

اکسیر موفقیت

۳۳

الامش

www.ketab.ir

عرب، محمودرضا، ۱۳۳۷	سرشناسه:
اکسیر موفقیت و آرامش / محمودرضا عرب	عنوان و نام پدیدآورنده:
زاهدان : تجربه نو، ۱۳۹۱.	مشخصات نشر:
۵۶ ص.	مشخصات ظاهری:
۷-۸-۹۲۶۰۲-۶۰۰-۹۷۸	شابک:
فیفا	وضعیت فهرست نویسی:
موفقیت	موضوع:
آرامش و آسایش	موضوع:
راه و رسم زندگی	موضوع:
۱۳۹۱ ع ۴۲ م ۸ / BF ۶۳۷	رده بندی کنگره:
۱۵۸/۱	رده بندی دیویی:
۲۹۶۸۴۵۷	شماره کتابشناسی ملی:

تجربه نو New Experience

اکسیرِ موفقیت و آرامش

محمودرضا عرب

صفحه آرا و طراح جلد : حامداً ابراهیمی

ناشر : تجربه نو

نوبت چاپ : اول، زمستان ۱۳۹۱

شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی: صبا

شابک: ۷-۸-۹۲۶۰۲-۶۰۰-۹۷۸

این کتاب با حقوق و مخصوص ناشر است.

شماره ثبت: ۰۹۱۰۵۰۰۶۶۲۵

پست الکترونیکی: tajrobenow@yahoo.com

شعبه تهران: ۰۹۱۵۹۶۹۲۲۵۹

شعبه تهران: ۶۶۵۷۳۹۳۵

پیش گفتار/۷

فصل اول

موفقیت و آرامش/۱۱

ویژگی‌های افراد موفق و کارآمد/۱۳

اعتماد به نفس/۱۳

دوستان/۱۵

گوش دادن و شنیدن دیگران/۱۵

جرات داشتن/۱۹

ساکن نشدن در گذشته/۲۲

وسعت دید داشتن و روشن بین بودن/۲۳

تغییر/۲۶

مثبت نگری/۳۰

فصل دوم

پند و برداشت و اثر برای مقابله با مشکلات/۳۵

بد بینی/۳۶

احساس بد داشتن/۴۰

بی‌قراری/۴۳

عدم اطمینان به خود و کاهش کارایی/۴۵

کمرویی/۴۷

فصل سوم

ضایع/۵۱

مغایرت‌های زندگی/۵۱

نکاتی برای بهتر زیستن/۵۳

سخن آخر/۵۴

پیش‌گفتار

آیا به حال جمله‌ی معروف «نمی‌توان دو بار در یک رودخانه پای گذاشت.» را از هراکلیتس (حدود سده پنجم پیش از میلاد) شنیده‌اید؟

این عبارت اشاره به تغییری که در هر چیزی به وقوع می‌انجامد و مضمون این جملات نیز از سی نقل شده است که «سکون در هستی نمی‌تواند باشد.» و یا اینکه «همه چیز در جریان است»^۱

علاوه بر آنچه گفته شد، برای درک منابع و کتب مختلف روان‌شناسی^۲ درج شده است که می‌توان برداشست سترگی را با عناوین «رودخانه‌ای که هم‌اکنون در آن پای می‌گذارید، رودخانه‌ای نیست که قبلاً در آن پای گذاشته بودید، چرا که رودخانه تغییر کرده است!» از آن دریافت کرد. باید این را ایجاد شود که شاید در کل هستی، هیچ پدیده یا اصلی، پایدارتر از خود «حرکت» نباشد. تغییر خود مفهومی در ارتباط با حرکت است و منظور از آن، از شکل، وضعیت یا حالتی به شکل، وضعیت و یا حالت دیگر درآمدن است. به عبارتی می‌توان گفت که همه چیز در همه موارد در حال گشتن و تغییر است.

منظور از تغییر و درمان در روان‌شناسی بالینی، ایجاد دگرگونی در باورهای شده، سازمان‌دار، منظم، هدفمند و انسانی، در رفتار مراجعه‌کننده در رابطه با تجربه به‌دور او با دنیای پیرامون و دنیای درون است. این نوع تغییر در تقابل با تغییر خود به خود به ظاهر بدون برنامه‌ریزی مدون صورت می‌پذیرد، قرار دارد. هدف از این نوع تغییر، نهایت ایجاد سازگاری مطلوب در افراد است به نحوی که بتوانند رابطه سازنده و فعالی را با محیط خود (بیرون و درون) برقرار کنند.

۱- خراسانی، شرف‌الدین (۱۳۵۷): نخستین فیلسوفان یونان، تهران، کتاب‌های جیبی.

۲- هاوتون، کرک؛ سالکویس کیس، کلارک، رفتار درمانی شناختی، ترجمه دکتر حبیب‌الله قاسم‌زاده، تهران؛

شرایط موجود اجتماعی و زندگی مدرن امروزی که آهنگ تحولات در آن بسیار سریع و شتابان است، فشارهای روانی فراوانی را بر افراد و خانواده‌ها وارد کرده و می‌کند و بعضاً هویت آنان را مورد حمله قرار داده و دچار خدشه کرده است، به‌طوری که بسیاری از آنان سردرگمی، خود کم‌بینی، افکار منفی و گاهی شکست را در خود احساس کرده‌اند. خود ناانگاری و خودشکنی بر آنها غالب شده و خود را در اختیار افکار و احساسات دیگران قرار می‌دهند و از طرفی به افکار و احساسات خود بی‌توجه بوده، به آن پشت‌پا می‌زنند. مجموعه‌ای که هم‌اکنون در اختیار شماست، حاصل تجارب و مطالعات بالینی چندین ساله هزاران نفر از مراجعین به مراکز مشاوره و درمانی می‌باشد که مکرراً درخواست معرفی کتابی ساده و مفید، اما کاربردی را برای مطالعه داشته و دارند. غالباً کتاب‌هایی برای مطالعه توصیه می‌شود؛ اما احساس رضایت چندانی در آنها ایجاد نکرده است. زیرا ممکن است حاوی مطالب سنگین و یا تخصصی بوده و یا اینکه دربردارنده مطالب غیر قابل فهم بوده و بیشتر جنبه نصیحت‌کنندگی داشته است؛ لذا این موضوع انگیزه‌ای برای مطالعه کتاب را ایجاد نمی‌کند. کتاب حاضر به عنوان یک الگو و راهنمای کاربردی مفید برای بسیاری از افراد که نیازمند آرامش هستند و مطالعه را دوست دارند و یا کسانی که به عنوان مدرس، روان‌پزشک و یا روان‌پزشک در ارتباط با این‌گونه افراد فعالیت می‌نمایند، مبادرت کرده‌ام؛ به نگارش آن می‌تواند به عنوان یک الگو و راهنما برای کسانی که در جستجوی تغییر هستند. راهنما به «آرامش» برسند (دگرگونی برنامه‌ریزی شده، سازمان‌دار، منظم و هدفمند در شیوه برخورد با دنیای پیرامون خود، برای رسیدن به آرامش، سازگاری مطلوب و کارآمد کردن) به‌کار گرفته شود.

در این کتاب سازماندهی مطالب و شیوه برخورد با آن به گونه‌ای است که استفاده از مطالب آن را بسیار آسان ساخته است.

در اینجا لازم می‌دانم از همکاران و دوستانی که در تهیه این کتاب به اینجانب را به انتشار این مجموعه تشویق نموده و یا پیشنهاداتی در اصلاح برخی از مطالب ارایه کرده‌اند، بخصوص سرکار خانم پروانه پریزاد و جناب آقای ابوالحسن دبیر، کمال تشکر را داشته باشم. امید است خوانندگان عزیز از دیدگاه‌های خود با این محروم نکنند و با ارایه پیشنهادات ارزشمند خود، بر غنای آن بیفزایند.

محمود رضا عرب

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی