

هوسد نکته طلایی برای زندگی بهتر

نویسنده: دکتر آیدا مهران



انتشارات آزمون یار پویا

(حق چاپ محفوظ است)

سرشناسه: مهرداد، آیدا، ۱۳۶۳

عنوان و نام پدیدآور: دوصد نکته طلایی برای زندگی بهتر / نویسنده آیدا مهرداد

مشخصات نشر: تهران، آزمون‌یار پویا، ۱۳۹۴،

شابک: ۵-۲۵-۷۸۴۹-۶۰۰-۹۷۸،

موضوع: راه و رسم زندگی

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۱ م ۸۷۲/۲، ۶۳۷ BF

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۴۱۴۴۸۷۵

عنوان: دوصد نکته طلایی برای زندگی بهتر

نویسنده: دکتر آیدا مهرداد

نشر: آزمون‌یار پویا

مدیر تولید: محمود ریاحی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه، چاپ نخست: زمستان ۱۳۹۴

شابک: ۵-۲۵-۷۸۴۹-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال

تهران - خیابان دماوند - پس از خیابان حجت - شماره ۱۱۴ - وند ۹

تلفن: ۷۷۵۵۰۱۰۵ - همراه: ۰۹۱۰۰۵۱۱۰۰۳ - نمابر: ۷۷۵۵۲۳۲

«فهرست»

۱.....	سخن نویسنده.....
۳.....	مقدمه.....
۷.....	نکته‌ها.....
۶۹.....	سخن پایانی.....
۷۱.....	واژه‌نامه.....

سخن نویسنده

کتاب حاضر مجموعه ای از جملات کوتاه و در اکثر موارد آرامش بخش می باشد که به کارگیری هر کدام از آن ها می تواند تاثیر قابل توجهی در روند زندگی و نوع نگرش افراد نسبت به زندگی فردی و اجتماعی خود بگذارد. هر کدام از این عبارات در طول زمان و با توجه به شرایط موقعیتی موافق رخ داده است که سعی بر آن شده به صورت خلاصه ارایه گردد. امیدست کتاب حاضر قطره ایی کوچک در برابر دریای بیکران دانش خوانندگان محترم باشد و نتیجه ایی مطلوب با مطالعه آن حاصل گردد.

با سپاس
دکتر آیدا مهراد

مقدمه

بشر موجودیست انعطاف پذیر که در برابر تغییرات با توجه به عوامل درونی و بیرونی تغییراتی در رفتار و عملکردش نمود پیدا می کند؛ همچنین خود نیز میتواند آنها را در جهتی قابل قبول هدایت نماید. در واقع، عوامل گوناگونی برای برای دستیابی به موفقیت و پیشرفت افراد در جهت رسیدن به اهداف و بهزیستی وجود دارد که می توان از میان آنها به افکار و احساسات مثبت، توانایی انتخاب درست، و سازماندهی نیروها در جهت صحیح اشاره کرد.

افکار و احساسات عواملی هستند که تحت تاثیر فاکتورهای بیرونی و درونی (مثبت و منفی) قرار می گیرند و ذهن فرد را در جهات مختلف هدایت می کنند. توجه به عوامل بیرونی و درونی مثبت می تواند زمینه ساز شکل گیری اکثر رخدادهای نتیجه بخش برای فرد در طول زندگی اش باشد و به نوعی روند زندگی فردی و اجتماعی اش را تحت شعاع قرار می دهد و عاملی برای انتخاب های درست و نگرشی پسندیده در وی شود. از سوی دیگر

نادیده گرفتن عوامل بیرونی و درونی منفی و یا توجه کمتر به آنها می تواند شرایط روحی و روانی بهتری را برای فرد برگزیند و او را در برابر مشکلات و مسایل که ممکن است در هر مرحله از زندگی اش رخ دهند، آماده و محکم سازد.

به طور کلی، احساسات و تفکرات مثبت یکی از اصلی ترین عواملی هستند که می توانند نقشی سازنده در رفتار، نگرش، و واکنش های افراد داشته باشند. در واقع حضور این عوامل مثبت و همچنین تقویت آنها می تواند تمامی جوانب زندگی فرد را تحت تاثیر قرار دهد و به نوعی زندگی وی را در مسیری مناسب جهت بخشد. برخی افراد بر این باورند که تفکر مثبت به تنهایی نمی تواند انسان که روانشناسان و پژوهشگران (حوزه علوم رفتاری) تاکید بر نقش سازنده شان دارند، اثر بخش باشد و فقط در برخی موارد می تواند نتیجه دلخواه را ظاهر نماید. در حالیکه مثبت اندیشی، تمرکز بر عوامل نتیجه بخش، و نفی عوامل منفی می تواند ماحصل کار را به شکل چشمگیری تغییر دهد و با ظاهری قابل قبول به اتمام رساند.

توانایی انتخاب درست یکی دیگر از عوامل مهم رای دستیابی به موفقیت محسوب میشود. در واقع، زمانی که فرد دچار بحران روحی و روانی می گردد یکی از عمده ترین دلایل آنست که باید به آن توجه شود و مورد بررسی قرار گیرد، توانایی انتخاب درست بر اساس منطق میباشد. بدین جهت که شناخت و قدرت گزینش درست، بدون تحت تاثیر قرار گرفتن بر پایه احساس و عواطف فاکتوری بسیار مهم و ثمر بخش می باشد. همان مثال مواقعی پیش می آید که فرد با شکست روبرو می شود (در روابط احساسی، در مسائل کاری و یا تحصیلی) به سرعت بر اساس واکنش های هیجانی و احساسی تصمیماتی را اتخاذ می نماید که شاید فقط در همان لحظه نتیجه بخش باشند ولی پس از آن نه تنها مفید نیستند بلکه باعث مشکلات و یا حتی شکست های بعدی فرد می شوند. از این رو انتخاب درست هر چند که به زمان بیشتری نیاز داشته

باشد یا حتی در مراحل اولیه نیازمند صبر و تحمل قابل توجهی از سوی فرد باشند ولی در طول زمان نتایج قابل قبولی را می تواند برای فرد رقم زند. همچنین تجارب چشمگیری را برای وی به ارمغان آورد.

سازماندهی نیازها در جهت مثبت یکی دیگر از عوامل اصلی برای دستیابی به موفقیت محسوب می شود و نیازمند تفکری مثبت و منطقی می باشد. ناهمگرشی مثبت نسبت به مسئله دارد ولی توانایی لازم برای سازماندهی آن را ندارد و در نتیجه حاصل کار چیزی غیر از آنچه به انتظار دارد، می شود. به طور مثال فرد نسبت به رابطه زناشویی نگرش مثبت دارد ولی توانایی لازم برای سازماندهی رفتار عملکردهایی که باید نسبت به طرف مقابل داشته باشد را ندارد. از این رو، علاوه بر نگرش مثبت، سازماندهی تفکرات در جهت ارائه امری بسیار ضروری است. اینکه بدانیم کجا و چه موقع چه رفتاری را از خود نشان دهیم و یا چه زمانی رفتار خاصی از خود بروز ندهیم، بسیار مهم می باشد و می تواند به شکوفایی انسان در تمامی ابعاد زندگی اش کمک نماید و سهم بسزایی در عملکرد وی دارد.

از این رو، نکات مطرح شده در این کتاب برآنست که ذهن خواننده را به عوامل مثبت و آرامش درونی معطوف سازد؛ همچنین چارچوبی منظم به سوی رسیدن به هدف فراهم نماید. در واقع هدف یعنی بر آن داشته است نکات مهمی را که در زندگی خصوصی و اجتماعی هر فرد ممکن است به شکلی متفاوت رخ دهد به صورت جملات یا عبارات کوتاه مطرح سازد. هر کدام از این نکات می توانند تاثیر قابل توجهی در نگرش و عملکرد افراد داشته باشند و کارگیری آن ها ضروری است.

به طور کلی، هدف اصلی مولف از نگارش این کتاب تغییر برخی عقاید و نگرش های منفی و نادرست افراد و جهت دهی آنها در مسیری مثبت است. یکی از عوامل مهمی که توصیه می شود در مطالعه این کتاب به کار گرفته شود، نوشتن هر کدام از این عبارات به صورت منظم و نصب کردن در محلی که بیشترین زمان را در آن جا می گذرانیم (مثلا کنار میز کار، دیوار اتاق کار یا کمد) می باشد. در حقیقت، این روش باعث می شود که تماس چشمی مکرر با هر مطلبی به مرور زمان در ذهن فرد جایگاه ویژه ایی به خود گیرد و در رفتار و عملکردش نمود پیدا نماید. گاهی پیش می آید که احساس منفی در مورد یک اتفاق تمامی رفتار فرد را در طی مدت زمان قابل توجهی تحت شعاع قرار می دهد و باعث کاهش روند عملکرد وی گردد. بنابراین، توجه و به کارگیری عواملی سرچشمه ساده می تواند از بروز چنین مسایلی جلوگیری نماید و به پیشرفت و افزایش عملکرد فرد کمک شایانی نماید. امیدست کتاب حاضر بتواند سهم بسزایی در این امر داشته باشد و نکاتی موثر و مثبت در ذهن خواننده ایجاد نماید.