



تعهدنامه شخصی

برای این برنامه به خودم متعهد می‌شوم که؛

✓ چند صفحه اول کتاب را به دقت مطالعه کنم و تمام تلاشم را

برای بهتر شدن و رسیدن به اهدافم به کار گیرم.

✓ اگر نتوانستم در یک روز به انجام کامل برنامه‌هایم برسم، روز

بعد جبران کنم.

✓ برای تغییر مثبت تلاش کنم و اجازه تنبلی و بازگشت به گذشته

را به خود نخواهم داد.

✓ اگر علت مشکل پیش آمده یکی از اطرافیانم باشد؛ باز هم به

نقشم ادامه می‌دهم و از کمک کردن به یک فرد نیازمند یا بیمار،

دریغ نخواهم کرد.

نام و نام خانوادگی

تاریخ و امضاء





برنامه هفتگی

نام کتاب

دکتر مهدی اسماعیل تبار

نویسنده

ویدا فرزین

تدوین و ویرایش

اعظم راستی

حروف‌نگار و گرافیکست

چاپ خاتم‌نو

لیتوگرافی، چاپ و صحافی

۱۰۰۰

تیراژ

انتشارات اسماعیل تبار

ناشر

مریم جدیدی

امور اجرایی

زمستان ۱۴۰۲

چاپ

چهارم

نوبت چاپ

تهران، میدان هروی، خیابان موسوی، ابتدای خیابان افشاری، ساختمان نور،

پلاک ۱۴۶، طبقه دوم، واحد ۳

۰۲۱-۸۸۵۴۶۶۹۸-۰۹۰۳۹۹۹۹۰۰۹

www.madresemaharat.ir

تولد ۲ باره...

می‌خواهیم به هم قول دهیم که برای بهتر شدن شرایط و تولدی ۲ باره، به نکته‌های زیر توجه کنیم:

✓ کارها را به فردا واگذار نکنید؛ امروز تولد ۲ باره شماست.

✓ برنده و قهرمان زندگی شدن، شایسته شماست. فقط باید راه آن را یاد بگیرید.

✓ رسیدن به خوشی روانی و عملکرد عالی، با خودباوری و خودشناسی ممکن می‌شود.

✓ بزرگترین معجزه روزانه هر فرد، انجام اهداف کوچک روزانه است.

✓ ترک عادت، فضیلت است. عادت‌های منفی خود را کنار بگذارید.

✓ همین امروز را فوق العاده باشید و معجزه خدا را باور کنید.

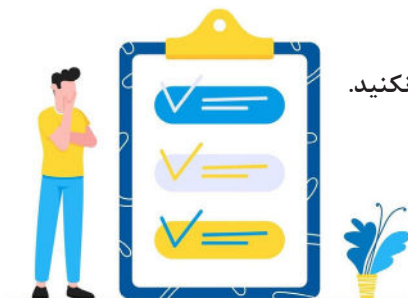
✓ با این کتاب پیشرفت گام به گام و مقایسه امروز با دیروز خود را بهتر متوجه می‌شوید.

✓ عظمت توان درونی خود را درک کرده و برای بهتر شدن، از کودک درونتان کمک بگیرید و تصویرسازی ذهنی را شروع کنید.

✓ مسئولیت‌پذیر بمانید و اجازه ندهید؛ سختی کارها، شما را از مسیر درست اهداف‌تان دور کند.

✓ متعهد بودن به برنامه‌ها را هیچ وقت فراموش نکنید.

✓ و مورد آخر در هر لحظه با «انصاف» باشید.



مقدمه

هر فرد فقط یک بار فرصت زندگی مادی و حیات معنوی (روح و روان) را دارد. موانع رفع نشده و تهدیدهای پیش آمده در زندگی، نتیجه ناآگاهی ماست.

«جان دیویی» فیلسوف عمل گرایی است که روش حل مساله را بر اساس مراحل زیر معرفی می کند:



- شناخت درست مشکل و دلایل آن

- جمع آوری اطلاعات برای حل مساله

- انتخاب راه حل مهم از بین راه های ممکن

- اجرای راه حل پرتیرای حل مشکل

- ارزشیابی راه حل

در طی ۲۵ سال گذشته و به واسطه فعالیت در رسانه های مکتوب، تصویری، مجازی و تدریس در دانشگاه، پیچیدگی های جامعه ایرانی را بیش از پیش درک کرده ام. رفتارهای ناهنجار و تنش های پیش آمده در بین اعضای خانواده، به عوامل پیدا و پنهان بسیاری وابسته است. آنچه در این کتاب مورد توجه قرار گرفته، تمرکز بر دانش و مهارت افزایی فرد جهت تغییر، مثبت اندیشی و جهان بینی نوگرایانه است. پس لازم است، انگیزه بهتر شدن و قرار گرفتن در مسیر پیشرفت و تعالی را درک کرده و برای رسیدن به شرایط مطلوب تلاش کنیم.

همه ما می‌خواهیم مسأله‌مان را حل کنیم اما به جزئیات لازم برای حل آن توجه نمی‌کنیم. در طول سال‌های تجربه مشاوره و گفتگو با افراد مختلف، می‌توانم مدعی شوم که تا خود فرد نخواهد و انگیزه کافی برای تغییر مثبت نداشته باشد؛ نمی‌توان انتظار تفاوت در روند یکنواخت زندگی او را داشت.

انسان‌ها ۲ گروه هستند:

- ۱- افرادی که زندگی ایده‌آل و آرمانی دارند.
- ۲- اشخاصی که زندگی خود را با حسرت دائمی، همراه می‌کنند.

معجزه برای افرادی پیش می‌آید که به معجزه باور دارند.



فرق اساسی نسل قدیم و جدید در ایمان است! اگر شخصی به قدرت معجزه ایمان داشته باشد، ناامیدی را کنار گذاشته و برای تغییر مثبت، مطالب جدید را یاد می‌گیرد و عادت‌های تکراری منفی را ترک می‌کند.

مهمترین مانع در روند ارتباطی والدین با فرزندان یا ارتباط احساسی بین زوجین، نیمه‌دانی و زندانی شدن در اندیشه‌های کهنه است.

هدف اصلی ما انتقال این مفهوم است که برای حل هر مسأله،

نیاز به خودشناسی و شناخت راه‌حل‌های ممکن

داریم. همچنین لازم است تصویرسازی ذهنی ایده‌آل

از هدف‌مان داشته باشیم و باور به تغییر و معجزه را در

خود نهادینه کنیم. این مفهوم با تکرار عادت‌های گذشته،

ممکن نمی‌شود. برای حل هر مسأله نیاز به آرامش و

درک توانایی‌های خود داریم. یقین داشته باشید که

هم‌زمانی با خداوند بزرگ، احساس کامیابی و

خوشبختی درونی را چند برابر می‌کند. اگر

این شرایط در ذهن فراهم شود؛ می‌توانیم

به پرسش‌های مثبت در مسیر حل



مسأله خود برسیم.

درونی کردن و باور به تغییر، اولین گام برای شروع **تولد ۲ باره** افراد است. باوری که در ناخودآگاه فرد شکل می گیرد؛ به وسیله تصویرسازی مثبت و ایمان ماندگار می شود. تکرار خودآگاه رفتار مثبت، گفتار مثبت و گفتگوی درونی مثبت؛ در نهایت منجر به تغییر ناخودآگاه منفی به مثبت شده و همین اتفاق سکوی پرشی، برای قرار گرفتن در مسیر درست اهداف خواهد بود.

تمرکز، توجه و تلاش

هر کدام از ما می توانیم درگیر یک مسأله خاص باشیم. اگر ما به جای توجه به اصل مسأله پیش آمده، بر روی روش های ممکن، جهت حل آن متمرکز شویم؛ به طور حتم نتیجه حاصل بسیار مطلوب تر خواهد شد. برای حل هر مسأله باید به ویژگی ها و چیستی شناسی خود آن موضوع توجه کرد.

در ادامه به تعدادی از شاخص های مورد نظر اشاره شده است:

✓ حداکثر دقت را بر موضوعی که باید روی آن تمرکز داشته باشیم ایجاد کنیم.

✓ سؤالات زیاد و حاشیه ای می تواند فکر را خسته کند.

✓ پرسش اصلی درباره چگونگی ایجاد مسئله است!

✓ عادت های تکراری، دشمن اصلی رسیدن به سؤال بوده و می تواند موجب

دلزدگی شود.

واقعیت این است که زمان های سخت و دشوار در زندگی افراد، دوام زیادی نخواهند داشت. هر مانع و مسأله ای در زندگی، می تواند بهانه ای برای خلایق، یادگیری و تغییر مثبت باشد. شاید تصور کنید که نمی توانم شرایط دشوار زندگی شما را درک کنم اما صرف نظر از تفاوت های فردی و مشکلات شخصی، چگونگی رسیدن به راه حل مسأله، مسیری مشخص دارد. هدف اصلی زندگی همه



ما، شکوفا شدن توانایی‌های بالقوه و بالفعل شدن ظرفیت‌های درونی است. مشکلات شخصی و منحصر به فرد هر شخص و تلاش برای حل آن مسأله، به طور طبیعی ما را به سراغ توانمندی‌های درونی‌مان راهنمایی می‌کند. توجه داشتن به زوایای مختلف، می‌تواند جهان بینی فردی را گسترش دهد؛ غرق شدن در مسائل کم اهمیت نیز منجر به شکست می‌شود. یادآور می‌شوم که توجه درست نسبت به نقش هر فرد در بروز یا گسترش مشکل بسیار مهم است. سختی و محدودیت‌های ناخواسته، باعث فرصت پیشرفت و رشد شخصی می‌شود.

اگر نسبت به هر مسأله، تمرکز و توجه لازم را داشته باشیم باید به مراحل زیر برسیم:

✓ درس گرفتن از مشکلات گذشته و مسلط شدن بر عواطف ناراحت کننده

✓ استفاده از تمام توان درونی بر روی راه‌حل‌های ممکن

✓ کنار گذاشتن ناامیدی و یأس و تمرکز بر مثبت‌اندیشی و مثبت‌نگری

✓ شناسایی برنامه‌های مفید برای حل مسأله و تقویت انگیزه‌های درونی

✓ داشتن الگویی مناسب برای رسیدن به هدف و دور شدن از سکون

مثبت‌اندیشی که با گوش دادن به موسیقی مثبت و داشتن

افکار و رفتار مثبت مرتبط است و منجر به ایجاد

انگیزه و بالا رفتن احتمال موفقیت می‌شود.

✓ رسیدن به یک پرسش درست که می‌تواند پاسخ

مناسب و مثبتی برای رهایی از مسأله باشد.

✓ کنترل افکار منفی و دوری از نشخوار فکری و

منفی‌نگری

✓ دوری از سرگرمی‌های خنثی یا منفی نظیر

وابستگی به گوشی و تبلت

✓ استفاده از مشاور یا راهنمایی مطمئن



اشتباهات احتمالی

نداشتن مشکل یا مسأله، نشانه آسایش و رفاه نیست، بلکه می‌تواند دلیل یکنواختی و بی‌انگیزگی ذهنی و روانی باشد. احساس بدشانسی و تقاص و کیفر کارهای بد گذشته، نتایج هولناکی را در پی خواهد داشت.

متأسفانه اشتباهات مختلف، به دلیل کمبود دانش و مهارت، آنقدر تکرار می‌شود که در ناخودآگاه فرد، شکل می‌گیرند و به عادت‌های درونی مبدل می‌شوند. اشتباه مشترک بسیاری از ما برای حل یک مسأله، این است که به نقش و جایگاه مهم خود، برای رهایی از شرایط دشوار توجه نمی‌کنیم. انتظار دارم روش برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری مورد نظر این کتاب، اشتباهات عادی شما را بیش از گذشته **آشکار** ساخته و بصیرت مثبت را در ذهن‌تان ایجاد کند.

کم توان‌های توانمند!

در زندگی امروز ما، بسیاری افراد وجود دارند که براساس یک حادثه، دچار کم‌توانی جسمی شده و به همین دلیل از شرایط زندگی عادی خود دور شده‌اند. در این وضعیت، واکنش انسان‌ها برای افزایش سازگاری و انطباق با موقعیت تازه، بسیار مهم است. خانم زهرا نعمتی، قهرمان پارالمپیک، یکی از نمونه‌های موفق از افراد دارای کم‌توانایی جسمی، ولی توانمندی‌های فراوان ذهنی و روانی است. اگر می‌خواهید مسأله پیش آمده را به خوبی مدیریت کنید؛ باید مراحل زیر را با صبر و آرامش پشت سر بگذارید:

✓ برای شرایط ایجاد شده، به دنبال مقصر نباشید بلکه مسئله را درک کرده و پذیرش تغییر آن را داشته باشید.

✓ با درک درست وضعیت، می‌توانید از عهده هرکاری برآیید.

✓ حتی در مایوسانه‌ترین شرایط، باید نشان دهید که فرصت برنده شدن را دارید.



✓ در انتخاب اطرافیان و دوستان حلقه اول خود، دقت کافی داشته باشید و از هر منبع انرژی منفی (موسیقی، افکار، رفتار و دوستان) دور شوید.

✓ اگر به توانمندی درونی خود باور داشته باشید به جای در جا زدن، می‌توانید بر اساس یادگیری مهارت‌های جدید، از تهدیدهای موجود، فرصت بسازید.

ابتدا مشخص کنید که از زندگی خود، چه می‌خواهید؟ و آنچه را که می‌خواهید به گونه‌ای روشن در ذهن، تصویرسازی کنید. در این کتاب تلاش بر این بوده که به شما یادآوری شود؛ لازم است آرزوهای خود (wish list) را ثبت کنید و لیستی از برنامه‌های ممکن را به گونه‌ای زنده در ذهن خود تصور کنید؛ تصویرسازی شفاف و هدفمند، باعث درونی شدن در ناخودآگاه و سرعت بخشیدن به اهداف می‌شود.

بسیاری از ما به خاطر یک نگرانی یا تجربه‌ای تلخ، فرصت لذت بردن از زندگی و اندیشیدن درباره راه‌های جدید آینده را از دست می‌دهیم. ذهن هر کدام از ما، مهمترین سرمایه یا دارایی ماست. هیچ فردی تا زمانی که نخواهیم؛ نمی‌تواند فکر ما را کنترل کند. همه مواردی که درباره تفکر افراد مطرح کردیم نشان می‌دهد که نقش و جایگاه سبک اندیشه‌ورزی، برای حل مسأله یا سازگاری موثر اولیه تا چه اندازه، اهمیت دارد.



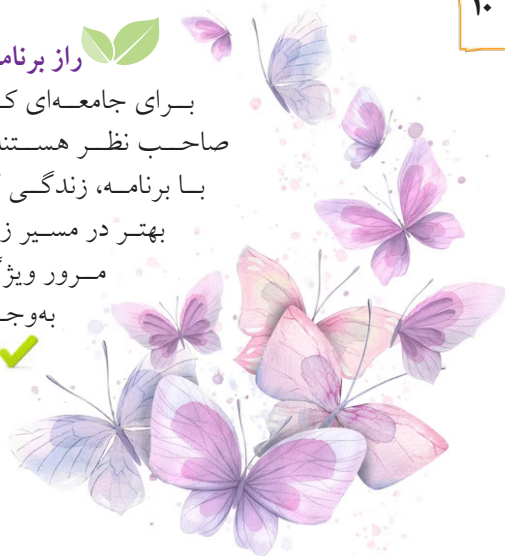
راز برنامه‌ریزی هفتگی



برای جامعه‌ای که افرادش معمولاً در همه امور دانا و صاحب نظر هستند؛ حلقه مفقوده اصلی، هدف‌گذاری و با برنامه، زندگی کردن است. شاید برای هدف‌گذاری بهتر در مسیر زندگی، با دلوپسی‌هایی مواجه شویم اما مرور ویژگی‌های زیر می‌تواند آرامشی نسبی را به وجود آورد:

✓ شفافیت هدف و برنامه‌ها

✓ تعهد و التزام برای پایبند بودن به



آنچه که می‌خواهید.

✓ توجه به نتایج و بر طرف کردن ضعف‌ها در صورت انجام رفتارهای جدید

✓ درک سختی مسیر و پیچیدگی رسیدن به اهداف

نکته مهم این است که با مطالعه این کتاب هر فرد با هر میزان دانش می‌تواند؛ وضع موجود را به شرایط مطلوب تغییر دهد. یکی از مهمترین راه‌های حل مسأله، درک و سپس حذف کارهای زائد است. مادری که تا نیمه شب با موبایل درگیر است؛ مانند پدری است که همواره شرکت در جلسات مختلف سازمانی را به بودن در کنار فرزندان خود، ترجیح می‌دهد. در نظریه مدیریت بر مبنای هدف "پیتدراکر" به مشارکت دادن افراد در تعیین هدف توجه شده است.

حال اگر شما پدر یا مادر خانواده‌ای بوده و با فرزند خود بر سر رشته دانشگاهی و شغل آینده او درگیر هستید؛ بهتر است در مسیر برنامه‌ریزی با توجه به علائق و سلیق او عمل کنید. یکی از مهمترین مشکلات مشاهده شده در خانواده‌های ایرانی، یکنواختی و رکود ذهنی و تعارض ارزشی با نسل گذشته است. همین موضوع، موجب تفاوت فاحش، بین عملکرد و فضای فرهنگی خانواده‌های دو نسل و رفتار فرزندان شده است.

در مسیر برنامه‌هفتگی به این نکته مهم توجه داشته باشید که اگر هدف زندگی، حتی قابل دسترس نباشد باز هم می‌تواند موجب انگیزه درست برای عملکرد روزانه شما شود. دیوانگی این است که با تکرار یک کار واحد انتظار کسب نتایج متفاوت داشته باشید!

اگر تا امروز داستان زندگی خود، را دوست نداشتید؛ گذشته را رها کنید و سناریوی زندگی خود را از نو بنویسید. هر تخم‌مرغ در ۲۱ روز به جوجه تبدیل می‌شود. زمان کمتر یا بیشتر می‌تواند موجب تباهی جوجه شده و زندگی را از او بگیرد.

بسیاری از والدین، ناخواسته و نادانسته موجب ورود زود هنگام فرزندان خود به دوره



بزرگسالی می‌شوند و بسیاری از زن و شوهرهای جوان نیز به جای همسرداری، تنها بر خانه‌داری یا کار تمرکز دارند. هیچ کوهنوردی بدون راهنما یا نقشه صعود، به قله نمی‌رسد. زندگی بدون برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری، مانند قایق بدون سکان است که در اقیانوس طوفانی ارتباطات مجازی به هر سو کشیده می‌شود.

برنامه‌ریزی‌های بی‌فایده



تمامی افراد نیازمند برنامه‌ای تعریف شده برای حل مسئله‌ای هستند که با آن دست و پنجه نرم می‌کنند. در بررسی زندگی اکثر خانواده‌های ایرانی متوجه شدم که فرهنگ دارو محوری و کم توجهی به اهمیت مشاوره و روان‌شناسی، موجب تضعیف سلامت ذهن و روان شده است. حال پرسش مهم این است که چرا برخی از برنامه‌ریزی‌های معمولی، اغلب بی‌نتیجه باقی می‌ماند؟

دلایل به نتیجه نرسیدن برنامه‌ریزی‌ها:

✓ برنامه هفتگی بدون تلاش و تمرین متناسب، مانند انتظار رسیدن به گنج بدون رنج است.

✓ برنامه‌ها باید شفاف و متناسب با ذهن باشند.

برنامه‌ها در مسیر اهداف و نقشه راه زندگی ترسیم شوند.

✓ داشتن یک مشاور کارآزموده و معتبر، بسیار

مفید است. اکثر خانواده‌های ایرانی، حاضر هستند

میلیون‌ها تومان ضرر نادانی خود را بپردازند اما از راهنما استفاده نکنند.



همه ما شبیه به هم هستیم!



همه ما مانند یکدیگر برهنه، آسیب‌پذیر و ناخواسته

متولد می‌شویم و این شروع زندگی ماست.

اشتباه مهلک برخی از ما این است که گاهی



در حین طراحی زندگی ایده آل، آن رفتارها و کیفیت از زندگی که به هیچ وجه مطلوب مان نیست را در فکر و اندیشه مان تثبیت و درونی سازی می کنیم که در نهایت منجر به انرژی درونی می شود که تا مدت ها همراه ماست. دو راهکار کاهش انرژی های منفی: شکرگذاری و انجام کار مفید و مثبت برای خود یا دیگران است.

هر روز برای کوچکترین نعمت و موهبتی که در اختیاران قرار دارد؛ شکرگزاری کنید. شکرگزاری برای نسیمی که به صورت تان می وزد، برای سلامتی که به شما هدیه شده است، برای عشقی که به عزیزانتان و تمامی موجودات زنده دارید، برای قدرت تفکر و... تصور کنید که هیچ یک از این ها نباشد؛ به نظر تان چه اتفاقی می افتد؟

پس اگر ذهن تان از کار و شغل تان خسته است؛ مدام غر نزنید، چرا که به خاطر همین قدرت تفکر و برنامه ریزی که در ذهن شما وجود دارد می توانید؛ کارهای محل خدمت و امور شغلی را نظم دهید. به این فکر کنید که به واسطه همین ذهن سالم، خلاق و برنامه ریز، امکان انجام امور شغلی تان را دارید، پس خدا را هزاران بار برای موهبت و نعمت ذهن سالم و خلاق تان شکر کنید و یقین بدانید با شکرگزاری بابت داشته های هر چند به ظاهر کوچک تان، بیشتر به منبع انرژی مثبت وصل شده و از همین منبع شارژ خواهید شد. با شکرگزاری بابت داشته های مادی و معنوی خود، انرژی های منفی از زندگی تان دور شده و به سوی فراوانی، برکت، آرامش و پیشرفت رهنمون می شوید.

راهکار دوم، انجام کار مفید و مثبت برای خود یا دیگران، به کاری گفته می شود که حال شما را خوب می کند! دقت کنید از انجام چه کارهایی خشنود واقعی و بدون حس گناه می شوید؟ به حال دل خودتان رجوع کنید؛ آیا زمانی که به یک فرد سالمند در حمل خریدهایش کمک می کنید؛ شادمانی درونی و انرژی مثبت در وجودتان موج نمی زند؟

شاید در ظاهر شما به فرد سالخورده کمک کردید و او کمکی از شما دریافت



کرده، ولی اتفاق اصلی که رخ داده؛ انرژی متعالی و عشقی است که در وجود خودتان لبریز شده است و تا مدت‌ها باعث حس رضایتمندی شما می‌شود. مثال دیگری می‌زنم؛ روزی را در نظر بگیرید که حوصله انجام هیچ کاری را ندارید و ذهن‌تان درگیر تمام چالش‌ها و اتفاقات بد چند سال اخیر است. مادران با شما تماس می‌گیرد مادری که عمرش را صرف نگهداری و رشد ثمره زندگی خود کرده و اکنون شرایط جسمی مساعدی ندارد. با او صحبت می‌کنید و با شوق چند لطیفه برای او تعریف می‌کنید. مادر از ته دل می‌خندد و با دعای زیبای خود، از شما خداحافظی کرده و گوشی را قطع می‌کند. با خودتان صادق باشید ارزش خنده‌های مادر شما چقدر است؟ آیا با یادآوری خنده‌های سرمستانه مادر، جانی دوباره در وجود شما دمیده نشد؟!

دو راهکار مورد نظر، سازگاری فرد را بالاتر برده و استرس، افسردگی و حتی مشکلات جسمی را کمتر می‌کند. زمانی همه این اتفاقات می‌افتد که حال دل شما، بهتر از حال جسمانی‌تان شود؛ پس سعی کنید به هر وسیله‌ای که خودتان بیشتر از آن آگاهی دارید، حال دل خود را خوب کنید. گسترش بصیرت (Vison)، تأثیر مستقیم بر روی عملکرد و مدیریت فردی خواهد داشت.

همه افراد با خودشناسی و تقویت مثبت و البته همزمان خودآگاه و ناخودآگاه خود به خداشناسی و شکرگزاری از نعمت‌های الهی می‌رسند.

پس ابتدا بر توانایی‌های خود واقف شوید سپس مسیر و هدف زندگی را مرور کنید و در نهایت فضایی معنوی که سرشار از انرژی مثبت و آرامش الهی است به دست می‌آورید.

گام‌های مثبت برای تغییر!

برای هر آنچه که موجب دلخوری و دلواپسی شما شده، توجه به چند نکته زیر، بسیار مفید است:

✓ به این جمله دقت کنید: دنیای درون



شما، تعیین کننده دنیای بیرونی شماست.

✓ برای داشتن یک مسیر مشخص تا آرامش و موفقیت، باید برنامه‌های آینده به‌طور مشخص و قابل لمس برای شما تعریف شوند.

✓ تولدی ۲ باره را برای خود رقم بزنید؛ یعنی درون‌تان را از ناخالصی‌ها پاک کنید و تلاش کنید مانند دوران کودکی، روح‌تان زلال و پاک شود.

✓ برنامه‌ها قابل سنجش و اندازه‌گیری باشند تا خودتان میزان پیشرفت‌تان را درک کنید.

✓ برنامه متناسب با امکانات و زمان و در مسیر ارزش‌ها و علائق شما باشند.

چقدر ارزش برای خود قائل هستید.

در عصر زندگی با موبایل‌های هوشمند و ارتباطات مجازی، میزان ارزش درونی هر فرد تعیین کننده رشد آینده اوست. گاهی یک خانواده متمول در حالی که فرزندشان چندین میلیارد، هزینه مصرف مواد مخدر می‌کند؛ حاضر به سرمایه‌گذاری مثبت در زندگی خود نیستند ولی فردی دیگر از دورترین مسافت برای بهتر شدن روابط خود با همسر یا فرزندان‌ش به پایتخت آمده و مشتاق یادگیری است.

درک ارزش درونی هر فرد برای حرکت در مسیر تعالی، بسیار مهم است. مردی که به خانواده‌اش کم لطفی دارد یا دختر مجرد میان‌سالی که هدف از زندگی را تنها در ارتقاء شغلی یا تحصیلی می‌بیند، به‌طور حتم تنها به یک بعد از ابعاد چندگانه حیات خود توجه دارد.

بدانید اگر می‌خواهید مشکلی را بهبود بخشید؛ اول باید خودتان را اصلاح کنید و برای اصلاح خود ابتدا باید ارزش و بزرگی روح خود را درک کنید و برای رسیدن به هر هدفی، تلاش کنید.



فرمول مثبت زندگی را طراحی کنید.



زمانی که، ایده طراحی این کتاب به ذهنم آمد فکر کردم در کشوری که تفاوت ژن خوب و ژن عادی در آن بسیار زیاد است و نداشتن پول و پارتی، مسیر پیشرفت را در دنیای معمولی انسان‌ها، ناهموار کرده است؛ رسیدن به طرح و فرمول تغییر مثبت کار آسانی نیست اما برای حل مشکلات زندگی، تصور کلی و منطقی از موضوع مورد نظر بسیار کمک‌کننده خواهد بود. یک اشکال جدی در سازمان‌های ایرانی، کم‌کاری و بی‌انگیزگی افراد است که این حالت در خانواده‌ها نیز وجود دارد. هر کدام از ما لازم است، برای هر مسأله‌ای، به یک فرمول یا نقشه راه مشخص برسیم.

این نقشه راه باید ویژگی‌های زیر را دارا باشد:

- ✓ جدول زمانی و تقویم داشته باشد و مشخص کنیم برای رسیدن به برنامه‌ها، چقدر زمان و با چه کیفیتی، نیاز است؟
- ✓ مسیر اصلی برنامه، چگونگی گذر از آن و اولویت‌های مورد نظر ترسیم شود.
- ✓ رفتار ما میانگین رفتار ۵ نفر اصلی حلقه اول ارتباطی مان است. پس باید دقت کنیم که همسفران و همراهان زندگی ما چه افرادی هستند. بسیاری از افراد درگیر ناهنجاری، بیشترین آسیب‌ها را از گروه همسالان خود دریافت می‌کنند.
- ✓ برای در مسیر قرار گرفتن و ادامه دادن؛ نیاز به تمرکز، توجه، تمرین و تعهد درونی دارید.
- ✓ برنامه یا نقشه راه، بدون تحقیق و بررسی به‌وجود نمی‌آید.



شروع تغییر مثبت



خواستن، آرزو، دعا، امید و... به تنهایی کافی نیست و برای حل یک مسأله باید حرکت کرد و طرح و نقشه‌ای جدید از زندگی را ترسیم و اجرا کرد.

نکات مهم برای رسیدن به تغییر مثبت:



✓ برای حرکت در مسیر جدید و تولد ۲ باره خود، از هم اکنون شروع کنید.

✓ درست و همه‌جانبه فکر کنید.

✓ شهامت شروع کار جدید را داشته باشید.

✓ اگر می‌خواهید در دوره لایک و کامنت، از جریان زندگی عقب نمانید؛ باید تعجیل داشته باشید چون زمان برای رسیدن شما به موفقیت‌تان، متوقف نمی‌شود پس وابستگی‌های بی‌فایده خود را نسبت به موبایل و تبلت و... جایگزین تحرک و کارهای مفید کنید.

✓ بی‌پروا و جسور بودن را با ایمان به توانایی‌های خود، نشان دهید.

✓ برای ساختن زندگی متفاوت باید متفاوت اندیشیدن و متفاوت زندگی کردن را بیاموزید.

✓ برای اجرایی شدن برنامه هفتگی، جنگیدن را بیاموزید.

✓ در هیچ شرایطی تسلیم نشوید و نسبت به اهداف و برنامه‌های جدیدتان تعهد داشته باشید.

✓ آگاه باشید که بسیاری از افراد در یک قدمی موفقیت و صعود به قله، ناامید می‌شوند.

✓ برای رسیدن به استعداد نهفته وجودتان، باید به درک درستی از عظمت درون خود برسید. برای شروع یک سفر طولانی، اولین و مهم‌ترین مرحله همان قدم نخست است.

برنامه‌ریزی کوتاه و روزانه، برای رسیدن به یک هدف بزرگتر طراحی شده است. یک کتاب هزار صفحه‌ای را ابتدا با هوشمندی باید به ۱۰۰ بخش ۱۰ صفحه‌ای تقسیم کرد؛ سپس متعهدانه برای مطالعه کامل آن تصمیم گرفت. پس یادمان باشد که قرار ما پابندی و استمرار در اجرای برنامه هر روز باشد. من مطمئن هستم که آینده متعلق به شماست.

الحی که عاقبت بخیر شوید...



راهنمای برنامه هفتگی

برای درمان اختلال مورد نظر تان باید در طی سه ماه به مهارت‌های جدید برسیم، در مرحله اول با تمرکز بر رفتارهای روزانه، همه‌ی جزئیات مهم را به‌خوبی دیده و آن‌ها را ثبت کنید. در هر خانواده به یک پرستار روان، نیاز داریم. پس یکی از والدین یا زوجین برای درک نقش خویش در بروز مساله باید جزئیات رفتار روزانه و مهارت‌های مورد نیاز را بیاموزد اگر پدر و مادری می‌خواهند برای کاهش مشکلات فرزند خود کمک کنند باید در طی سه ماه با سه روش ما همکاری کنند.

روش‌های درمانی مورد استفاده مجموعه مدرسه مهارت زندگی:

۱- نوروفیدبک شناختی ۲- گفتگوهای درمانی CBT ۳- تحلیل روان شناختی جهت تولد ۲ باره روان

شناسایی و ثبت رفتارهای روزانه و تبیین سبک زندگی در ۲۴ ساعت از اهمیت بسیاری برخوردار است. براساس اندیشه ابوعلی سینا، برای رسیدن به زندگی سالم باید ضعف و قوت‌های سبک زندگی در ۲۴ ساعت اصول شش گانه بوعلی را درک و اصلاح کرد. برای استفاده بهتر از کتاب برنامه هفتگی که در اختیار شماست، به چند نکته مهم زیر توجه کنید:

۱. ما برای ۳ ماه شما برنامه‌ریزی کردیم.

۲. باید بدانید هر ایده و برنامه‌ای که در ذهن تان می‌گذرد اگر بر روی کاغذ نیاید؛ تعهدی را برای شما ایجاد نخواهد کرد.

۳. انجام چند کار ثابت روزانه نظیر شکرگزاری، مطالعه کتاب، تماشای DVD آموزشی، تغذیه سالم، پیاده‌روی یا ورزش و... بر اساس سه رویکرد مهم و مؤثر در مسیر تغییر شرایط موجود، طراحی شده که به شرح زیر می‌باشد:

🌟 پیشرفت ذهنی: کسب دانش و مهارت‌های جدید که به جهان بینی فردی شما می‌افزاید.

🌟 پیشرفت جسمی: دور شدن از وضعیت بی‌حرکی با ورزش و پیاده روی ساده.

🌟 پیشرفت معنوی: درک و شناسایی بیشتر خود و نزدیک شدن به ارزش‌های زندگی متعالی انسان با شکرگزاری و انجام کار مثبت و خوب در طی روز

۴. ابتدای هر ماه کارهای مهم هر هفته و در نهایت موفقیت یا عدم موفقیت در انجام آن را لیست کنید. ابتدای هر روز، اهداف و برنامه‌هایی نوشته می‌شود که شما آنها را مشخص خواهید کرد. در هر روز باید سعی کنید مهارت یا دانش خود را افزایش دهید حتی اگر



این مهارت، فن بهبود مذاکره باشد؛ همچنین کیفیت خواب شبانه بسیار با اهمیت است و به همین دلیل ۷ تا ۸ ساعت خواب مفید در محیطی آرام در برنامه ریزی ۲۴ ساعته شما گنجانده شده است. شکرگزاری روزانه بابت تمام داشته‌های به ظاهر خوب یا بد و تمام نداشته‌هایی که هنوز مصلحت آن را درک نکرده‌اید همانند پلی است برای رسیدن به آرامش درون و باز شدن تمام درهای بسته در مسیر برنامه ریزی

۵. هر روز و در پایان هرماه، مراحل امتیاز دهی برای شما مشخص شده است؛ چنانچه امتیاز روزانه شما ۲۰ یا بالاتر باشد این مژده را به شما می‌دهیم که تغییرات شما شگفت‌انگیز و ایده آل است. اگر امتیازهای روزانه ۱۲ تا ۱۹ است؛ عملکردتان خوب بوده و در مسیر تغییر مثبت قرار دارید. اگر امتیازهای روزانه شما ۹ تا ۱۲ باشد؛ عملکردتان متوسط است اما نشانه بدی نبوده پس می‌توانید دوباره تلاش کنید. امتیازهای ۸ یا کمتر نشان دهنده عملکرد ضعیف شماست و قطعاً برای روزهای آتی، باید تلاش مضاعف داشته باشید.

در هر مرحله و به هر دلیلی که نتوانستید به برنامه‌ها و اهداف مورد نظرتان برسید؛ یقین داشته باشید که افراد دیگری هم مانند شما هستند! پس با انرژی بالا و به دور از یأس و ناامیدی سعی بر اصلاح خود داشته باشید.

۶. دقت کنید که تغییرات اندک اندک و پیوسته به وقوع می‌پیوندند؛ پس برای رسیدن به هدف عجله نکنید. صبر و استمرار برای بهتر شدن و رسیدن به هدف نهایی بسیار مهم است.

۷. استفاده از کتاب‌ها، DVDها و مشاوره تلفنی برای تکمیل اصول و تمرینات مورد نظر بسیار ضروری است.

۸. این را بدانید که سخت‌ترین کار در جهان، تغییر است و دشوارترین تغییر، تغییر بر روی ذهن است.

۹. هر فردی که در اطرافتان، در طول زمان استفاده از کتاب حاضر، به شما انرژی منفی می‌دهد را محترمانه از خود دور کنید یا زمان کمتری با او سپری کنید.

۱۰. سرنوشت هیچ قومی تغییر نمی‌کند؛ مگر با اراده و تلاش سخت کوشانه آن قوم پس فراموش نکنید؛ بعد از خدا این خود شما هستید که باید به زندگی خود، روح امید و عشق بدمید.

با احترام زمستان ۱۴۰۲
مهدی اسماعیل تبار

