

به نام خداوند بخشنده و مهربان

.....

با استرس

(فشارهای روانی، اجتماعی)

چه می توان کرد؟

فشار - تنش - فشار -
تولید - افسردگی -
انگیزه -
توانایی -
توانمندی -
توانایی

Stress



تألیف

گروه مولفین انتشارات باهدف



www.bahadaf.ir

جامعه ای سالم

فرزندان شاد

پدر و مادر آگاه

عنوان و نام پدیدآور: با استرس (فشارهای روانی، اجتماعی) چه می‌توان کرد؟
تالیف گروه مولفین انتشارات باهدف.



مشخصات نشر: تهران، انتشارات باهدف ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۱۹۲ ص. مصور: ۱۴/۵×۲۱/۵ سم.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۳۳۵-۱-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

موضوع: فشار روانی

موضوع: فشار روانی -- کنترل

رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ ۸۵۵/۵ BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۹۰۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۳۹۱۸۴۸۱

● عنوان: با استرس (فشارهای روانی، اجتماعی) چه می‌توان کرد؟

● اثر: باهدف

● تالیف: گروه مولفین انتشارات باهدف

● نوبت چاپ: چاپ اول پاییز ۱۳۹۴

● تیراژ: تیراژ ۲۱۰۰ نسخه

● شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۳۳۵-۱-۰

● قیمت: ۱۹۰۰ تومان

بر جمع خانواده گرم، همسر و همشگر خودتان ببینید...



website: <http://www.bahadaf.com>



[instagram.com/bahadaf](https://www.instagram.com/bahadaf)



[telegram.me/bahadaf](https://t.me/bahadaf)

آدرس دفتر مرکزی: تهران، خیابان شریعتی، سیدخندان خیابان جلفا، پایین تر

از فرهنگسرای ارسباران، کوچه شقایق، بن بست یکم، پلاک ۱

تلفن تماس: (خط ویژه) ۶۲ ۳۲ ۷۰ ۲۶ (۰۲۱)

۰۹۱۹۷۰۲۵۰۵۷ - ۰۹۱۲۲۰۹۳۰۷۰ - ۰۵۲۶۴۴۶۳-۰۹۱۲

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات باهدف می باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق چاپ و برداشت تمام یا قسمتی از اثر را به صورت چاپ، فتوکپی، جزوه و حتی دست نویس ندارد و متخلفین به موجب بند ۵ از ماده ی ۲ قانون حمایت از ناشران تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.



انتشارات باهدف همراهی است برای مخاطبان و پدر و مادرانی نواندیش و نوگرا، که از یکنواختی و یکسان اندیشی و تک بینی گریزانند. مخاطبین این انتشارات افرادی ساکن اما بی قرار، سیراب اما تشنه، ساده اما پرنقش، مهربان اما قاطع، با احساس اما منطقی، عاقبت اندیش اما حال نگر، سنت گرا اما نواندیش هستند. پس برای این مخاطب نواندیش باید با قلمی نو و اندیشه‌ای نو گام برداشت. هر

موسسه فرهنگی و آموزشی باهدف، هدف رسیدن به هدفی است که همان خالی شدن از الفاظ تهی و اندیشه‌ای بهینه و پُرسیدن از زایش و زندگی است. زایشی که همه چیز در آن از نو باز آموخته می شود. این مهم، میسر نمی گردد مگر با زبانی جدید، اندیشه‌ای جدید، فهمی جدید، نگرشی جدید، روشی جدید، و نهایت تعلیم و تربیتی جدید و هدفی جدید. پس برای رهایی و دستیابی به این راه پرییچ رانم و تیر تو و لایه لایه و در عین حال ظریف و شکننده و حساس باید بلد و راهنما داشت تا به ساحل هدف رسید.

آنچه پیش رو دارید مجموعه مطالبی است از اندیشه‌ها و گفتارهایی پُر مغز و مغز و نفز و فرصتی است برای بازاندیشی و بازیافت نگرش‌های جدید به زندگی و روش‌های نوین تعلیم و تربیت فرزندان و مسائل اجتماعی و خانواده. مراد نویسنده نازک اندیش طرحی نو برای فهمی نو با نگاهی نو و هدفی نو به مفاهیم، اصول و قواعد و هنجارهای تربیتی و روان‌شناسی می باشد تا این که با تفکری واگرایانه و خلاقانه، پدر و مادری آگاه باشیم تا فرزندانی شاد و جامعه‌ای سالم داشته باشیم تا به جای خارستان، گلستان بیافرینیم و فقط در چنین فضایی است که فرزندان با نشاط و تحرک و پویا می توان تربیت کرد. باشد که با مطالعه این کتاب فرصتی بیابیم برای بازاندیشی گذشته، بازآرینی حال و اندیشیدن ژرف برای تدبیر آینده.

در پایان از آقایان آرتور، آلکس و آلن و همچنین خانم‌ها هانیه رضایی، ندا مصیبی، الهه حسینی و تمام کسانی که در این راه همراه ما بوده‌اند و مخصوصا شما مردم عزیز که پیشنهادات و نظرات خود را در شبکه های مجازی به اطلاع ما می‌رساندید قدرانی و تشکر می نمایم.

با دادن پیشنهادات و نظرات خود، همراه هم باشیم.

مجموعه انتشارات باهدف (باهدف باشید...)

استرس یا فشار روانی و اجتماعی (Stress) ۲۶ فصل ۱

نیازهای واقعی (Real Need) ۲۷

✓ (۱) نیازهای فیزیکی و مادی که اگر آنها را ارضا و برآورده نکنیم

ما را به درد و رنج و مرگ می کشانند. ----- ۲۷

✓ (۲) نیاز به امنیت و آرامش (Security and Safety) ----- ۲۷

نیازهای حقیقی (Real Need) (نیازهای مادی بر 'بودن و شدن') ----- ۲۸

✓ (۳) عشق و تعلق ----- ۲۹

✓ (۴) دانایی و آگاهی ----- ۲۹

✓ (۵) نیاز به زیبایی و هنر ----- ۲۹

✓ (۶) حرمت نفس (Self Esteem) و خود دوستی (Self Love) ----- ۲۹

✓ (۷) "خود شدن" یا "تحقق خود" (Self-Actualization) ----- ۲۹

✓ (۸) نیاز به "اصول اخلاقی و انسانی" که نیازی برتر و بالاتر از

نیازهای دیگر است ----- ۲۹

ترس (Fear) و اضطراب (Anxiety) ----- ۳۱

هر روز از خود

پرسیده، برای

دیگران چه کاری

را بدون چشم

داشت انجام

داده‌اید.

پیشنهاد تازه شامی
که دوستان داریم

فلسفه و هدف های پرورش
تعلیم و تربیت
دوران بارداری مادر

بهر و مادر آگاه



مجموعه کتاب های روانشناسی و علوم انسانی

Philosophy and goals

۱۶ به هر کسی که دوستش دارید خواندن این کتاب را توصیه کنید و...

✓ این جمله اصلاً درست نیست که در گذشته انسان‌ها نگران نبودند---۳۳

استرس در سه زمینه بیشتر وجود دارد-----۳۳

✓ (۱) موضوع سلامتی، که اگر نباشد با خودش درد و مرگ دارد.-----۳۳

✓ (۲) موضوع کار و شغل که مرتبط می‌شود با توانایی‌هایی مالی

و اقتصادی ما.-----۳۳

✓ (۳) موضوع رابطه (Relationship).-----۳۳

سیستم و سازمانی دو جنبه مشخص دارد:-----۳۴

✓ ۱- توازن درونی.-----۳۵

✓ ۲- هر موجودی با دنیای خارجش در ارتباط است که آن مسئله‌ی

تعالد است (Equilibrium)-----۳۵

✓ نکته‌ای که در خصوص انسان وجود دارد این است که تنها مسئله‌ی

انسان توازن و تعادل نیست حتی ما تعادل‌مان را نمی‌زنیم-----۳۷

✓ استراحت و راحت بودن فقط بعد از فعالیت است که ارزش دارد-----۳۹

چند نکته و تعریف وجود دارد که نباید برداشت اشتباه از

آن داشت-----۳۹

✓ (مورد ۱) یک نظریه در فیزیک و مکانیک است که همه‌ی سیستم‌ها

هیچ کس

نمی‌خواهد

«باشد»

بلکه می‌خواهد

«داشته باشد»

پیشاهنگ ما به شما می‌گوید
که دوستان داریم



پیشاهنگ ما به شما می‌گوید که دوستان داریم
Birth to 3 years old

گرایش به سمت از هم پاشیدن و از هم پاشیدگی دارند. (Entropy) - ۴۰

✓ (مورد ۲) استرس را نباید با مسئله‌ی بی‌قراری (Restless)

اشتباه کرد. ----- ۴۰

✓ (مورد ۳) بیش‌فعالی (Hyperactivity) ----- ۴۱

✓ (مورد ۴) هذیان (Manic) یا شیدایی ----- ۴۱

۱۰ موضوعی که مرز به خاطر آن دچار استرس می‌شوند. ۴۲

تغییرات فیزیکی و روانی ----- ۴۳

تغییرات روانی ----- ۴۳

• در تصمیم‌گیری موجب ناتوانی می‌شود. ----- ۴۳

• توجه و تمرکز را بر هم می‌ریزد و حافظه را دچار اشکال می‌دهد. ----- ۴۳

• افکار بد و منفی و غیر واقعی را در زندگی ما غالب می‌کند. ----- ۴۰

• موجب نگرانی و وحشت می‌شود و سبب خستگی و تحریک‌پذیری

خواهد شد. ----- ۴۳

• از نظر رفتاری معمولاً من و شما را به انزوا می‌کشاند. ----- ۴۴

• ما را دچار الکل و مواد مخدر می‌کند. ----- ۴۴

• بی‌خوابی و خواب را بر هم می‌ریزد. ----- ۴۴

با فرمان

« بکن، نکن »

دائم به بچه‌ها، در

بزرگسالی آن‌ها را

« برده‌ی دیگران

خواهید کرد.

پیشنهاد ما به شماست
که دوستان داریم

پرورش، تعلیم و تربیت
۲ تا ۳ سالگی



مجموعه کتاب‌های پرورش، تعلیم و تربیت کودکان ۳ تا ۷ سالگی
3 to 7 years old

- موجب پر خاشگری و خشم و عصبانیت می شود. ----- ۴۴
- زمینه را برای وسواس و رفتار اجباری فراهم می کند. ----- ۴۴
- مسائل و مشکلات جنسی به وجود می آورد ----- ۴۴
- موجب تنبلی می شود. ----- ۴۴
- برخی از اوقات برای گریز از استرس به دو چیز دست می زنیم
- که در خانم ها هر دوی آن کمی بیشتر است: ----- ۴۴
- ✓ یک خرید که نتیجه استرس است علاوه بر چیزهای دیگر ----- ۴۴
- ✓ دوم) مسافرت ----- ۴۴

۴۰ مورد از مشخصات فردی که استرس دارد. ۴۹ فصل ۲

فرد استرس دار "حادثه" فاجعه "تبدیل

می کند. ----- ۴۹

احتمال و امکان را به قطعیت و قاطعیت رساندن. ۵۱

تمام هنر زندگی در دیدن اندازه و درصد

برای فرزند خود

دوست خوب

بفرید

پیشنهاد ما به شماست
که دوستان ما را

پرورش، تعلیم و تربیت
۱۳ تا ۱۷ سالگی



7 to 13 years old

است و تمام علم و عقل و واقعیت اندازه و درصد است. آدمی

که استرس دارد خیلی راحت با احتمالات بازی می کند. ----- ۵۲

۱) منضمه ۱) اندازه، میزان و شدت درد و رنج و یا حتی

شادی و لذت را، متفاوت کردن. ----- ۵۳

۱) منضمه ۲) استدلال، تعمیم دادن (Overgeneralization)

یعنی ما از یک قاعده، قانون کلی می سازیم. ----- ۵۴

۱) منضمه ۳) موضوع قیاس، اگر خودگی ما می آید. ----- ۵۵

۱) منضمه ۴) فقط به جنبه ی بد و منفی موضوعات نگاه کردن. ۵۶

۱) منضمه ۵) مسئله ی همیشگی بودن یا ابدی بودن. ----- ۵۷

۱) منضمه ۶) وقتی است که من و شما فکر می کنیم که یک

حادثه یا یک اتفاق هست که به من و شما می تواند کمک کند یا

اگر احتمالاً این حادثه و اتفاق باشد یا نباشد زندگی ما

هدر می رود. ----- ۵۸

پدر و مادری که
خود را مظلوم و
در درد و رنج
نشان می دهند،
سبب نگرانی و
عذاب بچه
فواهد می شوند.

پیشنهاد ما به شما اینست
که دوستانان داریم

پرورش، تعلیم و تربیت
۱۹۶۱۳ سالگی



13 to 19 years old
13 to 19 years old

﴿مفصل ۱۰﴾ برخی از اوقات نظری داریم که اگر یک

چیزی اتفاق افتاد دیگر غیر قابل جبران، غیر قابل تصحیح و

غیر قابل تغییر است. ----- ۵۹

﴿مفصل ۱۱﴾ چیزی است که بسیاری از ما به آن افتخار

می‌کنیم که من خیلی حساس هستم و خیلی زود به من

برسی خورد و اگر از برگ گل به من نازک‌تر بگویند من

حالم بد می‌شود. ----- ۶۰

﴿مفصل ۱۲﴾ حرص و طمع (Greed) ----- ۶۱

﴿مفصل ۱۳﴾ غالبا "دیر رفتن"، "برآمدن" ولی جالب‌تر

"عجله داشتن". ----- ۶۲

﴿مفصل ۱۴﴾ مقایسه و مسابقه ----- ۶۴

﴿مفصل ۱۵﴾ انتظارات زیادی که از خود و دیگران داریم. ۶۶

﴿مفصل ۱۶﴾ واکنش به جای پاسخ ----- ۶۸

با انجام کارهای

مفید،

جایی برای کار

بد و

فکر بد نمی‌ماند.

پیشنهاد ما به شماست
که دوستانتان را هم

توس
اضطراب و وحشت

✓ Anxiety and Fear



بدون هدف و استراتژی بودن. ----- ۶۹ (مفصل ۱۷)

احساس درماندگی و بیچارگی ----- ۷۲ (مفصل ۱۸)

انتظار خوبی، مهربانی، عدالت و یا قدر دانی (مفصل ۱۹)

از جهان و رده جهان داشتن. ----- ۷۳

دهن زندگی در گذشته و آینده بودن. ----- ۷۶ (مفصل ۲۰)

ارضای نیازها و نیازها بدون توجه به دو (مفصل ۲۱)

موضوع مهم یعنی: ----- ۷۸

✓ (۱) واقعیتهایی که اخلاق است. ----- ۷۸

✓ (۲) پا گذاشتن روی اخلاق ----- ۷۸

باوری که در برخی از فرهنگها از جمله (مفصل ۲۲)

فرهنگ ما وجود دارد این است که خوشبختی و سعادت با

بی نیازی ممکن است. ----- ۸۰

دوری و انکار و سرکوبی (Denial) ----- ۸۲ (مفصل ۲۳)

ما که همواره با

فور

افتلاف نظر داریم.

چگونه ممکن است

با دیگران افتلاف نظر

نراشته باشیم.

پیشنهاد ما به شماست
که دوستانان داریم

خشم و عصبانیت

✓ Xpert Management



کتابخانه تخصصی مدیریت

۸۳ ----- نادرده انگاشتن علت در جهان (مفصل ۲۴)

۸۶ ----- پذیرفتن مسئولیت (مفصل ۲۵)

۸۷ ----- تصویری است که من باید بهتر یا بهترین باشم. (مفصل ۲۶)

۸۹ ----- مهربان نبودن و مهر طلبی (مفصل ۲۷)

به دلایل روانی یا اختلالات شخصیتی، (مفصل ۲۸)

جهان را فقط خوب، نه بد دیدن یا جهانی خوب یا جهانی بد،

جهانی که بسیار زیباست (Beautiful) و یا جهانی که بسیار

وحشتناک (Awful) است. ۹۲ -----

به کار نگرفتن عمل و منطق به عنوان عامل اصلی (مفصل ۲۹)

۹۴ ----- تجزیه و تحلیل

۹۰ ----- قنیه و مجازات را تنها راه حل مسائل پرورش

و تعلیم و تربیت و یا بهتر کردن نظام اجتماعی، سیاسی، اقتصادی

۹۴ ----- دانستن (Punishment). -----

دنیا را به سفارش

من و شما، نسافته

و برنامه ریزی

نگردانند.

بیست و نه سال به کتاب
که هوشمندان طریقت

افسردگی



﴿شخص ۷۱﴾ ترس از خطر و ضرر ----- ۹۷

﴿شخص ۷۲﴾ باور به کنترل اوضاع به خصوص کنترل دیگران ۱۰۱

﴿شخص ۷۳﴾ عدم دانایی، توانایی و خود کفایی ----- ۱۰۲

﴿شخص ۷۴﴾ باور به این که گذشته بد، تکرار می شود و حتی

اوضاع بدتر می شود و باور به این که از پس هر خنده، گریه ای

است. ----- ۱۰۴

﴿شخص ۷۵﴾ بدون کمک دیگران نمی توان زندگی کنند. ۱۰۵

﴿شخص ۷۶﴾ تکرار دو جمله، چه می شد یا چه می بود. ۱۰۶

﴿شخص ۷۷﴾ خود برانگیختگی و تحریک و شتاب

مغزی و خود فریبی ----- ۱۰۸

﴿شخص ۷۸﴾ گزارش غیر واقعی و غیر دقیق از حوادث

و تغییراتی که هر گونه مایل هستیم در آن بدهیم. ----- ۱۱۱

﴿شخص ۷۹﴾ توهمات که اگر داشته باشیم گرفتاری است. ۱۱۴

طبق آمار از هر هزار
فیال و فکر غلط و
نگران کننده، حتی یکی
هم به حقیقت
نمی پیوندد.

روانشناسان را به شایسته
که در روانشناسی کار می

از دواج

چرا

طلاق

۱۴/ به هر کسی که دوستش دارید خواندن این کتاب را توصیه کنید و...

✓ توهّم اول) توهّم قدرت ----- ۱۱۴

✓ دومین توهّم) شهرت و معروفیت ----- ۱۱۶

✓ سومین توهّم) مسئله‌ی زیبایی ----- ۱۱۷

✓ چهارمین توهّم) ثروت و درآمد ----- ۱۱۷

✓ پنجمین توهّم) استراحت ----- ۱۱۸

✓ آخرین توهّم) خانواده و ازدواج ----- ۱۱۸

۱۱۹) **موضوع کمبود** وقت، آگاهی و دانایی، مهارت و امکانات

----- ۱۱۹

۴ نکته که برای تغییر و دگرگونی در زمینه استرس

فصل ۳

لازم است ۱۲۳

یکی از تعاریفات فوق العاده درست، در خصوص

مورد ۱

انسان این است که انسان یک سیستم خبری است. ----- ۱۲۸

✓ خیلی اوقات آنچه که ما در زندگی داریم نتیجه‌ی برداشت و

دریافت ما از جهان می‌باشد. ----- ۱۲۵

برخی افراد گاه در

« قله » و گاه در

« دره » زندگی

می‌کنند، غافل از

آنکه باید در

جاده بود.

پیشنهاد ما به شماست
که دوستانتان داریم

۵۰ باید و نباید

در زندگی
زنانشویی

یا هدف باشید

می‌دانیم که هر چیزی سر جای خودش می‌تواند

مورد ۲

خوب یا بد باشد ولی ... ۱۲۸

✓ نظم و ترتیبی باید وجود داشته باشد به همین علت است که

موضوع اولویت مطرح است. ۱۲۹

✓ مسئله‌ی تأیید و تکرار. ۱۳۰

مورد ۳

مسئله‌ی تغییر و دگرگونی است. ۱۳۲

مورد ۴

مسئله بسیار بسیار مهم "وقت و زمان" ۱۳۴

چند واقعیت مهم دیگر در مورد زمان ۱۳۵

✓ زمان بیرونی ۱۳۵

✓ آیا می‌دانیم که هر کاری چقدر زمان می‌خواهد؟ ۱۳۷

✓ آیا امروز را مساوی با فردا بدانیم؟ ۱۴۰

اما چرا کارها را انجام نمی‌دهیم و عقب می‌اندازیم!!؟ ۱۴۲

بردباری یعنی

شنیدن، فهمیدن و

مقرر شدن نظر

و عقیده‌ی دیگران.

پیشنهاد ما به شماست
که دوستان ما را

با استرس

(فشارهای روانی، اجتماعی)
چه می‌توان کرد؟

Stress



آیا فردایی هست؟! ----- ۱۴۲

✓ بسیاری از اوقات در دوران کودکی کارهایی به ما تحمیل

شده است. ----- ۱۴۲

✓ کمال پرستی (Perfectionism) ----- ۱۴۳

همه کارهایی که ما انجام می‌دهیم دو جنبه مهم و فوری

دارند. ----- ۱۴۵

✓ جدول ترجیحات کاری ----- ۱۴۵

✓ خانه‌ی اول: کارهایی که هم مهم و هم فوری هستند. ----- ۱۴۵

✓ خانه‌ی دوم: کارهایی وجود دارد که نه مهم هستند و نه

فوری ----- ۱۴۵

✓ خانه‌ی سوم: کارهایی که مهم نیستند اما فوری هستند. ----- ۱۴۶

✓ خانه‌ی چهارم: کارهایی که مهم هستند اما فوری نیستند. ----- ۱۴۶

چندین نکته و مطلب مهم ----- ۱۵۰

✓ سر و صدا ----- ۱۵۰

مسود به غلط

بر این باور است

که اثبات نادانی

دیگران، او را

دانا جلوه می‌دهد.

پیشنهاد ما به شماست
که دوستانتان داریم

اگر جوان بودم

If I Were Young



۱۵۱ ----- نور ✓

۱۵۲ ----- درجه حرارت ✓

۱۵۲ ----- نشستن ✓

۱۵۲ ----- رانندگی کردن ✓

۱۵۲ ----- استرس محیط کار ✓

۱۵۳ در محیطی که به کار می‌کنیم سه احتمال وجود دارد ✓

۱۵۳ سلسله مراتب در محیط کار ✓

۱۵۴ متفاوت بودن نقش کاری با نقش زندگی ✓

۱۵۴ شرح وظایف مشخص وجود دارد، اما امر و نهی مکرر. ✓

۱۵۵ رابطه داشتن ✓

۱۵۶ در من چه می‌گذرد آن زمان که جهان در گذر است؟ ✓

به جای بگو مگو،
گفت‌وگو کنید.

پیشنهاد خانه کتابی
که دوستان عزیزم

راز و رمز موفقیت

Le Secret du Succès



۵۵ مورد است که به آن اشاره می‌شود و اگر بعضی

از این موارد، به شما می‌خورد به آن توجه کنید. ۱۵۷ فصل ۴

را هدف باشید
www.bahadur.com

مورد ۱- اگر صبح که بیدار می‌شوید و با استرس و اضطراب

همراه باشید، مثل این که سم و زهری به وجودتان می‌ریزد،

تمام روز را معمولاً شروع کرده و ادامه خواهید داد ----- ۱۵۷

مورد ۲- در هر سن و سالی و با هر ضریب هوشی که هستید

آنچه را که باید انجام بدهید را بهتر است بنویسید. ----- ۱۵۸

مورد ۳- از همه چیزهای مهمی که ممکن است یک روزی گم

باشید و یا با آن احتیاج داشته باشید یک کپی بردارید. ----- ۱۵۸

مورد ۴- اراد باشید. در بسیاری از جوامع باید در انتظار

و صف بمانید. ----- ۱۵۸

مورد ۵- هر وقت ۲۵ درصد چیزهایی را که می‌خواهید به

دست آوردید و برای آن کار و کوششی کردید و به آن رسیده‌اید با

آن درصد راضی باشید. ----- ۱۵۹

مورد ۶- بسیاری از چیزهای که مربوط به آینده است را از

قبل آماده کنید نه این که در همان زمان آماده کنید. ----- ۱۵۹

مورد ۷- بی‌اعتنایی و دروغ‌گویی به خودتان و دیگران --- ۱۶۰

از تاریکی و سیاهی،

قلب و روان

دیگری مگو،

تو خود پراغی

بی‌اور.

پیشهاد ما به شماست
که دوستان داریم

تپ‌ها و اختلالات شخصیت

۱۰۰ ویژگی

انسان سالم



h-Healthy and Normal Personality



۸- مورد هیچ چیزی را به تأخیر نیندازید. ----- ۱۶۰

۹- مورد اگر یک چیزی به درستی یا به خوبی که شما

می‌خواهید کار نمی‌کند، یا تعمیرش کنید یا تعویضش کنید. ----- ۱۶۰

۱۰- مورد با ساعت کار کنید و بعداً خودتان را چک کنید. - ۱۶۱

۱۱- مورد هر چه می‌توانید آب و میوه و سبزی بیشتری مصرف

کنید. ----- ۱۶۱

۱۲- مورد همیشه راه حل دوم برای هر راه دومی را حداقل داشته

باشیم. ----- ۱۶۲

۱۳- مورد کارهایی که سخت و مشکل هستند و تداوم و

استمرار می‌خواهد، با تجسمی که درباره‌ی پایان آن، برای خودتان

متصور می‌شوید آن را لذت بخش و شادی آفرین کنید. ----- ۱۶۲

۱۴- مورد اگر موضوعی و مشکلی مانع شماست و اگر نگرانی

دارید آن‌ها را اول از بین ببرید. ----- ۱۶۳

۱۵- مورد در مورد موضوعی با خودتان و یا با دوستی صحبت

زندگی کوشش

است،

نه کشمکش.

پیشنهاد ما به شماست
که دوستان دارید.

۵۰ باید و نباید

در زندگی
زنانشویی

یا هدف باشد.

۱۶۳----- کنید.

مورد ۱۶- در هر زمان، فقط یک کار (one on the time) ۱۶۴

مورد ۱۷- من و شما هر روز قرار است، وقت لذت، تفریح، بازی ۱۶۵

سرگرمی و خوش گذرانی داشته باشیم. ۱۶۵

مورد ۱۸- کوشش کنید کاری را انتخاب کنید که در آن شور و ۱۶۶

شوق و بهجت دارید و یا حداقل در حدی که ممکن است آن را در ۱۶۷

خودتان سویت کنید نه این که دائماً نق بزنید و ناله، گله و ۱۶۸

شکایت کنید. ۱۶۸

مورد ۱۹- اگر اهل هر کدام هستید همان را انجام دهید ۱۶۹

(دوش آب سرد یا آب گرم) ۱۶۹

مورد ۲۰- بیشتر از آن چیزی که می خواهید به دیگران ۱۷۰

بفهمانید، فقط بفهمید. ۱۷۰

مورد ۲۱- هر روز برای ظاهر و زیبایی خودتان کار درست و ۱۷۱

اقدامی درست انجام دهید. ۱۷۱

گول ظاهر آرام و

مطمئن مردمانی که

باطن طوفانی

و شکاک دارند

را نفورید.

بسیار ساده و قابل
که دوستان دارید

خشم و عصبانیت

✓ Anger Management



مورد ۲۲- در بین کارهایی که انجام می‌دهید وقتی برای

آزادی و استراحت خودتان بگذارید. ----- ۱۶۹

مورد ۲۳- من و شما جز در زمینه اخلاقی باید کاملاً انعطاف

پذیر باشیم (Flexible). ----- ۱۶۹

مورد ۲۴- بد و منفی به خودتان نگوئید بلکه مثبت و خوب

بگوئید. ----- ۱۶۹

مورد ۲۵- اگر آدمی حس کند که خیلی کارهای روتین و تکراری

دارید یک مقداری آن‌ها را به هم بزنید. ----- ۱۷۰

مورد ۲۶- یک، دو روزی بعد از هر سفر تفریحی، دای خودتان

وقت استراحت و راحتی بگذارید تا خستگی این دوران تفریح از

سر خودتان دور کنید. ----- ۱۷۰

مورد ۲۷- اگر یک کاری خیلی مشکل است و آنقدرها اهمیتی

ندارد ولی از قبل قرارش را با خودتان گذاشته‌اید، بروید و آن را بر

هم بزنید. ----- ۱۷۰

مورد ۲۸- روزی که از مردم چیزی را می‌پرسید تکرار کنید

وقت و انرژی خود

را صرف بالا رفتن

خود کنید تا پایین

آوردن دیگران.

پیشنهاد ما به شماست
که دوستان داریم

پرورش، تعلیم و تربیت
۳ تا ۷ سالگی



مجموعه کتاب‌های پرورش، تعلیم و تربیت: کودکان ۳ تا ۷ سالگی
3 to 7 years old

تألیف: دکتر علی‌اکبر شهیدی
ترجمه: دکتر علی‌اکبر شهیدی

و مطمئن شوید که فهمیدید. ----- ۱۷۱

مورد ۲۹- هر وقت لازم است نه بگویید. ----- ۱۷۱

مورد ۳۰- اگر بله گفتید که امیدوارم درست گفته باشید. -----

بروید و آن کار را انجام دهید. ----- ۱۷۲

مورد ۳۱- تلفن‌های مزاحم را که برخی از شما چند تا به -----

خریدن آویزان کرده‌اید را قطع کنید. ----- ۱۷۳

مورد ۳۲- احایاجات شما، وظیفه شما، مسئولیت شما، ترجیح -----

و اولویت اول شماست. ----- ۱۷۳

مورد ۳۳- اطرافیانِ نازنا را راحت راها کنید و یا حداقل -----

گر شوید. ----- ۱۷۴

مورد ۳۴- اصولاً در زندگیتان هر ۲۰ دقیقه ۴۰ ثانیه هر کاری -----

که می‌کنید یک توقفی به خودتان بدهید. یعنی به خودتان یک -----

فرصتی را بدهید. ----- ۱۷۵

مورد ۳۵- اگر کسی هستید که چشمانتان به نور حساس است -----

برای انسان سالم،

فوشبقت و موفق،

کار و شغل وی،

بهترین سرگرمی

اوست.

پیشاهاد ما به شما می
که دوستان داریم

با استرسی

(فشارهای روانی، اجتماعی)
چه می‌توان کرد؟

Stress

چگونه
استرس را
کنترل کنیم



(بیشتر انسان‌ها همین‌طور هستند) و بیدار می‌شوید از چشم‌بند و

برای گوشتان از گوش‌بند استفاده کنید. -----۱۷۶

﴿مورد ۳۶﴾ یادمان باشد که من و شما قرار است ساعت

مشخصی برای خواب داشته باشیم. -----۱۷۶

﴿مورد ۳۷﴾ در زندگیتان نظم و ترتیب داشته باشید و در ارتباط

با خودتان و دیگران به ویژه فرزندان نه ظلم باشد و نه زور. -----۱۷۶

﴿مورد ۳۸﴾ نفس من عمیقی کشید به طوری که شکم شما

بایین و بالا برود، نه نفس‌های سطحی بزنند. -----۱۷۶

﴿مورد ۳۹﴾ نظریات و عقاید خودتان را بنویسید و برای

خودتان داشته باشید. -----۱۷۷

﴿مورد ۴۰﴾ در هفته یا در روز، یک ساعتی، حتی در ماه، در

کاملاً آزاد و بدون برنامه بگذارید. -----۱۷۷

﴿مورد ۴۱﴾ من و شما قرار است که کار بد را همان اول انجام

دهیم. -----۱۷۷

﴿مورد ۴۲﴾ دادن مسئولیت و کار به دیگران -----۱۷۸

﴿مورد ۴۳﴾ اکثر مواقع به شما گفته شده که وقتی عصبانی

افراد موفق کسانی

بودند که کار را

شروع کرده‌اند

و به آخر

رسانده‌اند.

پیشنهاد ما به شما اینی
که دوستان داریم

اگر جوان بودم

If I Were Young



هستید تا ۱۰ بشمارید. ----- ۱۷۸

مورد ۴۴  یک جاده و فقط یک جاده است که انسان را از جهنم

موجود به بهشت موعود می برد آن هم "جاده ی بخشش" است. ۴۷۹

مورد ۴۵  در زندگیتان از نصف هر چیزی که می خواهید و به

شما می دهند راضی باشید. ----- ۱۸۰

مورد ۴۶  اصلاً خبرهای بد و موضوعات بد و چیزهایی که شاید

بد باشد را نرسید. ----- ۱۸۰

مورد ۴۷  بگذار که دیگران برای شما کاری بکنند. ----- ۱۸۱

مورد ۴۸  قرار است که ما کار خوب بکنیم و گرنه گرفتار کار

بد می شویم. ----- ۱۸۲

مورد ۴۹  گذشته در گذشته و آینده نیمه است. ----- ۱۸۲

مورد ۵۰  کوشش کنید خوب خودتان با من و نه بهتر از

دیگران و نه بهترین ----- ۱۸۲

مورد ۵۱  اگر مهربان نیستید، نامهربان نباشید. ----- ۱۸۲

مورد ۵۲  اگر وامی یا پولی به کسی داده اید و هیچ وقت او

کسانی که آهسته

ولی پیوسته قدم

برمی دارند کمتر

فسته می شوند.

پیشنهاد ما به شماست
که دوستان داریم

ازدواج

جرا

طلاق

را ندیدید شانس آوردید و دنبالش نروید. ----- ۱۸۳

❗ **مورد ۵۳-** اولین کِرمی نباشید که از خانه بیرون می آید. -۱۸۳

❗ **مورد ۵۴-** اگر دیدید که همه به سمت شما می آیند، بدانید

راه را اشتباه می روید. ----- ۱۸۳

❗ **مورد ۵۵-** چون دیگران نمی دانند و نمی خواهند که بدانند و

اهمیتی هم نمی دهند که شما چه کسی هستید، پس خودتان باشید. ۱۸۳

زندگی در تنگناست

که بر باور ما و بار

و سرانجام طریقت است

که در خاطر ما می ماند.

زندگی

شوقِ کلمه رنگین است، دور سر شاهرِ اعیان

بر ساقِ رشتِ نگاه که زلفش در باغِ بهارِ بهشتِ ما می ریزد

زندگی، بارِ عشقِ است، بر اندیشه‌ها

زندگی، خاطرِ دوستِ امروز است

مانده در ناقصِ فراقِها

همانند

خورشیدِ یاش

در صورتِ غروب

دوباره طلوع کن.

پیشنهاد ما به شماست
که دوستان داریم

تپ ها و اختلالات شخصیت

۱۰۰ ویژگی

انسان سالم



h-Healthy and Normal Personality

