

بسمه تعالی



حوزه معاونت دانشجویی

مرکز مشاوره و بهداشت روان

## رسیدن به خواسته های واقعی

این مرکز همه روزه از ساعت ۸ تا ۱۹ آماده ارائه خدمات روان شناختی به کلیه دانشجویان و خانواده های آنان می باشد.

\* شماره تماس: ۵۶۳۶۵۷۶۳

\* آدرس: اسلامشهر - باغ فیض - انتهای کوچه ۶ -

پلاک ۶۸ مرکز مشاوره و بهداشت روان.

\* آدرس الکترونیکی:

<http://counseling.iaau.ac.ir>

خرداد ۹۱



چکارهایی درمیان آوردن تا این انجام شود است  
را گسترده تر

منبع: به سوی کامیابی  
نویسنده: آنتونی رابینز  
مترجم: مهدی مجرد زاده کرمانی

\*سن شخص، چندان به گذشت زمان بستگی ندارد، بلکه بیشتر به طرز فکر و وضع جسمی او مربوط است. خیلی ها هستند که سال های زیادی را پشت سر گذاشته اند، اما هنوز راه می روند و افکارشان هنوز خشک و غیر قابل انعطاف نشده است.

به عنوان مثال: در روزهای بارانی وقتی اشخاص مسن به گودال پر آبی می رسند، نه فقط آن را دور می زنند، بلکه در تمام آن مدت شکوه و شکایت می کنند و غر می زنند! ولی کودکان به میان آب می پرند، آب را به اطراف می پاشند و خوش می گذرانند. «گودال» های زندگی را وسیله شادمانی قرار دهید. هنگام راه رفتن پاهایتان حالت فنری داشته باشد و لبخند را فراموش نکنید. به خوشرویی، شیطنت، و سر زندگی اهمیت بدهید. شما انسان زنده ای هستی! برای احساس خوب داشتن، به هیچ علت و دلیلی نیاز نیست!

\* برای اینکه زندگی پرمایه تری داشته باشیم، بهترین راه، این است که دامنه عواطف و احساسات خود را وسعت دهیم. در هفته ای که گذشت، دچار چند نوع عواطف و احساسات گوناگون شده اید؟

آنها را یادداشت کنید. اکنون عواطفی را که نوشته اید، بررسی کنید اگر تعداد آنها از ۱۲ کمتر است، چند احساس دلپذیر را به آنها بیفزایید.

بعضی ها از میان هزاران احساسی که می توانند داشته باشند، فقط چند مورد را تجربه کرده اند

توجه داشته باشید که فقط با تغییر مرکز توجه و یا تغییر حالت جسمانی، می توانید قلمرو عواطف خود را گسترده تر کنید، یکی از عواطف مثبت و دلپذیر را بطور دلخواه انتخاب کنید. طوری بایستید، حرکت کنید، قیافه بگیرید و سخن بگویید که گویی دچار آن احساس هستید. از تغییری که بلافاصله در روحیه و احساساتان پیدا می شود لذت ببرید!

## چگونه به خواسته های واقعی خود برسیم:

برای اینکه به خواسته های خود برسید باید ابتدا ببینید چه عواملی شما را از تلاش و کوشش در جهت رسیدن به هدف، باز می دارد. کارهایی هست که تا آخرین لحظه از انجام آنها خودداری می کنیم. مثل پرداخت مالیات که علتش آن است که این کار برایمان ناراحت کننده است و توجه نداریم که ندادن مالیات، ممکن است بعداً ما را دچار عواقب دردناکتری سازد. نیروی رنج می تواند در خدمت شما باشد، به شرط اینکه از آن به صورت صحیح استفاده کنید.

\* چیزهایی که آنها را باعث رنج و یا مایه لذت می دانید، سرنوشت شما را تشکیل می دهند. برای خلاصی از رنج و کسب لذت، هر کسی الگوی رفتاری خاصی را فرا گرفته و از آن استفاده می کند. بعضی ها به الکل، مواد مخدر و پرخوری پناه می برند و بعضی دیگر از ورزش، یادگیری، گفتگو، کمک به دیگران و با ایجاد دگرگونی ها کسب لذت می کنند.

\* در بیشتر مردم، ترس از زیان، قویتر از میل به جلب منفعت است. اغلب افراد برای حفظ چیزهایی که دارند، بیشتر حاضر به تلاش هستند تا برای تحقق آرزوها و رویاهای خود.

\* هیچ چیزی در زندگی به خودی خود دارای معنا نیست. این شماست که به آن معنا می دهید. یکی از شگفتی های وجود انسان این است که می تواند برای هر واقعه چنان اهمیتی قائل شود که نیروبخش و یا نابود کننده باشد. بعضی از مردم، تنها یکی از وقایع تلخ گذشته را در نظر می گیرند و می گویند "به علت این تجربه، دیگر احساس عشق یا کمال نخواهم کرد." و بعضی دیگر عین همان واقعه را طوری تعبیر می کنند که نیروبخش است: "از آنجا که فرزند خود را از دست داده ام، تلاش می کنم تا امنیت بیشتری را در جهان برقرار کنم." همه ما قادریم هر واقعه را طوری معنی کنیم که امیدوارکننده و نیرو بخش باشد.

\* گاهی انسان بر سر دو راهی هایی قرار می گیرد که هر دو به رنج منتهی می شود. بعضی ها در زندگی زناشویی خود احساس بدبختی میکنند. اما اگر از هم جدا شوند، تنها می شوند و بیشتر احساس بدبختی خواهند کرد. در نتیجه هیچ کاری نمی کنند... و همچنان احساس بدبختی می کنند! به جای اینکه احساس کنید در دام افتاده اید، سعی کنید از نیروی رنج به سود خود استفاده کنید.

\* طوری زندگی کنید که دائماً احساس لذت فراوان کنید و کمتر دچار رنج شوید، و با توجه به شرایط زندگیتان، کاری کنید که اطرافیانتان نیز طعم خوشی و لذت را بیشتر بچشند تا مزه رنج و سختی. برای انجام این کار باید از رشد فکری برخوردار باشید و شوق کمک و خدمت در سر داشته باشید.

\* تعلل و عقب انداختن کارها، یکی از شایع ترین راه های فرار از رنج است. اما اگر کاری را به تأخیر بیندازید، معمولاً نتیجه اش این است که بعداً به رنج و دردسر بزرگتری دچار می شوید.

چه کارهایی را قبلاً به تعویق انداخته اید که امروز باید به آنها رسیدگی کنید؟ صورتی از این کارها را تهیه کنید و آنگاه به پرسش های زیر پاسخ دهید.

۱) چرا تا کنون این کار را انجام نداده ام؟ قبلاً چه رنج هایی را با انجام این کار نسبت داده ایم؟

۲) این الگوی منفی تا کنون چه سودی برایم داشته است؟

۳) اگر اکنون این رفتار را تغییر ندهم در آینده به چه قیمتی برایم تمام خواهد شد و چه احساسی خواهم داشت؟

۴) اگر هریک از این کارها را اکنون انجام دهم، چه فواید و

لذتهایی برایم در پی خواهد داشت؟

\* فرهنگ جامعه صورتی از چیزهای مطلوب را به همه ما فروخته است. به ما آموخته اند که روزی پس از آنکه همه وقایع به شکل صحیحی اتفاق افتادند، سرانجام خوشبخت خواهیم شد، هنگامی که همسر شایسته خود را یافتیم... هنگامی که بقدر کافی پول بدست آوریم... هنگامی که از نظر جسمی در سلامت کامل بودیم... هنگامی که فرزندانمان داشتیم... هنگامی که بالاخره بازنشسته شدیم.

حقیقت آن است که آنچه بدست می آوریم، احساس خوشی و رضایت را در ما بوجود نمی آورد، مگر آنکه یاد بگیریم که حالت ذهنی خود را بسرعت عوض کنیم، از این گذشته شما این چیزها را برای چه می خواهید؟ آیا غیر از این است که به اعتقاد شما همسر دلخواه، فرزند، پول و غیره سبب می شود که احساس بهتری پیدا کنید؟ اما سرانجام، پس از آنکه به چیزهایی که می خواهید، رسیدید، چه کسی احساسستان را بهتر می سازد؟ البته خودتان چنین می کنید پس چرا منتظرید؟ هم اکنون این کار را انجام دهید!

