

مارسیت ۱۴۶۹۳۷۰

روش‌های کامیابی در زندگی امروز

"با مقدمه و سناد عباس خادم الحسینی"

فاطمه کمانی

آوا گلدار

سرشناسه	: کماني، فاطمه، ۱۳۶۶-
عنوان و نام پديد آور	: روش‌هاي کاميابي در زندگي امروز/ فاطمه کماني.
مشخصات نشر	: تهران، آواي کَلار، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهري	: ۱۵۱ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۲۲۶-۱۶۵-۵
وضعيت فهرست نويسي	: فيبا
يادداشت	: کتابنامه: ۱۵۱ ص.
موضوع	: راه و رسم زندگي -- جنبه‌هاي روانشناسي
موضوع	: Conduct of life -- Psychological aspects
موضوع	: مهارت‌هاي زندگي
موضوع	: Life skills
رده بندي کنگره	: BF۶۳۷/۲ ک۸۱۵ ۱۳۹۵
رده بندي ديگر	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناختي ملي	: ۴۵۵۰۳۴۷

آواي کَلار

روش‌هاي کاميابي در زندگي امروز

فاطمه کماني

- ناشر
- آواي کَلار
- اجراي طراح جلد
- صفحه آرايي و تنظيم
- نوبت چاپ
- ليتوگرافي، چاپ
- شمارگان
- بها
- ۱۳۵۰۰ تومان

تمام حقوق اين اثر براي ناشر و مؤلف محفوظ است.

تهران - انتشارات آواي کَلار - ص.پ: ۶۵۵-۱۹۵۸۵

تلفکس: ۲۲۵۸۹۲۳۴

www.avayekelar.ir

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۱۳	قانون‌های رفتاری
۱۳	۱- قانون کوه
۱۴	۲- قانون زمان
۱۶	۳- قانون منحصر به فرد بودن
۱۸	۴- قانون عکس
۲۰	۵- قانون مسئله داری
۲۱	۶- قانون احترام به انسانیت
۲۳	۷- قانون قضاوت
۲۴	۸- قانون تعادل و حدود
۲۶	۹- قانون قیاس
۲۷	۱۰- قانون استقلال
۲۹	۱۱- قانون تطبیق
۳۱	۱۲- قانون نسبیت
۳۳	۱۳- قانون پایه‌ها
۳۶	۱۴- قانون جاذبه

۳۸	۱۵. قانون غریزه
۴۱	۱۶. قانون علیت
۴۲	۱۷. قانون قدرشناسی
۴۶	۱۸. قانون انتخاب
۴۹	۱۹. قانون زنجیره
۵۰	۲۰. قانون عشق
۵۳	۱- قانون مرگ
۵۷	یادآوری‌ها
۶۷	خودشناسی
۷۴	قوانین عشق پایدار
۸۴	تفاوت‌های ساختاری و شخصیتی بین دو جنس
۹۹	روابط بدنی در ازدواج (کامیابی جنسی)
۱۴۹	کلام پایانی
۱۵۳	منابع

مقدمه

زیستن در هزاره سوم، مهارت‌های خاص و ویژه‌ای را می‌طلبد که بدون به‌بوداری از آنها، انگار زندگی، چیزی کم دارد. درست مثل این است که یک سرگرد از بنیّه کمتر باشیم. به نظر می‌رسد که یکی از این مهارت‌ها، رانندگی است. رانندگی تقریباً می‌توان گفت که در این برهه از زمان هر فردی اعم از زن و مرد، پدر و جوان، شهری و روستایی و... نیاز دارد که این مهارت را به درستی و با تسلط آموخته باشد. ممکن است کسی از روی ناآگاهی گمان کند که مهارت رانندگی کردن فقط در آشنا بودن با فرمان و دنده و... خلاصه می‌شود حال آنکه این طور نیست و این روزها اصل مهارت در جای دیگری است!

بدون شک مهارت رانندگی کردن به درجه‌ای تقسیم می‌شود یکی رانندگی ماشین و دیگری آشنایی کامل با قوانین رانندگی. برای اخذ گواهینامه رانندگی هم در همه جای دنیا هر دور را امتحان می‌گیرند و قبول نشدن در یکی از این دو امتحان، به منزله‌ی آن است که فرد هنوز، آن آمادگی و تسلط لازم را برای نشستن پشت فرمان ندارد.

تصور کنید فردی رانندگی را بلد باشد اما قوانین رانندگی را نه، نتیجه چه می‌شود؟ با مردم تصاف می‌کند، جریمه می‌شود، مورد اعتراض بقیه قرار می‌گیرد، اسیر سر در گمی و بلا تکلیفی می‌شود و نمی‌تواند به نحو مطلوب به مقصد برسد.

زندگی هم دقیقاً همین طور است اگر بخواهیم در شاهراه زندگی، راننده خوبی باشیم، جریمه نشویم، از دیگران عقب نمانیم، تصادف نکنیم و راه را به خطا نرویم، عقل سلیم حکم می‌کند که به راه و قوانین آن آگاهی کامل یا حداقل نسبی داشته باشیم. برای برخورداری از یک زندگی خوب و شایسته، چاره‌ای نداریم جز این که اصول و قوانین آن را بیاموزیم. بلد نبودن قوانین زندگی، نه تنها ما را به سر منزل مقصود نخواهد رساند بلکه حتی ممکن است در جابجایی و فرو رفتن در باتلاق ناامیدی، ناآگاهی، خسران، یکنواختی و... را نیز فراهم کند.

این نکته اساسی را می‌توان به تمام بخش‌های زندگی تعمیم داد چه در بخش‌های فردی و چه در زمینه ارتباطات انسانی. از هر زاویه‌ای که نگاه کنیم در می‌یابیم که نیازمند آشنایی با قوانین زندگی هستیم. وقتی اصول تفکر صحیح را ندانیم و فکر اصول درست نگرش آشنا نباشیم، وقتی در زمینه ازدواج، نسبت به اصول همسرانری و یا در زمینه فرزند پروری نسبت به اصول تربیت فرزند ناآگاه باشیم چطور می‌توان انتظار داشت که از زندگی خوب و رضایت بخشی بهره‌مند باشیم بدون شک، خوشبختی، رشد و رضایت مندی، میوه‌های درخت آگاهی هستند و در درخت مشکل داشته باشد و یا اصولاً وجود خارجی نداشته باشد، بی‌تردید میوه‌های هم در کار نخواهد بود.

من بارها در سخنرانی‌هایم به این نکته اشاره کرده‌ام که "راز زندگی بهتر در آگاهی بیشتر است" هرچه به سلاح آگاهی مجهزتر باشیم زندگی بهتر و پربارتری را تجربه خواهیم کرد. به عنوان یک روانشناسی، بارها در اتاق مشاوره شاهد این قضیه بوده‌ام که زن و شوهرهایی که از دست یکدیگر به

ستوه آمده بودند به من مراجعه کرده و از بدی‌های یکدیگر داد سخن سرداده‌اند که این همسر من فلان است و چنان است، روز را برایم شب کرده است و سفید را سیاه، و من پس از بررسی‌های لازم به این تشخیص رسیده‌ام که نه مرد از اصول زن داری چیزی می‌داند و نه زن از اصول شوهرداری! (و یک از آنها)

ازدواج می‌کنیم بی آن که قوانین زندگی مشترک را بدانیم، آمیزش می‌کنیم بی آنکه از اصول علمی‌اش چیزی شنیده یا خوانده باشیم، بچه‌دار می‌شویم بی آنکه به اصول فرزند پروری آشنایی داشته باشیم دوستی می‌کنیم بی آنکه از اصول دوستی و قوانین ارتباطات انسانی چیزی بدانیم و در یک جمله زندگی می‌کنیم بی آن که قوانین زندگی را بلد باشیم!

البته گاهی اوقات هستند افرادی که همه عمر بدون پای‌بندی یا آگاهی به اصول زندگی، فقط زیسته‌اند و همان به این زیستن بدون آگاهی عادت کرده‌اند که دیگر هیچ احساس نیازی نسبت به یادگیری اصول درست زندگی ندارند و به قول فیلسوف معروف، فرید ریش نه تنها پندگانی که در قفس به دنیا آمده‌اند پرواز را بیماری می‌دانند" و این جاست که به یاد آن جمله معروف شاملو می‌افتیم که می‌گوید "فهمیدن کار هر کسی نیست"

اگر بدانیم طبق چه اصولی زندگی بهتری خواهیم داشت و خود را نیز نسبت به آن اصول مقید و پای‌بند بدانیم قطعاً می‌توانیم از آرامش، رشد و رضایت‌مندی بیشتری برخوردار شویم. در نظر داشته باشید که زندگی قوانین خاص خود را دارد و ما نمی‌توانیم این قوانین کلی را تغییر دهیم و یا آنها را با قوانین دیگری (که خودمان دوست داریم) تعویض نماییم. چرا که آنها پایه‌های ثابت زندگی‌اند و ما چاره‌ای جز پذیرش آنها و در نتیجه تطبیق یافتن

با آنها نداریم. بی‌تردید این پذیرش و تطبیق که از پختگی و کمال ناشی می‌شود می‌تواند چراغ راهی باشد برای گم نشدن در شاهراه پریچ‌وخم و هزارتوی زندگی و به مشابه نقشه‌ی گنجی باشد که ما را به سر منزل مقصود هدایت می‌کند.

برخورداری از درکی صحیح و منطقی نسبت به قانون‌های زندگی، می‌تواند احساسات مفید، مثبت و سازنده‌ای را به زندگی تزریق کرده و این باطل انسانی (اعم از خانوادگی و اجتماعی) را در راستای منطق و تعقل بهبود بخشد. در نظر داشته باشید که زندگی گران‌قیمت‌ترین چیزی است که داریم و باید در قبال آن بیش از هر چیز دیگری احساس مسئولیت کنیم. پیش بردن زندگی با کمک الگوهای غلط و مخرب، روشی است که نابودی لحظه‌ها و حسرت را برای شما به ارمغان می‌آورد. گاهی اوقات چاره‌ای نداریم جز این که آنچه می‌دانیم را رها کنیم و به کسب داشته‌های جدید و کاملاً متضاد با داشته‌های قبلی برویم و این منجر به تغییر الگوهای زندگی.

گری نل در این زمینه می‌گوید "سکستن الگوهای ویرانگر، دروازه‌ای است به سوی سازش با زندگی". درون داد مثبت شما را می‌جلبد و قابل توجه می‌شود که بر عوامل محدودکننده چیره شوید. تغییر مثبت بدون درون داد شما رخ نمی‌دهد. درواقع هیچ امر مثبتی به تنهایی اتفاق نمی‌افتد. شما باید نقشه‌ای داشته باشید و معمار آن نقشه باشید. هیچ فرد دیگری نمی‌تواند برایتان تغییر ایجاد کند شما می‌توانید از حمایت افراد دیگر برخوردار شوید اما مسئولیت تغییر ایجاد کردن بر عهده شماست. برای این که تغییر داری معنی و ادامه دار باشد باید از درون ناشی شود.

به عنوان یک روان‌شناس و مشاوره‌ای که سال‌هاست در زمینه مهارت‌های زندگی سخنرانی می‌کند به شما توصیه می‌کنم که با به کارگیری روش‌های فکری و عملی جدید، سطح کیفی زندگی خود را ارتقا دهید و معنی و مفهوم آن را متحول کنید و این امر محقق نمی‌شود مگر آن که با همه وجود بجوایید و با همه توان عمل کنید.

عباس خادم الحسینی

مدیر موسسه روان‌شناسی راه نجات

رئیس، کانون فرهنگی سبک زندگی

نویسنده بیش از ده جلد کتاب در زمینه مهارت‌های زندگی