

## راههای موفقیت

### (روانشناسی فردی)

به گفته روان شناسان موفقیت یک امر درونی و برداشت فردی می باشد که هر کس برداشت خاصی از موفقیت دارد بطور مثال: شاید کسانی باشند که تمام امکانات زندگی برایشان مهیا شده و احتیاجاتشان برطرف ولی احساس خوشبختی نمی کنند.

موفقیت از دید فرد با توجه به سابقه شخصیتی و تیپ خانوادگی آن متفاوت می باشد ممکن است شخصی احساس خاصی راجع به نوعی نگرش داشته باشد (واقعیت مهم نیست بلکه این برداشت از واقعیت است که مهم می نماید).

موفقیت معنای گسترده تری هم دارد. برای اینکه از خودمان بپرسیم که آیا موفق هستیم یا نه باید دلایلی را برای خود ارزیابی کنیم بدین صورت که موفق بودن یا نبودن ما را اثبات کند. البته موفقیت معنای گسترده تری هم دارد که رضایتمندی و سازگاری از آن

جمله اند. همین که انسان بتواند با محیط خود سازگار شود به موفقیت نسبی رسیده است برای آنکه بهتر در جریان امور مربوط به موفقیت قرار بگیریم لحظاتی را به پای صحبتهای استاتید برجسته رشته ارتباطات می نشینیم می خواهیم بدانیم حمید رضا پور دهقان کارشناس پزشک روانشناسی و یکی از موفقیت احساس دائم و پایدار می باشد و

اگر ما هدفی را که در نظر گرفتیم به آن رسیده باشیم موفق خواهیم بود چه زمان موفق هستیم؟

و اگر به آن نرسیم خود را موفق احساس نمی کنیم البته در اینجا مدت زمان و اهدافی که فرد برای خودش در نظر می گیرد بسیار مهم است زیرا اگر این اهداف خیلی دشوار باشد ما سعی نمی کنیم به آن برسیم و اگر خیلی آسان باشد برای ما راضی کننده نخواهد بود و اگر هم ما به هدفمان نرسیم دچار ناگامی خواهیم شد.

برای رسیدن به موفقیت چه مولفه هایی را در نظر داشته باشیم؟

عوامل شخصی و فردی:

اگر کسی خود را بشناسد یعنی بداند که در چه جایگاهی قرار دارد و به هویت خود پی برده باشد می توان گام اول در موفق شدن را بردارد بدین صورت که اگر ما خود را بشناسیم برای رسیدن به موفقیت عیب درونی خود را اصلاح می کنیم که این عمل از طریق اطرافیان ما صورت می گیرد که خیلی موارد و ایرادها را به ما گوشزد می کنند

۲- شخص درون گرایی نباشیم که فقط به ارتباط با خود بسنده کنیم. بلکه ارتباطات اجتماعی خوبی داشته باشیم.

۳- هدفی برای خود تعیین کنیم و برای رسیدن به هدفمان تمام سعی و تلاش خود را بکار گیریم

۴- بوجد آمدن انگیزه می باشد که متأسفانه بسیاری از ما تا محدودیتی برایمان بوجود نیاید به سراغ انگیزه نمی رویم.

۵- احساس رضایتمندی برای خود فرد وجود داشته باشد نه اینکه فقط دیگران او را انسان موفق بدانند خود شخص نیز یک احساس را داشته باشد و جو اجتماعی روی ما آنقدر تأثیر گذار نباشد که ما را از رسیدن به هدفمان باز دارد.

۶- کم کردن استرس می باشد تا جایی که می توانیم خود را چه از استرس روز مرگی مثل ( درسی که همیشه از آن می ترسیم دیدن هم اتاقی که در دانشگاه باعث آزار میشود) و چه از استرسهای حاد که مسائل کاری ما می باشند و تا جایی ممکن آنها را کاهش دهیم.

چه راههایی برای کاهش استرس وجود دارد؟

۱- تخلیه هیجانی: روشهای درمانی که با استفاده از روان شناسان و روان کاوان انجام می گیرد محیطی که در آن استرس بوجود می آید باید از بین برود محیط زندگی ها باید کاملاً آرام و بی دغه دغه باشد. زیرا استرس های کاری خیلی می توانند به ما لطمه وارد کنند تا جایی که می توانیم باید آن را کم کنیم. و تخلیه هیجانی بصورت خیالبافی هم ممکن است به این صورت که اگر مابشره گر هستیم می توانیم بصورت تخیلی این کار را انجام دهیم بدون مواجه و برخورد با دیگران که البته خیالبافی نباید به صورت افراطی دنبال شود چرا که افراط آن مشکل دیگری بوجود می آورد. موسیقی خود باعث تخلیه هیجانی نمی شود. که این مسئله به فرد احساس آرامش بیشتری را می دهد موسیقی های آرام می توانند استرس ما را تا حدی کم کنند و اگر موسیقی تنش زیادی داشته باشد اعصاب و روان ما را آرام نخواهد کرد.

۲- تغییرات سالم در محیطی که باعث کاهش استرس ها می شود بوجود آوریم.

۳- فکر کردن به عوامل مثبت در زندگی که در روانشناسی به آن پیش گویی خودکام بخش می گویند از جمله عوامل موثر در کاهش استرس هستند.

اضطراب:

اضطراب یک واکنش طبیعی و انطباقی است بد میزان خیلی کم باید در زندگی هر فردی وجود داشته باشد تا فرد بتواند به عواقب کاری که کرده پی ببرد. یکی از روشهای اضطراب عامل وراثتی می باشد بنابراین ساختار خانواده می تواند بر روی آن تأثیر گذار باشد.

راههای جلوگیری از اضطراب:

۱- داشتن اعتماد به نفس: به این صورت که اعتماد به نفس خود را در هر شرایط و حال حفظ کنیم.

۲- عوض کردن دیدگاهمان: درست است که امتحان و قبولی در آن مهم است ولی مهمتر از امتحان هستیم.

۳- دوم بودن: چون اول بودن همیشه باعث می شود که شخص ترس و اضطراب از دوم داشته باشد.

۴- تکرار نکردن اشتباهات برای خود: مدام اشتباهاتمان را برای خود تکرار نکنیم چون این مسئله باعث اضطراب می گردد.

جهت خرید فایل word به سایت [www.kandoo.cn.com](http://www.kandoo.cn.com) مراجعه کنید  
یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۵۱۱ تماس حاصل نمایید

۵- مراجعه به متخصصان و روانشناسان: اگر ما اضطرابی داریم که عمل کردن بالا از بین  
نمی رود. می توانیم به سراغ روانشناسان و روانکاوانی برویم که روحیه ما را  
بصورت غیر داروئی تقویت می کنند.

«به نام خداوند خوب»

( روز مرگ های یک پزشک )

با صدای دزدگیر ماشینی از فاصله چند ده متری پایین، در خیابان به گوشش می رسید ناگهان چشمانش باز شد، چند ثانیه به سقف خیره ماند و یکرو مثل فنر از جا پرید. سریع به کنار پنجره رفت و سرش را از آن بیرون کرد و به خیابان نگاهی انداخت. هوا گرگ و میش بود و در پائین روبروی آپارتمان به سقف ماشین مشکی رنگی که دیروز از دوستش قرض کرده بود نگاهی کرد و از بودن آن مطمئن شد.

برگشت و به ساعت نگاه کرد، حدود ۶/۴۰ دقیقه صبح بود زمان زیادی نداشت اما زیاد دیر نیز نبود. به سرعت به حمام رفت و در اواسط استحمام آب داغ قطع شد. درنگ نکرد و با همان آب سرد همچون بعضی از روزهای گذشته دوش را به پایان رسانید و از حمام بیرون جست و در حالی که به سرایدار پیر ساختمان ناسزا می گفت لباسهایش را می پوشید و به سمت آشپزخانه می رفت و در همان احوال با دیدن ظروف تلنبا شده سرایدار پیر را فراموش و شروع به ناسزا گفتن به زن جوان خود کرد. مستقیم به سمت یخچال رفت و با دیدن قفسه های خالی همسر جوان خود را فراموش و شروع به ناسزا گفتن به وضع بد اقتصادی خود کرد. در یخدان یخچال را باز کرد و نصفه نانی را که قبل از قهر کردن همسرش باقی مانده بود را از زیر بسته های سبزی خرد شده و قالب های یخ به سختی بیرون کشید و آن را روی شعله مستقیم گاز گرفت تا باز شود.

نان یخ زده را از این دست به آن دست می کرد تا دستش از شعله گاز نسوزد. نان که باز شد تکه پنیری را که از دیشب روی کابینت برای شام خوردن جا گذاشته بود با انگشت شصت روی تمام سطح مرکز نان پخش کرد. و روی صندلی کنار میز که در وسط آشپزخانه واقع بود، نشست همین که آمد گاز اول را بزند نگاهش به ساعت روی دیوار پذیرایی افتاد که از بالای این آشپزخانه معلوم بود. دوباره شروع کرد به ناسزا گفتن و با لقمه ای که در دست داشت به سرعت به سمت اتاق خواب رفت و کتش را پوشید و کیفش را برداشت و از آپارتمان خارج شد.

در را که باز کرد متوجه سرایدار پیر شد که، در حال کشیدن طی از طبقه بالایی او که طبقه آخر می شد به قسمت پایین بود. در را قفل کرد و بلند بلند سر پیرمرد زحمت کش داد زد که:

- ای بابا، مش رضا تو واسه چی پول می گیری این شوفاژ خونه ام که هر روز خاموشه!

- کدوم پول؟ حقوق ماه قبلم رو دادید؟ به آقای سینایی ام گفتم، هنوز حقوق ماه قبلم رو ندادید، حالا این ماه بخوره تو سرم! والله اگر توی جلسه این ماه ساختمون مطرح نکنید. می گذارم می رم، بابا منم زن و بچه دارم، پسر کوچیکم سال دیگه دانشگاه می شه از کجا بیارم بریزم حلقشون، آخه... - ش رضا، غلط کردم، خداحافظ..

این را گفت و یک گاز از لقمه اش زد و به سرعت از پله های باریک ساختمان و طرف پائین راه افتاد.

سراسیمه و با عجله و در حالی که سعی می کرد لقمه بزرگی را که به سختی در دهانش جا داده بود را بجوید تا بتواند قورت بدهد، پله های آپارتمان را دو تا یکی از پس هم رد می کرد تا از آسانسوری که هر روز خراب بود جلو بزند و سریعتر از روز قبل به واسطه ماشین دوستش به سر کار برسد.

یک طبقه را رد کرد، در پاگرد یک لحظه ایستاد و لقمه را فرو داد و این بار تمام لقمه باقی مانده را در دهانش فرو کرد و دوباره به راه افتاد و پله ها را دو تا یکی یکی پس از دیگری رد می کرد، در میان راه از کارش پشیمان شده بود و به این فکر می کرد که کار جویدن و دویدن آن هم با این لقمه بزرگتر از دهانی که برداشته بود از سرکشی به کارگران لجوج و سمج کارخانه هم که کار هر روزش بود سخت تر است در این افکار بود که ناگهان تکه ای از لقمه به حلقش افتاد و این کار سخت کرد جویدن و دویدن بود با سرفه کردن نیز همراه شد و در این میان با یک دست به سینه اش می کوبید و با دست دیگر خواست تا نرده های کنار پله ها را بگیرد که از بخت بدش کیف از دستش رها شد و وضع از هر آن چه بود بدتر شد و از ترس آنکه مبادا گلدان کریستالی که بجای نمونه قبلی آن خریده بود تا به همسرش بدهد تا آشتی کنند و به روال عادی زندگی برگردند دوباره بشکند، با پای جلوی اش به زیر کیف زد و قبل از اینکه بتواند کیف را روی هوا بقابد پای عقبی اش بد جایی قرار گرفت و دو طبقه باقی مانده را، کله ملق تا جلوی خیابان پائین آمد و ....

( صدای شیون و زاری از پشت در سردخانه پزشکی قانونی به گوش می رسید،)



جهت خرید فایل word به سایت [www.kandoocn.com](http://www.kandoocn.com) مراجعه کنید  
یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۰۵۱۱ تماس حاصل نمایید

- آقای دکتر علت مرگ روچی ثبت کنم؟

- مثل هر روز، خفگی برآش بر اثر پریدن لقمه غذا در ریه.

[www.kandoocn.com](http://www.kandoocn.com)  
[www.kandoocn.com](http://www.kandoocn.com)  
[www.kandoocn.com](http://www.kandoocn.com)

هزار نکته باریکتر از مرا اینجاست

اضطراب امتحان

چگونه بر اضطراب قبل از امتحان غلبه کنیم؟

در کل همه ما پیش از امتحان یا وقایع مهم دیگر، در جایی از نگرانی یا تنش را تجربه می کنیم. در واقع مقادیر کم ترس و نگرانی ما را بر می انگیزد و به ما کمک می کند ولی نگرانی بیش از حد می تواند مشکل ایجاد کند مخصوصاً اگر در جریان آماده سازی خود برای امتحان باشیم.

برای مقابله با اضطراب باید به این نکات توجه کنیم.

اولین گام این است که بین دو اضطراب تمایز قائل شویم. اگر اضطراب شما نتیجه مستقیم عدم آماده سازی باشد آن را واکنش طبیعی و منطقی در نظر بگیرید اما اگر کاملاً آماده اید ولی با این حال هنوز وحشت زده و یا حساس هستید واکنش شما منطقی نیست. با این که هر دو این اضطراب ها طبیعی تلقی می شوند (چون هر کسی ممکن است آنها را تجربه کند) ولی حقیقتاً آنچه اهمیت دارد به دست آوردن دانش و اطلاعات در زمینه چیره شدن بر آثار این گونه اضطراب ها می باشد.

آماده سازی می تواند کمک کند

آماده سازی بهترین شیوه به حداقل رساندن اضطراب منطقی است به نکات زیر توجه کنید.

از تلبار کردن مطالب امتحان اجتناب کنید. تسلط بر کل مطالب یک نیمسال تحصیلی یک روز قبل از امتحان شیوه یادگیری غلطی است و به آسانی اضطراب ایجاد می کند چون وقت کافی برای این همه مطالب در اختیار ندارید. کل مطالب و اطلاعاتی را که در طول یک نیمسال تحصیلی به شما ارائه شده ترکیب کنید و به منظور تسلط بر مفاهیم کلیدی و اساسی درس به کار گیرید.

به هنگام مطالعه از خود پرسید چه سوالی ممکن است از شما پرسیده شود آنگاه سعی کنید با ادغام و یکپارچه ساختن تمامی افکاری که از سخنرانی ها، یادداشت ها، کتاب ها و خواندنی ها اضافی به دست آورده اید به آن سوال پاسخ دهید.

اگر وقت کافی برای خواندن کل مطالب ارائه شده در نیمسال تحصیلی ندارید، بخشی از آن را که می توانید بخوانید روی آن کار کنید، انتخاب کنید. در امتحان یک هدف خود را ارائه دانش از طریق این اطلاعات قرار دهید.

تغییر دادن نگرش های خود

با تغییر دادن دیدگاه خود درباره تجربه امتحان، می توانید از مطالعه کردن لذت ببرید و عملکرد شما نیز بهبود می یابد. زیاد از حد به نمره اهمیت ندهید. نمره نه بازتابی از ارزش فردی شماست و نه می توانید موفقیت آینده شما را پیش بینی کند. نکات زیر را حتماً در نظر بگیرید.

به خودتان بگوئید که یک امتحان تنها یک امتحان است چیزهای دیگر هم در زندگی

هست

بعد از امتحان به خودتان پاداش دهید مثلاً فیلمی تماشا کنید، برای غذا خوردن بروید، دیداری با دوستان داشته باشید از تجسم احساسهای منفی پرهیز کنید.

شیوه هایی طرح ریزی کنید که کار شما را در نیمسال تحصیلی بعدی بهبود بخشد. به خاطر داشته باشید که منطقی ترین انتظارات این است که سعی کنید هر چه را می دانید تا آنجا که می توانید، نشان دهید

نکات پایه را فراموش نکنید

دانشجویانی که برای امتحان خود را آماده می سازند نسبت به نیازهای زیستی، عاطفی و اجتماعی پایه خود بی توجه هستند. به منظور کسب بهترین کارآمدی باید به خودتان به

عنوان یک شخص کامل فکر کنید نه فقط یک امتحان دهنده به خاطر داشته باشید که

عادات خوب غذایی و ورزش کردن را ادامه دهید. تفریحات و فعالیت های اجتماعی را

قطع نکنید همه اینها به سلامت جسمی و عاطفی شما کمک می کنند. وقتی مطالعه

می کنید آهنگ متوسط پیشرفت را دنبال کنید. هر گاه ممکن است تنوعی در کار ایجاد

کنید و هر وقت نیاز است استراحت کنید.

شب قبل از امتحان خوب بخوابید وقتی بسیار خسته اید کارآمدی خود را از دست

می دهید.

وقتی احساس می کنید به قدر کافی برای امتحان آماده اید دست به فعالیتی آرامش بخش

بزنید.

## روز امتحان

برای اینکه بتوانید روز امتحان بهترین کارایی را داشته باشید باید صبحانه سبک و مناسب بخورید و اگر مضطرب می شوید از نوشیدن قهوه یا چای غلیظ پرهیز کنید. حتی کسانی که قهوه را خوب تحمل می کنند اگر روز امتحان در مصرف آن زیاده روی کنند ممکن است احساس سبکی سر، دلهره و دلشوره کنند

کاری کنید ساعتی قبل از امتحان احساس آرامش کنید. مرور توأم با عجله مطالب درسی در آخرین دقایق شروع امتحان، تسلط شما بر کل مفاهیم درسی را زایل می کند و به آن آسیب می زند

سعی کنید زود در محل امتحان حاضر شوید این عمل به آرامش شما کمک می کند محلی را انتخاب کنید که از درها، پنجره ها و دیگر عوامل پرت کننده حواس دور باشند از همکلاسی هایی که اضطراب ایجاد می کنند و سکون و ثبات شما را بر هم می زنند، پرهیز کنید

اگر انتظار شروع امتحان موجب اضطراب شما می شود با خواندن مجله یا روزنامه ای توجه خود را از امتحان منصرف کنید

به محض دریافت برگه امتحان پیش از پاسخ دادن به سوالات امتحانی، لحظه ای صبر کنید و نکات زیر را رعایت کنید:

ابتدا کل سوالات امتحانی را مرور کنید، سپس دوباره هر سوال را بخوانید. سعی کنید به امتحان به عنوان فرصتی نگاه کنید که به شما این فرصت را می دهد تا با استاد نشان

دهید چه می دانید. آنگاه زمان را به نحو مناسب سازماندهی کنید. آسانترین سوالات را ابتدا پاسخ دهید.

برای سوالات تشریحی، طرح کلی داشت باشید، سپس پاسخ خود را با جمله کوتاهی آغاز کنید. این عمل باعث می شود از درهم و برهمی و تکرار مطالب که تصحیح کننده را عصبی می کند، جلوگیری شود. برای سوالات کوتاه فقط به آنچه که خواسته شده پاسخ دهید و تنها به نکته اصلی اشاره کنید. اگر بخشی از پاسخ به یادتان نمی آید. آنچه را که می دانید تا آنجا که می توانید نشان دهید. اگر اصطلاح دقیقی از خاطر شما رفته آنچه را که می دانید با عبارات خود بنویسید.

برای سوالات چند گزینه ای، ابتدا تمام گزینه ها را بخوانید سپس گزینه های آشکارا غلط بگذارید. اگر در مورد گزینه های باقیمانده هنوز مردد هستید به اولین برداشت خود تکیه کنید آنگاه سریع علامت بزنید. مراقب واژه های گمراه کننده های چون تنها، همیشه یا اکثراً در سوالات باشید. با شتاب امتحان ندهید. ساعت مچی به همراه داشته باشید و آهنگ ساعت خود را مکرراً با آن واری کنید. اگر به نظر می آید نمیتوانید کل سوالات امتحان را پاسخ دهید بر آن بخشهایی متمرکز شوید که پاسخ آن را به خوبی می دانید. اگر وقت اضافی دارید و تنها اگر مضطرب و مشوش نیستید پاسخ های خود را مجدداً واری کنید.

اگر اضطراب ادامه یابد

گاهی اوقات اضطراب ممکن است به گونه ای ادامه یابد که نتوانید تمام توان خود را برای گرفتن نتیجه مطلوب بکار بگیرید وقتی این مسأله رخ داد سعی کنید توجه خود را با شیوه های زیر از اضطراب منحرف کنید

از ممتحن سوالی بپرسید اگر اجازه دارید چیزی بنوشید یا به دستشوئی بروید...  
چیزی بخورید...

لحظه ای به پاداش پس از امتحان که برای خود در نظر گرفته اید فکر کنید. به خود بگوئید (بعد می توانم مضطرب شوم ولی حالا وقت امتحان دادن است). عضلات کل بدن خود را سفت و شل کنید، دوباره نفس عمیقی بکشید و سعی کنید نگرش مثبت را

حفظ کنید

بعد از امتحان

چه خوب از عهده امتحان بر آئید و چه بر نیائید حتماً پاداشی که به خود وعده داده اید برای خود بگیرید و از آن لذت ببرید و سعی نکنید روی اشتباهاتی که مرتکب شده اید مکث کنید.

بسم الله

گویا خدا...؟

ورق، ورق

درد،

زمین جای خداست؟

گشوده شد دفتر من، بی انتهاست

گویا علی وهق بزن

هق هق من بی انتهاست

سر نزنم سوس سماء

گر که خدا جای خداست

گل که منم، گل که تویی

روح خدا در تن ماست!

دست نزنم برید بف

دست خودت دست خداست

گویا خدا، گویا خدا، گویا خدا، جای خداست

ترق ترق

مرگ،

یکی یکی نوبت ماست



جهت خرید فایل word به سایت [www.kandoocn.com](http://www.kandoocn.com) مراجعه کنید  
یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۰۵۱۱ تماس حاصل نمایید

من نروم

گر که خدا در تن ماست

گویا علی، گویا علی، گویا علی شیر خداست

گویا حسین، گویا حسین، گویا حسین خون خداست

گویا خودم، گویا خودت

گویا خدا خلق خداست

خلق، خلق

ترس

زمین جای خداست

ترس من از ترس شماست

درد من از دایره هاست

گویا خدا، گویا خدا، گویا خدا جای خداست.

«رحمانی»

جهت خرید فایل word به سایت [www.kandoocn.com](http://www.kandoocn.com) مراجعه کنید  
یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۵۱۱ تماس حاصل نمایید

Filename: Document1  
Directory:  
Template: C:\Documents and Settings\hadi tahaghoghi\Application  
Data\Microsoft\Templates\Normal.dotm  
Title:  
Subject:  
Author: H.H  
Keywords:  
Comments:  
Creation Date: 4/11/2012 8:55:00 PM  
Change Number: 1  
Last Saved On:  
Last Saved By: hadi tahaghoghi  
Total Editing Time: 0 Minutes  
Last Printed On: 4/11/2012 8:55:00 PM  
As of Last Complete Printing  
Number of Pages: 17  
Number of Words: 2,149 (approx.)  
Number of Characters: 12,254 (approx.)