

تقدیم بہ ذوق و برہم رکھنے والی

پیرا نوشت غلبہ کردہ و خوشی

ہاتھی اصنام پختہ دار

حمید
www.ketab.ir

تاثیر مثبت مشکلات بر زندگی

Positive effect of problems on life

نوشتہ: حمید جدیدی

سرشناسه	:	جدیدی، حمید، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور	:	تأثیر مثبت مشکلات بر زندگی / نویسنده حمید جدیدی.
مشخصات نشر	:	تهران : آرشیا ، ۱۳۸۹ .
مشخصات ظاهری	:	۸۰ ص.
شابک	:	978-600-91919-1-8
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	نشار و فنی - کنترل
موضوع	:	راه و رسم زندگی
رده بندی کنگره	:	۱۳۸۹ ف ۵ ح ۳۶ / ۵۷۵ BF
رده بندی دیویی	:	۱۵۵/۹۰۲۲
نمارة کتابشناسی ملی	:	۲۲۳۵۲۱۲

تأثیر مثبت مشکلات بر زندگی

حمید جدیدی

چاپ اول: ۱۳۹۰

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

صفحه آرا: بهمنه میرطالبزاده

انتشارات: آرشیا

چاپخانه: سیمرغ

صحافی: تلاش

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۹۱۹-۱-۸

همه ی حقوق برای مؤلف محفوظ است.

مقدمه

شاید این داستان را شنیده باشید!
در روزگاران قدیم پادشاهی دستور داد تخته سنگی را وسط جاده‌ای قرار دهند.
سپس خود و افرادش در گوشه‌ای مخفی شدند تا ببینند آیا کسی آن تخته سنگ را
از سر راه بر می‌دارد یا نه.

عده‌ای از بازرگانان و افراد مرفه دربار با بی‌توجهی از کنار تخته سنگ عبور
کردند. عده زیادی از مردم عادی با دیدن تخته سنگ شاه را ملامت می‌کردند و او
را مقصر می‌دانستند که چرا جاده‌ها را آباد نکرده و به وضعیت آنها رسیدگی
نمی‌کند. پس از مدتی که افراد زیادی رفت و آمد کردند یک روستایی که بار
سبزیجات داشت از راه رسید. آن مرد روستایی به محض دیدن تخته سنگ بارش را
به زمین گذاشت و شروع به هل دادن تخته سنگ کرد تا اینکه بعد از مدتی با
زحمت زیاد توانست تخته سنگ را از وسط جاده به کناری بفلتاند.

بعد از برداشتن تخته سنگ از وسط جاده مرد روستایی یک کیسه پول درست در جاییکه قبلاً تخته سنگ بود پیدا کرد. وقتی مرد روستایی در کیسه را باز کرد با مقدار زیادی سکه‌های طلا و یک یادداشت مواجه شد که در آن نوشته شده بود، طلاها متعلق به کسی است که تخته سنگ را از سر راه مردم کنار بزند.

با مطالعه این داستان در می‌یابیم:

هر مانع و مشکلی که سر راه ما بوجود می‌آید فرصتی برای رسیدن به موفقیت را در اختیار ما می‌گذارد. تنها کافی است مشکلات را با تکرشی صحیح پذیرفته و در پی یافتن راه حلی برای رفع آنها باشیم.

مشکلات چه هستند و چه تأثیری بر زندگی ما دارند؟

امروزه دانشمندان در عرصه درمان بر این باورند که مهم‌ترین عامل بروز بیشتر بیماری‌ها، فشارهای روانی از جمله استرس و اضطراب شدید می‌باشد. طبق تحقیقات آنها، نزدیک به ۷۰٪ بیماری‌های جسمی ناشی از استرس است.

بسیاری از مردم با این که به اضطراب و نگرانی‌های شدید و انواع افسردگی دچار هستند اما کوچک‌ترین اطلاعی از بیماری خود ندارند. در واقع شاید آن را به دید بیماری نمی‌نگرند. کفایت به اطراف خود نگاهی بیاندازید تا تأثیر این نوع بیماری‌ها را بر دیگران و شاید بر خودتان نیز مشاهده کنید.

عدم اعتماد به نفس، کم‌اشتهایی و پراشتهایی، تیک‌های عصبی، تشویش ذهنی، ترس‌ها و اضطراب‌های شدید، بی‌خوابی و بدخوابی، افکار وسواس گونه، سردرد،