

بِسْمِ اللَّهِ

النَّوْزِ

روانشناسی و مشاوره

ورشکستگی

دکتر مهدی اسماعیل تبار

انتشارات اسماعیل تبار



مشاوره و روان‌شناسی ورشکستگی

مهدی اسماعیل تبار

ویراستار: ویدا فرزین

حروف‌چین و طراح جلد: اعظم راستی



ناشر: انتشارات اسماعیل تبار

مدیر اجرایی: مهندس مرتضی جهانشاهی

قطع کتاب: رقعی

نوبت چاپ: سوم - پاییز ۱۴۰۰

قیمت: ۲۶۰۰۰ تومان

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ خاتم‌نو

تیراژ: ۵۰۰

سرشناسه:

عنوان و نام پدیدآورنده: مشاوره و روان‌شناسی ورشکستگی/مهدی اسماعیل تبار

نشر: اسماعیل تبار، ۱۳۹۸ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۵۲۰-۲-۴

مشخصات ظاهری: ۱۵۷ صفحه رده‌بندی دیوی: ۳۳۳/۷۵

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

شماره کتابشناسی ملی: ۵۳۵۶۶۲۶:

قطع: رقعی

نشانی: خیابان بهشتی، خیابان پاکستان، پلاک ۲۸، واحد ۳

شماره تماس: ۸۸۷۳۰۲۰۱ - ۸۸۵۴۶۶۹۸ - ۰۲۱ کدپستی: ۱۵۳۱۷۴۴۸۱۴

فهرست

۷	تقدیم به.....
۸	پیشگفتار.....
۱۰	مقدمه.....
۱۴	داستان زندگی انسان امروز.....
۱۷	شروع ورشکستگی.....
۱۹	نشانه ورشکستگی.....
۲۴	آدم‌های ورشکسته.....
۲۷	ریشه ورشکستگی.....
۳۱	تقسیم بندی ورشکستگی‌ها.....
۳۵	تفاوت تعریف و کارکرد سازمان هزاره سومی.....
۴۰	تولد تا ۷ سالگی ما.....
۴۵	از خوب تا عالی شدن.....
۴۸	روح ایرانی و تاثیر آن بر ورشکستگی.....
۵۲	ورشکستگی و نوآوری!.....

برنامه‌ریزی بر اساس نیازهای ما.....	۵۵
ویژگی‌های زندگی با هدف.....	۵۸
ویژگی‌های زندگی امروزی.....	۶۲
اهمیت مشتری مداری.....	۶۶
چگونه رهبر جدید زندگی‌مان شویم؟.....	۶۹
فهم توانایی‌های فردی.....	۷۰
تله‌های زندگی خود را بشناسید.....	۷۲
خود مدیریتی هوشمندانه.....	۷۴
استراتژی ورشکسته نشدن.....	۷۸
یادگیری درباره نحوه یادگیری.....	۸۰
راز ورشکسته نشدن پدربزرگ.....	۸۳
رابطه ورشکستگی و قربانی شدن.....	۸۶
بدشانسی یا خوش شانس در زندگی.....	۹۱
مهارت ارتقاء کیفیت زندگی.....	۹۴
ورشکستگی هزاره سومی.....	۹۸
علیرغم دانستن، چرا تغییر نمی‌کنیم؟.....	۱۰۳
نشانه‌هایی که باید جدی بگیرید!.....	۱۰۷

- ۱۱۱ شروع بعد از ورشکستگی
- ۱۱۹ هوشمندانه فکر کنید
- ۱۲۶ چند راهکار ساده
- ۱۳۲ انسان ساده یا استثنایی
- ۱۳۶ خداحافظی با گذشته
- ۱۴۱ ترازنامه ذهنی و روانی
- ۱۴۴ حرف آخر

تقدیم به؛

* فعال اقتصادی که طعم بدهکاری و دیون ممتد را تحمل کرده است.

* آنها که باور دارند می‌شود از شکست به پیروزی رسید.

* زن زیرکی که بعد ۲۳ سال زندگی مشترک و خیانت شوهرش، دچار سونامی احساسی شده است.

* صدها کارآفرین شکست خورده اقتصاد کم ثبات ایران، که می‌خواهند دوباره از نو، شروع کنند.

* نوجوان یا جوانی که برای پیروزی و زندگی، اهمیت مطالعه تاریخ و دانستن تجربه انسان‌های دیگر را می‌دانند.

* راننده اتومبیلی که می‌داند ۸۰ درصد علت تصادف‌های ایرانی به فرهنگ رانندگی و شرایط ذهنی و روانی او برمی‌گردد.

* هر هموطنی که می‌خواهد نشان دهد گذشته، در گذشته و می‌شود سرنوشت را از سر، نوشت.

پیشگفتار

آنچه علاقه دارم به خودم و همه‌ی خوانندگان، یادآوری کنم این است که درک اهمیت ساده و شوخی نگرفتن زندگی و تلاش برای ارائه بهترین عملکرد فردی ما بسیار ارزشمند است. شاید یک خانم خانه‌دار یا جوان علاقمند به کارآفرینی که اکنون بیکار است؛ با مطالعه صفحات این کتاب در ذهن خود پرسد من چگونه با این امکانات و داشته‌های مادی و معنوی می‌توانم استثنایی شوم؟ اشکال عادی زندگی کردن چیست؟ چرا همه‌ی افراد باید مشهور و ثروتمند شوند؟ از خوب به عالی بودن برای من و امثال من اصلاً ممکن نیست و ...

اگر به صفحه‌های اپلیکیشن موبایل خود توجه کرده و چرایی انگیزه برخی از هموطنان ما برای خودنمایی و رفتارهای عجیب و غریب‌شان را تحلیل نمایید؛ متوجه می‌شوید که آنها می‌خواهند دیده شوند. در واقع بسیاری از ما، علیرغم تلاش حداقلی خود، می‌خواهیم ناگهانی و یک شبه به یک فرد استثنایی و مشهور تبدیل شویم.

زندگی عادی و معمولی می‌تواند زمینه ورشکست شدن من و شما شده و امید به آینده را در ذهن‌مان به حداقل برساند. شرایط حاضر زندگی امروزی هموطنان ایرانی مانند همه‌ی مردم جهان، نتیجه عملکرد و تلاش خودشان است. خوب به خاطر دارم اغلب برای بهتر شدن وضعیت دشوار درس خواندن دوره دبیرستان، احساس می‌کردم ناف من را با شکست و بیچارگی زده و به هیچ‌وجه نمی‌توانم از وضع

موجود به موقعیت مطلوب برسیم. راستش در بازار کسب و کار هم شرایط همینطور است. برخی آدم‌ها به خاطر تجربه‌های تلخ و شکست‌های مستمر احساس می‌کنند که هیچ جای پیشرفت و رسیدن به حداکثر کیفیت عملکردی‌مان نیست. نمی‌دانم چگونه ممکن می‌شود که یک انسان در اوج تنهایی و احساس ورشکستگی، ناگهان در نقش معلمی مهربان و راهنمایی تأثیرگذار، بتواند ایمان به خودباوری و توانمندی تغییر نگرش، منش و روش گذشته را در وجود ما فراهم کند.

فاصله بین آرزوهای جاه‌طلبانه یک انسان با واقعیت‌های عادی روزانه، به کارنامه عملکردی‌مان بستگی دارد. تغییر ذهنیت من و شما، بسیار سخت اما ممکن است. جهت کنار گذاشتن تجربه‌های ناراحت کننده و منفی باید؛ ابتدا سعی کنیم تا خودمان را دوباره بشناسیم.

با احترام-تابستان ۱۳۹۷

مقدمه

یکی از علائق عجیب دخترم که تا به امروز هم جزو نقاط عطف شناخت او به حساب می‌آید، کتاب بورس در کتابخانه‌اش بود. دیدن این کتاب برایم تعجب‌آور بود، چرا که تا آن‌روز ذره‌ای علاقه به مسائل اقتصادی در او ندیده بودم. شاید به نظر شما من پدر کم‌توجهی بوده‌ام؛ ولی چند دقیقه صحبت با او کافی بود تا متوجه اصل قضیه شوم.

دختر دانشجوی من از ورشکستگی می‌ترسید!

مواجهه با مسائل جدی زندگی و قبول مسئولیت یا به قولی وارد دنیای آدم‌بزرگ‌ها شدن، نسل بعدی را درگیر سوال‌هایی می‌کند که من پدر یا مادر، معلم پرورشی و مدیر مدرسه نمی‌توانیم پاسخ درستی به آنها بدهیم.

برگردیم به ترس دخترم از ورشکستگی؛ او با توجه به شرایط شغلی و قبول مسئولیت‌های جدید، نگرانی‌هایی داشت که برای رفع آن به دنیای بورس رو آورده بود. شلید این اولین راهی باشد که به ذهن کسانی که می‌خواهند زندگی اقتصادی موفق‌تری داشته باشند برسد، چرا که به نظر کم‌دردسر، پرسود و مطمئن می‌آید. اما آیا ورود به این عرصه برای کسی که در این زمینه تخصصی ندارد و با قوانین دنیای بورس آشنا نیست، انتخاب درستی است؟ آیا نمی‌تواند منجر به ورشکستگی شود؟ اصلاً ورشکستگی چیست؟ آیا کسی که به تازگی می‌خواهد با این قوانین سروکله بزند، می‌تواند ورشکسته شود؟

در دنیای تجارت و اقتصاد، زمانی که شما تعهدات مالی داشته باشید و نتوانید آن‌ها را ادا کنید، ورشکسته به حساب می‌آید و به تناسب این که یک تاجر خرد یا سرشناس هستید متحمل ضررهایی می‌شوید. از آن جایی که این موضوع ابعاد مختلفی مانند بی‌اعتبار شدن، بار روانی بعد از ورشکستگی، ناامیدی، سردرگمی و البته خسران مالی دارد، نمی‌توان به سادگی از آن گذشت. پس شما هرچه قدر که از خود مطمئن باشید یا در این کار آن قدر تازه‌وارد باشید که پول زیادی از دست ندهید، باز هم ممکن است ورشکسته شوید.

ورشکستگی اتفاقی است که به واسطه بحران‌های اقتصادی، منطقه‌ای، بین‌المللی، اشتباهات تاجر یا موارد دیگر می‌تواند برای هر تاجری پیش بیاید.

متخصصان این عرصه پیشنهادهایی برای جلوگیری از ورشکستگی دارند؛ اما از آن جایی که این یک کتاب صرفاً اقتصادی نیست باید دید که ربط این مفهوم با موضوع ما چیست.

همان‌طور که گفتیم ورشکستگی از عدم توانایی در پرداخت تعهدات مالی می‌آید. اگر این تعریف را به عدم توانایی در پرداخت تعهدات تغییر بدهیم، آیا باز هم ورشکستگی داریم؟

پاسخ این سوال واضح است که ورشکستگی مالی خواهیم داشت. اما این‌جا دیگر با ورشکستگی مالی مواجه نیستیم، بلکه تمام عرصه‌های

روحي در کنار مادي در اين تعريف جاي مي‌گيرند. شما مي‌توانيد دچار ورشكستگي مالي، عاطفي، معنوي و... شويد.

خانم نگار، يكي از مراجعه‌كنندگان دفتر مشاوره، درگير يك رابطه‌ي عاطفي پنج‌ساله بود. او در اين مدت، با خانواده‌اش نه اصلاً رابطه‌اي نداشت. اين خانم وقتي پيش من آمد، در صحبت‌هايش متوجه شدم كه شريك عاطفي‌اش همه‌چيز را براي او فراهم مي‌كند؛ ولي در مقابل از او اخاذي احساس‌ي مي‌كند. نگار از كودكي، وابستگي شديدی به پدرش داشت و به دليل طلاق والدينش، دچار بحران عاطفي و.. شده بود؛ بحراني كه تا بزرگسالي روي دوش خود حمل كرده بود.

آلن دوباتن در كتاب جُستارهايي در باب عشق مي‌نويسد: «عشق، جنون خود را در نپذيرفتن عادي بودن ذاتي دلدار آشكار مي‌كند كه نتيجه‌اش كسالت‌بار بودن دو دل‌داده براي افراد حاشيه‌اي است. آن‌ها به سادگي در معشوق چه چيزي جز يك انسان عادي مي‌بينند؟»

نگار بعد از چند جلسه درمان، خودش به اين نتيجه رسيد كه باج دادن در رابطه‌اش نمي‌تواند خلا نبودن پدرش را جبران كند و شروع كرد به ديدن واقعي شريك زندگي‌اش. كسي كه دچار ورشكستگي عاطفي شده بود، با کنار آمدن با خاطرات بد و شروعي دوباره، يك پايگاه جديد براي خودش ساخت.

همه‌ي ما ممكن است در مقاطعي از زندگي مان دچار ورشكستگي شويم. سرخوردگي، نااميدي از پيشرفت در كار، عدم استقلال مالي،

شکست‌های متعدد عاطفی، دور افتادن و جدایی از خدا، مصداق‌های این موضوع هستند.

ما می‌توانیم با آگاهی نسبت به شرایطمان و تلاش، از این بحران‌ها بگذریم و پایه‌ی یک فعالیت و به قولی بیزنس موفق را در تمام شاخه‌های زندگی‌مان بنا کنیم.

کتاب پیش رو سعی دارد تا شما را در این مسیر همراهی کند.