

کتابخانه الکترونیکی

<http://KetabFarsi.ir>

شما از زندگی

چه می خواهید؟

چرا نمی دانیم که واقعاً چه خواسته ای داریم و چه می خواهیم؟

چرا بی انگیزه ام؟

چرا به خواسته هایمان نمی رسیم؟

چگونه می توان به اهداف خود رسید؟

احساس ناامیدی و بی حوصلگی و علاج آن

گردآوری و تنظیم کننده : رضا فریدون نژاد

WWW.DZBOOK.IR

سلام؛

کتاب شماره ۱۸ از مجموعه دانش و زندگی ، با عنوان شما از زندگی چه می خواهید؟

تقدیم به شما خواننده محترم. امیدوارم این کتاب مورد استفاده شما قرار بگیرد.

" کتابهای الکترونیکی دانش و زندگی را به دوستانتان معرفی کنید "

مشتاقانه منتظر دریافت نظرات ، پیشنهادات و انتقادات سازنده شما عزیزان می باشم.

rezaf1390@gmail.com



با آرزوی موفقیت و سلامتی برای شما

رضا فریدون نژاد

چرا نمی دانیم که واقعاً چه خواسته ای داریم و چه می خواهیم؟

اکثر ما از نیازها و خواست های واقعی خود بی خبریم ، چون وقتی بچه بوده ایم به ما توجه نشده ، ما را طرد کرده اند یا خجالت کشیده ایم آنها را بیان کنیم . ممکن است به دلیل مصرانه و مکرر بودن ، از ما انتقاد شده باشد یا مسخره مان کرده باشند ، بنابراین درخواست نکردن بیشتر به ما احساس امنیت می داد و کمتر ما را معذب میکرد . ما به سادگی خواسته های مان را دفن کردیم . بیان خواسته های زمان کودکی مان شاید دردهای درمان نشده و نیازهای تحقق نیافته آن دوران باشد و در سال های بعد آشکار شود . ممکن است حتی به دلیل اینکه پسر یا دختر بوده ایم از ما بدشان می آمد و ممکن است برای انتقام گرفتن از کسی که در گذشته آزارشان داده ، فرافکنی کرده اند و ما را از چیزهایی محروم کرده باشند یا از انتقادهای همسایگان یا اقوام از لوس بار آوردن فرزندان شان ، برای آسان گیری یا نرمش یا به دلیل چنین شل و ول بودن ترسیده اند ، دلیلش هر چه باشد . اثر نهایی این است که ما دیگر احساس نمی کردیم چه می خواهیم زیرا خیلی دردناک بود . آسان تر بود در کرخی ، بی حسی و بی علاقه فرو رویم .

آنها عاقبت در جواب می گفتند : امشب می خواهی چه کار کنی؟

جواب هایی از قبیل نمی دانم و برایم فرقی نمی کند می دادیم ،

حالا وقتی از ما می پرسند چه می خواهید؟ دیگر نمی دانیم چه می خواهیم...

چرا بی انگیزه ام؟

WWW.DZBOOK.IR

بی انگیزه ایم چون که افسرده ایم...

بله افسردگی و بی انگیزگی با هم فرق دارند. در واقع بی انگیزه بودن فقط یکی از نشانه های افسردگی است و اگر کنارش نشانه های دیگر وجود نداشته باشد شما نمی توانید انگ افسردگی را به خودتان بزنید. اما اگر هم به آینده نا امید هستید هم احساس غمگینی می کنید هم تمرکزتان به هم ریخته هم تصمیم گیری برایتان مشکل شده هم وزن و اشتهایتان به هم ریخته و هم فکر های خود کشی دارد به سرتان می زند یعنی اینکه شما افسرده هستید و باید تشریف ببرید سراغ روان شناس تا با حل شدن مشکل افسردگی بی انگیزگی تان هم علاج شود.

بی انگیزه ایم چون که با محیط کنار نمی آییم.

بعضی وقت ها هم مشکل واقعاً از محیط است. یعنی ما روزمان را در محیطی میگذرانیم (حالا چه خانوادگی چه تحصیلی و چه شغلی) که کنترل چندانی بر آن نداریم. محیطی که در آن تکلیفمان معلوم نیست. معلوم نیست که چه رفتار هایی در آن با تشویق مواجه می شود و چه رفتار هایی با تنبیه. وقتی فردی تلاش می کند و مدام محیط مانع به نتیجه رسیدنش باشد طبیعی است که انگیزه ای برای کار در آن محیط نداشته باشد. بی انگیزه ایم چون که پر توقعیم حتما می گوئید توقع چه ربطی دارد به انگیزه. برای روشن شدنتان باید عرض شود که وقتی آدم از خودش توقع هایی داشته باشد که در حد توانایی هایش نباشد یا اینکه لاقلاً فعلاً در حد توانایی هایش نباشد بی انگیزه می شود. چون که هی می بیند هر چه تلاش می کند به توقعاتی که از خودش دارد

نمی رسد و در این مواقع یکی از راه حل ها این است که اصلاً انگیزه هیچ کاری را نداشته باشد. بعضی وقت ها هم توقع ما از دنیا خیلی بیشتر از واقعیت دنیاست و همین باعث می شود که انگیزه ای برای زندگی در این دنیای الکی نداشته باشیم.

بی انگیزه ایم چون که بلا تکلیفیم

بعضی وقت ها مشکل از این است که ما اصلاً نمی دانیم که می خواهیم چه کاره ای شویم. نمی دانیم که اصلاً می خواهیم چه رشته ای را انتخاب کنیم. نمی دانیم می خواهیم چه شغلی داشته باشیم. نمی دانیم که می خواهیم در کدام شهر زندگی کنیم و نمی دانیم که چه سبکی از زندگی را دوست داریم. وقتی که ادم برای خودش هم معلوم نباشد که می خواهد در چه مسیری برود و هی از اول این شاخه به به اول آن شاخه بپرد و هیچ تصویری از مقصد دلخواهش نداشته باشد معلوم است که انگیزه ای هم برای رفتن در آن راه ندارد.

بی انگیزه ایم چون که درست نژده ایم به هدف

بعضی وقت ها هم مشکل هدف گزینی ماست. یعنی چون که ما هدف های بلند پروازانه یا طولانی مدت انتخاب کرده ایم حالا رفته ایم تو فاز بی انگیزگی. معلوم است که آدم هدفی را انتخاب می کند که تا ۱۰ سال دیگر هم عمراً به آن برسد توی این هفته های تکراری بالاخره می بُرد و بی انگیزه می شود.

حالا به نظرتون شما چرا بی انگیزه اید...؟

چرا به خواسته هایمان نمی رسیم؟

آیا تا کنون با خود فکر کرده اید چرا گاهی به خواسته هایمان می رسیم و گاهی هم به آرزوهایمان نمی رسیم؟ پس مطلب زیر را دنبال کنید.

لیزری عمل کنید!

حتماً درباره لیزر و کاربردهای آن زیاد شنیده اید. جالب اینجاست که لیزر همان نور معمولی است، فقط مجتمع شده و ویژگی آن همین متمرکز بودن آن است. ذهن ما هم وقتی پراکنده و آشفته است، کاری از دستش برنمی آید و نمی تواند ما را به سمت هدف پیش ببرد، اما وقتی در یک نقطه متمرکز می شود، قدرت لیزری پیدا می کند و نفوذش چند برابر می شود. ما به خواسته هایمان نمی رسیم چون بر آنها متمرکز نمی شویم، چون ذهنمان پراکنده است و در لحظه، ممکن است چیز دیگری را طلب کند.

نمی دانیم چه می خواهیم!

به خواسته هایمان نمی رسیم چون واقعاً نمی دانیم چه می خواهیم؟ گاهی هم به جای خواست خودمان، خواست اطرافیان، به ما تحمیل می شود و چون خواسته های خودمان نیست و ما واقعاً آنها را نمی خواهیم، پس عملاً به آنها نمی رسیم. گاهی خواسته ما خیلی بزرگ است، غیر قابل دسترس و غیر واقعی است. گاهی هم این ماییم که لیاقت، یا بهتر بگویم آمادگی لازم را نداریم و انگار اصلاً به نعمان نیست که در آن زمان بخصوص برسیم؛ پس به آنها نمی رسیم، به همین سادگی..

خواستہ هایمان با ما همانگی ندارند!

ما به خواسته هایمان نمی رسیم چون خواسته هایمان با ما هماهنگ نیستند. وقتی هم خواسته ای هماهنگ با ما نیست، انرژی و توان ما را هدر می دهد، حرکت مان را کند می کند و شاید ما را از حرکت باز دارد. خواسته باید با علاقه، قابلیت، توانمندی و شرایط زمانی و مکانی ما هماهنگی داشته باشد. نباید کلیشه ای، تکراری و تابع مد باشد. وقتی خواسته با ما هماهنگ نیست، به خواسته ها نمی رسیم

به اندازه لازم و کافی تلاش نمی کنیم!

گاهی به خواسته هایمان نمی رسیم چون به اندازه کافی تلاش نمی کنیم. گمان می کنیم همه خواسته ها باید توسط دیگران به سرعت محقق شوند و خودمان کوششی نمی کنیم. بسیاری از مواقع رسیدن به خواسته ها، نیازمند پشتکار و تلاش است.

کلی نگری می کنیم!

گاهی خواسته مان برای مان روشن نیست؛ یعنی تصویر واضح و روشنی از خواسته مان نداریم و نمی دانیم چیزی که می خواهیم دقیقاً چه ویژگی ها و مؤلفه هایی دارد. شاید به طور کلی بدانیم مثلاً خواهان ثروت یا داشتن یک همسریم، اما از جزئیات آنچه می خواهیم بی خبریم. داشتن تصویر روشن و با جزئیات واضح یکی از شروط مهم رسیدن به خواسته ها است. امروز هم داشتیم به دنبال جواب همین سؤال کتاب ها را زیر و رو می کردم که پاسخ کارشناسانی را در همین زمینه پیدا کردم. خلاصه پاسخ آنها چنین است:

معمولاً به یکی از دلایل زیر به خواسته هایمان نمی رسیم: یا خواستمان روشن و مشخص نبوده و یا به اندازه ی کافی صبر نمی کنیم (یعنی زود احساس ناکامی کرده و بی قرار می شویم)، شاید هم اصلاً دریافت آنچه می خواهیم، به صلاح مان نیست، یا به علت هماهنگ نبودن خواسته مان با احساس درونی نمی توانیم رسیدن به خواسته را حس کنیم. شاید هم با برخورد با کوچک ترین مانع دلسرد و خواسته مان را رها کرده ایم.

یک نظریه دیگر هم هست که می گوید

در اکثر موارد مردم به هدفشان نمی رسند چون هنوز از نیروی قصد خبر ندارند. آنها همزمان می گویند: می خواهم کارم را عوض کنم، نمی دانم موفق می شوم یا نه، ممکن است نتیجه ای نداشته باشد، دوستم درست می گوید؛ این کار اشتباه است، نه. احتمالاً به نتیجه می رسد، این یعنی اینکه قصد کنیم به آنچه نمی خواهیم برسیم! یکسو کردن افکار نیاز به تمرین دارد؛ اما برای رسیدن به هدف ضروری است وقتی افکار همسو باشد، هدف راحت تر محقق می گردد.

به هر حال در صورت ناکامی در رسیدن به خواسته ها، به موارد زیر توجه کنید:

به خودتان زیاد سخت نگیرید

اگر به اندازه ی کافی سعی و تلاش کرده اید، خود را سرزنش و تحقیر نکنید. وقتی وظایف خود را به درستی انجام داده اید، بدانید که به هر حال جلوی همه وقایع و احتمالات را نمی توان گرفت اگر با مانع برخورد کردید،

تقاضای کمک کنید

برای حذف موانع، پیمایی به همه کسانی که می توانند کمکی به شما بدهند بفرستید. یکی از این افراد، و البته مهم ترین آنها، خود شما هستید. شما آگاهانه یا ناآگاهانه قادر به از بین بردن همه موانع هستید، فقط باید توانمندی های خود را باور کنید گاهی هم وجود موانع مفید است. چنین موانعی، بعد از آن که مأموریت شان را انجام دادند، خود به خود ناپدید می شوند شاید هدف و خواسته ای ظاهری تان، با احساس درونی تان هم جهت و یکی نبوده است. ممکن است هدف ظاهری ما در زندگی مثلاً کسب پول زیاد باشد، اما هدف درونی مان عدم نگرانی تان بابت بی پولی باشد. در چنین حالتی حتی اگر پول کافی به دست آوریم، از فشار روانی و نگرانی مان درباره بی پولی کم نمی شود و تنها وقتی درون مان راضی شود، احساس خوشحالی می کنیم بنابراین این از درستی خواسته خود اطمینان حاصل کنید، درخواست باید کاملاً عینی و روشن باشد تا پاسخ مناسب دریافت شود.

گاهی چیزی را می گوئید، اما چیز دیگری می خواهید این دو را یکی کنید تا به سادگی بفهمید به خواسته تان رسیده اید یا نه؟

درخواست تان را دوباره بررسی کنید

گاهی متوجه می شوید خواسته تان آن نبوده که درخواستش کرده اید. در این حالت لازم است آن را دوباره بررسی کنید تا متوجه شوید اشکال از کجاست. هدف، خواسته و راه هایی که برای رسیدن به آن انتخاب کرده اید، مجدداً بازبینی کنید و اگر هیچ اشکالی وجود نداشت و اشتباهی هم در کار نبود، از خود بپرسید: آیا چیز بهتری در انتظار من است؟

حالا قدری با خودتون در مورد این سوالات فکر کنید: شما چگونه با اتفاقات زندگی روبرو می شوید؟ وقتی اتفاقات زندگی به میل شما پیش نمی رود چه می کنید؟ وقتی خواسته ای دارید چگونه به آن دست پیدا می کنید؟ وقت آن رسیده که روش های رسیدن به خواسته هایمان را بازنگری کنیم. این تنها ما نیستیم که آرزو داریم به خواسته هایمان برسیم. آرزوها هم منتظرند تا ما هر چه زودتر آنها را در آغوش بگیریم!

چگونه می توان به اهداف خود رسید؟

برخی از آدم ها هیچ هدفی را ندارند. یعنی آنها از زندگی کردن هیچ هدفی را دنبال نمی کنند. به این دسته از آدمها پوچ گرا گفته می شود زیرا زندگی پوچ و توخالی را دنبال می کنند. این گروه از آدمها پس از مدتی از این زندگی بی هدف که برای خود ترسیم کرده اند، خسته می شوند و شاید به جایی برسند که دیگر لازم نبینند ادامه ی حیات بدهند! اساساً ادامه ی زندگی را بی فایده بدانند. این آدمها همانهایی هستند که گاهی اگر بیش از حد احساس قدرتمندی و شجاعت کنند، ممکن است دست به خودکشی هم بزنند!!

چرا بعضی ها به اهداف خود نمی رسند؟ و یا اینکه با وجود داشتن هدف، نمی توانند به آن دسترسی یابند؟ چرا بعضی ها، سالها در آرزوی داشتن منزل، شغلی مناسب و یا همسری دلخواه خود را به آب و آتش می زنند، بدون آنکه به نتیجه ای برسند. در عوض هستند کسانی که با وجود نداشتن تحصیلات خوب به آنچه که خواسته اند رسیده و تحصیل کرده ها را نیز به خدمت گرفته اند. اینان کسانی هستند که از هماهنگی عقل و قلب برخوردار هستند و خوب می توانند آنها را سبک و سنگین کنند. آنها توانسته اند از نیروی درونی خود که خداوند به همه عطا فرموده، بهره گیرند. چگونه می توان جرقه ای

در درون بوجود آورد که نیروی درونی را به حرکت در آورد و چگونه می توان این حرکت را حفظ کرد. گاهی اوقات ممکن است با شنیدن یک جمله و یا دیدن یک صحنه این جرقه بوجود آید. تنها کافیست که یک تصمیم بگیرید و اولین قدم را هر چند ناچیز بردارید. وقتی هدفی تعیین کردید، ابتدا به راه رسیدن به آن فکر نکنید، بلکه به خود هدف بیندیشید، گویی به آن رسیده اید. به هر چه فکر کنیم، بطرف آن نیز جذب خواهیم شد. فکر کردن به هدف، یعنی دعا کردن، یعنی از خدا خواستن، این خواسته باید به صورت تصویر باشد. روح ما افکارمان را بصورت تصویر در ضمیر باطن به ثبت می رساند. افراد معتاد به کار، فکر می کنند سعادت مند هستند. این امر بخاطر آنست که خودشان را گول می زنند. آنها در واقع خودشان را طوری در کارشان گم می کنند، که دیگر مجبور نیستند بخودشان بنگرند، آنها تصور می کنند چون مدام مشغولند، لابد، کارهای زیادی انجام می دهند، در حالیکه آنها هرگز به چیزهایی که مهم است نمی پردازند. همیشه به بهانه اینکه خیلی کار داریم، از مراقبت کردن خود غافل می شویم، با وجود مریض بودن گاهی اوقات فرصت نمی کنیم به دکتر مراجعه کنیم. کار را بیشتر از خانواده و خانواده را بیشتر از خود دوست داریم وقتی دیگران را بیشتر از خود دوست داریم، وقتی برای دیگران بیشتر وقت می گذاریم تا برای خودمان، اگر اول دیگران را در نظر بگیریم و بعد خودمان را، مانند آن است که گاری را جلوی اسب ببندیم. اگر شما از خواسته خود، دست بکشید و آنچه را انجام دهید که شخص دیگری علی رغم بهترین علایق شما می خواهد، دیر یا زود، آزاده و رنجیده خواهید شد و آنگاه فقط مسئله زمان است، که شما بطور آگاهانه، یا نا آگاهانه راهی برای انتقام گرفتن از آن شخص دیگر بیابید. مهمتر از مورد محبت واقع شدن، دوست داشتن است. با دوست داشتن همسر، بجای درخواست اینکه مرا دوست داشته باشد، مراقبت بهتری از خودم بعمل می آورم. کلید مراقبت بهتر از مردم دیگر، در آنست که به آنان کمک کنیم از خود مراقبت بهتری بعمل آورند.

برای آزاد ساختن نیروی درونی باید، ابتدا آنرا آزاد گذاشت. به این نیرو می توان در موقع آزاد شدن مسیر داد. متأسفانه بیشتر مردم از اینکه این نیرو را آزاد کنند ترس دارند. چنانچه خیر همه را بخواهیم و همه را دوست داشته باشیم و از آینه و انتقام جویی بدور باشیم، این نیروی آزاد شده، گویا اینکه در ابتدا فکر می کنیم به ضرر ما است، ولی نهایتاً "سعادت و نیکبختی را در بر خواهد داشت. اگر تصمیم بگیریم کاری را انجام دهیم، هزاران تصمیم های کوچک و بزرگ، منفی و مثبت در مغز ما که بزرگترین کامپیوتر جهان است انجام می گیرد، بدون آنکه از همه آنها اطلاع داشته باشیم.

حافظه این کامپیوتر در ضمیر باطن است، و تمامی خاطرات ما اعم از خوب و بد بخصوص عاداتهای ما در آن به ثبت رسیده است. ضمیر روشن حواس پنجگانه ما را مانند، دیدن، شنیدن، بویدن، لمس کردنو چشیدن دریافت می کند. در این مرحله عقل حرف اول را می زند، چنانچه مورد تایید قرار گرفت، روح آنرا در ضمیر باطن به ثبت می رساند. ضمیر باطن تشکیل شده از قفسه های که کلیه خاطرات و تجارب ما در آن به ثبت رسیده است. ضمیر باطن نمی تواند همانند ضمیر ظاهر به تعقل بپردازد. آنچه را دریافت کرد به خیر و شرش کاری نداشته، به مرحله اجرا در می آورد و شوخی بردار هم نیست ضمیر باطن مخزن عادات است. خیلی از کارها را بر حسب عادت انجام می دهیم. باید عادت کنیم، که تکیه کلام های مثبت داشته باشیم و آنچه را روانه ضمیر باطن می کنیم، مثبت و امیدوار کننده باشد. در قدیم می گفتند مواظب گفته هایتان باشید و کسی را نفرین نکنید، شاید مرغ آمین در حال پرواز باشد و گفته هایتان را به واقعیت تبدیل کند. ضمیر باطن ما هم، گفته هایمان را اگر چه جزء خواسته هایمان نباشد ولی به صورت عادت همیشه تکرار می کنیم، به واقعیت تبدیل می کند. اگر از چیزی بترسیم و پیوسته به آن فکر کنیم، این امر تحقق می پذیرد و سرانجام می گوئیم از هر چه بدم آمد، سرم آمد...

بعضی ها عادت کرده اند نق بزنند

بعضی ها عادت کرده اند خوشبخت باشند

بعضی ها عادت کرده اند پول را دفع کنند

بعضی ها عادت کرده اند ثروت را جذب کنند

بعضی ها عادت کرده اند غصه بخورند

بعضی ها عادت کرده اند موفق باشند

بعضی ها عادت کرده اند حسادت کنند

بعضی ها عادت کرده اند غیبت کنند

بعضی ها عادت کرده اند دروغ بگویند

بعضی ها عادت کرده اند شر به پا کنند

بعضی ها عادت کرده اند فقط محبت کنند

راستی شما چه عادت‌هایی دارید؟

((اگر خدایی ناکرده اسیر عادت‌های بدی هستید و قلباً می‌خواهید آنها را ترک کنید ولی نمی‌دانید چگونه باید این کار را اصولی انجام دهید، به شما پیشنهاد

میکنم کتاب **چگونه از اسارت عادات بد رهایی یابیم** از سری مجموعه **کتابهای الکترونیکی دانش و زندگی** را حتماً بخوانید))

WWW.DZBOOK.IR

اگر تکیه کلامی را که بصورت عادت تکرار می‌کنیم، تغییر دهیم، خیلی سریع تغییراتی در زندگیمان مشاهده خواهیم کرد. فرض کنیم شخصی تکیه کلامش این باشد که "من همیشه در کارهایم بدشانسی می‌آورم" ضمیر ناخودآگاه باطن که مجری نیات ما هست قدرت تشخیص ندارد و فکر می‌کند که باید صاحبش بدشانسی بیاورد و در کارش موفق نشود، بنابراین کاری میکند که این اتفاق بیفتد. تا وقتی که اصرار دارید بگویید من نمی‌توانم این اتومبیل را داشته باشم، من نمی‌توانم به فلان جا سفر کنم، من نمیتوانم آن خانه را بخرم و امثال این چیزها، مطمئن باشید، ضمیر باطن شما، طبق گفته های شما عمل می‌کند و در زندگی خودتان به آن چیزها نخواهید رسید.

هیچگاه کلمه "نه" را به زبان خود نیاورید، بلکه برعکس این کلمه را از مغز خود دور کنید، آنگاه خواهید دید مطلوب شما، بطور معجزه آسایی به وقوع خواهد پیوست. از تضادهای فکری باید جلوگیری کرد، زندگی همان چیزی را به ما می‌دهد، که می‌خواهیم. خواسته ما شامل دو بخش میباشد. خواسته ظاهر که از آن اطلاع داریم و خواسته باطن که معمولاً از آن اطلاع نداریم (اگر چنانچه این دو خواسته با هم مغایر باشند، همدیگر را خنثی می‌کنند و آنچه برایمان می‌ماند کوفتگی و خستگی روح می‌باشد. اگر یک خواسته می‌گوید: می‌خواهم پولدار شوم و خواسته دیگر بگوید پولدارها کلاهبردار هستند، هرگز به ثروت دست نخواهیم یافت. اگر یک خواسته بگوید می‌خواهم در مؤسسه ای که کار می‌کنم نمونه باشم و یا رئیس قسمت شوم باید وقت زیادی در اداره صرف کرد و دیگر خواسته، آرامش در کنار خانواده باشد، یعنی اینکه وقت بیشتری برای خانواده داشته باشیم بهیچ کدام از این دو خواسته دست نخواهیم یافت. مشکل این است که خواسته های ضمیر باطن یا درونی معمولاً "برایمان شناخته شده نیست، ولی قوی تر از خواسته بیرونی می‌باشد، این طرز تفکر که پولدارها کلاهبردار هستند، ممکن است تحت شرایطی در دوران کودکی با مشاهده صحنه ای و یا شنیدن جمله ای در

ضمیر باطن ما نقش بسته باشد. چه بسیار هستند کسانی که ثروت دارند و باندازه کافی در راه خدا انفاق می‌کنند. ضمیر روشن شما دربان و نگهبان فکر شماست، وظیفه او این است که از وارد شدن تاثیرات سو بر ضمیر باطن شما جلوگیری کند، ولی چنانچه خواسته ای از این مرحله گذشت و وارد ضمیر باطن شد اجرا می‌گردد. اگر در کودکی تصویری از ترسهایتان به ضمیر باطن داده و امروزه بخواهید که ترس نداشته باشید مسلماً تصور، قوی تر از خواسته شماست. یعنی باید تصویرهایی که از ترس دارید، بردارید تا بتوانید شجاعت پیدا کنید. مواظب آنچه که بر زبان می‌آورید باشید. شما مسئول گفته های خود هستید. هیچگاه نگویند که من شکست خوردم، من کار خود را از دست خواهم داد، من نمی‌توانم اجاره خانه خود را بدهم. ضمیر باطن شما حرفهای شما را سرسری نمی‌گیرد. او همه چیز را جدی تلقی کرده و بکار می‌اندازد، اگر تصویری به ذهن خود داده باشید که کار خود را از دست داده اید و یا ترس از آن داشته باشید، ضمیر باطن شما همان تصویر را می‌گیرد و کاری می‌کند که شما اخراج شوید، گواينکه خواسته شما آن نباشد، زیرا تصور، قوی تر از خواسته می‌باشد. سروکار شما با ضمیر روشن یعنی نه با ضمیر باطن، و در آنجاست که عقل به دو تا چهار تا می‌پردازد و می‌خواهد که همه چیز آماده باشد تا شما به طرف هدف حرکت کنید، در غیر اینصورت حرکتی نخواهید کرد. در این مرحله خیلی ها مشکل دارند، و عناوین مختلف سعی می‌کنند خواسته یا ناخواسته بهانه ای بترانند که حرکت نکنند. تنها زمانی استارت می‌زنند که شرایط صد در صد آماده باشد، قدرت ریسک پذیری ندارند و تحمل شکست را هم نمی‌توانند بکنند. وقتی از آنها سؤال شود می‌گویند، "انسان باید پایش را به اندازه گلیمش دراز کند"، بعضی دیگر از افراد همزمان چندین کار می‌کنند که اگر یکی نشد، کار دیگر را ادامه دهند که نهایتاً "همه کاره و هیچ کاره می‌شوند. معمولاً" ترس دارند از اینکه اشتباه کنند و تا زمانیکه کاری نکنند اشتباه هم نمی‌کنند، لذا ترجیح می‌دهند کار نکنند و یا عبارتی اشتباه نکنند.

بعضی ها، برعکس حرکت های بی نتیجه می‌کنند، گو اینکه در راستای هدف می‌باشد ولی هرگز به پایان خط نمی‌رسند. اینان فقط استارت می‌زنند. چنانچه خواسته درونی و خواسته بیرونی هم آهنگ شود، دست یابی به هدف آسانتر می‌شود. بعضی ها وقتی کاری را شروع کردند، به راهشان ادامه می‌دهند، تا اینکه کار دیگری به مغزشان خطور کند، نیمه راه، کار اول را رها کرده، استارت کار دوم را می‌زنند و همینطور ادامه می‌دهند، تا اینکه دهها استارت زده و هرگز به پایان خطی نمی‌رسند. زمانی میرسد که نمی‌دانند از کجا شروع کنند. رفته رفته این کار بصورت عادت در می‌آید آه نهایتاً همانطور که قبلاً گفته شد همه کاره و هیچ کاره می‌شوند.

دعای شما و آرزوی شما که عمل معنوی شماست، می‌بایستی بصورت یک تصویر پذیرفته شود، آنگاه قدرت ضمیر باطن شما روی آن کار کرده و آن را به صورت ثمر بخش در خواهد آورد. یعنی اگر تصویر کاملی از خواسته خود را روانه ضمیر باطن کنید، بقیه کاستی ها را خودش جبران می‌کند بهمین دلیل می‌گویند روح چیزهایی را می‌بیند که عقل از دیدنش عاجز است. تنها یک تصمیم کافیسست، وقتی حرکت بوجود آمد، ایده ها و راه حل ها خودشان را نشان میدهند.

همانطور که قبلاً گفته شد تفکر ما بر مبنای تصاویری شکل می‌گیرند که در ذهن مجسم می‌کنیم و کلمات در آن نقشی ندارند؟ برای مثال وقتی می‌گوییم "گل رز" حروف گ - ل - ر - ز - به ذهن شما خطور نمی‌کند، بلکه تصویری از "گل رز" در ذهن شما ایجاد می‌شود. بزرگترین خدمتی که روانشناسان در قرن کنونی به بشریت کرده اند، کشف این حقیقت است که تصویر ذهنی همانند یک تجربه به مغز سپرده می‌شود. وقتی شما تصویری را در ذهن مجسم می‌کنید ضمیر باطن حصول آن را قطعی تلقی می‌کند و با آن مانند تجربه ای مواجه می‌شود که پیشاپیش انجام

پذیرفته است، خواه دیده باشید و خواه شنیده باشید بهمین علت خواسته ها را بصورت تصویر در آورده و پیوسته به آن فکر کنید تا وارد ضمیر باطن شود.

تصاویر در ضمیر باطن، به عنوان یک تجربه، به حقیقت پیوسته تلقی می شود و رفتار و اعمال شما، ناخودآگاه، بر اساس این تصاویر شکل می گیرد. قوه تخیل، باورها را تحقق می بخشد، زیرا هر زمان که چیزی را در ذهن خود مجسم می کنید، انتظار به ثمر رسیدنش را دارید و در نتیجه باتوجه به آن تصویر، تصمیم می گیرید و عمل می کنید. اگر تصویر خشم آلودی از همکار خود داشته باشید مسلماً "در رفتار شما اثر خواهد گذاشت. روح تنها تصویر هدف و یا خواسته را در ضمیر باطن به ثبت می رساند و اری به راه حل آن ندارد. تنها بعد از ثبت هدف، با بکار گرفتن عقل به راه رسیدن به آن می پردازد.

وقتی در حین رانندگی تصویری از تصادف داشته باشیم و پیوسته بخود بگوییم "نکنه تصادف کنم" روح تصویر یک ماشین تصادف شده را به ضمیر باطن می برد و کاری به آن ندارد که ما نمی خواهیم تصادف اتفاق بیفتد و آنوقت است که به طرز باور نکردنی تصادف می کنیم و سپس می گوییم از هر چه بدم آمد سرم آمد، در حالیکه، این خود ما هستیم که تصاویر تصادف را به ذهن می دهیم. ضمیر باطن ما همچون راننده تاکسی می ماند، که هر آدرسی به او بدهید، شما را همانجا می برد و اگر آدرس درست نباشد سرگردان می شود.

با آرام گرفتن ضمیر باطن، خود را چنان توانا می سازید که نیروی محرکه خود را پشت سر ایده ای که باید بصورت عمل در آید قرار داده تا تحقق آن ظاهر شود. هر گاه خواست شما و تصور شما بر خلاف یکدیگر باشند، تصویر شما بر خواست شما غلبه دارد، به کار بردن فشار فکری، دلیل بر وجود اختلاف میان خواست و تصور است. گاهی اوقات تصور بدی از فردی دارید ولی فکر شما اعمال او را خوب می پندارد در چنین حالتی تصویر بر افکار شما غلبه می کند و نهایتاً "او را وادار می سازد که اعمالش با شما تغییر کند. اگر خواسته شما استراحت در منزل باشد ولی تصویری از دوستان در ضمیر باطن داشته باشید که منتظر شما هست این تصویر قوی تر از خواسته شما است و شما در منزل آرامش نخواهید داشت زیرا این تصویر پیوسته به ضمیر روشن می آید و دوستان را در حال بی صبری میبینید که انتظار شما را می کشد. تصور شما، قوی ترین استعداد شماست، تصور خود را بر چیزهای دوست داشتنی و رابطه خوب معطوف کنید آرزوی شیرین با تصویر و هدف تحقق می یابد یک تصویر به هزار کلام می ارزد. از قدرت تجسم برای اندیشیدن به اهداف خود استفاده نید. شنیدن ی بود، مانند دیدن بعضی از افراد، با "اگرهای منفی" راه خود را سد می نند و پیوسته به مشکلات فکر می کنند، تا به راه حل ها، و بعضی دیگر در مقابل هر، پیشنهادی عادت کرده اند که بگویند "نمی شود" در ذهن خود بارها مسیر را از ابتدا تا به انتهای هدف با دقت طی کرده و نهایتاً "از اینکه راه حلی برای رسیدن به آن پیدا نمی کنند، احساس تنهایی کرده به مرور زمان خسته می شوند، قدرت تصمیم گیری را که چیزی جز تعیین ارزش ها نیست از دست می دهند. به عنوان مثال، اگر رنج صبح زود از خواب بیدار شدن، بیشتر از لذتی باشد که به کوهپیمایی برود، از کوهپیمایی منصرف می شود. چنین افرادی برای حرکت نکردن همیشه دلیلی می آورند، دیگران را مقصر دانسته و خود را سیاه بخت می دانند، آرزویی ندارند و یا اینکه نمی تواند آرزوهایشان را به هدف مبدل سازند. در گذشته خود غرق شده و آینده برایشان نامعلوم است. چون نمی توانند تصمیم بگیرند، دیگران برایشان تصمیم می گیرند. منتظر هستند، تا دیگران قدم اول را بردارند و یا اینکه تلنگری به آنها بزنند، تا در مسیر خود به حرکت در آیند. آنها باید از درون خویش بیرون بیایند و از بیرون نظاره گر خویش باشند. ارشمیدس می گفت: اگر یک نقطه ثابت در خارج از کره زمین داشته باشیم، مسیر آنرا تغییر خواهیم داد، ما زیاد می دانیم، ولی کم احساس می کنیم.

افراد موفق کسانی هستند، که قدرت تصمیم گیری دارند، آنچه را که می خواهند و آنچه را که نمی خواهند، بخوبی میدانند، خواستن توانستن است. بشرط آنکه، آنچه را هم که نمی خواهیم، بدانیم. آرزو داشتن با هدف داشتن تفاوت زیادی دارد. آرزو معمولاً "دور و دراز، مبهم و نامشخص و بی پایه و اساس است، در حالیکه هدف قابل دسترس، واضح و روشن و مبتنی بر ضوابط و اصول می باشد. اولین و مهمترین گام در جهت تحقق آرزوها این است که آنها را به هدف تبدیل کنیم رویاها کم و بیش در سر همه وجود دارد مهم آن است که ما چه برخوردی با رویاهای خود کنیم. نحوه این برخورد سرنوشت ساز است: اگر رویا به هدف تبدیل نشود، واهی و بی پایه و اساس می ماند و تکرار آن منجر به عادت می شود. بسیاری از افراد به رویا عادت می کنند و رویایی می شوند. نباید قربانی رویاها شد، بلکه باید رویاها را به خدمت گرفت و به هدفهای عملی و مثبت تبدیل کرد. برای اینکار باید دید به چه چیز بیش از هر چیز علاقمند هستیم و سپس نقشه ها و هدفهای خود را روی کاغذ بیاوریم. بین اعمالی که برای دستیابی به هدف انجام می شود و کارهایی که برای دلخوشی و تسکین هیجانهای درونی انجام می گیرد تفاوت بسیار وجود دارد. باید اوقات و نیروی خود را به کارهایی اختصاص دهید که جزیی از هدفهایتان باشد والا هر چند آن کارها مفید باشند شما را به مقصد نمی رساند. اگر در زندگی خود در مضیقه مالی باشید، هرگاه سخت می کوشید که بر این تنگی معیشت خاتمه دهید دلیلش آن است که ضمیر باطن خود را نتوانسته اید متقاعد سازید که خواهان فراوانی و پس انداز مالی می باشد. کلماتی که بر زبان می آورید می تواند صفحه ضمیر باطن شما را از تصورات غلط پاک کرده و بجای آن ایده ها و تصورات جدید بگذارد. تصور موفقیت، همه عوامل موفقیت را در پی دارد. برای برطرف کردن تعارض فکری باید جملاتی را بکار برد که ضمیر روشن استدلال نخواهد، بعنوان مثال اگر دائماً به خود بگویید شب و روز من بهتر می شود ضمیر روشن استدلالی نمیخواهد و این خواسته میتواند روانه ضمیر باطن گردد. کوتاهترین راهی که آدمی را به کمبود می رساند، همان بدگویی از مردم دیگر است که بیشتر ثروت دارند. انسان هر آنچه را که نفی کند، نمیتواند بدست آورد. یک احساس و عاطفه ای که باعث کمبود و فقر در زندگی می گردد همانا حسادت به دیگران است، و مردم عمدتاً کمتر متوجه این امر هستند.

هرگاه شما ناراحتید از اینکه کسی، به عقیده شما، از راه نادرستی ثروتی به هم زده است، این ناراحتی را از خود دور کنید. بدگویی شما در کار او اثری ندارد جز آنکه به ضرر شما تمام شود تنها برایش دعا کنید که خداوند او را براه راست هدایت کند. اگر شما در مؤسسه ای کار می کنید و در ضمیر خود آرام آرام فکر می کنید، از آنچه که شایستگی دارید کمتر قدر دانی میشود و به خود حق می دهید که مستحق حقوق بیشتر و قدردانی بیشتری هستید، در این حال در ضمیر خود گره ارتباط خود را از آن مؤسسه گشوده اید. شما قانونی را دنبال کرده اید که در نتیجه رییس آن بنگاه به شما خواهد گفت "ما باید شما را از خدمت معاف بداریم" در حقیقت شما خودتان را از این بنگاه بیرون انداخته اید و در واقع رییس شرکت وسیله ای شده است برای اجرای آنچه آه ضمیر باطن شما به شکل منفی برقرار کرده است. تصمیم گیری، یعنی تعیین یک خواسته از بین انبوه خواسته ها، فاکتورهای ترس - عذاب وجدان، نداشتن انگیزه - ترس از اشتباه کردن و وابسته بودن به دیگران، افراد را در گرفتن تصمیم سست میکند، فاکتور مهمتری نیز وجود دارد.

آنها نمی دانند چه می خواهند، اگر بدانند خواهشهایشان چیست، راهی هم برای رسیدن به آن پیدا می کنند. آنها باید نحوه فعال کردن خویش را بیابند. اغلب کسانی که تصمیم نمی گیرند، منتظر هستند تا دیگری برایشان تصمیم بگیرد. آنها کسانی هستند که خواسته های خود را نمی توانند طبقه بندی کنند، اگر انسان نداند "چه می خواهد" چگونه می تواند راهی برای رسیدن به آن پیدا کند. چه بسیار هستند کسانی که در گذشته خویش غرق شده

و دیدگاهی برای حال و آینده خود ندارند. یکی از مشکلات کسانی که نمی توانند تصمیم بگیرند، این است که بین خواسته های عقل و قلب سرگردان هستند و چون هماهنگی بین آنها وجود ندارد، میگذارند تا دیگری برایشان دیکته کند، که چه باید بکنند. دیر تصمیم میگیرند و زود از تصمیم خود بر می گردند. قدرت انتخاب ندارند و لقمه را به اندازه بر نمی دارند، از ریسک کردن و شکست می ترسند، بیشترین فکر خود را صرف مشکلات می کنند تا راه حل ها. هدف را بر مبنای امکانات انتخاب می کنند و اگر امکانات نباشد هرگز هدف تعیین نمیکنند، تصمیم نمی گیرند، و حرکت هم نمی کنند. باید ابتدا هدف را تعیین کرده و سپس راه رسیدن به آنرا جستجو کنند. طوفان همیشه وجود دارد، باید بادبان را طوری تنظیم کنیم که در جهت هدف حرکت کنیم تا به ساحل برسیم. گاهی اوقات برای تصمیم گیری بعضی ها آنقدر تاخیر می کنیم که کار از کار می گذرد؛

" عاقل پی پل می گشت دیوانه پا برهنه از آب گذشت "

اکنون فرق افراد موفق و ناموفق در چیست؟ آیا باید آنرا به گردن سرنوشت و تقدیر گذاشت.

همه می دانیم که خداوند، خیر و صلاح همه بندگان را می خواهد و هرگز نعمت هایش را از آنها دریغ نمی دارد، این خود ما هستیم که باید با تکیه بر خداوند سرنوشتمان را در دست گیریم. با این تفکر قدمهای بزرگی در راه موفقیت برداشته ایم. اگر فکر کنیم زندگی را تا بحال باخته ایم، از حالا به بعد نیز بازنده خواهیم بود. هر طور خودمان را ببینیم دیگران هم ما را همانطور خواهند دید. افراد ناموفق اکثرا دیگران را مقصر می دانند و یا اینکه میگویند سرنوشتمان چنین بوده است. خداوند برای هر پرنده ای دانه مخصوص خودش را در نظر گرفته است، ولی هرگز دانه های آنها را به درون لانه اشان نمی اندازد. تنها باید تصمیم گرفت و از لانه بیرون آمد. لاک پشت تا سر از لاک خود بیرون نیاورد، نمی تواند حرکت کند. زمانی سر از لاک خود بیرون می آورد که محیط را امن و آرام بداند. خیلی از افراد دنیای خارج خود را پر از دروغ گوها - سودجوها و کلاهبردارها می بینند و بهمین علت سر در لاک خود فرو برده و از حرکت باز می ایستند. هر اتفاقی که بیرون از ذهن ما بیفتد، باید ابتدا در ذهن ما نقش ببندد مهم، اتفاقی که می افتد نیست، بلکه مهم، برداشت ما از آن واقعه است.

در یک آزمایش و در یک خواب مصنوعی، قطعه یخی را به بدن شخصی زده و به او گفته شد که آهن گداخته است، ناگهان محل اصابت یخ با بدن او، تغییر شکل داده و به یک تاول تبدیل شد. این ما هستیم که با دریافت پیام هایی از حواس پنجگانه، عکس العمل نشان می دهیم. نباید بگذاریم حواس پنجگانه، ما را گول بزند. چه بسیار هستند کسانی که موفقیت پایان کار را درست حدس می زنند ولی جرات حرکت کردن را در خود نمی بینند همیشه باید فرد دیگری بعنوان پناهگاه روحی، پشت سر آنها باشد، گو اینکه عملی هم انجام ندهد. به عبارتی دیگر طراحانی که نیاز به مجری دارند. اینها کسانی هستند که از برون تاییدیه کارشان را می خواهند، نه از درون، قدرت ریسک پذیری ندارند و شکست را نمی توانند تحمل کنند، در حالیکه افراد موفق بارها شکست خورده تا نهایتاً "به موفقیت رسیده اند.

کلیه کارهایی که انجام می دهیم از دو حال خارج نیست. برای بردن لذت و یا جلوگیری از رنج. بشر بیشتر راغب است از رنج جلوگیری کند تا اینکه لذت ببرد. بیشتر راغب است آنچه را که دارد حفظ کند تا اینکه بفکر توسعه آن باشد. بیشتر راغب است از جهنم رفتن جلوگیری کند تا اینکه به فکر رفتن به بهشت باشد. ترس از آبرو، ترس از شکست، ترس از مسخره شدن باعث می شود، از آنچه که می ترسیم به سرمان بیاید. گاهی اوقات احساس گناه باعث می شود که ثواب نکنیم. اگر احساس گناه در شخصی بوجود آید باعث می شود، که خودش رادوست نداشته باشد، فکر می کند خداوند او را

به حال خود گذارده است، اعتقاد و ایمان خود را از دست می دهد، زیرا به فکر بخشش بی دریغ خداوند نمی افتد. بجای رحمت به عذاب او فکر می کند و همین امر باعث بی اعتمادی او میشود. اگر ازدواج کند فکر اینکه باید به زن و بچه اش برسد، این احساس گناه، که چرا مادرم را تنها گذاشته ام، باعث میشود که، نه زن و بچه را راضی نگهدارد و نه مادر را. برعکس بیشتر اوقات خیلی از مسائل بعد از تفکیک حل می شوند. فرض کنیم خواهر و برادری در شراکت اختلاف دارند، این احساس گناه که من برادر خود را نباید بخاطر پول از دست بدهم، شاید باعث شود که خواسته های ناحق او را بپذیرد. چنانچه این مساله روشن گردد که برادرم را دوست دارم، در حقیقت در برادری مشکلی وجود ندارد، تنها باید مشکل شراکت را حل کنم، بدین ترتیب بهتر می توان با مسائل برخورد کرد.

ذهن انسان بطور اتوماتیک چیزهای خوب را جذب و چیزهای بد را دفع می کند، ارزش های جذبی و ارزش های دفعی.

ارزش های جذبی عبارتند از: موفقیت، عشق، آزادی، شور و شغف، ماجراجویی، قدرت، صمیمیت، امنیت، بی نیازی، سلامت جسمی. ارزش های دفعی عبارتند از: افسردگی، خشم، شکست، ناکامی، احساس گناه، خفت و خواری، جواب رد شنیدن، انزوا، مسخره شدن. همانطور که قبلاً گفته شد تصمیم گیری چیزی جز تعیین ارزش ها نیست، این مساله بسیار حائز اهمیت است که ارزش های جذبی یا دفعی مشخص شوند. متأسفانه بیشتر افراد از آن اطلاعی ندارند، اگر ترس از بیکاری بیشتر، از لذت، داشتن شغل جدید باشد، هرگز دنبال کار جدید نمی رویم. اگر از شخصی سؤال شود، بالاترین ارزش جذبی او چیست، فرض کنیم بگوید "موفقیت" در پاسخ این سؤال که برای موفقیت به چه نیاز دارد "صمیمیت" را عنوان کند. بنابراین اول باید صمیمیت باشد تا موفقیت نصیبش شود.

یک مساله بسیار مهم این است که بیشتر ارزش های جذبی را دوست داریم به رخ دیگران هم بکشیم که الزاماً "حس حسادت آنها را نیز برمی انگیزیم، بنابراین ترس در ما بوجود می آید و اضداد آنها خودشان را نشان می دهند. در مقابل موفقیت، ترس از شکست، در مقابل قدرت، ترس از ناتوانی، در مقابل بی نیازی ترس از نیازمندی. تنها چیزی را که بشر برای خودش می خواهد و نیاز به نشان دادن ندارد، آرامش و راحتی می باشد.

اگر چنانچه این موضوع را به ذهن بسپاریم، که می خواهیم آرامش داشته باشیم، روح خودش می داند برای آرامش باید از پله های صمیمیت، موفقیت و بی نیازی بگذرد و این کار را بدون تشویش و نگرانی انجام می دهد.

پس دانستیم اولین شرط رسیدن به هدف داشتن هدف است. وقتی هدفی داشته باشیم، راهی هم برای رسیدن به آن پیدا خواهیم کرد. همانطور که قبلاً گفتیم اغلب کسانی که به اهداف خود نمی رسند، به امکانات رسیدن به هدف، بیش از خود هدف فکر می کنند. بنابراین وقتی مشکلات زیاد شد دست از هدف بر می دارند و تصویر هدف در ضمیر روشن می ماند و هرگز در ضمیر باطن ثبت نمی گردد، که در اینصورت به آن هم نخواهند رسید. بنابراین فقط به خواسته ای که در ضمیر باطن به ثبت رسیده است هدف می گویند.

سه مرحله را تا رسیدن به هدف باید پیوسته در نظر داشت.

۱- انتخاب هدف: خیلی ها می دانند چه می خواهند، ولی کمتر هستند کسانی که، بدانند برای چه می خواهند..

برای آنکه بدانیم آنچه را که می خواهیم برای چه می خواهیم، باید ارزش های جذبی و دفعی خود را کاملا تشخیص دهیم. وقتی در دوران کودکی صحنه ای ناخوش آیند و ناراحت کننده از مادر داریم یعنی بعضی از رفتارها ی او را دوست نداشته ایم بمحض انجام آن از طرف همسرمان ناخودآگاه ناراحت شده و عکس العمل نشان می دهیم باید بدانیم از چه چیز خوشمان می آید و از چه چیزهایی گریزان هستیم. اگر ارزش جذبی شما موفقیت، و ارزش دفعی، شکست باشد، ترس از شکست نمی گذارد موفق شوید.

۲- ثبت هدف در ضمیر باطن: اگر همیشه به هدف فکر کنیم، بسوی آن نیز جلب خواهیم شد. قبل از هر چیز باید مدتی فقط به هدف فکر کرد، بدون در نظر گرفتن امکانات و راه حل ها، یعنی همان احساس را داشته باشیم که گویی به هدف رسیده ایم. اگر همه امکانات فراهم شود، ذهن می پذیرد که به هدف خواهیم رسید. اگر چنانچه برعکس عمل کنیم، یعنی ذهن باور کند که به هدف رسیده ایم، امکانات را میسر می کند. ذهن انسان نمی تواند بین واقعیت و تصور فرق بگذارد. تصور تصادف یک اتومبیل و یا دیدن آن، برای ذهن یکسان است.

۳- گرفتن تصمیم برای رسیدن به هدف و وارد عمل شدن. بمحض قبول مسئولیت، نیرویی که ما را باید به هدف برساند فعال می شود. همیشه باید از خود سؤال کرد چه کار باید بکنم تا به هدفم برسم. بدین طریق ذهن را متوجه راه حل ها می کنیم.

انتخاب هدف بسیار مهم است و اینکه چراچنین هدفی را انتخاب کرده ایم، باید به دقت مورد توجه قرار گیرد. هدفهای انگیزه ای نیروی درونی را فعال می کند. برای انتخاب هدف بعضی ها، ابتدا امکانات را سنجیده و بر مبنای آن هدف تعیین می کنند، به عنوان مثال دانشجوی فارغ التحصیل فلان رشته با ۵۰۰ هزار تومان استخدام می شود، در حالیکه اگر راننده تاکسی شود بیش از ۱۰۰ هزار تومان روزانه در آمد خواهد داشت. بعضی دیگر برعکس، ابتدا هدف را بر مبنای خواسته ها، تواناییها و نیازها انتخاب کرده، سپس بدنبال امکانات می گردند. کسانی که می دانند چه می خواهند و برای چه می خواهند، ابتدا، هدف را تعیین می کنند و پس از ثبت آن در ضمیر باطن بدنبال امکانات می گردند. برای ثبت هدف در ضمیر باطن، باید خود را در حالتی حس کنیم که گویی به هدف رسیده ایم و آنقدر به آن فکر کنیم بدون در نظر گرفتن امکانات تا بقول معروف ملکه ذهن شود و به عبارتی دیگر بدلمان برات شود، به هدفمان خواهیم رسید. و یا اینکه شک و دودلی و تردید برای رسیدن به هدف کمتر و کمتر گردد. مرحله بعدی، حرکت به سوی هدف و استفاده از نیروی بیکرانی که خداوند در همه ما بودیعه گذارده است، می باشد. چنین نیرویی، تنها زمانی فعال می شود که "تصمیم بگیریم". بیشتر افراد از بس تصمیم نگرفته اند، عضلات تصمیم گیریشان شل شده است!! بعد از ثبت هدف در ضمیر باطن، از عقل کمک بگیریم بنابراین باید، پیوسته از خود سؤال کنیم: "چه کار باید کرد تا به هدف رسید؟؟ مهم نیست چند سال دارید و تا کنون چه کرده اید، فقط کفایت تصمیم بگیرید.

برای تعیین هدف و یا رسیدن به آن به چه چیز نیاز داریم؟ آیا تنها فکر کردن کفایت؟

آیا تنها عقل که تجربه و اندوخته ما، در زندگی کوتاهمان می باشد، می تواند مشکلات را حل کند؟ برای رسیدن به هدف، راه حل می خواهیم و روحیه ای قوی، که این راه را بهمیایم. برای راه حل باید از عقل کمک گرفت و برای روحیه از روح. از کجا می توان این روحیه را بدست آورد؟ احساس، حالت روحی ما را بیان می کند. هم آهنگی بین عقل و قلب، خلاقیت می آفریند. بعضی ها، که این هم آهنگی را ندارند خودشان را به آب و آتش می زنند و در جهت خلاف مسیر رودخانه شنا می کنند. جای تعجب نیست اگر بعد از مدتی خسته و فرسوده شوند و دست از تحرک بردارند. سعی کنید از عقل و احساس یا روح برای حل مشکلاتتان کمک بگیرید، با هیچک از آنها به تنهایی، نمی توان موفق شد، اگر هم آهنگی بین عقل و قلب باشد، روح خودش مسیر را نشان میدهد.

یک ضرب المثل ایرانی می گوید " بار کج به منزل نمی رسد " که البته منظور از بار کج، باری است که یک طرف آن عقل و طرف دیگر احساس و یا قلب می باشد و ذهن انسان پیوسته در حال سبک سنگین کردن آن می باشد. منظور از بار کج ناصداقتی نیست، خیلی ها صداقت دارند ولی بارشان به منزل نمی رسد. اینان کسانی هستند، که از هماهنگی عقل و قلب برخوردار هستند. اگر در مقابل هدفی قرار گرفتیم، برای اینکه نیروی کافی جهت رسیدن به آن پیدا کنیم، همیشه باید این سؤال را از خود کرد. اگر خداوند می خواست راه حلی به من نشان دهد، " می توانستم به هدفم برسم؟ "

با چنین سئوالی، نیروی درون خودمان را که از او نشأت گرفته است قوی تر می کنیم. اگر عقل ما، راههای رسیدن به هدف را بررسی و راه حلی پیدا نکند، دلیل بر آن نیست که بگوییم، راه حل دیگری برای رسیدن به هدف وجود ندارد.

زندگی دائما از شما می پرسد: از من چه می خواهی و آرزویت چیست؟

فراموش نکنید که:

- هر احساسی که نسبت به خود دارید به دیگران منتقل می آید.

- هر طور که خودتان را می بینید دیگران هم شما را همانطور می بینند.

- اگر خودتان را مقصر بدانید دیگران هم شما را مقصر می دانند

- اگر به خودتان دروغ بگویید دیگران هم به شما دروغ خواهند گفت

- اگر خودتان را آزار دهید دیگران هم شما را آزار خواهند داد

- اگر به احساس تان بها ندهید، هیچ کس به احساساتان بها نخواهد داد

- اگر با خودتان صادق باشید، دیگران هم با شما صادق خواهند بود

- اگر قدر خودتان را بدانید، دیگران هم قدر شما را خواهند دانست

- اگر خودتان را دوست بدارید، دیگران هم شما را دوست خواهند داشت

اگر انتظار افراد از شما زیاد شده است، بدان معنی است که انتظار شما از خودتان زیاد شده است...

تنها اینک نیست که بدانید جایگاه دیگران کجاست، شما شاید بتوانید با پایین ترین فرد یک مؤسسه تا بالاترین فرد، رابطه دوستی برقرار کنید و جایگاه هر یک را بدانید، اما اگر جایگاه خود را ندانید در زندگی به مشکل برخورد. باید همیشه منتظر فرصت ها باشید. سعی کنید بیشتر نیرویتان، صرف توسعه شود، نه آنکه آنچه را دارید حفظ کنید. هرگز در زندگی نگویید در آمد من ماهیانه، بعنوان مثال، پانصد هزار تومان است بر اساس آن باید نیازهایم را پوشش دهم، بلکه بگویید نیاز من سه میلیون تومان است " چکار باید کنم " که در آمدم سه میلیون تومان شود؟؟ با این تفکر همیشه پیامی به ذهن خود میدهید که باید سه میلیون تومان در آمد داشته باشید..

احساس ناامیدی و بی حوصلگی و علاج آن

گاهی، اتفاق می افتد که در زندگی احساس خستگی می کنیم، همه چیز برای ما زنگ می بازد، چیزهایی که باید لذت بخش باشند دیگر برایمان جذاب نیستند، احساس می کنیم زندگی یکنواخت شده است. احساس می کنیم این آن زندگی نیست که بخاطر آن باید صبح از خواب بیدار شویم. دیگر از زندگی لذت نمی بریم. برآستی چکار باید کرد؟ چه کنیم تا انرژی از دست رفته مان را بدست آوریم؟ چه کنیم تا از زندگی لذت ببریم؟ چه کنیم تا وقتی صبح از خواب بیدار می شویم با عشق و احساس تازه بودن مواجه شویم؟ ما قصد داریم در ادامه راجع به علت شناسی و درمان این احساس در خودمان نکاتی را خدمتان تقدیم کنیم تا ان شاء الله با سعی و تلاش خودتان و به کار گیری صحیح این تکنیک ها در زندگی تان، تغییر را احساس کنید.

اولا یادآور می شویم که ما انسان ها بر طبق نظام احسن خلقت به بهترین وجه ممکن آفریده شده ایم. به گونه ای که اگر بر طبق آموزه های اسلامی و الهی تفکر و رفتار کنیم بهترین احساس و رفتار را خواهیم داشت و حس تازگی و نشاط در زندگی خواهیم داشت.

اگر گوهر ایمان به خدا را در زندگی خود پررنگ کنیم، اگر خدا بهترین یار ما باشد. اگر در زندگی خدا را ببینیم، اگر برف، باران، آفتاب، خاک، ابر و درخت همه ما را به یاد خدا بیاندازد، آن وقت خواهیم دید که همه چیز در عالم زیباست. برای هیچ کاری عجله نداریم؛ از هیچ اتفاقی آنقدرها ناراحت نمی شویم و این یعنی انسان مومن، که هر کاری در زندگی حتی کارهای تکراری لذت بخش است، زیرا همه در یک جهت پیش می روند و آن منبع زیبایی ها که زیبایی را آفریده؛ اوست خدایی که همه را آفریده و همه را دوست دارد. بنابراین بهترین راه برای تقویت نشاط در زندگی تقویت ایمان و احساس کردن خداوند در زندگی است.

در ادامه به بررسی تفصیلی علل بروز این احساس در فرد و راهکارهای درمان آن می پردازیم :

۱. شکست های پی در پی در زندگی : یکی از علل احساس ناامیدی در زندگی، شکست و انتظار شکست می باشد. اگر شما همیشه انتظار شکست را داشته باشید و توانمندی های خود را باور نداشته باشید، احساس خوبی در زندگی نخواهید داشت.
۲. یکنواختی در زندگی : انسان فطرتا زیبایی طلب بوده و دوست دارد با تنوع زندگی کند؛ چنانچه محیط زندگی یا فرایند زندگی یکنواخت باشد، روند تغییر و تبدل انرژی روانی با خلل مواجه می گردد. گاهی انسان به تغییرات اندکی در زندگی نیاز دارد. مثل گردش، تفریح و یا حتی تغییر چیدمان منزل.
۳. عدم برآورده شدن نیازها : رفع نیازها احساس لذت در زندگی را به دنبال دارد. در واقع نیازها به عنوان یکی از انگیزه های حیاتی هستند. اگر نیازها نبودند انسان در زندگی بسیاری از دلخوشی ها را از دست می داد و خیلی از فعالیت ها را ترک می کرد. حال این نکته نیز حایز اهمیت است که اگر نیازها به درستی و به موقع و متناسب پاسخ داده نشوند می تواند منجر به احساس سستی و بی حوصلگی در فرد شود.
۴. کم بودن فعالیت های زندگی : رکود و نداشتن مشغله کافی در زندگی و بیکاری و داشتن ساعات زیادی که نمی دانیم با چه فعالیت هایی آن را پر کنیم و یا پر کردن آن با فعالیت های غیر مفید و بی ارزش می تواند به احساس سستی و بی حوصلگی منجر گردد.

۵. **نداشتن عزت نفس و اعتماد به نفس:** اگر ارزش های وجودی خودتان را نشناسید و آنها را باور نکنید راجع به خودتان و زندگی تان احساس خوبی نخواهید داشت. تنها انسان هایی احساس خوبی در زندگی دارند که احساس خوبی نسبت به خودشان دارند و خودشان را به عنوان انسانی خوب و کارآمد قبول دارند.
۶. **شغل نامناسب:** چنانچه کاری را انجام می دهید که به آن علاقه ندارید خیلی طبیعی است که از آن احساس لذت نکنید، و هنگامی که می خواهید به کار مشغول شوید بدترین احساس را داشته باشید، و همیشه در زندگی احساس خستگی کنید. دو چیز در زندگی باعث نیک بختی و احساس لذت در زندگی است: یکی همسر دلخواه و مناسب و دیگری شغل متناسب و دلخواه.
۷. **مناسب نبودن رشته تحصیلی:** اگر رشته تحصیلی شما مورد علاقه تان نباشد یا مطابق با استعدادهای شما نباشد، پیشرفت چندانی در آن رشته نخواهید داشت و تحصیل به مسئله بغرنج و عذاب آور تبدیل خواهد شد.

راهکارهایی برای حل این مشکل

برای ایجاد هر تغییری در زندگی ابتدا انسان باید موقعیت فعلی زندگی خود را خوب بشناسد و سپس به علت شناسی آن پرداخته و با یک تصمیم صحیح و اقدامی شجاعانه به تغییر و بهبود وضعیت دست بزند. شما نیز با توجه به راهکارهای زیر با توکل به خدا و توسل به ائمه معصومین(ع) به تغییر زندگی خود اقدام کنید:

۱. تقویت ایمان؛ عامل زیربنایی احساس و رفتار انسان ایمان به خداست. با ایمان به خداست که می توان سخت ترین کارها را انجام داد و از آن لذت برد. بنابراین راهکار لذت بردن از زندگی تقویت ایمان است.
۲. برنامه ریزی منظم برای زندگی؛ برای زندگی خود برنامه ریزی جامعی داشته باشید، که در برگزیده ساعاتی برای تحصیل یا اشتغال، کارهای شخصی، تفریحات سالم، عبادت، استراحت و غیره باشد. برنامه تان را بر روی برگه نوشته و آن را به دقت مورد اجرا قرار دهید و به هر گونه پیشرفت و موفقیت خود پاداش دهید. پاداش شما می تواند تحسین خود، رفتن به گردش، خوردن غذای مورد علاقه یا پرداختن به هر کار مورد علاقه ای باشد.
۳. داشتن تفریحات سالم در زندگی؛ بصورت هفتگی یک وعده غذایی را در دامان طبیعت بخورید.
۴. باغچه کوچکی داشته باشید و در منزل از گلدان و گل استفاده نمایید.
۵. تقویت روابط صمیمی و سازنده با دیگران؛ همه ما انسان ها نیاز به محبت و پذیرش داریم و این محبت و پذیرش بیشتر از ناحیه دوستان ارضا می گردد. این ارضای نیاز است که احساس لذت و خوشی به انسان می بخشد. بنابراین ابراز وجود و پذیرشی که از یک دوست صمیمی حاصل می شود می تواند تاثیر زیادی بر احساس مثبت ما در زندگی داشته باشد. پس سعی کنید اولاً دوستان خوبی انتخاب کنید؛ دوستانی که شما را به یاد خدا بیندازند و در شرایط سختی شما را رها نسازند و همیشه یار و یاور و غمخوار شما باشند، و ثانیاً روابط خود را با آنها بیشتر کنید.
۶. شرکت در جمع و مباحث جمعی؛ سعی کنید بیشتر در جمع باشید. البته جمعی که شما را تایید کند نه اینکه طرد یا تحقیر کند.
۷. به نماز اول وقت اهمیت ویژه ای بدهید. و سعی کنید هر روز مقدار معینی قرآن بخوانید و در معنای آن تدبّر نمایید.
۸. سعی کنید افکار منفی را از خود دور کنید و آنها را با افکار صحیح جایگزین کنید. بجای اینکه فکر فردی ناتوان یا بد شانس هستید به این فکر کنید

- که کسانی هستند که شرایطشان از شما بدتر است. کسانی که از سرپناه محرومند. کسانی که با خانواده معتاد درگیرند و یا درگیر مشکلات مالی هستند.
۹. بصورت مرتب روزانه نیم ساعت ورزش کنید.
۱۰. سرگرمی های علمی و هنری داشته باشید و ساعاتی از روز را به کارهای مورد علاقه خود سپری کنید.
۱۱. افکار تحقیر کننده را از خود دور کنید.
۱۲. در انجام رفتارهای اجتماعی کوچک و در محیطهایی که بیش تر احساس راحتی می کنید، فعال باشید. این کار را از سلام کردن، احوالپرسی، جواب سلام دادن، نگاه کردن، تعارف کردن و تعارف شنیدن با اطرافیان و استادان در بیرون از کلاس آغاز کنید و با تمرین به کارهای بزرگ تر و مهم تر گسترش دهید. البته این کارها در صورتی توصیه می شود که حمل بر غرض ورزی نشود و زمینه از بین رفتن آبروی انسان نگردد.
۱۳. تلاش کنید که در کارهای اجتماعی در محیط خانه، مدرسه و دانشگاه مانند اردو و بازی های دسته جمعی شرکت کنید و نقش فعالی را بپذیرید.
۱۴. تلقین مثبت را فراموش نکنید. به خود تلقین کنید که من از بقیه چیزی کم ندارم. خیلی نقاط مثبت دارم که خیلی از افراد ندارند. من نباید ترسی از حضور در جمع داشته باشم. همه کسانی که به راحتی در حضور استاد صحبت می کنند در توانایی ها و استعداد ها با من همپراز می باشند و جای نگرانی نیست.
۱۵. فهرستی از ده لغت یا عبارت - که بیانگر ویژگی های مثبت شخصیت شما است - تهیه کنید و روزی چند بار آنها را در قالب جمله کاملی بخوانید؛ مثلاً بگویید: «من باهوش هستم» و ...
۱۶. هرگز خود را سرزنش نکنید.
۱۷. سعی کنید دوستانی خوب و مومن برای خود انتخاب کنید و ارتباطتان را با این دوستان بیشتر کنید.

WWW.DZBOOK.IR

پایان

مجموعه کتابهای الکترونیکی

دانش و زندگی



کتابهایی مختصر ، مفید و کاربردی ... دانلود رایگان

WWW.DZBOOK.IR

گردآوری و تنظیم: رضا فریدون نژاد

این صفحه محل اطلاع رسانی و تبلیغات کسب و کار شماست

فرصتی مناسب جهت اطلاع رسانی و تبلیغات کسب و کار شما
از طریق مجموعه کتابهای الکترونیکی دانش و زندگی
جهت اطلاعات بیشتر **اینجا کلیک کنید**

این صفحه محل اطلاع رسانی و تبلیغات کسب و کار شماست