارد زیر شما را دچار ترس و اضطراب می‌کند!

(الف) راه رفتن با لباس راحتی در مقابل دوستان.

(ب) ورزش کردن جلوی تماشاچی‌ها.

(ج) اینکه کسی شما را با سر و وضعی نامرتب ببیند.

۵- اگر فقط یک آرزو داشتید، آن آرزو چه بود؟

(الف) اینکه از نظر همه فردی بسیار جذاب و زیبا باشید.

(ب) اینکه اساساً جور دیگری باشید.

(ج) اینکه پاهایتان لاغرتر، موهایتان بلندتر و بینی‌تان کوچک‌تر باشد.

۶- در حالی که از کنار دو پسر جوان رد می‌شوید، صدای خنده آن‌ها را می‌شنوید، فکر

می‌کنید که به چه چیزی می‌خندند؟

(الف) به شما و سر و وضعتان.

(ب) به لطیفه‌ای بامزه.

(ج) چون از شما خوششان آمده، دستپاچه شده‌اند.

۷- امشب جشن تولد بهترین دوست شماست. اما هر کاری که انجام می‌دهید یا هر لباسی که می‌پوشید، خوشحالتان نمی‌کند. در عین حال، احساس نمی‌کنید که زیبا شده‌اید. آیا به جشن تولد می‌روید؟

(الف) بله: اما تمام مدت را در گوشه و کناره‌ای تاریک قایم می‌شوم.

(ب) نه: چون اگر بروم، حداقل تا دو هفته افسرده و دمع هستم.

(ج) امکان ندارد! من تنها در صورتی بیرون می‌روم که احساس کنم که بسیار زیبا هستم و حس خیلی خوبی داشته باشم.

۸- دوستانتان شما را چطور توصیف می‌کنند.

(الف) همیشه خیلی شیک پوش و خیلی خوش لباس است.

(ب) کوتاه و خپل است. اما شخصیت بسیار خوبی دارد.

(ج) سر و حال و شاد و کمی نامرتب و شلخته است، او فقط لباس‌هایی را می‌پوشد که راحت هستند و به او احساس آرامش می‌دهند.

ارائه تفاسیر: ابتدا برای هر یک از گزینه‌های الف نمره (۱) را در نظر بگیرید و برای هر یک از گزینه‌های ب نمره (۲) را در نظر بگیرید و برای هر یک از گزینه‌های ج نمره (۳) را در نظر بگیرید و سپس مجموع هشت نمره خود را با همدیگر جمع نمایید!

✓ الف: اگر مجموع نمرات به‌دست آمده شما بین اعداد ۸ تا ۱۰ می‌باشد، قطعاً دارای بهترین تصویر لازمه از خود، همراه با هویتی مطلوب می‌باشید! متکی به نفس بوده و دارای اعتماد به نفس خوبی هستید!

✓ ب: اگر مجموع نمرات به‌دست آمده شما بین اعداد ۱۱ تا ۱۳ می‌باشد، باید بدانید که هر چند که تصویر اصلی که از خود دارید در ذهنتان کاملاً مطلوب می‌باشد، ولی بنا به دلایلی نامشخص مرتباً خودتان را با دیگران مقایسه می‌نمایید!

✓ ج: اگر مجموع نمرات به دست آمده شما بین اعداد ۱۴ تا ۱۷ می باشد، باید بدانید که متأسفانه نظر دیگران برای شما بی نهایت مهم است و بیشتر تلاش می کنید که مورد تأیید دیگران قرار بگیرید و اعتماد به نفس شما نیز در وضعیت متزلزلی می باشد!

✓ د: اگر مجموع نمرات به دست آمده شما بین اعداد ۱۸ تا ۲۴ می باشد، باید بدانید که احتمالاً بیشتر افکار شما را دیگران و روابط شما با آنها پر کرده است و کمتر به فکر کردن درباره مسائل مهم تر زندگی می پردازید و متأسفانه این اصلاً خوب نیست! هویت شما در وضعیت متزلزلی قرار دارد و به هیچ وجه تصویر ذهنی مناسبی از خود ندارید و اعتماد به نفس شما نیز در کمترین میزان قرار می گیرد!

تغییرات کوچکی را نیز این گونه در رفتار خود به وجود بیاورید!

مثلاً از حالت درونگرایی خارج شوید و برون گرا شوید و یا حداقل تظاهر به آن کار نمایید! برای این کار تنها کافیست که نسبت به گذشته کمی پرحرف تر بشوید و سر صحبت کردن را شما باز کنید، حتی اگر در تاکسی نشستید به تمام مسافران سلام کنید (انرژی بدهید)! بسیاری از اوقات حتی با صحبت کردن درباره مسئله کوچکی مانند آب و هوا می توانید خوش صحبت بودن را تمرین کنید. خواهید دید که کار چندان سختی نیست! تماسی با دوستان قدیمی خود بگیرید! و آنها و خودتان را شاد کنید و حدالمقدور صحبتی از بی وفایی نکنید؛ زیرا اگر گلایه ای نکنید در دسته افراد بزرگوار قرار می گیرید!

زودتر از دیگران سلام کنید و منتظر جواب سلام نباشید!

با تکنیک های منحصر به فرد از مجادله کردن بگریزید!

و این ضرب المثل چینی را الگوی خود قرار بدهید!

دانا یان سکوت می کنند! با استعدادها مباحثه، ابلهان مجادله!

برای اینکه از شر مجادله کردن با دیگران خلاص شوید و هم برای اینکه انرژی خود را بیهوده هدر ندهید! باید در درجه اول از مجادله و در درجه دوم از مباحثه پرهیز نمایید و برای این هدف این تکنیک ها را به شما پیشنهاد می نمایم:

روش اول خلع سلاح کردن: در این روش تنها باید در نقش شنونده باشید! باور کنید که حرف زدن یکی از بزرگ‌ترین نیازهای انسان است! و از آنجایی که احتمالاً شما نیز جزء افرادی هستید که در زندگی خود اشخاصی پرحرف و اهل مجادله را در کنار خود دارید. همیشه باید در نظر داشته باشید که افراد اهل مجادله هرگز از بحث کردن سیر نمی‌شوند و شما هم هرگز آن‌ها را نمی‌توانید توجیه کنید! برای همین تلاش نمایید دست از مجادله کردن بردارید!

و در ضمن برای اینکه رضایت این افراد را نسبت به خود جلب کنید، تنها کافیست که شنونده خوبی باشید! این‌گونه که با لبخند و نشان دادن این حالت که متوجه حرف‌های او می‌شوید، سری به معنی تأیید تکان دهید. به این روش طرف مقابل شما خلع سلاح می‌شود! و بسیاری از اشخاص زمانی که از این شیوه برای خلع سلاح نمودن و پایان دادن به مجادلات روح فرسا، استفاده می‌کنند آن‌را یک شیوه جادویی می‌دانند! در این روش تنها کافیست که حرف‌های طرف مقابل را در حالی که به او احترام گذاشته‌اید تنها گوش نمایید و هر قدر که مطالب او با عقیده شما کاملاً مخالف باشد! ولی به آن اهمیت ندهید و تنها به صحبت‌هایش با حالت تأیید گوش کنید و حدالمقدور سری تکان بدهید!

اگر تا به حال این روش را امتحان نکرده‌اید یک‌بار کافیست تا امتحان نموده و به تأثیر این روش جادویی در زندگی خود پی ببرید! قطعاً همیشه در صحبت کردن طرف مقابل مطلبی پیدا می‌شود که شما با آن موافق باشید!

و حتی افرادی که این روش را سال‌ها تجربه می‌کنند می‌گویند که اطرافیان‌شان با اینکه متوجه این تکنیک و این شیوه او شده‌اند، ولی به هر حال از این گونه رفتار اعتراضی ندارند و حتی بارها گفته‌اند: می‌دانم که تو فقط به حرف‌های من گوش می‌کنی و به آن‌ها عمل نمی‌کنی! ولی به هر حال به خاطر احترامی که با این روش (گوش دادن به حرف‌های من) برای من قائل می‌شوی رضایت خاطر را در من به وجود می‌آوری!

باور کنید خیلی از مردم با حرف زدن احساس سبکی و خالی شدن و فراغت می‌کنند و در تکنیک خلع سلاح شما این لطف را به آن‌ها می‌کنید که احساس کنند حرف‌هایشان خریدار دارد!

بنابراین در این روش تنها کافیست که شنونده‌ای حرفه‌ای باشید!
روش دوم: در این روش تنها کافیست که از چند جمله کلیدی برای پایان دادن و تأکیدی بر مطالب شخص استفاده نمایید!

این جمله‌ها عبارتند از: ۱- چه مطلب قشنگی گفتی! البته من نظر شما را قبول دارم! من هم با عقیده شما موافق هستم! مطلبی که شما می‌گویید کاملاً صحیح است!

در این روش مانند شیوه قبل بدین شکل نیست که تنها شنونده باشید، بلکه بیشتر باید از این جملات تأکیدی استفاده نمایید و با این روش به فرد مقابل حقی را می‌دهید در حالی که بعد از گفتن این جمله‌های مذکور حتی نظر خود را می‌توانید بیان کنید و در نظر داشته باشید مباحثه کردن زمانی به یک مجادله تبدیل می‌شود که طرفین مقابل نسبت به همدیگر جبهه بگیرند و به اصطلاح هر کدام بخواهند تنها حرف خود را به کرسی بنشانند. در این روش، یعنی با استفاده کردن از این جملات جادویی خواهید توانست به راحتی یک مجادله را به یک مباحثه منطقی و ثمربخش تبدیل نمایید، با این شیوه می‌توانید حسن نیت خود را نسبت به طرف مقابل نشان بدهید!

(به عنوان مثال ممکن است همسر شما از اینکه چرا شما مرتب پول خود را برای خرید کتاب و مسائلی از این قبیل خرج می‌کنید که فوق العاده در زندگی و کار شما دارای اهمیت است! دائم به شما شکایت کند!

و یا یک فرد پژوهشگر و محقق را در نظر بیاورید!

... از آنجایی که این‌گونه افراد باید هزینه زیادی برای خرید کتاب و جزوه و همچنین وقت زیادی را صرف مطالعه نمایند، بسیار با این مشکل مواجه هستند که خانواده‌های ایشان از این مسائل پس از مدت کوتاهی خسته و کلافه می‌شوند و این روند زندگی به‌خصوص با این‌گونه افراد تا حدی دشوار خواهد بود!

روش سوم: روش جابه‌جایی در این شیوه باید خود را جای طرف مقابل بگذارید و دنیا را از طرف مقابل خود ببینید! باید متوجه شوید که طرف مقابل چه احساسی دارد. چطور فکر می‌کند و احتمالاً چطور عمل می‌کند؟

(به عنوان نمونه: اگر با پدر خود مشکل دارید، چندان لازم نیست که با گفتن جملاتی مخالف، کار را به مجادله بکشید! زیرا بسیار دیده می‌شود که فردی این‌گونه عمل می‌کند و به پدر خود می‌گوید: شما مرا خوب درک نمی‌کنید! ما با هم اختلاف سنی زیادی داریم! زمان این حرف‌ها گذشته است!)

در نظر داشته باشید گفتن این جملات کار و مشکلی را از شما دفع نمی‌کند. بلکه تنها اتفاقی که می‌افتد این خواهد بود که این جر و بحث فرسایشی ادامه می‌یابد!

به شما پیشنهاد می‌کنم خودتان را جای طرف مقابل قرار دهید! و بدین وسیله تا حدی طرف مقابل را درک کنید. این کار باعث می‌شود که بتوانید با این سیاست ریشه اصلی بسیاری از اختلافات را پیدا کنید و برای این مورد نیز لازم است که بتوانید رفتار و اقدامات دیگران را بیشتر حدس بزنید! بدین وسیله که از او پرسید من درباره‌ی تو فلان مسئله را حدس می‌زنم! آیا حدس درستی می‌زنم؟ نظر شما درباره‌ی فلان مورد چیست؟

آیا توقعات و انتظاراتی که از خود دارید به‌جا و اصولی هستند؟

تست خودشناسی (۴)

جلوی هر تعداد از انتظارات و توقعاتی که این‌گونه از خود دارید علامت بزنید و بعد به سراغ تفاسیر مربوط بروید!

۱- من باید قادر باشم که بتوانم به دوستان و خویشان خود کمک کنم و تا جایی که می‌توانم خودم را مسئول می‌دانم!

۲- من باید طوری رفتار کنم که همیشه محبوب همه کس باشم و همه را از خودم راضی نگه دارم!

۳- از اینکه دیگران درباره‌ی من بد فکر کنند به‌شدت ناراحت و عصبی می‌شوم!

- ۴- تحمل شکست خوردن را ندارم و دوست دارم همیشه درجه یک باشم!
- ۵- از اینکه نمی‌توانم خودم را در بعضی اوقات کنترل کنم به شدت ناراحت می‌شوم!
- ۶- از اینکه مرتکب اشتباه و خطایی شوم به شدت نگران هستم!
- ۷- از اینکه دیگران نقاط ضعف مرا بدانند بیزارم!
- ۸- مرتب خودم را با افراد موفق مقایسه می‌کنم!
- ۹- از اینکه برای برخی از کارها استعداد ندارم، خیلی ناراحت هستم!
- ۱۰- از اینکه اوضاع بر وفق مراد من پیش نرود، عصبانی و ناراحت می‌شوم!

تفاسیر مربوطه این تست

✓ اگر تعداد گزینه‌هایی که انتخاب نموده‌اید کمتر از سه مورد است. باید بدانید که خیلی نسبت به خودتان کم توقع و بی خیال هستید و این اصلاً خوب نیست!

✓ اگر تعداد گزینه‌های شما بین ۴ تا ۶ مورد باشد باید بدانید که تقریباً دارای توقعات و انتظارات به‌جا و اصولی از خود می‌باشید ولی به هر حال همیشه باید شکست خوردن در برخی از کارها را امری اجتناب‌ناپذیر بدانید!

✓ اگر تعداد گزینه‌های شما بیشتر از ۶ مورد باشد باید بدانید که انتظارات و توقعات شما از خودتان به‌جا و اصولی نیست و تا حدی در این رابطه خودتان را عذاب می‌دهید! در نظر داشته باشید که بیشتر اوقات موفقیت امری نسبی است و این در حالی است که شما به شدت از شکست خوردن هراس دارید و به قول معروف: نیمه‌ خالی لیوان شما را نگران می‌سازد!

آن قدر شکست خوردم تا شکست دادن را آموختم! (ناپلئون بناپارت)

آرزومندانه زندگی کنید!

هر چند که سرآب یک حقیقت نیست! ولی قطعاً چیزی که به گم‌گشتگان در بیابان‌ها امید و انرژی می‌دهد همین سرآب است و مطمئن باشید انسان به امید زنده است و نه به آب!

متأسفانه از کودکی به ما آموخته‌اند که خیال پرداز نباش! رویایی بودن کار بدی است، واقع بین باش!

و خلاصه هزاران فکر دیگر که باعث شده است که ما در این چرخه تمدن و صنعت امروزی احساس لذت بردن را از دست بدهیم و حتی این احساس را به صورت موقت نیز استحقاق خود نمی‌دانیم!

مگر گناه ما چیست که نباید از حداقل امکاناتمان حداکثر لذت را ببریم؟!

وتا کی می‌خواهیم این جمله را متوجه نشویم که: خوشبختی یعنی تسلیم نشدن در برابر بدبختی!

به شما پیشنهاد می‌نمایم زندگی اطراف خود را تغییر دهید، البته بعد از اینکه تعییراتی را در خود به‌وجود آوردید و کم‌کم این احساس خوشبختی را در خود به‌وجود آورید! اجازه ندهید که هیچ‌کس و هیچ‌چیز آن‌را از شما بگیرد و حتی نگذارید یک تصویر و یک عکس قدیمی مربوط به خاطره‌ای دردناک و یا حتی مخلوط (هم خوبناک و هم دردناک) در زندگی شما وجود داشته باشد به عنوان مثال این اقدامات را به شما توصیه می‌نمایم:

اتاق خود را پر کنید از جمله‌ها و مطالبی که به شما انرژی می‌دهد پوستره‌های زیبایی را که سرسبزی طراوت دریا و آسمان را تداعی می‌کند بر در و دیوار اتاق خود بچسبانید تمام عکس‌های خواننده‌های هوی متال و... (چه ایرانی و خارجی!) را بکنید و اتاقتان را سبز کنید و مملو از پیام‌های انرژی بخش و همراه با عکس‌ها و تصاویر از خانه‌ها، باغ‌ها، ویلاها و چیزهایی را که دوست دارید به آن‌ها برسید در جلوی دیدتان قرار دهید!

با افرادی که هر وقت به شما می‌رسند شروع می‌کنند از بدبختی‌ها و مشکلاتی که دارند صحبت می‌کنند؛ قطع رابطه کنید و لازم نیست که سنگ صبور ایشان بشوید و به‌یاد داشته باشید که قلب شما سطل زباله عمومی نیست که در آن مسائل ناراحت‌کننده‌ای جای بگیرد که دیگران از خود بیرون می‌ریزند!

در قلب خود چیزهایی را نگه دارید که کارشان برای شما تنگی نفس، فشارخون، ناراحتی و تپش قلب نباشد!

و روی درب اتاق خود بنویسید که لطفاً با حال گرفته خود مرا به عزاداری خویش دعوت نکنید!

از پوشیدن لباس‌های تیره، مشکی و تنگ خودداری کنید از لباس‌های قدیمی خود به‌خصوص آن‌هایی که رنگ‌های شادی دارند استفاده کنید و مهم نیست که از مد افتاده باشد مهم این است که به شما روحیه بدهد و به‌یاد خاطرات خوب زندگی خود بیافزاید!

در قیافه کنونی خود تغییرات عمده‌ای را بدهید آن قدر که اگر امروز کسی شما را ببیند بگوید فلانی چقدر تغییر کرده‌ای!

مثلاً موهایتان را کوتاه کنید مدل اصلاح صورت (آقایان) و یا آرایش خود را تغییر دهید (خانم‌ها) و از عطرهاى جدیدی استفاده کنید سلیقه‌های خود را تغییر دهید! قطعاً شما این حق را دارید که همه چیز را مرتب تغییر دهید و نگذارید که دیگران با گوشه و کنایه‌هایشان این حق را از شما بگیرند و یا اینکه فکر نکنید که اطرافیان‌تان می‌گویند: که فلانی (یعنی شما) فرد بی‌ثباتی هستید و دائم تغییر می‌کنید و از این مسئله ناراحت نشوید و اصلاً به هیچ چیزی فکر نکنید و تنها به آرزوها، فکرها، احساس‌ها و چیزهای خوب خود فکر کنید!

فرهنگ مثبت اندیشی را این‌گونه در خود افزایش بدهید!

با این روش که همیشه دفتر یادداشت کوچکی را همراه خود داشته باشید و این‌گونه عمل نمایید:

هر اقدام مثبت و هر کار خوبی که انجام دادید آن را بنویسید و جلوی آن یک علامت مثبت بگذارید این کارها می‌تواند اقدامی کوچک مانند لبخند زدن به بچه‌های کوچک در کوچه باشد و یا اقداماتی بزرگ‌تر مانند کمک کردن به همسایه برای جابه‌جا کردن برخی از وسایل سنگین! و هر کار کوچک مثبتی که انجام می‌دهید آن را نوشته‌ها و در هر روز جلوی آن مثبتی بگذارید و این علامت مثبت را با شکلی کوچک‌تر مانند + مشخص نمایید و هر اقدام مثبت بزرگی مانند کمک کردن به دیگران را با یک علامت + بزرگ‌تر ثبت نمایید!

این برنامه را حداقل دو هفته دنبال نمایید. قطعاً تحولات عجیبی برایتان رخ می‌دهد و از جمله اینکه هر روز که می‌گذرد تعداد مثبت‌هایی که ثبت می‌نمایید بیشتر می‌شود و خود شما نیز پس از یک هفته احساس مثبت و سرحالی بسیار خوبی را به‌دست خواهید آورد!

به طبیعت عادت کنید!

زندگی صنعتی و ماشینی امروزه ما را از یکی از ارکان هستی بخش زندگی دور ساخته است و آن چیزی نیست جز دور شدن از طبیعت! به شما پیشنهاد می‌نمایم با طبیعت آشتی کنید! قطعاً تمام شما این موضوع را می‌دانید که قدم زدن در پارکی که بسیار خوش آب و هوا و آرام است چه تأثیراتی دارد و تا چه حد می‌تواند احساس شادابی و نشاط را برای شما به وجود بیاورد؛ ولی من به شما پیشنهاد می‌نمایم که در مواقع ناراحتی و استرس‌های زندگی سری به طبیعت بزنید و این کار را به تنهایی نکنید، زیر درختی بنشینید و فکر کنید! این روش را حتماً به کار ببرید و تأثیر فوق العاده آن را در زندگی تجربه نمایید!

تفکیک احساس‌ها

برای رفع اضطراب به شما توصیه می‌کنم به کارهای خاصی پردازید که در کل ذهن شما را به ریشه عمل اضطراب معطوف نکند در این جور مواقع می‌توانید دوش بگیرید (حمام کنید) ظرف‌ها را بشوید، با انگشتان خود بازی کنید، چیزی بدوزید، چیزی بخورید و خلاصه هر کار دیگری که غیر از حالت فکر کردن به ریشه اضطرابتان باشد، قطعاً برایتان مفید است! ولی اگر به هر شکل تلاش کنید که حس‌های پنج‌گانه خود را از همدیگر جدا سازید؛ آرامش بسیار محسوسی را به وجود خواهید آورد! مثلاً زمانی که در منزل هستید و در زمان حمام گرفتن به احساس برخورد قطرات آب با پوست بدن خود متمرکز شوید. قطعاً در این حالت این نحوه دوش گرفتن برایتان بسیار لذت بخش‌تر خواهد بود!

و یا اگر چیزی را می‌خورید با گیرنده‌های چشایی روی زبان احساس و مزه‌ها را از همدیگر در ذهن خود تفکیک کنید، احساس شیرینی، ترشی و خوشمزگی را جدا از کل احساس خوردن درک نمایید!

یا اگر مشغول لمس کردن و یا دست زدن به چیزی هستید حالت برخورد پوست بدنتان با آن شیء مزبور را تفکیک کنید و متمرکز احساس خاصی باشید که در شما می‌شود! قطعاً زمانی که این‌گونه احساس‌های خود را تفکیک می‌کنید تجربه و احساس عمیق‌تری از آرامش را در جسم و روان خود به وجود خواهید آورد.

با صفا باشید!

به شما پیشنهاد می‌کنم **دل به دریا** بنزید! برای اینکه احساس بسیار خوبی را تجربه کنید چند روش منحصر به فرد را با تأثیر بسیار بالا ذکر می‌کنم.

روش اول: یک روز صبح و یا بعدازظهر به پارک بروید کفش‌ها و جوراب خود را از پا در بیاورید و روی چمن‌های خنک و تازه قدم بنزید و با تمرکز بالا احساس خوبی را که در کف پاهایتان به وجود می‌آید به کل بدن گسترش دهید و انرژی و تازگی گیاهان را با خستگی و ناراحتی خود تعویض نمایید و از این احساس لذت بخش نهایت استفاده را ببرید و در حین قدم زدن به هیچ چیز دیگر فکر نکنید و به غیر از آرامش و خوشبختی!

هر چند که با این کار شما مردم در پارک فکر می‌کنند که شما دیوانه شده اید! ولی بی‌خیال فکر کردن آن‌ها اصلاً مهم نیست و چیزی را عوض نمی‌کند و تنها شما هستید که با احساس لذت و آرامش خاطر می‌توانید با این کار، روحیه خود را عوض نمایید و این‌گونه می‌توانید از زمین انرژی بگیرید!

روش دوم: یکی از ایام پاییز، بهار و یا تابستان را انتخاب کنید در حالی که هوا بارانی است و در عین حال چندان سرد نیست! و با یک لباس راحت و کفش‌هایی راحتی و بدون استفاده از چتر در زیر باران قدم بنزید. در کوچه‌های خلوت و در مکان‌هایی آرام‌تر! و با آهسته کردن قدم‌هایتان از این هوای مطبوع نهایت استفاده را ببرید! به شما پیشنهاد می‌کنم که در این‌گونه مواقع به پارک و یا فضای سبزی در همان نزدیکی‌ها بروید و از فضای خلوت این پارک نهایت استفاده را ببرید! قطعاً با آب و هوای فوق‌العاده‌ای روبه‌رو می‌شوید و در این وضعیت به علت اینکه یون‌های منفی هوا که به شدت زیاد شده‌اند، باعث جذب اکسیژن بالایی در مغز و بدن شما می‌شود و خواهید دید که انبساط خاطر بسیار خوبی را به دست آورده‌اید و احساس خوشبختی تمام بدن شما را خیس می‌کند! در این هوای مطبوع نفس عمیقی بکشید و همه چیز را فراموش نمایید! احساس کنید که باران تمام مسائل ناراحت کننده را از ذهن شما پاک می‌کند و می‌شوید و به خاطر همین هر لحظه آرامش بیشتری را کسب می‌کنید و سبک‌تر می‌شوید و این‌گونه می‌توانید از آسمان انرژی بگیرید!

روش سوم: اوقاتی را برای فراغت خیال پیدا کنید! و به تنهایی به طبیعت و یا مسافرت بروید! رودخانه و جویبار کوچکی را پیدا کنید و کفش‌هایتان را در بیاورید و شلوار خود را تا بالای زانو بالا بزنید و پاهای خود را در این آب سرد فرو ببرید و از این احساس خنکی و تازگی لذت ببرید! و فراموش نکنید که سرما بسیار بیشتر از گرما در بدن و روحیهٔ انسان آرامش را به وجود می‌آورد مخصوصاً که تابستان باشد!

در حالی که پاهای خود را در آب فرو برده‌اید، چشمانتان را ببندید و یک لحظه به مشکلات کنونی و مسائل ناراحت کننده بروید و بعد به این فکر کنید که تمام مسائل ناراحت کننده در پاهای شما جمع شده است و بوسیله این آب شستشو داده می‌شوند! چشمان خود را در این حال باز نکنید تا زمانی که احساس کنید تمام مسائل و احساس‌های ناراحت کننده از شما دور شوند و علامت آن مربوط به زمانی است که احساس می‌کنید دیگر پاهایتان کرخت و بی حس شده است و آن زمانی است که دیگر هیچ احساس ناراحت کننده‌ای در شما وجود نخواهد داشت!

یک روز را برای خود مهمانی بگیرید!

چرا فکر می‌کنید که یک تولد یک نفره آن‌هم خارج از روز تولدتان امری عجیب و غریب است؟

به شما پیشنهاد می‌کنم: هر چند وقت در میان برای خودتان تولد بگیرید و جشنی را مهیا کنید ولی یک روز مصادف نیز باید برای آن تنظیم کنید!

مصادفت آن‌را نیز با زمانی همراه کنید که یک اتفاق خوب برای شما افتاده باشد! و یا یک کار بسیار خوب انجام داده باشید! و یا اینکه احساس کنید که امروز آدم بسیار توپی (خوبی) بوده‌اید! و یا هر روزی که احساس کردید باید به خودتان افتخار کنید!

یکی از این روزهای خوب و سرنوشت ساز را برای خود تولد بگیرید و در این مهمانی یا به تنهایی و یا با دوستانی بامزه و اهل مسخره بازی دست به کارهای خنده داری بزنید!

مثلاً یک کیک کوچک سفارش بدهید! و روی آن شمع بزرگی قرار دهید و بعد آن‌را فوت کنید و سپس دوستانتان و یا خودتان کف بزنید و بگویید: این مهمانی را به مناسبت یکی از

بزرگ‌ترین اقدامات، کارها و یا... زندگی خود برگزار نموده‌اید! و بعد شروع کنید به تنهایی این کیک را بخورید و در حالی که حتی به مهمانان تعارف هم نکنید و البته این کار را باید به عنوان شوخی انجام دهید و در حالی که مهمانان با این عمل شما حیرت زده هستند به قیافه حیرت زده آن‌ها با قهقهه، بخندید و آن‌قدر بخندید که دل درد بگیرید! خلاصه شاد باشید و بعد از این کار مقداری به دوستانتان کیک بدهید و بگویید که بخاطر این به شما کیک ندادم که توی این کیک سم ریخته بودم و نمی‌خواستم که شما بمیرید! (البته تمام این کارها فقط برای خندیدن زیاد است) و در اینجا باز هم دوستانتان متحیر می‌شوند و شما می‌خندید البته سریعاً حرف خود را پس بگیرید و بگویید که شوخی کردم!

و حالا یک پیشنهاد بهتری دارم! پس از صرف خوراکی‌ها، کادوهایی را که برای خود خریده‌اید باز کنید و از خودتان بابت سلیقه خوبی که دارید تشکر نمایید!

و پس از باز کردن هدایا خودتان درب اتاق را ببندید و نوار بسیار شادی را که از قبل آماده نموده‌اید در سیستم صوتی خود قرار دهید و صدای آن را زیاد کنید و شروع به رقصیدن نمایید! (و البته نه به صورت عادی، بلکه به صورت مسخره بازی کج و کوله بازی) و بهتر است که به صورت دسته جمعی این کار را کنید و ادای رقصیدن همدیگر و یا دوست و فامیل‌هایتان را درآورید و سعی کنید اصلاً جدی نباشید و تا جایی که می‌توانید بخندید و بخندید و بخندید!

مطمئن باشید این روز را هرگز فراموش نمی‌کنید و این روز و روزهای مانند آن بهترین سالگرد تولدتان خواهد بود!

بنابراین سعی کنید که همیشه در زندگی شاد باشید! هرچند که این شادی را قرض گرفته باشید!

فرد برنده شخصی است که برای شکست‌های احتمالی خود نیز برنامه‌ریزی نموده باشد و آن را طبق این مثال برایتان شرح می‌دهم.

(... به یاد دارم که در چند سال پیش دو برادر در بازار تهران بودند که هر کدام کسبه بسیار موفق و مشهوری بودند. این دو نفر هر دو در یک رقابت تصمیم می‌گیرند که در یک معامله

بزرگ که احتمال سود دهی در آن حدود ۹۰ درصد بود سرمایه گذاری نمایند! برادر اول این کار را انجام می‌دهد و تمام سرمایه خود را در این کار می‌ریزد و برادر دوم که فردی عاقبت اندیش‌تر بود برای آن ده درصد احتمال شکست، برنامه‌ریزی می‌کند به این علت که با نود درصد از سرمایه خود در این کار سرمایه گذاری می‌نماید و ده درصد دیگر از این سرمایه خود را برای آن ده درصد عدم موفقیت احتمالی در این کار کنار می‌گذارد!

متأسفانه به علت مشکل کوچکی که در مسئله کلی و رکود اقتصادی این کشور به وجود می‌آید. اجرای آن پروژه به خاطر فسادهای مالی متوقف می‌شود و تا صدور رأی دادگاه و مشخص شدن تکلیف سهام‌داران این برادر که با تمام زندگی خود این ریسک را کرده بود، بر اثر ناراحتی و به خاطر این شوک و این حادثه ناگوار سخته می‌کند و زمین گیر می‌شود! ولی برادر دوم به خاطر دور اندیشی و احتمال شکست و با عین ده درصد احتمال عدم موفقیت زندگی خود را اداره می‌کند و هر چند که سال‌ها زمان نیاز است که این برادر به توانایی‌های مالی و اعتبار اولیه خود برسد ولی حداقل آن اینست که سخته نکرده است و از زندگی با آرامش و فعالیت‌های اقتصادی خود محروم نشده است!

در نظر داشته باشید پیش بینی کردن شکست‌های احتمالی به این معنی نیست که دائم به فکر ترس از شکست خود باشید! بلکه تنها به این معنی است که با به وجود آمدن این شکست‌های احتمالی که هیچ قانونی را هم در بر نمی‌گیرند، شوکه نشوید و خدای نکرده دچار سخته، افسردگی و ایست قلبی نشوید!

به خاطر همین به شما سفارش می‌کنم بعضی وقت‌ها که سر حال هستید، به خصوص حالت مفرط خوشی و پر انرژی را تجربه می‌کنید!

گاهی هم به فکر از دست دادن برخی از دارایی‌ها و یا آن چیزهایی باشید که در زندگی، شما را شاد می‌کند! و با این کار ببینید که چه چیزهای دیگری را می‌توانید جایگزین آن‌ها کنید! و چگونه روزگار را بدون آن مسائل می‌توانید سپری کنید!

از این نحوه تفکر خود تلاش نمایید که معقولانه باشید! و از همین الان راه کارهایی را برای به دست آوردن خیلی چیزهای جدید کشف کنید! به عنوان مثال تمرین ارائه شده زیر را انجام دهید و در داخل همین جزوه و همین الان پاسخ بدهید!

تست خودشناسی

به صورت تشریحی پاسخ بدهید!

الف) اگر روزی پدر و مادر، همسر و فرزند و تمام کسانی را که دوست دارید از دست بدهید چه اقدامی را انجام می‌دهید؟ (آیا تضمینی برای اتفاق نیافتادن این مسئله وجود دارد؟)

ب) اگر تمام دارایی‌های مادی خود را از دست بدهید و به کل ورشکست شوید چه اقدامی را انجام می‌دهید؟

و حالا با توجه به پاسخ‌هایی که داده‌اید خودتان را بهتر بشناسید:

۱- آیا پاسخ دادن به این دو سؤال برای شما کار بسیار سختی بود؟ و آیا پاسخ شما با این دو کلمه همراه بود با نمی‌دانم، هیچ کار و...
و آیا چند کلمه بیشتر پاسخ ندادید؟

به هر حال اگر این گونه بوده‌اید که حتماً در مواقع مشابه با این اتفاقات دچار مشکل می‌شوید و گرنه باید حداقل پنج خط برای هر دو سؤال مطلب می‌نوشتید به هر حال پس از اجرای این کار مطالب زیر را نیز مطالعه نمایید و در جاهای خواسته شده به آن‌ها پاسخ بدهید!
به عنوان مثال در پاسخ دادن به سؤال ارائه شده این مطالب را در نظر داشته باشید:

۲- با از دست دادن شخصی ما همه چیز خود را از دست نمی‌دهیم! بلکه تنها احتمالاً خاطرات خوش و احساس‌های خوشایندی را که از طرف مقابل دریافت می‌نمودیم از دست خواهیم داد!

فراموش نکنید که دنیا به پایان نرسیده است شاید خانواده‌ای بهتر از گذشته و نزدیکان و دوستانی دلسوزتر و مهربان‌تر از آن‌هایی که رفته‌اند به دست آوریم! و به هر صورت به راحتی می‌توانید افراد دیگری را در زندگی خود جایگزین رفتگان خود نمایید!

۳- هر قدر هم که پولدار باشید تضمین کاملی برای خوشبختی شما نخواهد بود! زیرا اگر این‌گونه بود افراد دارا و ثروتمند هیچ غم و مشکلی را نداشتند و بسیاری دیگر از افراد فقیر هرگز احساس خوشبختی را تجربه نمی‌کردند! در صورتی که چنین نیست هر کس دارای سه مورد از این چیزها در زندگی خود باشد فرد خوشبختی است و اگر پنج مورد از آن‌ها را داشته باشد سعادتمند است!

۱- سلامتی جسمی (آن قدر که درد نکشد). ۲- کسانی را که به او علاقه‌مند هستند. ۳- کسانی که شما از زندگی کردن با آن‌ها لذت می‌برید. ۴- اینکه دشمنانی نداشته باشید که دائم شما را تهدید نمایند. ۵- آن قدر پول داشته باشید که هم اکنون بوسیله آن سرپناهی، زیراندازی و خوراکی برای خودتان و نیز برای خانواده‌تان به‌وجود بیاورید. ۶- از بو کردن یک گل سرخ لذت ببرید. و ۷- از دورغ گفتن هر چند مصلحتی بیزار باشید!

✓ یک واقعیت دردناک ولی اجتناب‌ناپذیر!

در دنیای کنونی و در کوچه و خیابان، افراد مختلفی را می‌بینید که قطعاً بسیاری از آن‌ها را برای اولین بار و آخرین بار خواهید دید!

از درون این افراد چه خبری دارید؟ آن‌ها چگونه زندگی را سپری می‌کنند؟ و چه اتفاقات خاصی در همین الان که مشغول مطالعه کردن هستید در دنیا برای افراد رخ می‌دهد!

کودکی این اشخاص و خود شما چگونه بوده است؟ و ایشان چه دورانی و چه حوادثی را در کودکی گذرانده‌اند؟

بسیاری از روانکاوان معتقد هستند که علت اصلی بیشتر اختلالات روانی و عمدتاً اختلالات شخصیت در افراد نشأت گرفته از سوء استفاده‌هایی است که از این اشخاص در دوران کودکی صورت گرفته است!

و یکی از عمده‌ترین این سوء استفاده‌ها، بهره‌کشی‌های جنسی، سوء استفاده‌های جنسی و یا تجاوزهای جنسی می‌باشد!

متأسفانه طبق آمارهای به‌دست آمده در پژوهش‌های آسیب‌شناسی اجتماعی، حدود ۲۹٪ درصد از بزرگسالان گزارش می‌کنند که در دوران کودکی ایشان، افرادی بزرگسال برای

آن‌ها مزاحمت‌ها و سوءاستفاده‌هایی را صورت داده‌اند و این واقعیت دردناک این است که تقریباً حدود یک چهارم از تمام افراد حداقل یک‌بار مورد تجاوز و بهره‌کشی جنسی قرار می‌گیرند! و این در حالی است که حتی عده‌ای متخصصان معتقد هستند که میزان واقعی این آمار بیشتر از این حد می‌باشد!

و در واقع این خاطره دردناک مانند یک سوهان روح باعث وارد شدن صدمات جدی به وضعیت روانی و شخصیتی افراد می‌شود، ولی چگونه است که برخی از افراد این واقعه را می‌توانند فراموش کنند، ولی برخی دیگر این حادثه و این اتفاق تمام زندگی آن‌ها را تسخیر نموده است؟!

و باز هم طبق پژوهش‌های انجام شده بروی افراد بزه‌کار مشخص شده است که بیشتر ایشان چنین خاطره و جریانی را از سرگذشت زندگی خود بیان می‌نمایند!

✓ بنابراین واقع بین باشید! آیا شما احساس می‌کنید که چنین اتفاق مشابهی یکی از عوامل اصلی مشکلات روحی روانی و شخصیتی شما می‌باشد که هیچ وقت نتوانسته‌اید با آن کنار بیایید؟

اگر شما از قربانیان این دوره و این اتفاق بوده‌اید قبل از هر چیزی توصیه می‌کنم که به این داستان نقل شده درباره فردی به نام خانم کاترین کوک سان (۱۹۰۶ تا ۱۹۹۸) توجه فرمایید: (خانم کوک سان در خاطرات دوران کودکی چنین می‌نویسد و خودش را این‌گونه معرفی می‌نماید...:

من یک فرزند نامشروع بودم و در دوران کودکی شاهد ارتباطات جنسی و کامیابی‌های دوست پسرهای مادرم از او بودم و هر چند وقت در میان این افراد برای من نیز مزاحمت‌هایی را به وجود می‌آوردند!

خاطرات آزاردهنده این دوران همیشه مانند سوهان روحی بود که در دوران جوانی و حتی در اواسط میان‌سالی جلوی هر گونه پیشرفت و ترقی را از من می‌گرفت و چیزی مانند یک شبیح همیشه باعث شده بود تا احساس کنم فردی با گذشته دردناک من و نداشتن یک حیثیت

خانوادگی صحیح سرنوشت خوبی را به دنبال ندارد و به زودی من نیز مانند مادر خود به زن فاحشه‌ای تبدیل خواهم شد!

خانم کوک سان در سنین جوانی علاقهٔ بسیاری به نویسندگی داشت و به همین خاطر به صورت مکاتبه‌ای با موسسه‌ای آموزشی مطالب خود را ارسال می‌نمود! ولی آن‌ها در پاسخ به نحو جدی از ایشان خواستند که نویسندگی را شغل خود قرار ندهد! زیرا او هرگز استعداد این کار را نخواهد داشت! بنابراین اوضاع روحی او کاملاً نابسامان شد و باز می‌گوید: در دوران سنین بین ۳۰ تا ۴۰ سالگی دچار افسردگی و ناراحتی‌های روحی عمده‌ای شدم که... ناگهان همه چیز تغییر کرد و در ذهن من یک فکر به وجود آمد و آن اندیشه این بود که من با یاد آوری خاطرات تلخ گذشته چیزی را که مربوط به گذشته است نمی‌توانم تغییر بدهم ولی آنچه را که مربوط به آینده است نیز خراب خواهم کرد!

بنابراین دیگر به گذشته فکر نکردم و درست احساس افرادی را به دست آوردم که در دوران کودک هیچ مشکلی نداشتند!

و باز به نویسندگی پرداختم و قالب کلی نوشته‌هایم را تغییر دادم و به محفل نویسندگان پیوستم و در همان ابتدا کارها و داستان‌های من از پر فروش‌ترین کارها درآمد، ولی در سال ۱۹۶۱ دوباره دچار مشکلات جسمی آزاردهنده‌ای شدم ولی به هر حال تصمیم گرفته بودم که به هیچ چیز به غیر از هدف بزرگم فکر نکنم و با پشتکار و همتی که از خود نشان دادم کتاب‌های زیادی را نیز به رشته تحریر درآوردم و در سال‌های بعد موفق به کسب مدال افتخار شدم!

و امروزه کاترین کوک سان، لقب بانوی افتخار آفرین امپراتوری بریتانیا را از آن خود کرده است و این پیشرفت خود را مدیون فراموش کردن دوران تلخ و حوادث ناگوار گذشته خود می‌داند!

مایا آنجلو: وی در کودکی به صورت معجزه آسایی از یک حادثه خطرناک جان سالم به در می‌برد، ولی پس از مدتی و در سن هشت سالگی مورد سوءاستفادهٔ جنسی قرار می‌گیرد و در ۱۶ سالگی نیز حامل فرزندی نامشروع می‌شود، ولی این اتفاقات تنها یک صفحه از زندگی او

بود و دیری نمی‌گذرد که او با به‌وجود آوردن تغییراتی در زندگی خود به موفقیت‌های بزرگی می‌رسد. برای مثال او نخستین رانندهٔ سیاهپوست شرکت اتوبوسرانی سان فرانسیسکو می‌شود! و نخستین کارگردان، زن سیاهپوست هالیوود می‌گردد و بعدها نیز هنرپیشه‌ای بسیار موفق و یک رمان نویس مشهور می‌شود و کتاب‌هایش از پرفروش‌ترین‌ها در دنیا می‌گردد و در شعر، توانایی‌های بالایی را کسب می‌کند و دیری نمی‌گذرد که استاد دانشگاه می‌شود و به سبب مطالب و شرح خاطراتی که از زندگی خود در رسانه‌ها ارائه می‌دهد، توجه دنیا را به خود جلب می‌کند و میلیون‌ها زن را تشویق می‌کند که چگونه علی‌رغم سوءاستفاده‌های جنسی و بهره‌کشی‌هایی از این قبیل و خاطراتی از این‌گونه می‌توان از محدودیت‌های گذشته خود برای بهتر کردن زندگی استفاده نمود!

همیشه در هر مشکلی فرصتی نهفته است! «آلبرت انیشتین»

و البته سخن من با خوانندگان این مجموعه و آن‌هایی که این مطلب را می‌خوانند این است که:

✓ خوشبختی تنها یک معنی دارد و آن، یعنی تسلیم نشدن در برابر بدبختی‌ها! خودتان را از چرخهٔ آزاردهندهٔ اتفاقات ناگوار گذشته خارج سازید و در نظر داشته باشید مشکلاتی از این قبیل اگر برای شما رخ داده است یک عامل بیرونی است که شما مقصر نیستید و این اتفاقات مشابه نه برای ما بلکه برای بیشتر آن‌هایی که در اطراف خود می‌بینید نیز شاید رخ داده باشد، ولی احتمالاً فرق شما با آن‌ها این است که آن‌ها این اتفاقات ناگوار را فراموش کرده‌اند، ولی شما هنوز خودتان را درگیر، مقصر و یا گناهکار می‌دانید! و زمانی که این خاطرات فرساینده و آزاردهنده را فراموش می‌کنید متوجه خواهید شد که انرژی بسیار بالایی برای خلاقیت، نوآوری و رسیدن به خوشبختی به‌دست خواهید آورد!

✓ بنابراین هم اکنون تمام خاطرات تلخ از این قبیل را دور بریزید و خودتان را سبک کنید! کدامین چشمه سمی شد که آب از آب می‌ترسد!

و حتی ذهن ماهیگیر از قلاب می‌ترسد!

کدامین وحشت وحشی گرفته روح دریا را؟!!

که طوفان از خروش و موج از گرداب می‌ترسد!
 گرفته وسعت شب را غباری آن چنان مبهم
 که چشم از دیدگاه و ماه از مهتاب می‌ترسد
 شب است و خیمه شب بازان و رقص وحشی اشباح!
 مژه از پلک و پلک از چشم و چشم از خواب می‌ترسد! (شعر از: بهمن رافعی)

این که در گذشته چه بوده‌اید و چه کرده‌اید اصلاً مهم نیست!

✓ مهم این است که برای آینده درخشان خود، تصمیمات خوبی را بگیرید!
 متأسفانه بسیاری از اوقات فکر کردن به شرایط نامساعد کنونی خود و جامعه و مشکلات
 مالی و کمبود استعداد و نداشتن یک حافظه خوب و از همه بدتر نداشتن یک سابقه خوب
 باعث شده است که فکر کنید حتماً اوضاع در آینده از اینی که است بدتر می‌شود!
در حالی که تمام این حالات تنها یک احساس سریع و زودگذر می‌باشد که تأثیری در آینده
شما نخواهد داشت!

زیرا با مطالعه زندگی بیشتر افراد بسیار موفق دنیا خواهیم دید که آن‌ها گذشته بسیار سخت و
 اسفناکی را داشته‌اند و روزگار بسیار سختی را گذرانده و تقریباً غیر ممکن است که فرد بسیار
 موفق را ببینید و از او بپرسید که آیا اوضاع مالی او و یا وجهه اجتماعی او از قبل همین‌طور
 بوده است که شما الان می‌بینید؟ و او پاسخ بدهد! آری!

مطمئن باشید که داستان‌هایی از سختی‌ها و بدبختی‌های خود برای شما تعریف می‌کند که
 به کل تمام مشکلات خود را فراموش می‌کنید! زیرا طبیعت انسان جوری است که اگر در
 ابتدای شروع کمالات و ترقی خود، دارای یک موفقیت و امکانات نسبی باشد، هرگز یک
 انگیزه اصلی و نیرو بخش و ضروری برای او به وجود نمی‌آید که بتواند شرایط کنونی خود را
 تغییر بدهد و تنها علت آن می‌تواند این باشد که در واقع آن موقعیت کنونی چندان اوضاع بد
 و اسفناکی نیست که او آن را تغییر بدهد! بنابراین هرگز ریسک نمی‌کند!

(به عنوان مثال: به نظر شما آیا فردی که در ناز و نعمت به دنیا می‌آید و دارای یک موقعیت نسبتاً خوبی از نظر مالی و اجتماعی از طرف خانواده می‌باشد! همیشه به فکر این است که چگونه امکانات خود را افزایش بدهد!

قطعاً پاسخ خواهید داد! خیر!

✓ و این در حالی است که پاسخ شما درست است!

افراد ظاهراً از لحاظ موفقیت دو دسته هستند یا نسبتاً موفق می‌باشند و یا بسیار موفق هستند!

طبق پژوهش‌هایی که در این رابطه داشته‌ام و با خواندن سرگذشت افراد بسیار موفق دنیا به این نتیجه قطعی رسیده‌ام که این افراد در ابتدا دارای بدترین اوضاع و شرایط مالی و روحی بوده‌اند و تنها با شروع این جرقه که: چگونه می‌توانم انسانی موفق‌تر شوم؟ حرکت کرده‌اند! در نظر داشته باشید که افرادی که به موفقیت رسیده‌اند آن‌هایی هستند که موفقیت را به دست آورده باشند و نه آن‌هایی که آن‌را به ارث برده باشند!

البته هدف از گفتن این مطالب این است که شاید یکی از دلایلی که شما در حال حاضر دارای مشکلات و گرفتاری‌های زیادی هستید این است که آینده خوبی در انتظار شماست! زیرا همان‌طور که قبلاً هم گفتم...

گذشته با آینده برابر نیست!

✓ ولی به شرط اینکه هدف شما در زندگی رسیدن به موفقیت باشد و برای این کار قطعاً باید از خود این سؤالات را بپرسید:

چگونه می‌توانم انسانی خوشبخت شوم؟

چگونه می‌توانم فرد ثروتمندی بشوم؟

چگونه می‌توانم همسری ایده آل داشته باشم؟

چگونه می‌توانم شغلی مناسب را پیدا کنم؟

✓ و از همه مهم‌تر اینکه:

چگونه می‌توانم احساس خوشبختی داشته باشم؟

چگونه می‌توانم احساس آرامش همیشگی را در خود به‌وجود بیاورم؟

چگونه می‌توانم از زندگی خود لذت ببرم؟

و مطمئن باشید هر چند که شاید در حال حاضر نتوانید به این سوالات پاسخ روشنی بدهید ولی قطعاً اگر این جرقه‌ها در ذهن شما مرتب زده شود! خداوند و کائنات شما را در این امر به‌طور باور نکردنی کمک می‌کنند. تنها کافیست که بخواهید!

قطعاً این جرقه‌ها می‌باشد که باعث شعله‌ور شدن و حرارت گرفتن اندیشه‌ها می‌شود!

با تصور خود آرامش را به‌وجود بیاورید!

فراموش نکنید که قدرت تصور بسیار بالاتر از اثر معنی و کلمات می‌باشد و این بخاطر این است که تصاویر بسیار بهتر از کلمات و معانی در ذهن شما به‌یاد می‌ماند. (به عنوان مثال: شما احتمال دارد روزی در خیابان یکی از دوستان بسیار قدیمی خود را دیده باشید و کاملاً او را شناخته باشید، ولی اسم او را به خاطر نیاورید و یا برخی از محله‌ها و خیابان‌ها برایتان آشنا باشد در حالی که نام آن محل را فراموش نموده باشید!

تنها علت این اتفاقات و عوامل مشابه آن این است که تأثیر تصویر به‌روی سیستم دستگاه عصبی هزاران بار بیشتر از کلمات و یا معانی می‌باشد!

و یا احتمالاً شما خاطره‌ای را از تصادفی که شاهد وقوع آن بوده‌اید هرگز فراموش نمی‌کنید! و این در حالی است که احتمالاً چندین بار اطرافیان‌تان صحنه‌هایی از تصادف و اتفاقات ناگوار برایتان نقل نموده‌اند، ولی شما همه آن‌ها را فراموش نموده‌اید و چهره‌خانم زیبایی را که در یک مهمانی در نزدیکی‌های شما نشسته باشد بسیار بهتر از زمانی که از زیبایی‌های این فرد تعریف شده باشد به خاطر می‌آورید!

این شیوه نیز از بهترین روش‌های به‌وجود آوردن یک آرامش فردی و عمیق در افراد می‌باشد و در عین حال بسیار ساده و اثربخش نیز می‌باشد. بدین صورت که باید در ابتدا آرامش و صحنه‌ای را که در آن، شما آرامش دارید و یا دوست داشته باشید در آنجا قرار بگیرید، مجسم نمایید:

(مثلاً هم اکنون اگر در یک محیط آزاردهنده و پر تنش قرار دارید. باید یک لحظه چشمان خود را ببندید و یکی از صحنه‌ها و یا فضاهایی را که دوست دارید آنجا باشید را مجسم نمایید. مثلاً دوست دارید که کنار دریا باشید و حالا پس از اینکه این تصویر و تجسم شما در ذهنتان از دریا به وجود آمد خودتان را در آنجا مجسم کنید که در حال قدم زدن در ساحل دریا و یا ماهیگیری و یا هر کاری که برای شما لذت بخش است می‌باشید!)

سعی کنید از این شیوه و از این روش در مواقع تنش و ناراحتی به صورت فردی و عمیق بیشتر استفاده کنید و هر چند که شما دفعه اول و یا دوم چندان تجسم شفافی را به دست نمی‌آورید، ولی قطعاً پس از چند بار تمرین فوق‌العاده نتایج خوبی را به دست خواهید آورد!

استفاده از تصاویر آرام بخش!

متأسفانه بسیاری از افرادی که دچار افسردگی و اضطراب و استرس می‌شوند، به صورت ناآگاهانه شرایط زندگی خود را مستعد برای ناراحتی و استرس می‌نمایند!

به عنوان مثال در اتاق‌هایشان عکس‌هایی ناراحت کننده و تصاویر مبهمی را که باعث ترسیدن می‌شود نصب می‌کنند و در حالی که کل این تصاویر حداقل انرژی انسان را می‌گیرد ولی آن‌ها باز هم نصب می‌کنند و یا از رنگ‌های تیره و قرمز و نارنجی که شدیداً اعصاب را تحریک می‌کند استفاده می‌کنند که به هر صورت پیشنهاد می‌کنم قبل از هر چیزی رنگ اتاق خود را تغییر بدهید! آن را آبی ملایم مانند دریا و یا سبز و آرام بخش کنید و در نظر داشته باشید که رنگ‌های آبی و سبز روشن و تیره علاوه بر خاصیت آرام بخشی از لحاظ روانشناسی انرژی انسان را تقویت نموده و قدرت دیداری را نیز افزایش می‌دهند!

و بعد از آن تصاویر و یا مناظری را که دوست دارید و پوستر آن وجود دارد به اتاق خود نصب کنید به عنوان نمونه در اتاق خواب بنده و در یک ضلع آن یک پوستر بزرگ نصب نموده‌ام که تصویر یک تالاب آب بسیار زیبا و افسانه‌ای می‌باشد که باعث می‌شود در مواقعی که ناراحت هستیم به آن صحنه خیره شوم و بعد چشم‌هایم را ببندم و خودم را در آن تالاب و آن فضای دل انگیز تجسم نمایم!

این روش را به شما نیز توصیه می‌کنم و پیشنهاد می‌کنم تصاویری از طبیعت و پوسترهایی بزرگ از آن چیزهایی که دوست دارید مانند طبیعت، دریا، ویلا، خانه، مرتع، مزرعه، اتومبیل، در اتاق خود نصب کنید و به آن‌ها خیره شوید و بعد خودتان را در آن صحنه مجسم نمایید و از این احساس نهایت لذت را ببرید!

و این جمله را الگوی خود قرار دهید و به خود تلقین نمایید!

خوشبختی یعنی لذت بردن از زندگی در هر زمانی که من بخواهم!

✓ و در نظر داشته باشید که مهم‌ترین چیز در حال حاضر برای شما مسئله آرامش و به دست آوردن آن می‌باشد و این ضرب‌المثل باستانی را در نظر داشته باشید:

خوشبختی و احساس آرامش را تجربه نمایید. هر چند که بخواهید آن را قرض بگیرید!

اقداماتی در مواقع بد خوابی

وقتی احساس کردید کاملاً بیدار هستید، از رختخواب بیرون بیایید. اگر بیدار شده احساس گرما کردید، پوشش خودتان را پس بزنید یا لبه پتو و لحاف را برگردانید تا هوا به رختخواب برسد. اگر پس از بیدار شدن سردتان بود چیزی دیگری به رختخواب اضافه کنید یا وسیله گرمایشی اتاقتان را روشن کنید. اگر در رختخواب شریک هستید (تخت دو نفره دارید) فقط در طرف خودتان اقدام کنید. اگر نیاز به دستشویی دارید، بی‌خودی روی تخت دراز نکشید! و دل نکنید، بلند شده به دستشویی بروید و مثانه خود را خالی کنید. در راه برگشت سری هم به آشپزخانه بزنید و چیزی برای خوردن و آشامیدن بیاورید. چیز زیادی لازم نیست، چیز اندکی بیاورید که به آسانی بشود خورد. و بستگی به این دارد که در آن وقت شب چه چیزی را برای خوردن انتخاب می‌کنید. بعضی‌ها یک موز یا بیسکویت و چند تکه شکلات یا لیوانی شیر بر می‌دارند. و اگر احساس می‌کنید که دندانپزشک شما چنین اجازه‌ای را نمی‌دهد به یک تکه سیب اکتفا کنید!

آنچه را از آشپزخانه برداشته‌اید به رختخوابی بیاورید که از حالا به بعد یک محیط جدید راحتی با درجه حرارت مناسب خواهد بود. چند ورقی از کتاب نسبتاً آرام کننده بخوانید و به آرامی آنچه را آورده‌اید بخورید. البته، اگر در عمارت بزرگی زندگی می‌کنید که آشپزخانه دم دست نیست، مجبور هستید یک جعبه شیرینی و یک قمقمه کوچک از نوشیدنی دلخواه‌تان را در اتاق خواب قرار دهید.

حالا می‌توانید چراغ را خاموش کرده در راحت‌ترین موقعیت بخوابید، تغییرات آرامش جسمانی‌تان را آن‌چنان که در آغاز این بخش ذکر شد انجام دهید.

همه این کارها حدود ۶ تا ۱۰ دقیقه وقت خواهد برد و شما به زودی به خواب عمیق برو خواهید گشت، انجام کار عادی مثبتی مثل این، بهتر از این است که ناراحت در رختخواب می‌خکوب شویم و شاید ساعت‌ها بدین نحو گذرانده و استراحتی نصیب‌مان نشود. امتیاز خوردن چیزی بسیار آرامش دهنده است و هر چه باشد از حرص خوردن بهتر است. از طرف دیگر خوردن باعث می‌شود که مقداری از خون برای هضم آن به معده برگردد و احتمال دارد برای فکر کردن به مغزتان کمتر خون برسد. خودتان را با این کارها آرام سازید و جسمتان را کاملاً راحت کنید.

فرض کنید بیدار شده‌اید و نگران کار نیمه تمام یا آغاز کردن کاری هستید؛ مانند نامه‌ای که باید بنویسید، یا لباس مدرسه بچه را اتو کنید، بلند شوید و آن را تمام و کمال انجام دهید، اگر کاری باشد که نیم ساعت بیشتر وقت شما را نمی‌گیرد. حتی اگر از این هم طولانی‌تر باشد، کار را انجام دهید و بعد بدون نگرانی و با رضایت خاطر به رختخواب بروید و اگر تمرین آرامش جسمانی عادی‌تان را پیگیر شوید، بایستی به زودی دوباره آرام بخوابید. شما در اصل نیم ساعت را از دست نداده‌اید چون عمیق‌تر و با مغز آرام‌تری خواهید خوابید.

به آینده خوب امیدوار باشید!

وضعیت خانه یا حداقل اتاق خود و اتاق کارتان را مملو کنید از چیزهایی که به شما انرژی می‌دهد و شما را به یاد آن چیزهایی می‌اندازد که دوست دارید، به شما پیشنهاد می‌کنم با این وسیله افسردگی را از چهار چوب تمام افراد خانواده خود دور سازید. بنابراین جملات و

پیام‌های نیروبخش پیوستی این مجموعه را جدا کنید و آن‌ها را ببرید و در قسمت‌های مختلف خانه و یا اتاق خود بچسبانید و اگر با چسباندن آن‌ها در منزل با دیگران مشکل دارید! در داخل اتاق خود بچسبانید و اگر اتاقی مشترک دارید به آن قسمت‌هایی از این اتاق که در دست شما می‌باشد بچسبانید و لازم نیست هر کدام را برای دیگران شرح و تفسیر بدهید و مباحثه کنید و تنها کار خودتان را انجام دهید، یعنی بچسبانید!

✓ من مورد توجه خداوند قرار گرفته‌ام!

✓ خودم را فرد خوش شانسی می‌دانم!

✓ من خوشبختم!

✓ من هر روز بهتر از دیروز خواهم شد!

✓ از آسمان طالا می‌بارد!

✓ من به‌زودی انسان بزرگی خواهم شد! بزرگ‌تر از همه آن‌هایی که احساس می‌کنند بزرگ شده‌اند!

و اما این مطلب...!

بعضی وقت‌ها هنگامی که در بدن آرامش حکمفرماست، ذهن فعال‌تر می‌شود! بنابراین اگر چنین است لازم است بر فعالیت‌های ذهنتان کنترل داشته باشید و به آن اجازه ندهید تا با افکار نگران‌کننده، تنش مجددی را ایجاد کند. همیشه چیزی را که به خودتان اجازه می‌دهید تا درباره آن فکر کنید انتخاب نمایید، درست مانند دستورهایی که ما برای دادن به بدنتان به دقت انتخاب می‌نماییم!

انتخاب‌های متعددی وجود دارد، که می‌توانید زنجیره دستورات دقیق را که از آن گذر کرده‌اید، دوباره با سرعت زیادتری ادامه دهید، بعد متوقف کنید، سپس نتیجه را در سراسر بدن احساس کنید. مطمئن باشید همیشه حرکت کوچکی را شکل دهید! به خاطر داشته باشید مهم‌ترین مرحله، احساس کردن آن چیزی است که اتفاق می‌افتد و نتیجه، تغییری است که در وضعیت داده شده است یا ممکن است ترجیح دهید بدنتان را به حالت درازکش

به طور کامل آرام شده رها سازید و مغزتان را به چیز کاملاً متفاوتی مشغول کنید. لطفاً سر فرصت چیزی را که تداوم دارد مانند قطعه آواز، شعر یا دعا و نیایشی را که دوست دارید انتخاب کنید. حتی می‌توانید جدول ضرب را انتخاب کنید، ولی سعی نکنید روی چیزی شبیه گلی از گل‌دان‌ها وقت زیادی صرف کنید. این عمل کار سختی است. شما فقط می‌خواهید افکارتان را آرام نگهدارید. شاید ترجیح دهید بعضی از خاطره‌های شاد گذشته، مانند شنا کردن یا گردش تنها در کنار دریا یا فکر گردش در جنگل یا فروشگاه را به یاد بیاورید. به فکر آینده نباشید و اگر نگرانی به سراغتان آمد آن را نادیده بگیرید و به مغزتان فشار نیاورید و فقط فکری را که در مسیر خوشایند انتخاب کرده‌اید ادامه دهد.

احساس لذت

احساس لذت از نتایج کار انجام شده دارای اهمیتی اساسی است. فیزیولوژیست‌ها می‌گویند هر آن چیزی که به ما لذت می‌دهد در مغز ثبت می‌شود و بدن از ما می‌خواهد که آن را تکرار کنیم!

البته این امر در بررسی خودمان هم به تجربه ثابت شده است برای مثال: بدن وقتی تشنه است نه تنها از ما می‌خواهد چیزی بنوشیم، بلکه نوع خوراکی یا نوشیدنی را که از قبل تجربه کرده است، (ترجیحات خود در لحظه درخواست) شامل جزئیاتی چون مقدار شکر در چای را دقیقاً به ما می‌گوید!

به همین طریق می‌توانیم خودمان را آموزش دهیم تا از نتایج تکنیک آرام بخش فیزیولوژیکی لذت ببریم، بدن نه تنها ما را هنگامی که دچار تنش هستیم و نیاز به آرامش داریم خبر می‌کند، بلکه به طور دقیق جایی را که تنش در آنجا است و میزان تأثیر آن را نیز مشخص می‌سازد.

(برای مثال ممکن است فقط کمی دستمان را مشت کنیم یا اینکه امکان دارد به قدری سخت فشار دهیم که ناخن‌ها به کف هر دو دست فرو رود. بلافاصله این عمل می‌تواند

توسط مغز شناسایی شود و از شما بخواهد تا حالت احساس لذت ناشی از موقعیت آرامش را به خود بگیرید. زیرا این کار را قبلاً زیاد انجام داده‌اید و می‌دانید چه احساس خوبی دارد! بنابراین از حالتی که در اثر آرامش در بدنتان در اثر کار خودتان ایجاد کرده‌اید لذت واقعی را ببرید! اگر روی کف اتاق دراز کشیده‌اید و می‌خواهید وضعیت خودتان را تغییر دهید، این کار را انجام دهید. هر وضعیتی را که ترجیح می‌دهید، به خود بگیرید و نگاه اجمالی به دستوراتی که قبلاً داده‌اید، بیاندازید زیرا متوجه خواهید شد که آن‌ها برای هر وضعیتی که شما با دقت به کار ببرید مناسب است! از تغییر وضعیتی به وضعیت دیگر نترسید و فکر نکنید که پس از این عمل آرامش‌تان را از دست خواهید داد! زیرا شما آن را در وضعیت جدید مجدداً کسب خواهید کرد.

نقش تغذیه در آرامش بدن!

باید توجه داشته باشید که توانایی بدن برای ساختن هورمون‌های هیپوفیز جهت کاهش تنش بستگی به توازن ویتامین‌ها و رژیم غذایی دارد! و کمبود ویتامین‌ها به‌خصوصی شامل A, B, E سبب می‌شود که شخص نتواند در مقابل تنش مقاومت پیدا کند!

اگر یک سطح کلی و پرتنش را در زندگی خود دارید به شما پیشنهاد می‌کنم که یک رژیم غذایی آرام‌کننده را دنبال کنید؛ زیرا با رعایت کردن یک رژیم غذایی مناسب خواهید توانست به‌طوری محسوس آرامش و سکون را در زندگی خود به‌وجود بیاورید! و به عنوان نمونه یک رژیم غذایی آرام‌کننده دارای چنین محصولاتی است!

- میوه و سبزی زیاد به خصوص استفاده آن‌ها به‌صورت تازه و خام.

- شیر، خامه، کره، تخم مرغ.

- غلات و نان‌های سبوس دار.

- لوبیا، عدس، نخودسبز، جوانه، سبوس.

- گوشت و ماهی، مرغ به مقدار متعادل.

• از مصرف مواد زیر حدالمقدور پرهیز کنید!

- مواد افزودنی به غذا هر نوعی که باشد.

قند، نمک، ادویه.

غذاهای تصفیه شده

غذاهای کنسرو شده.

و در کل متخصصین امر تغذیه غذاها را به سه گروه اصلی تقسیم می‌نمایند! ۱- غذاهای آرام کننده ۲- غذاهای تحریک کننده ۳- غذاهای بی حال کننده.

غذاهای آرام کننده: این دسته غذاهایی هستند که به راحتی قابل هضم هستند. حالت پاک کنندگی دارند! و آرام بخش می‌باشند و بیشترین نیرو را به وجود می‌آورند این غذاها عبارتند از: ۱- انواع میوه‌ها. ۲- بیشتر سبزیجات با حداقل پختن. ۳- دانه‌هایی نظیر فندق، بادام و جوانه‌های آن‌ها. ۴- حبوبات. ۵- غلات. ۶- شیر و فرآورده‌های آن.

غذاهای تحریک کننده: این گونه غذاها ناآرامی را به وجود می‌آورند و فعالیت مغز را تشدید می‌کنند که عبارتند از ادویه‌جات، سرکه، پیاز، سیر، ترب، تربچه، قهوه، چای، نوشابه‌های گازدار همه غذاهایی که مواد نگهدارنده داشته باشند و بالاخره همه غذاهای کنسرو شده. غذاهای بی حال کننده: این دسته از غذاها آن‌هایی می‌باشند که سبب بی حالی، خستگی و روی هم رفته ناآرامی می‌شود که عبارتند از انواع گوشت، غذاهای عمل آورده شده، الکل، غذاهای تخمیر شده مانند ترشی و یا...

ولی دسته‌ای از غذاها هستند که به شدت روی اعصاب تأثیر می‌گذارند و حالت گیجی و سردرد را به وجود می‌آورند و به‌طور کلی آن‌هایی هستند که حاوی تیرامین، نیترات، مونوسدیم گلوتامات، الکل و... رایج‌ترین آن‌ها عبارتند از شکلات، پنیر، ماست، خامه ترش، تخم مرغ، گوشت خوک، سوسیس، کالباس، ترشی‌جات، گندم و فرآورده‌های آن، بادام زمینی، گوجه فرهنگی، لوبیا، باقلا، مرکبات، الکل، که حدالمقدور از مصرف آن‌ها خودداری نمایید!

از شربت و نوشیدنی‌های گیاهی آرام بخش استفاده نمایید!

در این قسمت به تعدادی از این گیاهان دارویی و تأثیرات آن‌ها اشاره می‌نمایم که استفاده از آن‌ها قطعاً تأثیر زیادی در وضعیت روانی و جسمی شما خواهند داشت.

۱- زعفران: از آنجایی که این ماده دارای خواص ضدافسردگی و آرام بخش می‌باشد به شما پیشنهاد می‌نمایم هفته‌ای سه روز یک فنجان چای زعفرانی میل کنید و یا در جیره غذایی خود و در برخی از خوراکی‌ها از این ماده بیشتر استفاده نمایید!

۲- منیزیم: این عنصر دارای خاصیتی آرام بخش می‌باشد و بیشتر از آن به عنوان ماده‌ای که جوانی مغز را تضمین می‌کند نیز یاد می‌نمایند آن‌را می‌توانید در نمک‌های تصفیه شده و یا آب‌های معدنی پیدا نمایید و از همه مهم‌تر در مواد غذایی مانند جوانه گندم، عصاره مالت و سمنو و آب جو (ماء الشعیر بدون الکل) وجود دارد. قطعاً پس از چند هفته از مصرف این مواد تا حد بسیار بالایی تنش‌های جسمی شما برطرف می‌شود و وضعیت حافظه شما نیز بهبود می‌یابد. استفاده از این مواد غذایی را برای کسب آرامش و به‌خصوص برای افرادی که از تیک‌های عصبی رنج می‌برند توصیه می‌نمایم!

۳- گیاه بابونه: این ماده بیشتر خاصیت خواب آور و دفع تنش‌های عصبی را به همراه دارد و آن‌را می‌توانید به‌صورت چای دم کنید. بنوشید و یا حتی از عصاره‌های آماده آن استفاده کنید و به‌جای مصرف چای و یا قهوه از این ماده استفاده نمایید!

۴- آب کرفس: این ماده نیز شامل مواد بسیار آرام کننده‌ای به‌نام پانتتالاید می‌باشد و برای اینکه طعم آن بهتر شود مقداری به آن لیموی تازه و یا آب هویج اضافه کنید. قطعاً خستگی شما در حد قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌یابد!

۵- آب انگور یا قوتی: از آنجایی که آب انگور دارای مقدار زیادی مواد معدنی می‌باشد که برای درمان فشار خون و تنش بسیار مؤثر است دارای خاصیت آرام کننده‌ای بوده و حاوی مقدار زیادی ویتامین C نیز هست.

۶- نعناع: به شما پیشنهاد می‌نمایم که هم برای استفاده از هضم غذا و هم برای به‌وجود آوردن حالت آرامش و دفع خستگی از جوشانده این ماده به‌جای چای و قهوه استفاده کنید تا تأثیر فوق‌العاده آن را درک نمایید!

۷- شیر: از آنجایی که حاوی آمینو اسید به‌خصوصی به‌نام تریپتوفان می‌باشد که بدن آن را تبدیل به سروتونین می‌کند این ماده عمیق‌ترین سطح خواب را در مغز به‌وجود می‌آورد و نیز به خاطر مقدار کلسیم فراوانی که در شیر موجود است خاصیت آرام‌کنندگی و دفع تنش‌های عضلانی در سطح بدن افراد را نیز به‌وجود می‌آورد به همین دلیل بیشتر متخصصان استفاده از یک لیوان شیر خنک را قبل از خوابیدن توصیه می‌نمایند!

۸- سنبل الطیب: این ماده نیز به آرامش بخش طبیعی معروف است که دارای تأثیرگذاری زیادی بروی دستگاه عصبی می‌باشد و به هنگام تنش زیاد از آن می‌توانید استفاده کنید، ولی بیشتر از هفته‌ای یک‌بار از آن استفاده نکنید و در هر صورت آن را می‌توانید از داورخانه‌ها و برخی از عطاری‌ها به‌صورت قرص، پودر و یا ریشه خشک شده این گیاه تهیه نمایید!

۹- گل مغربی: این گیاه علاوه بر خاصیت ضد تنش و بسیار قوی که دارد بر عوارض قبل از عادات ماهانه نیز تأثیر زیادی دارد و اغلب آن را به‌صورت گل خشک شده و روغن و یا کپسول می‌توانید تهیه نمایید و البته تأثیر روغن آن بیشتر از انواع دیگر است و ماده اصلی تشکیل دهنده آن اسیدگاما- لینولنیک است که در درمان فشار خون و تنش شدید، بسیار مؤثر است!

۱۰- گیاه رازک: از آنجایی که این ماده از قدیم به‌علت خاصیت آرام بخشی که داشته است بسیار شهرت دارد، تحقیقات پژوهشگران نیز حاکی از آن است که این گیاه به‌طور قابل ملاحظه‌ای به خواب و آرامش کمک می‌کند از گیاه تازه رازک و یا پودر آماده آن به عنوان یک نوشیدنی استفاده کنید، بدین صورت که چند قاشق مرباخوری از آن را در یک لیتر آب جوش بریزید و چند دقیقه دم کنید و پس از سرد شدن آن را با شکر میل کنید!

۱۱- ترخون: این گیاه که امروز در بازار ایران و سبزیجات بسیار فراوان است در رفع بی‌خوابی و تنش معجزه می‌کند و آن را می‌توانید به صورت تازه میل نمایید و یا یک قاشق مرباخوری از آن را در یک لیتر آب جوش بریزید و بگذارید که نیم ساعت بماند و بعد بنوشید! در هر صورت به شما پیشنهاد می‌نمایم حداقل مقدور تعدادی از این مواد گیاهی و خوردنی را تهیه نمایید و با توجه به اینکه این مواد اکثراً آن‌هایی هستند که در ایران همگی به وفور یافت می‌شوند آن‌ها را می‌توانید از داروخانه‌های گیاهی و برخی از عطاری‌ها تهیه کنید و حداقل به مدت یک ماه از این مواد غذایی در جیره مصرفی خود استفاده نمایید! تا تأثیر آن را در وضعیت جسمی و روانی خود مشاهده کنید. بنابراین تهیه نمودن برخی از این مواد را در اولویت کارهای خود قرار دهید!

نوازش آرام بخش:

نوازش نه تنها از ابتدای کودکی با ما همراه بوده است، بلکه بخش عظیمی از رشد روحی و روانی هر فرد به شمار می‌رود. نوازش کردن هم به دهنده و هم به گیرنده احساس مورد نیاز بودن و ارزشمندی را می‌دهد!

آیا دقت کرده‌اید که در آغوش مادر قرار گرفتن در دوران بزرگسالی هنوز هم مانند دوران کودکی برای شما آرام بخش است!

و افراد در مواقع وارد آمدن ضربه‌های روحی و روانی چگونه همدیگر را در آغوش می‌گیرند، گریه می‌کنند و این‌گونه خودشان را خالی می‌کنند!

این روش را اگر تا به حال امتحان نکرده‌اید، می‌توانید امتحان نمایید! اگر بتوانید دوستی را نوازش کنید و یا از طرف عزیز نوازش بشوید در واقع یک تبادل انرژی را صورت می‌دهید! کار چندان سختی نیست و نباید از این کار خجالت بکشید می‌توانید از دوستان و نزدیکان مورد اعتماد خود بخواهید که هر چند وقت در میان شما را در آغوش بگیرند. مخصوصاً اگر متاهل هستید!

این شیوه بین شما و همسرتان یکی از کاربردی‌ترین روش‌ها و از بهترین انواع معاشقه خواهد بود!

به عزیزان خود و آن‌هایی که دوستشان دارید نزدیک شوید دست خود را به دور گردن همدیگر حلقه نمایید! با این کار طعم گرمی و انسانیت را بچشید و این احساس مقدس را با تمام وجود درک نمایید! و از آن لذت ببرید!

از روش گهواره‌ای چه می‌دانید!

هر چند که هنوز از نظر علمی ثابت نشده است که به چه دلیل یک بچه در گهواره زمانی که گریه می‌کند اگر او را تکان بدهند و یا گهواره او را به جلو و عقب هل بدهند آرام می‌شود! ولی به هر حال این مسئله در بزرگسالی نیز صادق است به همین دلیل به شما پیشنهاد می‌نمایم زمانی که به شدت حالت دلهره و دلشوره را درک می‌کنید، با آرامی روی یک صندلی قرار بگیرید و دستان خود را روی سینه جمع کنید و به عقب و جلو بروید! و بهترین وسیله برای این کار استفاده از صندلی راک (تکان خور) است.

یک روش مؤثر دیگر برای رفع تنش در مواقع نگرانی!

فرض کنید که در منزل هستید و منتظر تماس مهمی و یا قرار ملاقاتی هستید و حالا به‌جای اینکه دچار دلشوره و نگرانی بشوید و در این فاصله این روش را انجام دهید تا آرامش بسیار خوبی را درک کنید!

با این تمرین نفس کشیدن برایتان قابل فهم‌تر می‌شود، برای این کار لازم است که به پشت بخوابید و در حالی که کف دست و انگشتان شما روی قسمت پایین شکم قرار دارد، تلاش نمایید که با دستان خود و همراه با نفس کشیدن شکم خود را به داخل فشار دهید و در این وضعیت عضلات و قفسه سینه تا حدی بالا می‌آید و حالا همراه با این حرکت نحوه تنفس خود را تنظیم نمایید و با سرعت عمل دم و بازدم را بدون حبس نمودن هوا انجام دهید و چشمان خود را ببندید و زمانی که ریه‌های خود را پر می‌کنید قفسه سینه شما بالا می‌آید که

همان عمل دم است و زمانی که شکم خود را به آرامی به داخل فشار می‌دهید عمل بازدم است و اگر این حرکت را پس از چند بار یاد گرفتید تقریباً حدود ۵۰ تا ۱۰۰ بار آن را تکرار کنید، خواهید دید که آرامش بسیار زیادی را به دست آورده‌اید!

و تلاش نمایید حدالمقدور عمل دم را با دهان انجام دهید و در بازدم دهان خود را ببندید و هوا را از بینی خود خارج سازید!

و هوا را با صدا و قدرت می‌باید از بینی خود خارج سازید!

هر چند که تظاهر کردن را دیگران امری ناپسند می‌دانند ولی...

به نظر روانشناسان در برخی از موارد تظاهر کردن یکی از بهترین روش‌هاست!

و این شیوه را به افرادی که با تمرینات و روش‌های ارائه شده ارتباط خوبی برقرار نمی‌کنند و یا به هر دلیل تنبل نیز هستند، پیشنهاد می‌نمایم و اهمیت آن را در یک مثال توضیح می‌دهم! شاید برایتان اتفاق افتاده باشد که برخورد ناگهانی و غیرمترقبه فردی شما را شوکه نماید! مثلاً در حال رانندگی هستید که ناگهان موتورسواری به جلوی شما می‌پیچد و شما بوق می‌زنید! و او برمی‌گردد و با گستاخی تمام چند حرف زشت و فحش می‌دهد و سریع می‌رود! به صورتی که شما حتی فرصت نمی‌کنید که به او بگویید: خودتی!

و متأسفانه زمانی که او می‌رود تازه شما به خودتان می‌آیید و در تصور خود آن فرد را می‌گیرید و آن قدر می‌زنیدش که بگویید: آقای عزیز، غلط کردم!

ولی متأسفانه شما به خاطر اینکه این خیال پردازی را با حالت تجسم در ذهن خود به وجود آورده‌اید به صورت غیر مستقیم بدن خود را دچار ناراحتی نموده‌اید و چندی نمی‌گذرد که احساس می‌کنید فک‌هایتان قفل کرده‌اند و دندان‌هایتان را بهم می‌سایید و با سرعت و عصبانیت زیادی رانندگی می‌کنید!

ولی در نظر داشته باشید: هر چند که بروز چنین اتفاقات مشابهی و این‌گونه برخوردهای نادرست از طرف دیگران امری اجتناب‌ناپذیر است و هر قدر هم که شما فردی با پرستیژ و مؤدب و با وقار باشید باز هم هر چند به ندرت، چنین اتفاقی برایتان رخ می‌دهد!

ولی به هر حال در این مواقع با تمام ناراحتی و عصبانیتی که به دست می‌آورید به شما پیشنهاد می‌کنم در این مواقع و موارد مشابه تظاهر به خونسردی کنید و انگار نه انگار که اصلاً چیزی را شنیده‌اید و چیزی را فهمیده‌اید!

بلکه تنها تظاهر کنید که عصبانی و یا ناراحت نشده‌اید! فقط همین!

✓ و اگر این مورد و این تکنیک را به تمام اتفاقات مشابه زندگی خود تعمیم دهید! خواهید دید که سال‌ها می‌گذرد و شما اصلاً از چیزی عصبانی نمی‌شوید و هیچ‌کس و هیچ چیزی نمی‌تواند شما را ناراحت کند!

✓ بنابراین یکی از بهترین روش‌های به دست آوردن آرامش به صورت موقت، تظاهر به داشتن آرامش است!

با برخی از عادت‌های نامطلوب خود کنار بیایید!

شاید از خواندن این جمله قدیمی چندان تعجب نکنید زیرا قدیم‌ها می‌گفتند:

ترک عادت موجب مرض است!

ولی احتمالاً از تفسیر آن کاملاً مطلع نمی‌باشید! به هر حال باید در نظر داشته باشید که از نظر روانشناختی در بسیاری از مواقع همه ما دارای عادت‌های ناپسندی و وسواس‌های مختلفی می‌باشیم که متأسفانه فرق بین آن‌ها را نمی‌دانیم و برای اینکه این مطلب را برایتان کاملاً جا بیاندازم ابتدا اجازه بدهید که این دو موضوع، یعنی عادت و وسواس را برایتان شرح دهم تا متوجه تفاوت بین آن‌ها بشوید!

منظور از عادت، آن دسته از اقداماتی است که به صورت دیکته‌وار و نیمه هوشیارانه انجام می‌دهیم و این در حالی است که این مسائل چندان باعث به وجود آوردن نگرانی شدیدی در زندگی ما نمی‌شود. مثلاً شما عادت کرده‌اید که صبح‌ها دیر از خواب بیدار شوید و یا عادت دارید که پول زیادی را برای خرید برخی از کالاها صرف نمایید و یا عادت دارید که سیگار بکشید!

منظور از وسواس، چه فکری باشد و چه عملی آن دسته از افکار و اعمالی می‌باشد که ما آن‌ها را مانند عادت به صورت تکراری و هوشیارانه انجام می‌دهیم، ولی این مسائل بسیار ما را ناراحت می‌کند. مثلاً وسواس شستشو و تمیز بودن و یا نوعی وسواس خود ارضایی و یا وسواس سوءظن گونه و...

در هر صورت به شما پیشنهاد می‌نمایم که حدالمقدور و با روش حساس نشدن و پیش بینی نکردن وسواس‌های خود آن‌ها را در اسرع وقت کنار بگذارید، ولی آن دسته از اعمال عادت‌گونه خود را اگر که احساس می‌نمایید ترک کردن آن‌ها کار بسیار دشواری است در صورتی که باعث ناراحتی زیاد شما می‌شود فعلاً ترک نکنید!

به عنوان مثال من بسیاری از افراد سیگاری را می‌شناسم که سیگار کشیدن صدمه بارزی به آن‌ها وارد نمی‌سازد و در کل با کشیدن آن ناراحت نمی‌شوند، ولی چون در هر صورت از سیگاری بودن بدشان می‌آید! مرتب تلاش می‌کنند که سیگار کشیدن را ترک می‌کنند و چه بسا بر سر ترک این عادت ده‌ها مشکل روانی و خانوادگی دیده‌ای را برای خود به وجود می‌آورند و معمولاً و با اقدام خود، در ترک نمودن سیگار کشیدن، ممکن است عصبی شوند و به دیگران پرخاش نمایند، سردرد بگیرند و یا دچار اضطراب شوند و... به خاطر همین دلیل در بسیاری از این موارد من به این افراد توصیه می‌کنم که با برخی عادات خود کنار بیایند و خودشان را این‌گونه بپذیرند!

بنابراین به شما دوست عزیز پیشنهاد می‌کنم که با برخی از عادت‌های خود هر چند که ناپسند باشند و اگر یک آسیب جدی به جسم و روح شما وارد نمی‌کنند کنار بیایید!

هر چند که شجاعت امر مهمی است!

ولی نه در جلوی شیر درنده‌ای که قادر است شما را تکه پاره کند!

و در نظر داشته باشید هر چند که به عنوان مثال سیگاری بودن شما برای سلامتی شما مضر است و اطرافیانتان از دود آن ناراحت می‌شوند، ولی به هر حال از عصبانیت، پرخاشگری و بی‌تابی شما بیشتر ناراحت می‌شوند!

بنابراین خودتان را دارای نقطه ضعف‌هایی بدانید و در حالی که به ترک هر یک از وسواس‌های آزاردهنده خود می‌پردازید! این حق را دارید که برخی از عاداتی را که از بودن آن‌ها به شدت دچار ناراحتی می‌شوید، ترک نمایید! ولی تلاش کنید زمانی این کار را انجام دهید که در درجهٔ اول دارای انرژی و اراده کافی باشید و در درجه دوم اینکه ترک عادت‌هایتان موجب بروز مشکلات بزرگ‌تری برای شما نشود! به‌خصوص مشکلات روحی و روانی!

بنابراین حدالمقدور سعی کنید که از این به بعد با دید وسیعی به اعمال و افکار خود نگاه کنید و تا جایی که می‌توانید به‌روی عمل خاصی و یا کاری خاص وسواس پیدا نکنید و به اصطلاح اعتیاد نسبت به هیچ چیز پیدا نکنید، ولی اگر دچار این اعتیاد شدید با آن مشکل به‌صورت واقع بینانه‌ای برخورد نمایید!

مسئله اتلاف وقت

آیا شما نیز جزو افرادی هستید که همیشه وقت کم می‌آورند؟ پس از مصرف و پر نمودن چند برگه تکثیر شده از فرم صفحهٔ بعد خواهید دید که در انجام کارهایتان وقت‌های زیادی را تلف می‌نمایید. مثلاً برای انجام دادن یک کار کوچک وقت بسیاری را تلف می‌نمایید و برعکس برای انجام کارهای مهم‌تر، بسیار سریع و دستپاچه عمل می‌کنید. به شما پیشنهاد می‌نمایم برای اینکه در زندگی آیندهٔ خود هرگز وقت کم نیاورید و کارهایتان را با حالت دستپاچگی انجام ندهید از قبل آن‌را اولویت بندی نموده و سپس برای انجام هر کدام زمان خاصی را در نظر بگیرید و اگر زمان آن زیاد شد در دفعه بعد برای آن کار وقت بیشتری را در نظر بگیرید و در طول روز باید مقداری هم وقت اضافه از قبل در نظر بگیرید و آن‌را برای اتفاقات و حوادث پیش بینی نشده خود منظور کنید. مثلاً اگر در روز ۱۲ کار را باید انجام بدهید و ۵ ساعت وقت نیاز دارد حدود یک ساعت نیز وقت اضافه برای انجام کارهایتان و مواقع ضروری ذخیره سازید!

✓ من هر روز بهتر از دیروز می شوم! برای اینکه نسبت به دیروز

۱	امروز	تاریخ	این گونه بود! این گونه شد! این گونه کردم!
مثال	سه شنبه	۸۳/۷/۱۴	به عضویت باشگاهی که دوست داشتم درآمدم
مثال	چهارشنبه	۸۳/۷/۱۵	تعدادی کتاب خوب و مفید خریدم
مثال	پنج شنبه	۸۳/۷/۱۶	تصمیم گرفتم هر شب دندان‌هایم را مسواک بزنم
مثال	جمعه	۸۳/۷/۱۷	صبح زود از خواب بیدار شدم و به کوه رفتم و خیلی خوش گذشت
مثال	شنبه	۸۳/۷/۱۸	توجه فلانی را به خود جلب نمودم

• در بعضی اوقات شرایط را همان گونه که هست بپذیریم!

در اقدامات درمانی که تاکنون داشته‌ام بسیار دیده‌ام افرادی را که مثلاً داشتن یک ایراد و یا نقص ظاهری در شکل و قیافه خود را هرگز از یاد نمی‌برند و همین ناراحتی باعث شده است که ایشان معمولاً با خود کلنجار بزنند! مثلاً خانمی احتمال دارد به دلیل اینکه تا حدودی اضافه وزن دارد، آن قدر با خودش کلنجار برود و از این اتفاق ناراحت شود که تمام زندگی

خود را تحت‌الشعاع قرار دهد. یا ممکن است این فکر که: اگر قیافه‌ام کمی جذاب‌تر بود، خوشبخت‌تر از الان بودم! تمام زندگی شما را تحت‌الشعاع قرار داده باشد!

برای اینکه افسردگی را با خود به یدک نکشید باید هر چه سریع‌تر از سرزمین - اگر فقط‌ها - دور شوید! و این‌گونه افکار را در زندگی خود دور سازید:

اگر فقط کمی پاهایم لاغرتر بود خوش‌تیپ‌تر بودم!

اگر فقط کمی بینی من کوچک‌تر بود خیلی خوشگل می‌شدم!

اگر فقط کمی خوش‌شانس‌تر بودم این‌گونه نمی‌شد!

اگر کمی با عرضه‌تر بودم الان لیاقتم بیش از این بود.

اگر فقط...

مطمئن باشید همان‌طور که قبلاً هم گفتم هیچ چیز مطلقاً در دنیا وجود ندارد که مطلقاً خوب و یا مطلقاً بد باشد! در حالی که قطعاً کمی چاق بودن و یا کمی کوتاه قد بودن و یا کم‌مو بودن در شما فقط یک عامل درونی است که تنها خودتان را آزار می‌دهد و قطعاً اطرافیانتان شما را همان‌طور که هستید دوست دارند و مطمئن باشید که ظاهر شما با آینده شما اصلاً ارتباطی ندارد و در دنیا قانونی وجود ندارد که حتماً افراد خوشبخت دارای همسرانی خوش‌تیپ و یا خودشان نیز بسیار زیبا باشند و در واقع اگر خوب به اطرافتان بنگرید، خواهید دید که بسیاری از اطرافیانتان از لحاظ ظاهری چندان وضعیت ایده‌آلی ندارند و در کل نیز کمتر زوج‌هایی را می‌بینید که هر دوی آن‌ها کاملاً زیبا و بی‌نقص باشند!

بنابراین اگر چاق هستید یا لاغر، اگر قد کوتاه هستید و یا قد بلند، اگر موهای سرتان ریخته است و یا... اصلاً مهم نیست و مهم این است که شاد و سرحال باشید. برای اینکه یک زندگی شادمانه را داشته باشید باید خودتان را همان‌گونه که هستید بپذیرید و با تمام نواقص دیگران نیز کنار بیایید!

بسیار دیده می‌شود که زن و شوهری بر اثر یک اختلاف کوچک مدت‌هاست که با هم درگیر هستند و به‌خاطر همین مسئله یک حالت استرس مزمن را در زندگی خود به‌وجود می‌آورند!

و این اختلاف کوچک و حل نشدنی می‌تواند هر چیزی باشد: مثلاً خانمی با سیگار کشیدن همسرش به شدت مخالف است و با او مرتب در این مسئله درگیری دارد که باید سیگار کشیدن را ترک کند و یا اینکه می‌گوید برای سلامتی او ضرر دارد!

و یا آقای دائم با همسرش به دلیل اینکه آدم پرحرفی است، درگیری دارد و می‌گوید که این عادت بسیار بدی است و من اصلاً دوست ندارم که همسرم فرد پرحرفی باشد!

به این نکته دقت نمایید: ما انسان‌ها دارای انرژی محدودی می‌باشیم که باید با یک هدف‌گیری صحیح و مشخص از آن استفاده نماییم، به همین خاطر شما به هیچ‌وجه نباید این انرژی خود را صرف جروب‌بحث کردن‌های طولانی بر سر مشکلاتی که حل نمی‌شود نمایید و این‌گونه از مشکلات، مسائلی می‌باشد که اگر طرف مقابل را همان‌طور که هست بپذیرید خواهید دید که لااقل خودتان از نظر روحی و روانی سالم می‌مانید و از یک کشمکش طاقت فرسا راحت می‌شوید!

به عنوان مثال: خانم افسرده‌ای به من مراجعه کرد و گفت که دیگر از این زندگی طاقت فرسا خسته شده‌ام. به خاطر اینکه با همسرم مشکل دارم!

پرسیدم مشکل شما چیست؟ از ابتدا توضیح بدهید که این مشکل از کجا آغاز شد؟

ایشان فرمودند که: من پانزده سال پیش ازدواج نمودم، همسرم بسیار مرد دست و دلبازی است! هیچ چیزی برایم کم نگذاشته است! خیلی دوستم دارد!

من پرسیدم شما چطور؟

گفت: نمی‌دانم

گفتم: چطور؟

گفت: بخاطر اینکه مطمئن نیستم که مرا دوست دارد برای اینکه نسبت به مسئله‌ای که من روی آن حساس هستم، احساس مسئولیت نمی‌کند!

به او گفتم: شما از چه مسئله‌ای حساس هستید؟

ایشان گفت: همسر مرد جذابی است و به خاطر همین توجه خانم‌ها به او جلب می‌شود و ایشان هم چندان از این اتفاق بدش نمی‌آید! به خاطر همین مسئله در مهمانی‌ها مرتب با خانم‌های غریبه گرم می‌گیرد و صحبت می‌کند!

به خاطر همین ترجیح می‌دهم یا مهمانی نروم و یا اینکه هر وقت با همدیگر به مهمانی می‌رویم، قطعاً پس از برگشت از مهمانی یک دعوا و مرافعه جدی را خواهیم داشت و الی آخر...

به او گفتم چند سال است که این مشکل را دارید: گفت با همدیگر حدود دوازده یا سیزده سال است که در این مسئله مشکل داریم!

گفتم: آیا موفق شدی که او را عوض کنی و آن‌گونه که بخواهی عمل کند؟ ایشان گفتند: خیر. نه! هیچ چیز درست نشد که نشد!

به او گفتم: از آن‌هم بدتر، یعنی نه تنها چیزی درست نشد، بلکه احتمالاً زندگیتان روزبه‌روز بدتر هم شد!

ایشان گفتند: درست است!

و من گفتم: از شما خواهش می‌کنم که از این مبارزه طاقت فرسا خودتان را خلاص نمایید و دیگر این جروب‌بحث طاقت فرسا را کنار بگذارید! و خلاصه اینکه همسران را آن‌گونه که هست بپذیرید!

و مطمئن باشید با این کار دیگر خودتان را از جروب‌بحث خلاص نموده و انرژی خود را بیهوده هدر نمی‌دهید و از همه مهم‌تر اینکه از این به بعد در تمام مهمانی‌های مشترک به شما خوش می‌گذرد!

جالب اینجاست که پس از مدتی این خانم تماس گرفت و گفت: مدتیست که دیگر نسبت به این رفتار همسر بی تفاوت شده‌ام او همچنان مرا دوست دارد و احترام زیادی برای من قائل است، ولی بیشتر از گذشته!

به هر حال مورد فوق یکی از صدها موردی می‌باشد که احتمالاً اگر دست از تغییر دادن آن‌ها بردارید و به آن‌ها فکر نکنید می‌توانید آرامش دوباره‌ای را به زندگی خود بازگردانید!

بنابراین باز هم تکرار می‌کنم برخی از مشکلات را باید تا جایی که می‌توانیم تغییر دهیم و در برخی دیگر خودتان را با شرایط وفق دهید و در برخی دیگر باید آن‌ها را فراموش نموده و حل نشده رها سازید!

و یک انسان قدرتمند، فردی است که با تمام مشکلات پیرامون خود به یک طریق عمل نکند، بلکه از هر سه شیوه ذکر شده استفاده کند!

در نظر داشته باشید هر چند که ما باید مشکلات پیرامون خود را از بین ببریم، ولی باید بدانید که ما چندان فرصتی نخواهیم داشت که با تمام مشکلات پیرامون مبارزه نماییم و می‌توانیم تنها با فکر نکردن و به اصطلاح فراموش نمودن آن مشکل آن‌را برای همیشه حل نماییم!

قوانین توانگری

چگونه در زندگی قدرتمند شویم!

۱- از کوره در نروید. عصبانیت را فراموش کنید! بدین صورت که هم اکنون در این کار این جمله را بنویسید و با خود عهد کنید تا دیگر عصبانی نشوید! نه از دست هیچ کس و نه از دست خودتان!

من امروز در تاریخ ساعت تصمیم گرفتم که دیگر عصبانیت را کنار بگذارم ...

امضاء

... چندی پیش فردی به من مراجعه کرده بود که به شدت شخصی عصبی بود و عنوان می‌کرد به خاطر همین مسئله عصبانیت بسیاری از موقعیت‌های مناسب شغلی و اجتماعی را از دست داده است و مرتب به خاطر کوچک‌ترین چیزی عصبی می‌شود و به اصطلاح حرص همه چیز را می‌خورد!

جالب اینجاست که این فرد در یک جلسه می‌خواست تا من تمام اسرار آرام بخشی و غلبه بر عصبانیت را به او آموزش بدهم و من تنها یک ضرب المثل قدیمی را به او گفتم: و آن این بود که یکی از بهترین روش‌های پولدار شدن این است که کمتر خرج کنیم!

او متوجه نشد! توضیح دادم که یعنی نباید عصبانی بشوی. فقط همین!

فراموش نکنید افراد توانگر اشخاصی هستند که می‌توانند خشم خود را قورت بدهند و یا اینکه آن‌را نادیده انگارند، برای اینکه در مواقع عصبانیت منفجر نشوید، نباید کار خاصی کنید بلکه تنها منفجر نشوید. یعنی به خودتان تلقین کنید که عصبانی نشو، باور کنید من این روش را به هر کسی که آموختم پس از مدتی کوتاه عنوان کرد که دیگر هیچ مسئله‌ای نمی‌تواند او را عصبانی کند!

و از آنجایی که عصبانیت و به‌خصوص پرخاشگری کیفیتی رفتارگرایی دارد، بنابراین از طریق بهبود در رفتارتان در مواقع خشم می‌توانید با آن مقابله کنید.

در مواقع ناراحتی، تمام خشم خود را با شدت در دهان خود جمع کنید و بعد این هوا را به آرامی خارج نموده و تا ده بشمارید و بدین وسیله بگذارید تا زمان خشمگین شدنتان بگذرد!

۲- قانون دوم: تیرتان را به هدف بزنید! توانگران از نتایج قطعی کارهای خود باید مطلع شوند و هرگز منتظر به ثمر نشستن کارهایشان نیستند، بلکه آن‌ها را به ثمر می‌نشانند!

یک فرد توانگر منتظر نمی‌شود که اوضاع بر وفق مرادش شود، بلکه شرایط را طبق خواسته‌های خود تغییر می‌دهد. می‌گویند: بدشانس‌ترین مردم کسی است که بلیط بخت آزمایی می‌خرد!

توانگران اکثراً معتقد هستند که چیزی به نام شانس وجود ندارد و تنها عامل پیشرفت و موفقیت افراد در کارهایشان تنها خودشان هستند و نه شرایط پیرامونشان!

بنابراین توانگران قوانین هدفمندی دارند به عنوان مثال: دو نفر را می‌شناختم از یک خانواده که یکی از آن‌ها می‌گفت: من هیچ وقت به اتوبوس نمی‌رسم و اکثراً تا به ایستگاه می‌رسم و هر وقت که به ایستگاه می‌رسم اتوبوس حرکت می‌کند و من باید مدت‌ها در ایستگاه بمانم!

و دیگری می‌گفت که: من همیشه به اتوبوس می‌رسم و هر وقت که به ایستگاه می‌رسم اتوبوس هم می‌رسد!

همان‌طور که ملاحظه کردید در مثال فوق اولی قانون شکست را برای خود وضع کرده است و دومی قانون برد را.

بنابراین فرد دوم شخصی توانگر است! چون قوانین سودمند را استحقاق خود می‌داند!

• ولی قوانین توانگری شما کدام است؟

۳- قانون سوم: بخشنده باشید بی دریغ! توانگران پیش از آنکه کسی سلام کند به او سلام می‌فرستند و اکثراً نیز منتظر جواب سلام باقی نمی‌مانند!

توانگران با کسی قهر نمی‌کنند و ترجیح می‌دهند دیگران را به بزرگی خود ببخشند و کینه‌ای به دل نمی‌گیرند! حتماً معتقد نیستند که هدیه‌ای که می‌گیرند بیشتر از آن چیزی که می‌دهند باشد و در زمان تنگ دستی نیز به فکر دیگران بوده و در صدد رفع مشکلاتشان هستند و لبخند خود را هرگز از دیگران دریغ نمی‌کنند!

اگر به کسی خوبی کردند و بدی پاسخ دیدند با دیگری باز هم خوبی می‌کنند و کلاً دنیا را بزرگ‌تر از آن چیزی که دیگران می‌بینند مشاهده می‌کنند؛ زیرا ایشان توانگر هستند و جواب خوبی‌های خود را از خداوند می‌خواهند و نه از مخلوقات کوچک او!

۴- قانون چهارم توانگری: مقاوم باشید!

در تمام صحنه‌های زندگی افراد فراز و نشیب‌هایی وجود دارد. افراد افسرده فکر می‌کنند که فقط در دنیا، آن‌ها هستند که بدبختی دارند و روزگار را با سرما و زمستان آرزوهایشان می‌گذرانند، در حالی که توانگران می‌دانند برای هر زندگی چهار فصل دارد و تمام زندگی در زمستان جمع نمی‌شود! و اگر به سختی و بدبختی و بدبختی برخورد کنند مقاومت می‌کنند، صبر می‌کنند. توانگران معتقدند که صبور بودن تنها فرق بین یک انسان پیروز می‌باشد و یک انسان شکست خورده می‌باشد و به قول ناپلئون: پیروزی نصیب کسی می‌شود که استقامت بیشتری دارد.

و این اصل در واقع یکی از اسرار الهی نیز می‌باشد آنجا که خداوند در قرآن در سوره مبارکه والعصر می‌فرماید: تمام انسان‌ها در ضرر خواهند بود الا آن‌هایی که صبر پیشه کردند و دیگران را نیز بدین کار سفارش نمودند.

بنابراین مقاوم باشید، هر چند که شاید روزگار سختی را بگذرانید، ولی همیشه این جمله را در نظر داشته باشید که... این نیز بگذرد.

افراد توانگر زمانی که به مشکلی بر می‌خورند می‌گویند: خداوندا برای حل این مشکل مرا کمک کن! و بر عکس افراد ضعیف هر وقت که به مشکلی بر می‌خورند می‌گویند: خدایا چرا من!

فرق استقامت در بین افراد توانگر و غیر توانگر از زمین است تا به آسمان و از دوزخ است تا به بهشت و از شکست است تا به پیروزی!

• بنابراین صبر داشته باش. صبر داشته باش!

زیرا خداوند می‌فرماید: برای هر چیزی زمان و اندازه‌ای متعدد وجود دارد!

بنابراین اگر صبر کنی زمان شکوفایی تو نیز خواهد رسید!

چه بسیار کسانی هستند که با کلام خود به صورت ناآگاهانه زندگیشان را به سوی مصیبت فرا می‌خوانند!

شاید این ضراثل را شنیده باشید که: از هر چی بترسی سرت می‌یاد!

تلاش نمایید که به ذهن نیمه هوشیار خود در مواقع هیجانی استرس وارد نسازید! یعنی اتفاقات را پیش بینی نکنید و مرتب به خود بگویید که چرا نگران باشم؟ شاید هرگز رخ ندهد؟

قطعاً کسی که مرتب خودش را بدبخت و بدشانس می‌داند خوشبختی را از نزدیک لمس نمی‌کند و نخواهد کرد؛ زیرا او در انتظار بدبختی است، بنابراین ذهن نیمه هوشیار او این بدبختی‌ها و تمام بدشانسی‌های دنیا را برای او رقم می‌زند!

و مسلم است که دختر خانمی که همیشه ابراز می‌کند که من آدم بدشانسی هستم و دست آخر نیز یک همسر نامناسب گیرم می‌افتد! بالاخره یک همسر نامناسب به سراغ او می‌آید. زیرا او چیز دیگر نخواست است.

هر آنچه را که می‌خواهید آرزو کنید و از خداوند بخواهید. در یک روایت قدسی خداوند به موسی وحی می‌کند:

ای موسی هر آنچه که دلت می‌خواهد از من بخواه حتی علف گوسفندت را!

بنابراین در انتظار بدی نشینید و در انتظار اتفاقات خوش و خوش اقبالی خویش باشید و از کائنات بخواهید هر آنچه را که دوست دارید، زیاد بخواهید؛ زیرا خداوند می‌فرماید: من قادر هستم که تمام آرزوها و خواسته‌های بندگانم را اجابت بکنم، بدون اینکه چیزی از ملک من کم شود!

۲) فراموش نکنید هر کلام و اندیشه‌ای هر چند که کوچک و ناچیز باشد، باز هم به ذهن و سرنوشت شما تأثیر خواهد گذاشت. قطعاً بسیار می‌بینید که افرادی بسیار خوش شانس هستند، ولی برخی دیگر برعکس. در حالی که تفاوت آنها تنها به خاطر این است که مرتباً به خود تلقین می‌کنند که من آدم خوش اقبالی هستم!

هر چند که این‌گونه نباشند، ولی چون در انتظار خوش شانسی نشسته‌اند عاقبت آن‌را به دست می‌آورند! بنابراین اگر در زندگی خودتان را از دست خوش اقبال‌ها بدانید، خوش اقبال خواهید شد!

ارتباطات خود را با خداوند بهبود بخشید!

آیا تا به حال عمیق به این مسئله فکر کرده‌اید که ارتباطات شما با خداوند چگونه است؟

آیا از او در کارهایتان کمک می‌گیرید؟

آیا بیشتر کارها و نتایج آن‌را به خداوند واگذار می‌کنید؟

آیا زیاد بر او توکل می‌کنید؟ آیا از او چیزهای زیادی می‌خواهید؟

و حالا اگر پاسخ شما برای این چهار سؤال اکثراً به صورت خیر است باید بدانید که وضعیت ارتباطی شما با خداوند اصلاً خوب نیست در صورتی که در همه این چهار وضعیت باید پاسخ می‌دادید: بلی!

به هر حال تحقیقات روانشناسی حاکی از این است افرادی که ارتباطات آن‌ها با خداوند در سطح خوبی است هرگز دچار افسردگی، ناراحتی، اضطراب و استرس نمی‌شوند و برعکس افرادی که به اصطلاح از خداوند روی گردان شده‌اند و به کلی او را فراموش کرده‌اند و تنها شده‌اند! روزگار را به سختی می‌گذرانند!

هر چند که من نمی‌خواهم نقش یک پدر روحانی را برای شما بازی کنم و شاید فکر می‌کنید که مسئله ارتباط یک فرد با خداوند کاملاً خصوصی است و کسی نباید حتی درباره آن ابراز عقیده نماید!

ولی به هر حال خداوند درباره افرادی که از او فاصله گرفته‌اند و او را به کل فراموش کرده‌اند چنین می‌فرماید: (در یک روایت قدسی) اگر آن‌هایی که از من روی گردان بودند می‌دانستند که چقدر مشتاق دیدار ایشان هستم همانا از شوق و اشتیاق من می‌مردند!

توصیه یک روانشناس به شما این است با چند نفر در زندگی خود هرگز قهر نکنید و به هیچ‌وجه قطع رابطه نکنید آن‌ها عبارتند از:

اول: خداوند دوم: مادر سوم: پدر

✓ هر چند که تلاش نمایید حدالمقدور با هیچ کس قطع رابطه ننمایید!

ولی از همه مهم‌تر خداوند است! یاد خداوند بهترین کارهاست!

به شما پیشنهاد می‌کنم در یکی از شب‌ها در حالی که احساس ناراحتی و بی‌حوصلگی را دارید! رو به آسمان نمایید و ستارگان را ببینید! وسعت آسمان را نگاه کنید و تصور کنید که هفت برابر تمام آنچه که شما می‌بینید و یا نمی‌بینید وجود دارد و کائنات از آنچه که فکر بکنید هم بزرگ‌تر هستند! و بعد عظمت خداوند را در نظر بیاورید! و حالا سری به مشکل و مسائل ناراحت کننده خود بزنید، خواهید دید که بی‌خودی کاه را کوه نموده‌اید!

گاهی اوقات برای اینکه تنها بتوانید قدرت لایزال و عظمت و رحمت او را در نظر بیاورید تنها کافیست که این عظمت را در کائنات تماشا کنید و خود این مسئله باعث می‌شود که به وسعت این عظمت پی ببرید!

خداوند سلطان بی‌همتای این عالم است او خودش را بهترین دوست معرفی می‌کند برای آن‌هایی که به او توکل می‌کنند. بنابراین به او اعتماد داشته باشید با او درد و دل کنید و تنها از او بخواهید! یادتان باشد خداوند بخشنده‌ای است که هرگز بین بندگانش فرق نمی‌گذارد! پادشاهی است که فقیر و غنی برایش فرقی ندارد و حدالمقدور بیشتر از اینکه با دیگران مشورت کنید بر او توکل کنید به قول حضرت علی(ع) تنها بر بزرگی شکایت کنید که بتواند مشکلی را برای تو حل کند!

قطعاً اگر از خداوند بخواهید شما را کمک می‌کند! و مشکلاتتان را حل می‌کند! مطمئن باشید که او قادر است. بنابراین زیاد دعا کنید و از طریق دعا تمام خواسته‌هایتان را از خداوند بخواهید. اگر پول می‌خواهید و اگر عزت می‌خواهید و اگر آرامش می‌خواهید از او بخواهید شاید فکر کنید که من تنها دارم شعار می‌دهم و چنین اتفاقی غیر ممکن است ولی باور کنید اگر تنها یک‌بار از خداوند از صمیم قلب بخواهید و بعد روابط خودتان را با او بهبود ببخشید به بیشتر خواسته‌های خود خواهید رسید! زیرا در یک روایت قدسی آمده است که:

خداوند می‌فرماید: اگر تمام بنده‌های من به اندازه هفتاد برابر آنچه در زمین و آسمان است از من بخواهند؛ من قادر هستم که به آن‌ها بدهم و از ثروت من چیزی کم نمی‌شود درست مانند زمانی که سوزنی را در آب دریایی فرو ببری و بعد در بیابان و بگویی از آب این دریا کم شده است. از ثروت من حتی به این اندازه کم نخواهد شد! و در جایی دیگر و این‌بار خداوند در قرآن می‌فرماید: ادعونی استجب لکم - بخوانید مرا تا اجابت کنم شما را!

شاید بگویید که با خداوند چگونه صحبت کنم و از او چگونه بخواهم؟

✓ در درجه اول من به شما می‌گویم که آن‌گونه خداوند را بخوانید که یک فرد معتمد و مورد علاقه خود را می‌خوانید و انگار که او مانند یک انسان امین، درستکار، راستگو، صدیق و قدرتمند می‌باشد!

✓ و در درجه دوم برای خواندن خداوند از این دعاها در برنامه‌ها و کارها و خواسته‌های خود استفاده نمایید به عنوان مثال به شما پیشنهاد می‌کنم هر روز یکی از این دعاها را انتخاب نموده و سپس در طول شبانه روز ده مرتبه آن را تکرار نمایید!

(۱) خداوندا مرا در مسیر کمال قرار بده!

(۲) خداوندا به من کمک کن تا قدرت تو را درک کنم و بدین وسیله قدرتمند شوم!

(۳) خداوندا تو خود آنچه صلاح من است مقدر فرما؛ زیرا من همیشه نیازمند یاری تو هستم!

(۴) ای خداوند مهربان کمک کن تا مقاوم شوم و کارهایم را به بهترین نحو انجام دهم!

(۵) خداوندا از تو می‌خواهم تا کمک کنی تا در این هفته به قول‌ها، نذرها و عهدهایی که بسته‌ام و به آن‌ها وفا نکرده‌ام، جامه عمل بپوشانم!

(۶) بار خداوندا یاریم ده تا آزاد زندگی کنم و حریم خود را به روی نامحرمان زندگی بپوشانم!

(۷) خداوندا مرا از قضاوت ناعادلانه دیگران دور بدار!

(۸) بار خداوندا یاریم کن تا برای کسانی که دوستم دارند و به آن‌ها عشق می‌ورزم مهربان باشم!

(۹) خداوندا به من آرامشی عطا کن تا بوسیله آن سختی‌ها و فشارهای زندگی را فراموش کنم!

(۱۰) خداوندا یاریم ده تا عشقی را که در من به ودیعه گذارده‌ای به دیگران نشان دهم!

(۱۱) خداوندا یاریم ده تا پرستاری عاشق برای روح دردمند خود باشم!

(۱۲) خداوندا راه راست را بر من بنما!

(۱۳) خداوندا بمن بیاموز تا ببخشم و خردمند باشم!

(۱۴) پروردگارا تو را به خاطر راهی که پیش روی من قرار دادی سپاس می‌گویم!

(۱۵) خداوندا کمک کن تا آن قدر توانمند باشم تا مدیون دیگران نشوم!

(۱۶) پروردگارا آن قدر به من ثروت ارزانی کن تا بتوانم به دیگران نیز کمک کنم!

(۱۷) ای محبوب من، تنهایی مرا با یاد خود و لطف خود مملو ساز!

(۱۸) پروردگارا یاریم کن تا قاضی عادل در بین مردم باشم!

۱۹) خداوندا مدتی بود که از تو جدا مانده بودم مرا به خویش نزدیک ساز!
 ۲۰) ای کسی که یاد تو شفاست و نام تو برای تمام بندگان دواست! یار و یاور من در تمام زندگی باش!

از حمایت و مشاوره دیگران نیز کمک بگیرید!

شاید شما جزء افراد خوش شانسی باشید که به هر صورت افرادی را در نزدیک خود داشته باشید که بتوانید از حمایت و پشتیبانی آنها در مواقع بحرانی زندگی خود، سود ببرید و یا ممکن است که مشاورانی خیرخواه را در کنار خود داشته باشید که بتوانند شما را برای حل مشکلاتتان یاری کنند! ولی در نظر داشته باشید در هر حال فردی که به شما برای رفع مشکلات روحی و روانی کمک می‌کند باید فردی متخصص و یا حداقل شخصی باشد که نسبت به شما کاملاً مشفق و یا یک قاضی بی طرف برای شما باشد که در مواقع ناراحتی و احساس خطر شما را حمایت نموده و آرامش را برایتان به وجود بیاورد و بتواند تنش‌های روحی و روانی شما را کاهش دهد!

و بهترین شکل این اقدام این است که با یکی از متخصصان امر درمان و مشاوره در ارتباط باشید و اگر مشکل شما در وضعیت حادی می‌باشد و به هر صورت نتوانستید با استفاده از این مجموعه به یک سرحالی پایدار و آرامش کافی در زندگی برسید حتماً به یکی از مراکز روان درمانی، گفتار درمانی و یا مشاوره مراجعه کنید و اصلاً نباید فکر کنید که با این کار خودتان را زیر سؤال می‌برید!

و در کل این فلسفه را که درخواست کمک کردن، نشانه ضعف می‌باشد، کنار بگذارید. بنابراین از حمایت دوستان و متخصصانی که می‌توانند به شما کمک کنند غافل نشوید و حتی اگر چنین شرایط و امکانی برای شما وجود نداشت با پر کردن فرم صورت وضعیت و ارسال آن می‌توانید از درمان حمایتی ارائه شده در این مجموعه بهره‌مند شوید!

اهمیت در موسیقی درمانی

یکی از پایه گذاران موسیقی درمانی به این واقعیت تأکید می‌کند که موسیقی در واقع یک رفتار انسانی است و این مطلب نه تنها از این جهت است که انسان آن را خلق می‌نماید. بلکه اهمیت آن به خاطر ارتباطی است که هر فرد می‌تواند با آن برقرار سازد و در واقع موسیقی رفتار ضروری و ذاتی انسان است و تأثیر آن بر رفتار انسانی از هزاران سال پیش مطرح بود. و امروزه همه افراد از کوچک تا بزرگ، آرام و بی‌قرار، بیمار، سالم از فرد دچار افسردگی گرفته تا حتی فرد ناشنوا و نابینا از مربی گرفته تا یک عابد و نیایشگر از نوای آرام بخش و دلنشین موسیقی بهره می‌برند!

ولی باید در نظر داشته باشید که مقصود از موسیقی درمانی وسیله سرگرمی و بازی نیست، بلکه عامل اصلاح‌کننده تجویز شده‌ای است که به بهبود ناسازگاری رفتار و حالات کمک می‌کند.

و امروزه در بسیاری از دانشکده‌های دنیا رشته‌ای به نام موزیک درمانی ابداع شده است که تا مقطع کارشناسی ارشد هنرجو می‌پذیرد و این موزیک تراپیست‌ها در واقع مانند مربیان آموزش موسیقی از این رشته استفاده نمی‌کنند. بلکه از اصوات موزیک در جهت بهبود کارکرد جسمی، روانی و واکنش‌های عاطفی-اجتماعی و کمک به رشد توانایی‌های حرکتی، تحصیلی، ارتباطی و روحیه اجتماعی و عاطفی استفاده می‌نمایند و در جلسات موسیقی درمانی کلیه فعالیت‌ها که مهارت موزیکی را تقویت می‌کند به اهداف درمانی توجه دارد!

قدمت این روش از ابتدای تاریخ و از زمانی که بشر به صورت مستقیم برای شفا گرفتن از موسیقی استفاده می‌نمود وجود دارد. به عنوان مثال در فرهنگ ابتدایی آفریقا و قبایل قدیمی آن: شامان (طیب جادوگر) رهبر موسیقی و طیب روحانی قبیله بود و آن‌ها از موسیقی در ارتباط با معجزه و مراسم مذهبی و برای خروج امراض از کالبد بیماران استفاده می‌کردند و در قبایل سرخپوست آمریکا نیز آوازه‌های مخصوصی استفاده می‌شد که مردان طیب از آن‌ها برای شفا دادن بیماران استفاده می‌نمودند و رومیان نیز به قدرت شفابخش موسیقی اعتقاد

داشتند و به عنوان مثال: آن‌ها معتقد بودند که موسیقی می‌تواند مارگزیدگی را علاج کند و با طاعون نیز مبارزه نماید و همچنین ایشان معتقد بودند که موسیقی بی‌خوابی را درمان می‌کند.

و در قرون وسطی نیز تنها علاج بیماری تارانتیسم که بیماری عجیب آن روزگاران بود در استفاده از موسیقی و رقصیدن آورده شده بود.

در اوایل دهه ۱۹۴۰ موسیقی درمانی به عنوان یک حرفه منظم شناخته شد، موزیک تراپیست نیز به عنوان تکنسین این حرفه معرفی شد و از سال ۱۹۸۱ روز به روز حرفه موسیقی درمانی در امور پزشکی استقلال بیشتری یافت.

و امروز تحقیقات پیرامون موسیقی درمانی حاکی از این است که فعالیت‌های مختلف ریتمیک موسیقی و درجات مختلف ضربان اصوات (محرک آرام بخش) تأثیر مختلفی روی واکنش‌های روانی، ضربان قلب، فشار خون، تنفس، واکنش‌های پوست و واکنش‌های حرکتی و ماهیچه‌ای و همچنین امواج مغزی دارد! الگوهای خاص اصوات موسیقی که از عواطف حساس سرچشمه و از فرهنگی که در آن رشد کرده معنا گرفته است در شکل خاصی از ارتباط سودمند است و مهم‌ترین جنبه ارتباطی موسیقی به خاطر وجه غیر کلامی آن است و معنای غیر قابل بیان موسیقی باعث قدرت و ارزش آن می‌شود. موسیقی در جایی که کلمات به تنهایی ناتوان هستند می‌تواند در ایجاد ارتباط کمک کند و باز می‌تواند به واسطه ارزشی که برای دوباره سازی ارتباط با واقعیت برای افرادی که از آن واقعیت اجتماع کناره گیری کرده‌اند همراه باشد!

و اخیراً با کمک موسیقی درمانی و ارتباط مناسب با آن، روش‌های آمادگی زایمان برای افرادی که در این برنامه‌ها تکرار می‌گیرند به مراتب تجارب و خاطرات بهتری از زایمان دارند و با روش‌هایی که ایشان قبل از زایمان و با کمک موسیقی انجام می‌دهند می‌توانند در طی زایمان درد و اضطراب کمتری را داشته باشند!

و باز طی تحقیقات انجام شده (نورکا ۱۹۷۵) صدای فشار خون سیاهرگ‌ها و سرخگ‌های مادر و همراهی آن توأم با موسیقی کلاسیک به طور مؤثری باعث آرامش کودک تازه متولد شده می‌شود و حتی می‌تواند برای او مانند یک عامل خواب آور عمل کند.

اهمیت استفاده از موسیقی درمانی برای رفع افسردگی و فشارهای روانی.

اما استفاده از موسیقی در روانشناسی چگونه است: در واقع الگوی کلی استفاده از موسیقی درمانی از لحاظ روانشناختی در سه اصل کلی است: ۱- بهبود یا تجدید روابط بین فردی ۲- رشد احساس ارزش شخصی در حین خودشکوفایی ۳- کسب نیرو و به‌دست آوردن انرژی لازم.

موسیقی تنظیم شده در این مجموعه در درجه اول شامل ارتعاشات و اصواتی است که می‌تواند احساس شود و در درجه دوم تصویر سازی‌های ذهنی است که باعث می‌شود تعادل مورد نظر در مواقع بحرانی رعایت شود.

برای استفاده از این مجموعه و سی دی ارائه شده جهت رفع افسردگی باید پس از شناسایی عوامل استرس‌زا و ناراحت شده شرایط محیطی و بسته به سلیقه و گرایش خود یکی از فرم‌های موسیقی را که در این مجموعه ارائه شده است و باز بر حسب شرایط کنونی روحی و روانی خود استفاده نموده و در مواقع بحرانی از آن استفاده کنید. برخی از این موسیقی‌ها برای زمانی است که شما دچار هراس و نگرانی هستید که قطعاً دارای ریتم و اصوات و تنظیمات خاصی می‌باشد و برخی دیگر برای زمانی است که شما دچار جابه‌جایی احساساتی شده‌اید و در این حالت می‌توانید از همین طریق جابه‌جا نمودن دوباره احساسات خود وضعیت عادی و طبیعی خود را به‌دست آورید مثلاً می‌توانید احساس دل‌انگیز را در زمانی که در دریا یا در بالای تپه‌ای سرسبز به شما دست می‌هد تجربه نمایید و یا می‌توانید با یک احساس آرامش طولانی به خواب بروید و خواب‌های خوش ببینید و یا از موسیقی‌های آرام‌بخشی که در این مجموعه ارائه شده است ارتباط الهام بخشی را برقرار سازید و این‌گونه احساسات خود را تصفیه نمایید.

ولی در مورد این مسئله که چه موسیقی‌هایی می‌تواند مناسب و تأثیرگذار باشد و طبق تحقیقاتی که در ایران و در کارهای درمانی و اجرایی داشته‌ام یک سی‌دی موسیقی درمانی را در این مجموعه درمانی در اختیار شما خواننده گرامی قرار می‌دهم که در نوع خود با توجه به تنظیمات اجرایی بی‌نظیر و صد درصد تأثیرگذار می‌باشد، نحوه تنظیم این قطعات بر حسب ترکیبی از اصوات طبیعت و آرام بخش و موزیک‌های آرام بخش و در برخی از قسمت‌ها آواهای الهام‌انگیزی می‌باشد که در هر بخش بر حسب دستورالعمل اجرایی شده آن باید تلاش نمایید که با به‌وجود آوردن یک تصویر ذهنی از آن موقعیت، وضعیت فکری خود را به نحوی تنظیم کنید که کاملاً در آن فضا قرار دارید و در نظر داشته باشید که افکار شما ریشه در احساساتتان دارد.

بنابراین برای اینکه از افکار آزاردهنده و مسائل ناراحت‌کننده خلاص شوید باید احساسات خود را تغییر دهید و قطعاً بدانید اگر احساسات شما تغییر کند چرخه افکار آزاردهنده متوقف شده و آن احساس ناب به‌وجود آمده را از نزدیک لمس می‌کنید و لذا تلاش کنید که حدالمقدور تمام سعی خود را بکنید تا با یک تصویر سازی ذهنی و یک تجسم قوی با تمام اصوات و ریتم‌ها که می‌شنوید، هماهنگ با شیوه و با تمام وجود این صداها و نواها را گوش کنید برخی از قسمت‌های این مجموعه به نحوی است که می‌توانید آن‌ها را در محیط پخش کنید تا دیگران نیز از آن استفاده نمایند و برخی دیگر به نوعی است که باید تلاش کنید حدالمقدور و به تنهایی به کمک هدفون به آن گوش بدهید!

و لذا قبل از اینکه به گوش دادن موسیقی و تنظیمات هر بخش بپردازید مطالب و توضیحاتی که درباره آن آهنگ داده می‌شود مطالعه نمایید و به سختی دیگر مانند دستورالعمل هر بخش قبل از گوش دادن آن توجه بفرمایید!

روش استفاده از سی دی موسیقی درمانی

در تنظیم این سی دی باید در نظر داشته باشید که فورمت اجرایی آن بر اساس تنظیمات Audio می‌باشد و این سی دی یک دیسکت صوتی می‌باشد که برای استفاده نمودن از آن نیاز به کامپیوتر ندارید و به وسیله تمام وسائل صوتی که مجهز به قسمت cd player باشند می‌توانید از این مجموعه استفاده کنید.

برای خارج شدن از هر تجسمی که به وجود می‌آوردید باید چشمان خود را باز نموده و به یک قطعه انرژی بخش تنظیم شده گوش نمایید و ذهن خود را پر از خلاقیت نموده و پر قدرت و با هدف به طرح برنامه‌های بعدی و اقدامات روزانه خود باشید.

بنابراین در حالی که چشم‌هایتان را بسته نگه می‌دارید به روی زمین دراز کشیده و به کمک هدفون به این قطعه گوش دهید و یا اینکه به روی یک صندلی نشسته و کف پاهایتان را روی زمین قرار دهید و سعی کنید در مدت گوش دادن به هر قطعه به هیچ چیز دیگر فکر نکنید: و تنها یک احساس مطلوب و خوشایند را در ذهن خود به وجود بیاورید و در هر وضعیتی که قرار دارید چشمان خود را بسته نگه داشته و همراه با اصوات الهام بخش هر قطعه شروع به تنفس‌های عمیقی نمایید و تا جایی که می‌توانید ریه‌هایتان را پر از اکسیژن نموده و پس از مکث مختصری هوا را از ریه‌هایتان و از طریق بینی خارج نمایید!

نحوه تنظیم این ملودی‌ها به صورتی است که می‌تواند آرامش خاصی را در ذهن نیمه هوشیار شما به وجود بیاورد. بنابراین در مدت زمانی که به آن گوش می‌دهید تلاش کنید حتی‌المقدور به هیچ چیز دیگر فکر نکنید و تنها نفس بکشید و هوا را به آرامی خارج بسازید و به صداها گوش کنید و با کمک حس شنیداری خود آرامش را در بدن خود به وجود بیاورید!

قسمت اول : مدت این قطعه ۱۵:۱۲ دقیقه می‌باشد

در حالی که به این قطعه گوش می‌دهید به یاد روزهای خوش زندگی و با این خاطره یک بار دیگر احساس‌های خوب زندگی خود و خاطرات شیرین گذشته را در ذهن خود مجسم نمایید و تصور کنید که درست مانند یک فیلم سینمایی شاهد دیدن آن اتفاقات می‌باشید؛ قطعاً از

این احساس خود نهایت لذت را ببرید. حالات کنونی خود را فراموش نمایید و احساسات آزردهنده خود را با این تجسم و این احساس کنونی تعویض نمایید و هر لحظه تلاش نمایید که این احساس را قوی تر و نیرومندتر سازید و تمام صحنه‌های خوش و آرزوهای خود را محقق شده، مجسم کنید و داشتن یک احساس خوشبختی را حق مسلم خود بدانید.

قسمت دوم: باران مدت زمان این قطعه ۵:۱۱ دقیقه می‌باشد

اگر از وضعیت و مکانی که هم اکنون در آن قرار دارید ناراحت هستید باران را تجربه نمایید خودتان را زیر باران تندی تصور کنید که تمام جسم شما را خیس نموده است، احساس کنید یک باران تند چگونه می‌تواند بدن شما را کاملاً خیس کند خودتان را در آن فضای ذهنی تجسم نمایید. قطعاً یک احساس نشاط و با شکوهی به شما دست می‌دهد.

از این قطعه در مواقعی که احساس می‌کنید دچار فشارهای روحی آزردهنده‌ای شدید استفاده نمایید؛ احساس کنید که این باران تمام ناامیدی‌ها و افکار آزردهنده را از شما دور می‌کند و ذهنتان را می‌شوید. قطعاً پس از گوش دادن به این قطعه احساس سبکی و راحتی خاصی را تجربه خواهید نمود.

باید با ذهن خود و با گوش خود احساس آرامش و قدرتمندی را در خود به وجود بیاورید و سر آن این است که خودتان را زیر باران تندی که جسم شما را خیس می‌کند تجسم نمایید هر وقت که در احساس خود تجربه خیس شدن بیش از حد در زیر باران را درک نمودید هر زمانی که خواستید می‌توانید از این تجسم خارج شده و این تمرین را متوقف نمایید و یا در ذهن خود از پشت شیشه شاهد رعد و برق و ریزش بارانی تند و هستی بخش شوید، بارانی قدرتمند با احساسی عجیب!

قسمت سوم: مدت این قطعه ۵:۳۸ دقیقه می‌باشد!

به یاد بازی‌های کودکانه خودتان، قطعه سوم را گوش دهید تا سرحال و خلاق از حالت قبلی خارج شوید به یاد کودکی و خاطرات شیرین آن، به یاد روزهای خوب و شیرین کودکی و به یاد آن چیزهایی که در کودکی دوست داشتید این قطعه را گوش دهید و یک بار دیگر خاطرات خوب دوران کودکی را در ذهن خود مجسم نمایید.

هم بازی‌هایتان را به یاد بیاورید شیطنت‌ها و خراب کاری‌ها؛ قطعاً با مرور خاطرات کودکی در بزرگسالی می‌توانید با کودک درون خود رابطه برقرار نموده و بار دیگر او را در ذهن خود در آغوش بگیرید و نوازش کنید و از این احساس خوشایند نهایت لذت را ببرید!

به شما پیشنهاد می‌کنم این قطعه را دوبار گوش کنید و هر زمان که از دست اطرافیان ناراحت و خسته شدید ذهنتان را با گوش دادن به این قطعه آرام بسازید!

قسمت چهارم: به یاد عشق، مدت این قطعه ۴:۱۱ دقیقه می‌باشد!

این بار به یاد عشق و با احساس عشق گوش کنید. قطعاً یک بار دیگر تنها احساس عشق می‌تواند وضعیت کنونی شما را به سمت سرحالی سوق دهد شاید در زندگی حداقل عاشق یک نفر بوده‌اید، عشق یک هم‌نوع، مادر، همسر، فرزند و یا شاید ترجیح می‌دهید که تنها عاشق خدا باشید به هر حال با گوش دادن به این موزیک یک احساس خوشایند عشق را احساس نمایید!

و ذهنتان را از وضعیت آزاردهنده کنونی بدین شکل خارج نمایید.

قطعه پنجم (۳:۱۷) و ششم (دقیقه ۳:۱۸) برای مواقعی که باید با قدرت هر چه بیشتر و با سرعت بالاتری از شر موضوعات آزاردهنده راحت بشوید. گوش دادن این دو آهنگ را به شما پیشنهاد می‌نمایم.

قطعه هفتم: مدت این قطعه ۳:۱۶ دقیقه می‌باشد. برای زمان‌هایی که احساس کاملی از بی‌حوصلگی و کسالت روحی را درک می‌نمایید به شما پیشنهاد می‌کنم یک لحظه چرخه افکار خود را متوقف نموده و به این قطعه با تمرکز کافی گوش دهید و از این قطعه انرژی کافی را بگیرید این قطعه را با چشمانی باز و اندیشه‌ای بازتر گوش نمایید و همه احساس‌های ناامیدکننده را فراموش کنید.

سخن آخر...

تحول را از پروانه بیاموزیم! این جاندار زمانی که متحول می‌شود و تصمیم می‌گیرد که تبدیل به پروانه شود؛ پيله می‌بندد و در پيله خود تمرین می‌کند و باورهای خود را از اینکه روزی کرم ناچیزی بوده است تغییر می‌دهد و زمانی که از پيله خود خارج می‌شود تمام بدبختی‌ها و مشکلات دوران پيله و سختی‌ها و بدبختی‌های خود را فراموش می‌نماید و از همه مهم‌تر اینکه تا به حال هیچ پروانه ای دیده نشده است که پيله قدیمی خود را با خود حمل کند و به این طرف و آن طرف بکشد، هرچند که این پيله یادگار روزهای سخت و طاقت‌فرسای او باشد. بنابراین با خود یدک نمی‌کشد و رهایش می‌کند!

و زمانی که یک کرم به پروانه تبدیل می‌شود باید به همه بگوید که از اول پروانه بوده است. باید این را فراموش کند که روزگاری کرم ناچیزی بوده است؛ زیرا او دیگر مجبور نیست که با کرم‌ها بازی کند و روی زمین لیز بخورد. او دیگر پروانه است و باید پرواز کند و مجبور به زندگی در شرایط گل‌ولای گذشته نیست! پس پروانه خواهد بود و پروانه می‌داند زمانی که یک پروانه شد دیگر از این نمی‌ترسد که روزی به کرم ناچیزی تبدیل بشود! بلکه تنها باید مواظب باشد که بال‌هایش زخمی نشوند!

شاید روزگار مشکلات شما هم‌اکنون که به پایان این مجموعه رسیده‌اید به سر آمده باشد. شاید متحول شده‌اید! و حالا وقت آن رسیده است که تمام اشتباهات و گناهان و خطاهای گذشته خود را از ذهن نیمه هوشیارتان خارج سازید و مانند یک پروانه باشید. زمانی که احساس تعالی و ترقی را لمس نمودید، دیگر خودتان را فردی متعالی و خوشبخت بدانید. لازم نیست که خطاها، اشتباهات و گذشته تلخ خود را برای دیگران نقل کنید، بلکه تمام آن‌ها را فراموش کنید تا بتوانید پرواز کنید؛ زیرا از امروز شما می‌پرید و دیگر مجبور به زندگی در گل‌ولای نمی‌باشید!

به شرطی که پروانه شدنتان را باور کنید!

پاینده باشید و برقرار!





باشد که پروانه ای باشید...