



**خانم ها به خودتان افتخار کنید**



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

وبسایت : [www.nasery.com](http://www.nasery.com)

نویسنده : سید علی ناصری

## مقدمه

به این ۱۰ دلیل باید به زن بودن افتخار کنید

آیا به زن بودن خودتان افتخار می کنید؟ اگر اینطور است با خواندن این مطلب خوشحال تر و راضی تر از جنسیت خود خواهید شد.

اما اگر اینطور نباشد، متوجه خواهید شد که چرا باید به زن بودن خودتان ببالید! زن بودن مزایای فوق العاده ای دارد؛ مزایایی که با آنها به دنیا آمده اید و باید قدرشان را بدانید.

۱. مهربان تر بودن



زن ها به طور طبیعی موجوداتی مهربان تر، دلسوزتر و صبورتر هستند. آنها با دردها و ناراحتی های دیگران به خوبی همدردی کرده و برای آرام کردن دیگران تلاش می کنند. محور اصلی روحيات زن که او را از مرد متمایز می سازد، عاطفه و احساسات است. عاطفه و احساس هر چند از ویژگی های مشترک زن و مرد است، اما نیرومندی آن در زن به حدی است که او را به کلی از مرد متمایز می سازد و سرچشمه بسیاری از ویژگی های فرعی او می شود. برخورداری از عواطف سرشار درونی موجب لطافت روح زن و افزایش رقت قلب اوست. به همین علت، اثر پذیری زن از عوامل محرک احساس، بسیار بیشتر از مرد است.

زن طراوت زندگیست

فرشته ای به نام انسان

به نام زن

مادر

خواهر

همسر

یک احساس زیبا

نه یک ابزار

مولودی که خدا افرید

برای آرامش

از غم و اندوهش

که مانند پیچکی به دور وجودش می پیچد

از زخمهایی که روحش را میخراشد

میگویم

اری او یک زن است

یک احساس زیبا و مبهم

که بی او میمرد آدم

ستاره وجودش روشنی بخش دل مرد است

با همه دردهایش میخندد  
لبخندش به یک دنیا میارزد  
نگو او کیست او در توست از توست  
با او جان میگیرد زندگی

وقتی که نباشد

فردایت جا می ماند  
در چراها؟

زن بودن یک نعمت است  
یک احساس زیباست

در تقدیر، زن بودنش در خاطر تو می ماند  
دلت بی او میگیرد جانی به جانت میریزد  
و نوشی به کامت

مهربان دخت خداست

او یک احساس زیباست

حسی مبهم و ظریف

پر از احساس و تجربه

با او متبرک میشوی

او سرشار از رحمت و

پر از طراوت است

او

عطر دلپذیر زندگیست

و دلیل آمدنت

او اهنگی مستانه است

که بدون آلات موسیقی مینوازد

او رایحه دل انگیز بهاریست

او یک احساس زیباست

او یک زن است

تقدیم به همه زنان و مادران در روی کره زمین

## ۲. داشتن احساساتی قوی تر

زن ها در مقایسه با مرد ها احساساتی قوی تر دارند. آنها از سنین بسیار کم با مشکلات درونی و بیرونی بسیاری مواجه می شوند که باعث قوی تر شدن آنها می شود. این توانایی به آنها قدرت می دهد بتوانند با هر مشکلی روبه رو شوند.

خانم ها علائم شنیداری، دیداری، کلامی و غیر کلامی را به سرعت می گیرند و هماهنگی یا عدم هماهنگی بین آنها را به راحتی در افراد تشخیص می دهند. در نتیجه در گفت و گوهای رودرو: با توجه به این که مغز زن، صداها را به سرعت تفکیک و طبقه بندی می کند و حرکت های بدن و ایما و اشاره طرف مقابل را زیر نظر می گیرد؛ هماهنگی یا ناهماهنگی بین گفتار و نشانه های دیداری و غیر کلامی نهفته در کلام را به راحتی تشخیص می دهد و می فهمد که شوهر یا طرف مقابل به او راست یا دروغ می گوید!

به طور کلی، زنان پیام های نامحسوس را قوی تر از آقایان می گیرند و به نکات ناگفته، بهتر پی می برند. به عنوان مثال، وقتی مردی از همسر، و فرزندش از مادر چیزی را مخفی کند، همسر یا مادر به راحتی می فهمد که اتفاقی افتاده است. به عبارتی حس ششم در زنان قوی تر از مردان است.



به آقایان توصیه می شود

به همسر تان دروغ نگوئید، تا راز و دروغ تان فاش نشود. چرا که برای پنهان ساختن دروغ گویی، از چهره بیش از سایر قسمت های بدن استفاده می شود هر کسی به صورت ناخود آگاه از تبسم، سر تکان دادن، حالت های چشم و چشمک زدن، برای پنهان ساختن دروغ استفاده می کند. عدم هماهنگی بین حرکت های بدن و نشانه های صورت و تن صدا، این پنهان کاری را آشکار می سازد.

خانم ها با توجه به نوع روابط زوج های دیگر و تغییرهای جسمی و روانی آنان، به راحتی پی می برند که کدام یک از آنان با هم صمیمی هستند، کدام یک از هم خشمگین و ناراحت هستند و کدام یک تظاهر به دوستی و صمیمیت می کنند، کدام یک حسود هستند، کدام یک برتری جو هستند و... به طور کلی، خانم ها از طریق احساس قوی خود، دگرگونی یا تغییرها را در دیگران به سرعت متوجه می شوند. در حالی که مردان در هنگام گوش دادن، خونسرد بوده و سعی دارند بر اوضاع مسلط باشند و چهره شان دچار تغییر نشود، در این حالت، حتی ممکن است مردان بی احساس جلوه کنند.

در حالی که، چهره زنان هنگام حرف زدن و گوش دادن، حالت های خاصی به خود می گیرند و حالت های ناراحتی، ترس، خشم، تعجب و لذت در چهره آنان قابل مشاهده است .

عواطف مرد در نیمکره راست مغز ولی عواطف زن در دو نیمکره مغز قرار دارد این امر به زن کمک می کند که از قدرت عواطف و احساس قوی تری برخوردار شود و به مرد نیز کمک می کند که از احساسات خود به صورت مستقل استفاده کند . به طوری که مرد، عواطف خود را با خویشتن داری در برخورد با مشکل ها، مشاجره ها، خوشحالی، سخن گفتن ها و .. به طور معمول کم تر دخالت می دهد؛ در حالی که زن، هم زمان با دیگر فعالیت ها، حتی در مسائل بسیار جدی، احساس های خود را دخالت می دهد .

مرکز شنیداری در مردان فقط در نیمکره چپ مغز قرار دارد . در حالی که زنان برای شنیدن، از دو نیمکره مغز بهره می گیرند . قدرت شنوایی همانند قدرت گویش در زنان، قوی تر از مردان است .

مادران با صدایی کوچک و یا صدای گریه کودک، به سرعت از خواب بیدار می شوند و حتی اگر کودک در دوردست باشد، از گریه کودک متوجه حال او می شوند؛ در حالی که وقتی پدر در خواب باشد، صدای گریه کودک را نمی شنود مگر این که صدای گریه، خیلی بلند باشد .

### ۳. توانایی انجام چند کار به صورت همزمان

زن ها از عهده هر کاری برمی آیند. می توانند یک سازمان را اداره کنند، یک دولت را بچرخانند و یا بر دنیا حکومت کنند و در آن واحد، در خانه خودشان هم بالاترین کارایی را داشته باشند. آنها بهتر از هر کس دیگری می دانند که خانواده شان به چه چیزهایی نیاز دارد و برآوردن نیازهای آنها اصلی ترین اولویت زندگی خانم هاست.

ارتباط بین دو نیمکره مغز در زنان، حدود پانزده درصد بیش تر از مردان است. به علاوه استقرار مراکز عواطف، گویایی و شنیداری برای زنان در دو نیمکره مغز، باعث شده که زنان هم زمان هم می توانند صحبت کنند و هم قادرند به صحبت های دیگران گوش فرا دهند. احساس های خود را به راحتی نشان دهند و چند کار دیگر را هم زمان انجام دهند.

تجسم کنید :

خانمی در آشپزخانه در حالی که مشغول آشپزی است، با تلفن هم صحبت می کند، جواب همسر یا فرزندش را هم می دهد که فلان چیز در کجاست و ...

برای مردان حیرت انگیز است که می بینند در یک جمع ده تا بیست نفری خانم ها، همگی می توانند با هم صحبت کنند و به صحبت های یکدیگر گوش داده، جواب پرسش های همدیگر را نیز بدهند. در حالی که مردان در جمع چند نفره، اگر دو یا سه نفر هم زمان صحبت کنند، نمی توانند روی صحبت های چند نفر یک جا تمرکز کنند .

مردان هنگام صحبت و انجام هر کار دیگر، نیاز به تمرکز دارند و مغز آنان طوری طراحی شده که هر لحظه می توانند فقط بر یک موضوع تمرکز پیدا کنند . چنان چه وقتی مردی می خواهد کاری انجام دهد برای نمونه با تلفن صحبت کند، افراد خانواده را به سکوت دعوت می کند و از آنان می خواهد صدای تلویزیون و رادیو را کم کنند تا بتواند روی صحبت تلفنی، تمرکز پیدا کند و یا وقتی مردی مطالعه می کند یا مشغول تماشای تلویزیون می باشد، ممکن است صدای همسرش را نشنود چون تمرکزش روی مطالعه و یا تماشای تلویزیون است !

به طور کلی، زنان نسبت به توانمندی های زبانی، مهارت های کلامی، غیرکلامی و در بروز و بیان عواطف خویش، عنایت بیشتری از خود نشان می دهند و در این راستا بهتر از مردان عمل می کنند .

#### ۴. ستون های قدرت

زن ها ستون های قدرت و حمایت برای خودشان و اطرافیانشان هستند. تعداد مادرانی که به تنهایی از فرزندانشان مراقبت می کنند بسیار بیشتر از پدران است و همین نشان دهنده توانایی آنها در انجام کارهای مختلف بدون حمایت و پشتیبانی دیگران است. همچنین می توانند خانواده و اطرافیانشان را هم از این حمایت و پشتیبانی خود بهره مند کنند.

آگاهی اجتماعی، توانایی شما برای درک احساسات و تجارب افراد دیگر است. دستیابی به این توان نیاز به کنترل زبان بدن و دیگر شاخص های غیر شفاهی است، چون مردم غالباً در مورد مشکلات خود صحبت نمی کنند. در این قسمت زنان با فاصله فاحشی از مردان جلوتر هستند ( به لحاظ آماری). در این مهارت زنان تمرین اجتماعی بیشتری دارند و از سنین پایین این مهارت را فرا گرفته اند، چیزی که در نزد مردان مشاهده نمی شود. به درست یا غلط از زنان انتظار میرود که مراقب دیگران باشند ( و برای این کار جامعه به آنها ارج می گذارد). بدین دلیل در آگاهی اجتماعی دست بالا را دارند. بر عکس مردان برای توجه به مسائل اجتماعی مورد تشویق جامعه در سطح زنان قرار نمی گیرند و این موضوع همواره ادامه پیدا می کند.

## ۵. زیباتر بودن

زن ها به طور طبیعی زیباتر از مرد ها هستند. آنها با هوش خارق العاده ای که در زیبا نگه داشتن خود دارند، بسیار جذاب تر به نظر می رسند.

خدا زن رو زیبا افرید چون زن منشا آرامشه. آدم که با زشتی محاله آروم بشه چون مرد باید جذب زن بشه چون زن جلوه ای از خداست

پیامبر خودش زن و عطر و نماز رو یجا آورده یعنی زن هم مثل عطر زیبایی و جذابیت داره و هم مثل نماز معنویته و ادم رو به خدا نزدیک تر می کنه.

راه رسیدن به خدا هم باید مثل خودش زیبا باشه، مگه نه؟

## و خداوند زن را آفرید :



وقتی خدا زن را آفرید، او تا دیر وقت روز ششم کار می کرد .یکی از فرشتگان نزد خدا آمد و عرض کرد: چرا اینهمه زمان صرف این مخلوق می کنید؟

خداوند فرمود:

"آیا از تمام خصوصیتی که برای شکل دادنش می خواهم در او بکار ببرم اطلاع دارید؟ او باید قابل شستشو باشد، اما نه از جنس پلاستیک، با بیش از دویست قسمت متحرک با قابلیت جایگزینی. او آنها را باید برای تولید انواع غذاها بکار ببرد، او باید قادر باشد چند کودک را همزمان در بغل بگیرد، آغوشش را برای التیام بخشیدن به هر چیزی از یک زانوی زخمی گرفته تا یک قلب شکسته بگشاید. او باید تمام اینکارها را با دو دست خود انجام بدهد."

فرشته تحت تاثیر قرار گرفت:

"فقط با دو دستش.....این غیر ممکن است! و آیا این یک مدل استاندارد است؟ اینهمه کار برای یک روز....تا فردا صبر کن و آنوقت او را کامل کن."

خدا فرمود:

"این کار را نخواهم کرد و خیلی زود این موجود را که محبوب دلم است، کامل خواهم کرد. وقتی که ناخوش است، از خودش مراقبت می کند."



او می تواند ۸ ساعت در روز کار کند."

فرشته نزدیکتر آمد و زن را لمس کرد:

"اما ای خدا، او را بسیار لطیف آفریدی."

خداوند فرمود:

"بله او لطیف است، اما او را قوی نیز ساخته ام. نمی توانی تصور کنی که او چه سختی هایی را می تواند تحمل کند و بر آن فائق شود".

فرشته پرسید:

"آیا او می تواند فکر کند؟"

خداوند پاسخ داد:

"نه تنها می تواند فکر کند، بلکه می تواند استدلال و بحث کند".

فرشته گونه های زن را لمس کرد؛

"خدایا، به نظر می رسد این موجود چکه می کند! شما مسئولیت بسیار زیادی بر دوش او گذاشته ای".

خدا:

"او چکه نمی کند.....این اشک است"

خداوند گفته فرشته را اصلاح کرد.

فرشته پرسید : این اشک به چه کار می آید؟

خدا گفت:

"اشکها وسیله او برای بیان غم ها و تردید هایش ،عشق اش و تنهایی اش،تحمل رنج ها و غرور ش است".

این گفته فرشته را بسیار تحت تاثیر قرار داد و گفت:

"خدایا تو نابغه ای. تو فکر همه چیز را کرده ای .زن واقعا موجود شگفت انگیزی است".

خدا:

" آری او شگفت انگیز است! زن تواناییهایی دارد که مرد را شگفت زده می کند. او مشکلات را پشت سر می گذارد و مسئولیتهای سنگین را بر دوش می کشد.

او شادی، عشق و اندیشه را باهم دارد. او آواز می خواند وقتی احساسی شبیه گریه کردن دارد. گریه می کند وقتی که خوشحال است و می خندد وقتی که ترسیده است او برای آنچه اعتقاد دارد مبارزه می کند. وقتی که راه حل بهتری بیابد، برای جواب دادن از کلمه "نه" استفاده نمی کند.

او خودش را وقف پیشرفت خانواده اش می کند. او دوست پریشان حالش را نزد پزشک می برد. عشق او مطلق و بدون قید و شرط است. وقتی فرزندانش موفق می شوند گریه می کند. و از اینکه دوستانش روزگار خوشی دارند خوشحال می شود. او از شنیدن خبر تولد و عروسی شاد می شود.

وقتی دوستان و نزدیکان او فوت می کنند دلش می شکند. ولی او برای فائق آمدن بر زندگی نیرو می گیرد. او می داند که یک بوسه و یک آغوش می تواند یک دل شکسته را التیام بخشد. او فقط یک اشکال دارد:  
فراموش می کند که او چه ارزشی دارد "...

زن بودن یعنی زیبایی، ظرافت، لطافت، مهربانی و قسمت شیرین وجودتان که مردها فاقد آنها هستند را در آغوش بکشید. زن باشید! پیراهن های زیبا بپوشید، رژلب بزنید و خوشبو باشید. برای زیبا کردن ظاهرتان وقت بگذارید و از آن لذت ببرید. این کار به خودتان هم حسی فوق العاده خواهد داد .

#### ۶. توانایی برگرداندن سرها به سمت خود

زن ها این قدرت را دارند که صدها سر را بخاطر زیبایی، هوش یا توانایی های استثنایی خود به سمت خود برگردانند. حتی ممکن است همه این ویژگی ها را در کنار هم داشته باشند.

زنی که اعتماد به نفس داشته باشد ارزش خود را می داند. به خود افتخار می کند و این از حرکات و ظاهرش پیداست. او به دنبال تایید گرفتن از مردها نیست. خودش می داند که فوق العاده است. او می داند که مردی که بتواند با او باشد فوق العاده خوش شانس است چون او این توانایی را دارد که بیشتر از هر زن دیگری او را خوشحال کند.

واقعیت این است که مردها دوست دارند فکر کنند که جایزه را برده اند. دوست دارند احساس کنند که خوش شانس ترین مرد هستند. درست همانطور که دوست دارند شما به آنها افتخار کنید، او هم می خواهد به شما افتخار کند. اگر شما خودتان به خودتان اعتماد نداشته باشید و از خوب بودن خودتان مطمئن نباشید، چرا او باید چنین حسی داشته باشد؟

چه بخاطر ظاهرتان باشد، چه هوشتان، چه موفقیت هایتان، چه احترامی که دیگران به شما می گذارند، کارتان یا هر خصوصیت خوب دیگر شما، همسرتان دوست دارد به شما پز بدهد.

می خواهد بداند که می تواند با اطمینان شما را به خانه پیش مادرش بیاورد و یا به دوستانش معرفی کند و یا حتی در جلسات کاری خارج از محل کار شما را با خود پیش رئیسش ببرد چون شما باعث می شوید که او خوب به نظر برسد.

## ۷. توانایی دوباره برخاستن و جنگیدن

خانم ها موجوداتی حساس هستند و خیلی سریع ناامید می شوند و آسیب می بینند. اما این قدرت را دارند که خیلی زود بر طوفان های زندگی غلبه کرده و برای موفقیت در هر کاری دوباره از جایشان برخیزند و تلاش کنند.

برای موفق زندگی کردن، شما میبایست کاملاً به خودتان و تواناییهایتان اعتماد و اعتقاد داشته باشید. یک فرد بسیار موفق پیدا کنید که به خودش اعتماد بالایی نداشته باشد. هرگز پیدا نخواهید کرد. استیو جابز، بیل گیتس، مارتین لوتر کینگ، مایکل جردن، ایلون ماسک و مارک کیوبن تنها تعدادی از افراد موفق هستند که از این اعتماد بنفس بهره کافی برده اند.

البته در اینجا نمیخواهیم از مقدار موفقیت این افراد صحبت کنیم. در اینجا میخواهیم درباره اراده راسخ آنها برای برخاستن بعد از شکست و یا آزمایشهای های متوالی اشاره کنیم. آنها آنقدر دوباره بلند شدند تا به آرزوی زندگی خود رسیدند.

آنها فقط قادر بودند که برای دستیابی به "موفقیت" پیشروی کنند و غیر از این چیزی در ذهن نداشتند. زیرا این افراد درجه اعتمادشان به خودشان آنقدر بالاست که علارقم شکست های زیادی که با آنها مواجه شده اند هنوز میدانند که موفق خواهند شد.

باور آنها تصویری بزرگ در ذهنشان بوجود آورده است که این تصویر بزرگ به آنها اجازه نمیدهد به تعداد شکستهایی که خورده اند توجهی کنند. آنها سرانجام به جاییکه که قصد دارند برسند خواهند رسید.

بخصوص بعنوان یک صاحب تجارت و یا یک کارآفرین، به احتمال خیلی زیاد شما شکستها و عقب گردهایی را تجربه خواهید کرد. اگر تا کنون با آنها مواجه نشده اید دو حالت دارد. یا اینکه دست به کارآفرینی یا تجارت آفرینی نزدید و یا اینکه آن را روزی تجربه میکنید. البته قصد منفی گویی و یا نا امید کردن شما را نداریم بلکه واقعیت ها را بیان میکنیم. اما زمانیکه شکست اتفاق می افتد، و زمانیکه شما باورِ راسخی دارید، هیچ شکست یا عقب گردی توانایی محو کردن شما را نخواهد داشت. باوری که در شما وجود دارد تمام قواعد بازی را کنترل میکند.

در اینجا به دو عادت روزانه ای اشاره میکنیم که به شما کمک میکنند اعتمادتان را به خودتان افزایش دهید و بر تمام محدودیتهای بر خود تحمیل شده غلبه کنید.

پیروزیهای خود را بشمارید.

بعنوان یک انسان ما ذاتاً تمایل داریم که در مسائل منفی گیر کنیم و یا اینکه هرروز درباره شکست هایمان فکر کنیم. ولی باید بر این گرایش ذاتی چیره شویم و هر روز موفقیتها و اتفاقات خوبی که برایمان افتاده است را مرور کنیم.

میتوانید در انتهای روز تمام موفقیت‌های آن روز را در جایی ضبط کنید. حتی  
میتوانید موفقیت‌های این هفته یا این ماه و ... را نیز در جایی درج کنید. خیلی  
مهم نیست که چه زمان شروع به این کار میکنید، مهم این است که این عادت  
را شروع کنید. این کار برای شما یک شمع درونی به همراه می آورد و به شما  
این اجازه را میدهد که خودتان را بیشتر باور کنید. به شما میگوید که چه  
کارهای فوق العاده ای قبلاً انجام داده اید و چه کارهای بزرگتر دیگری در  
آینده قرار است انجام دهید.

مهم نیست که این موفقیتها چقدر بزرگ یا کوچک هستند، تمام آنها را به  
حساب بیاورید.

با خودتان همانند یک قهرمان صحبت کنید.

آقای جان گوردون که نویسنده چند کتاب بسیار پرفروش است میگوید که  
"بیشتر از اینکه به خود گوش دهید با خود حرف بزنید." فقط برای یک هفته  
سعی کنید که به جای اینکه با خودتان همانند یک قربانی صحبت کنید، همانند  
یک قهرمان صحبت کنید. تضمین وجو دارد که نتیجه این عمل شما را مبهوت  
خواهد کرد. ممکن است که صحبت کردن با خود کمی عجیب به نظر برسد،  
اما به این کار یک شانسی بدهید و ببینید که آیا ارزشش را دارد یا خیر.



مثبت اندیشی و قدرت بخشیدن به افکار یک بحث است، و همانند قهرمان با خود صحبت کردن بحثی دیگر. در این روش، تفکر شما در یک شرایط متفاوت و جدیدی قرار میگیرد. زمانیکه شما عادت کنید همانند یک قهرمان با خود صحبت کنید دیگر تفکرات منفی، بازدارنده و ناامید کننده در ذهن شما کم رنگ میشوند.

همانطور که در برخی از کتابهای روان شناسی نیز آمده است، این جملات را میتوانید تکرار کنید "من در کاری که انجام میدهم بهترین هستم"، "زمانیکه که خودم را متعهد میدانم کاری نیست که از پس آن بر نیایم" و "من هیچ چیز معمولی ای ندارم. من یک قهرمانم."

چنانچه شما به خودتان اعتماد ندارید، هیچ راهی وجود ندارد که دیگران به شما اعتماد داشته باشند. اگر یک کارمند هستید، نمیتوانید توقع داشته باشید که ریاستان به شما اعتماد کند و چنانچه یک تجارت آفرین هستید نمیتوانید توقع داشته باشید که یک سرمایه گذار شما و ایده های شما را باور کند.

تمام زنان و مردانی که توانسته اند دنیا را دستخوش تغییری کنند به قدرت فوق العاده خود اعتقاد داشته اند.

## ۸. توانایی حیات بخشیدن به یک انسان دیگر

زن ها توانایی بی نظیری دارند که آن به دنیا آوردن یک انسان دیگر است. انسانی که بیشتر از هر کس از او مراقبت خواهند کرد، برایش فداکاری ها خواهند کرد و به او عشق خواهند داد. فرزند بخشی از وجود آنها و در واقع مهمترین بخش آن خواهد شد و هر کاری برای خوشبختی او انجام خواهند داد.

### مظهر عاطفه

مادر، قلب خانه و مظهر مهر و عاطفه، عشق و احساس، محبت و صفاست، و مادری، فضیلتی است ملکوتی، ناشی از عالم قدس که در وجود انسان خاکی تجلی می کند و در آن صراحت و صداقت، مهر و صفا، عدل و تقوا به عالی ترین شکل خود آشکار می شود.

مادری، حالتی است که صفات عالی زیبایی را، در پرورش فرزند می داند و در این راه، از همه زمینه ها و امکانات شخصی می گذرد. مادر، هنرمندی است که در نتیجه تلاش خستگی ناپذیرش، فرزند نیکو پرورش یافته، نیکوکار و با تقوا در مسیر حق گام برمی دارد.

## محبت مادری

حقیقت زندگی مادر، عشق ورزیدن، دوست داشتن و فداکاری است. اگر کار مادر را کوچک بینداریم، مرتکب اشتباهی بزرگ شده ایم؛ چرا که کار او، انسان سازی و فضیلت پروری است. مادر در انجام این وظیفه، غرور و خودخواهی خود را به فداکاری و عشق ورزی تبدیل می کند و حتی حاضر می شود دفتر عشق و زندگی شخصی خود را برای مدتی نیمه باز گذارد یا مختومه سازد و فصلی نو در دفتر جدید فرزند بگشاید. به همین دلیل، مادران همواره در خور ستایش و نکوداشتند.

زیباترین تعریفی که از مادر شده و واقعا بیانگر مقام و منزلت مادر است، حدیث زیبایی از پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله است که فرمود: «بهشت زیر پای مادران است».

رمز عشق جاودانی مادر است

کیمیای زندگانی مادر است

اینکه فرموده است آن مینو سرشت

زیر پای مادران باشد بهشت

یعنی آنجایی که مادر زد قدم

نیست آنجا، از بهشت خُلد، کم

## مقام والا

مادران در تاریخ و زندگی بشر، همواره مقامی بلند داشته اند. آثار دینی و ادبی ملت های گوناگون درباره مادر، نکته ها و آموزه هایی خواندنی و شنیدنی دارد. مسلمانان نیز بر اساس آموزه های دینی خود، مادر را در جایگاهی والا نشانده و حرمت او را پاس داشته اند. در روایت است شخص گناهکاری نزد پیامبر آمد و پشیمانی خود را آشکار ساخت و پرسید: چه راهی در پیش بگیرم که خداوند سریعا از گناهان من درگذرد؟ رسول خدا پرسید: از پدر و مادر تو کدام یک زنده اند؟ پاسخ داد: پدرم. فرمود: به او خدمت کن. پس از رفتن آن شخص گناهکار، پیامبر خدا صلی الله علیه و آله به اصحاب فرمود: «اگر این مرد، مادر می داشت و به او خدمت می کرد، گناهانش به سرعت آمرزیده می شد».

## راز محبت مادر

عاطفه مادری، از کرامت های خداوند است که نمی توان آن را با هیچ قیمت مادی سنجید. زن حامل ودیعه ای الهی به نام عطوفت و مهربانی است که بعد از ازدواج در قلب او تجلی می کند؛ به گونه ای که تا سرحد جان برای کودک خود از جان مایه می گذارد.

محبت مادری، اختصاص به انسان ندارد و حتی حیوانات نیز این گونه هستند. آهوی مادر برای پرستاری از بچه خود از گله اش جدا شد و به مراقبت از او پرداخت، ولی بچه بر اثر جراحت جان داد. مادر با اینکه می دانست بچه مرده است، چند قدمی به دنبال گله راه افتاد، ولی دلش آرام نگرفت و دوباره بر بالین بچه مرده اش بازگشت و پوزه اش را به پوست او مالید و دوباره و سه باره رفت و بازگشت، تا سرانجام با چهره ای اندوهگین او را تنها گذاشت.

## ۹. داشتن کارایی بالاتر

دنیای مردانه ای است اما همانطور که می بینید خانم ها همه تلاششان را به کار بسته اند تا در جامعه، اجتماع و خانه کارایی بالاتری از خود نشان دهند. زن ها می توانند از عهده هر کاری بر آیند. به نظرمی رسد این اعتقاد باید مانند یک میراث از مادران به دختران انتقال یابد.

ما زنان باید به این نکته پی ببریم که خود مسئول زندگی خویش هستیم و می توانیم به بهترین صورت ممکن از زندگی خود بهره ببریم.

حتی زمانی که به بهترین نحو ممکن به مسؤلیتهای زندگی می پردازیم می توانیم نقش های اجتماعی مناسب را بپذیریم و از عهده ایفای آن بر آییم.

ما باید ابتدا خود و توانائی هایمان را بشناسیم و سپس زمینه شناختمان را برای دیگران ایجاد کنیم تا مانند فردی ماهر در میدان های کاری و مدیریتی افتخار بیافرینیم.

با وجود این که تعداد زنان در نیروی کار رو به افزایش است اما پیشرفت آنها در مشاغل مدیریتی محسوس نبوده است و این در حالی است که تحقیقات انجام شده برای شناخت برتری مردان در مدیریت وجه تمایزی را برای مدیر بودن انحصاری مردان قائل نیست.

#### ۱۰. توانایی بازی کردن در نقش های مختلف

خانم ها نقش های زیادی دارند و برخلاف آقایان این نقش ها فقط اسم و موقعیت نیستند. هر کدام از این نقش ها روحی در خود دارند و به نوبه خود پراهمیت هستند.

صرف نظر از کلیشه ای که جامعه به زن ها می چسباند، آنها با هر برجستگی که از جامعه دریافت می کنند، قوی تر می شوند. از اینکه زن هستید به خودتان ببالید و احساس قدرت کنید!

خانم ها حالا با دانستن این ویژگی هایی که دارید به خودتان افتخار کنید و سررشته امور زندگی خود را در دست بگیرید تنها محدودیت تحقق بخشیدن فردا، تردیدهای امروز ماست. بیایید با ایمان راسخ به جلو حرکت کنیم - . فرانکلین دیالو روزولت به عنوان یک قاعده کلی، کسی باهوش تر از شما نیست، کسی بهتر از شما وجود ندارد. صرف اینکه کسی موفق تر و بهتر از شما کار می کند، بدین معنا نیست که او از شما بهتر است. تنها معنایش این است که آموخته در زمینه خاصی قبل از شما راه موفقیت را شناسایی کند.

این بخش اول کتاب ما بود . در بخش دوم می خواهیم در مورد اینکه چگونه می توان شخصیتی شاد و مثبت داشت صحبت کنیم.

آیا افکار منفی مزاحمتان هستند

می خواهید بدانید چگونه می توان شرایط ناخوشایند را به شرایط مثبت تبدیل کرد

در یک کلام :

می خواهید از زندگیتان لذت ببرید و هر روزتان بهتر از روز قبل باشد؟

پس به مطالعه کتاب ادامه دهید:

# بخش دوم

## شادی و مثبت اندیشی





«چگونه یک شخصیت شاد و مثبت داشته باشیم»



برایان تریسی کتاب جنجالی جدیدی به نام «قورباغه را ببوس!» عرضه کرد. این کتاب سال ۲۰۱۲ که توسط برایان و دخترش کریستینا نوشته شده، درباره روش های کنار گذاشتن احساسات منفی و داشتن شخصیتی شاد و بانگیزه صحبت می کند. در این کتاب به ۱۲ روش خارق العاده برای تبدیل شرایط ناخوشایند به شرایط مثبت و مفید صحبت شده است.

رژیم جسمانی، نقش به سزایی در میزان سلامت و انرژی شما دارد. با خوردن خوراکی های متنوع تازه، سالم و باکیفیت و اجتناب از خوراکی های مضر، انرژی بیشتری خواهید داشت، مقاومت عمومی بدنتان در برابر بیماری ها افزایش می یابد، بهتر می خوابید و احساس سلامتی و شادمانی بیشتر می کنید.

همینطور رژیم ذهنی، تعیین کننده شخصیت، منش و تقریباً تمام اتفاقات زندگی تان است. اگر ذهن را با دیدگاه ها، اطلاعات، کتاب ها، گفتگوها، برنامه های شنیداری و اندیشه های مثبت تغذیه کنید، شخصیت مثبت تر و موثرتری را پرورش خواهید داد. تاثیرگذاری و استدلال شما بهبود می یابد و اعتماد به نفس و خودباوری بالاتری خواهید داشت.

افرادی که با کامپیوتر سروکار دارند، اصطلاح «ورودی بی ارزش خروجی بی ارزش تولید می کند» را استفاده می کنند. عکس این موضوع نیز صدق می کند، «ورودی خوب، خروجی خوب ایجاد می کند».

وقتی صریح و شفاف تصمیم می گیرید که بر ذهن کاملاً مسلط شوید، تفکرات و احساسات منفی و محدودکننده را دور بریزید و شخصی کاملاً مثبت اندیش شوید، اینجاست که می توانید شخصیت خود را متحول کنید.

## بهترین فرد ممکن باشید

یکی از بزرگترین موفقیت ها در روانشناسی قرن بیستم، این کشف است که شما می توانید عملکرد خود را با تغییر تصویر ذهنی تان تغییر دهید. در حقیقت، همه ی پیشرفت ها در زندگی شما، با پیشرفت و بهبود لحظه به لحظه ی طرز نگاهتان به خود و طرز فکر تان نسبت به خود آغاز می شود. اگر قبل از هر اتفاق و موقعیتی چند دقیقه را به ساختن یک تصویر ذهنی واضح از عملکرد عالی خود اختصاص دهید، همیشه می توانید عملکرد بهتری را نسبت به زمانی که این کار را انجام نمی دهید، مشاهده کنید .

تصمیم بگیرید که زندگیتان را تغییر دهید:



دانلود فایل صوتی تصمیم برای تغییر



تناسب ذهنی همانند تناسب اندام است. با آموزش و تمرین می‌توانید خودباوری و نگرش ذهنی مثبت بسیار بالایی را در خود پرورش دهید. برای این که شخصی کاملاً مثبت‌اندیشی شوید هفت کلید وجود دارد:

## ۱. گفتگوی درونی مثبت

با خودتان مثبت صحبت کنید و گفتگوهای درونی خود را کنترل کنید. از عبارات تاکیدی مثبت، اول شخص و در زمان حال مانند «من خودم را دوست دارم!» «من می توانم!» «من احساس فوق العاده خوبی دارم!» و «من مسئول هستم!» استفاده کنید.

ما معتقدیم که ۹۵ درصد احساسات شما با گفتگوهای دورنی خودتان، در طول روز شکل می گیرد. واقعیت تلخ این است که اگر عمداً و آگاهانه با خودتان، مثبت و سازنده صحبت نکنید، ناخودآگاه به چیزهای ناراحت کننده که باعث نگرانی و عصبانیت می شود، فکر می کنید.

ذهن شما مثل یک باغچه است. اگر در آن، گل نکارید و از آن مراقبت نکنید، علف های هرز بدون هیچ تلاشی در آن رشد می کنند.

## تصدیق مثبت : ابزاری حیاتی برای موفقیت

هر کس می خواهد به موفقیت برسد . اما ممکن است همه تعاریف مشابهی از موفقیت نداشته باشند، اما همه ما یک آرزوی ثابت برای رسیدن به چیزی یا برای رسیدن به یک هدف خاص یا وضعیت خاص داریم . برای برخی افراد، موفقیت به معنای انجام حرفه ای و یا دستیابی به چیزهای زیاد در حرفه شان است؛ برای برخی دیگر موفقیت به معنی زندگی در فراوانی و یا داشتن ثروت و شهرت است. در حالی که بعضی ها موفقیت خود را در روابط شخصی می سنجند.

- من موفقیت فوق العاده ای را تجربه می کنم.
- من در حال تغییر و تبدیل باورهای قدیمی و محدود کننده ی خودم هستم
- جهان برای من هر چه بخواهم و نیاز داشته باشم فراهم می آورد
- من خوشحال، موفق، و کامل هستم.
- من به خودم ایمان دارم و در خودم توانایی دستیابی به نتایج بزرگ را می بینم.

اگر شما در ذهن خود آگاه یا ناخودآگاهتان باوردارید که قادر به رسیدن به اهدافتان هستید ، پس شما حتما موفق می شوید. اما این پروسه مدتی زمان خواهد برد و نیاز به صبردر مسیر هدف و مداومت بر تصدیق های مثبت دارد. ذهن خود را به این طرزفکر مجبور کنید که شما قادر به انجام کارهای بزرگ هستید و می توانید به اهدافی که برای خود تعیین می کنید برسید.

اگر این طرز فکر به عادت برای شما تبدیل شد آنگاه شما کارهای بسیار خوبی را انجام خواهید داد. اجازه دهید تصدیق مثبت شما را به سمت زندگی دلخواهتان که همیشه سزاوار آن بودیده اید هدایت کند.

در میان ابزار ضروری برای دستیابی به اهداف ، تصدیق را می توان از مهم ترین موارد ذکر کرد. آنها اظهارات و یا مانترای هستند که ماهیتا طبیعت مثبت دارند . در واقع، هر فکری که شما می کنید، هر کلمه ای که میگویند تصدیق کننده و اظهار قطعی است.

تمام صحبت هایی که با خود انجام می دهید و یا گفتگوی درونی شما یک جریان تصدیق و تاکید کننده است.

ما به طور مستمر بطور ناخودآگاه با کلمات و افکار خودمان دست به تصدیق و تاکید می زنیم و این جریان ناشی از تصدیق ها و تاکید هاست که تجربه زندگی ما را در هر لحظه تشکیل می دهد .

به عبارت دیگر: هر چقدر ما بیشتر از تصدیق کننده ها استفاده کنیم ، احتمال بیشتری وجود دارد تا رفتار ما تغییر پیدا کند.

تصدیق مثبت اظهارات مثبت کوتاه هستند که در مجموعه ای از اعتقادات ناخودآگاه بطور هدفمند قرار دارند. آنها معمولا برای به چالش کشیدن، تضعیف و جایگزین کردن باورهای منفی با افکار مثبت پرور ساخته شده اند.

باورهای منفی که در طول سال ها در داخل سر شما از طریق تجربه و تعامل با انسان ها تشکیل شده است ، خود بزرگترین مانع در راه سفر شما به سمت موفقیت هستند. این افکار منفی قادر به متوقف کردن شما از تلاش و دستیابی به چیزهای جدید و دستاوردهای بیشتر هستند.



تصدیق مثبت چکاری می تواند انجام دهد.



تصدیق مثبت می تواند به تغییر باورهای شما و ایجاد یک واقعیت جدید کمک کند. شما فقط باید ذهن ناخودآگاه خود را با افکار و اندیشه های دوست داشتنی خود بمباران کنید. با این حال، این افکار باید به دقت بیان شده و ساختار بندی شوند؛ در غیر این صورت نتایج ممکن است آنطور که انتظار می رود پیش نروند.

همچنین این اظهارات باید به طور مداوم مورد تمرین قرار گیرند تا نتیجه دلخواه حاصل گردد .

در اینجا برای شما دوستان فایل صوتی تصدیق های مثبت تهیه کرده ایم تا در طول روز، به این فایل صوتی گوش دهید. بهترین زمان استفاده از این فایل ابتدای صبح زمان بیدار شدن از خواب و شب هنگام خوابیدن است .

مدت زمان این فایل صوتی بین ۱۸ تا ۲۰ دقیقه است که برای نتیجه گیری بهتر باید چند بار در روز از این فایل صوتی استفاده کنید. شاید در هفته اول انجام این تمرینات کمی برایتان جدید باشد اما شما باید حداقل ۶ هفته بطور منظم به این تمرینات ادامه دهید تا شاهد نتایج مثبت آن بر روی ذهن خود باشید. این موضوع نیز بسیار مهم است که نتایج این تمرینات به تمرکز، ایمان و احساساتی را که شما در سخنان خود به کار می برید بستگی دارد.

از لینک پایین این فایل را دانلود کنید.



### فایل صوتی هیپنوتراپی جملات مثبت



به غیر از مطمئن شدن از اینکه که آنها به درستی سازمان یافته اند، این اظهارات باید ، به طور مداوم مورد تمرین قرار گیرند. بسیاری از افراد از این تصدیق کننده ها با تکرار آنها با صدای بلند به خود چند بار در روز استفاده می کنند، اما کسانی هم هستند که به خصوص در اوایل صبح و یا شب قبل از رفتن به رختخواب چند دقیقه از وقت خود را به تفکر و تغذیه خود با این جملات مثبت صرف می کنند.

## ۲. تجسم مثبت



شاید قدرتمندترین توانایی شما، توانایی «تجسم» و دیدن اهدافتان است، به طوری که انگار همین الان به تحقق رسیده‌اند.

تصویری هیجان‌انگیز و واضح از اهداف و زندگی ایده‌آلتان بسازید و بارها و بارها آن را در ذهن مرور کنید. تمام پیشرفت‌های شما در زندگی، با بهبود بخشیدن به تصویرهای ذهنی شروع می‌شوند. هرچه خود را در درون‌تان ببینید، در دنیای خارج همان خواهید بود.

## یک تکنیک کاربردی جهت تجسم

عکسی را انتخاب کنید و روی آنالیز و تحلیل آن زمان بگذارید. هرچقدر می توانید، جزئیات آن را به خاطر بسپارید. سپس چشمانتان را ببندید و سعی کنید که این تصویر را در ذهنتان تجسم کنید.

سعی کنید که تصویر ذهنی شما هرچه بیشتر این موارد را داشته باشد: رنگ ها، پرندگان در آسمان، چروک های روی صورت و هرآنچه که در تصویر اصلی هست. چشمانتان را باز کنید و ببینید که چه جزئیاتی را از قلم انداخته اید. این کار را تا جایی ادامه دهید که بتوانید تصویر اصلی را به خوبی مجسم کنید.

## به کارگیری تجسم در اهداف

تجسم ابزار قدرتمندی است که شما را در تحقق اهدافتان یاری می دهد. برای استفاده از تجسم در تحقق اهداف به نکات زیر توجه کنید

به جنبه مثبت کار تمرکز کنید. یک خطای عمومی این است که به جنبه منفی هدفتان تمرکز کنید. مثلاً کسی که می خواهد لاغر شود عکس افرادی با شکم های چاق را در اتاقش بزند و فکر کند که این کار او را تشویق می کند.

با تمرکز بر چاقی، فرد تنها چاق تر می شود. باید فرد خود را لاغر تصور کند آن را داشته باشید، نه آنکه آن را بخواهید. به چیزهایی فکر کنید که واقعاً آن را می خواهید. حال، آیا شما آن را دارید؟ احتمالاً نه. اغلب اوقات خواستن در خلاف داشتن است.

بنابراین هنگام تجسم، درباره داشتن چیزی فکر نکنید، خود را در وضعیتی ببینید که آن را دارید استمرار داشته باشید. شما باید برای اینکار سخت کوش باشید. ذهن شما مانند یک عضله است، همانند عضلات بدن تان.

ورزشکاران بدنسازی، اندازه تمرین هایشان را کم نمی کنند و هر روز دو دقیقه مدت زمان تمرین هایشان را افزایش می دهند. آنها برای کسب هدفشان سخت می کوشند. هدف خود را، دغدغه خود کنید و پی در پی به آن پردازید دقیق باشید.

بسیاری از افراد، اهداف مبهم دارند. آنها به صورت مبهم می خواهند که ثروتمند شوند یا به جای خوبی سفر کنند. کجا؟ در این باره خیلی فکر نکرده اند. مانند کسی که به فروشگاه می رود تا یک چیز مبهم بخرد. هیچ اتفاقی نمی افتد. شما باید هدف مشخصی داشته باشید: من میخوام به سوپر مارکت بروم تا یک شامپو و مسواک بخرم. هدف شما نیز مانند این است.



تا آنجا که می توانید جزئیات هدف خود را معلوم کنید: دقیقاً چقدر پول می خواهید، از یک جلسه انتظار چه خروجی هایی را دارید و مواردی از این دست.

### ۳. افراد مثبت اندیش



انتخاب درست کسانی که با آنها زندگی می کنید، کار می کنید و تعامل دارید، بیشتر از هر عامل دیگری بر احساسات و موفقیت شما تاثیر می گذارد. همین امروز تصمیم بگیرید که با افراد برنده، مثبت، شاد، خوش بین و کسانی که در

زندگی اهداف بزرگ دارند معاشرت کنید .به هر قیمتی از افراد منفی دوری کنید. این افراد، سرچشمه اصلی بیشتر ناراحتی های زندگی هستند. مصمم شوید که از هم اکنون، دیگر افراد منفی و اضطراب آور را به زندگی تان راه ندهید.

ویژگی های افراد مثبت نگر :

- با وجود تفکر درباره ی گذشته و آینده، در زمان حال زندگی می کنند و از آنچه دارند راضی و خشنود هستند .
- از نظر درست و منطقی دیگران استقبال می کنند و برای رد کردن نظارت نادرست حتماً دلیل منطقی دارند .
- در گفتارهای خود از کلمات و عبارات مثبت و امید بخش استفاده می کنند .
- همیشه سعی می کنند با تلاش و کوشش به موفقیت برسند و اگر در کاری موفق نشدند،عامل را ابتدا در خود و سپس در شرایط بیرونی جستجو میکنند.
- همیشه قبل از عمل یا صحبت کردن فکر می کنند به همین دلیل کمتر دچار خطا و اشتباه یا ضد و نقیض گویی می شوند .



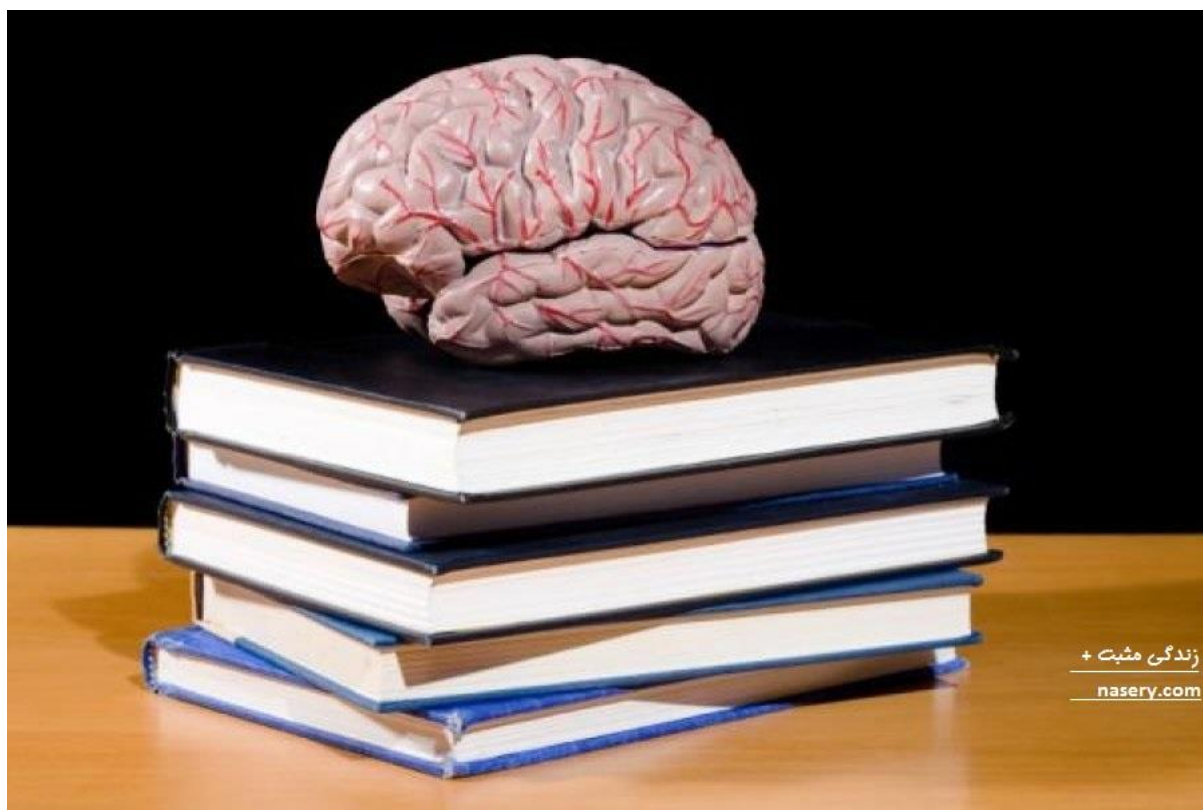
-چون دارای ذهن مثبت هستند، می توانند افکار خود را کنترل کنند .  
-اگر از آنها خواسته شود درباره موضوعی اظهار نظر کنند، با وجود تفکر در جنبه های منفی، موارد مثبت آن را بیان می کنند و موضوع را به فال نیک می گیرند. به عبارت دیگر «نیمه پر لیوان را می بینند».

-مشکلات را ناچیز شمرده و برای حل آنها از توانایی خود راهنمایی دیگران استفاده می کنند .

-اغلب اوقات بشاش، سرزنده ، پرانرژی ، توانا و خوش مشرب هستند .  
-همه چیز در نظر آنها زیبا و لذت بخش بوده و سعی می کنند از مواهب زندگی بیشترین استفاده را ببرند .

-در ارتباط های اجتماعی خود با دیگران حسن ظن دارند (مگر خلاف آن را ببینند) و سعی میکنند در حد توان به دیگران خدمت و کمک کنند .

## ۴. خوراک ذهنی مثبت



سلامتی شما دقیقا به همان مقداری است که مواد غذایی سالم بخورید و به خودتان برسید. همین طور سلامت ذهنی و روانی شما به همان اندازه‌ای است که ذهن خود را به جای «شیرینی‌های ذهنی» با «پروتئین‌های ذهنی» تغذیه کنید. کتاب‌ها، مجلات و مقالات آموزنده، الهام‌بخش و انگیزه‌دهنده بخوانید. ذهن را با اطلاعات و ایده‌هایی که موجب تعالی و شادمانی می‌شوند و شما را نسبت به خود و آرزوهایتان مطمئن می‌سازند، تغذیه کنید.

هنگام رانندگی به مطالب شنیداری سازنده و مثبت گوش دهید. پیوسته به ذهن پیام‌های مثبت وارد کنید که باعث می‌شوند بهتر بیان‌دهشید و بهتر عمل کنید و در رشته کاری خود تواناتر و کارآمدتر باشید.

فیلم‌ها و برنامه‌های تلویزیونی آموزشی و مثبت تماشا کنید و در دوره‌های آنلاین شرکت کنید و مطالبی بخوانید که به دانش‌تان بیافزاید و به شما حس بهتری نسبت به خود و زندگی بدهد

## ۵. آموزش و پیشرفت درست

تقریباً در جامعه ما همه با منابع محدود و گاهی هم بدون سرمایه، دست به کار می‌شوند. تقریباً تمام درآمد افراد، ابتدا با فروش خدمات شخصی حاصل می‌شود. تمام افرادی که امروزه در اوج هستند، زمانی در پایین‌ترین جایگاه بوده‌اند و بارها و بارها شکست خورده‌اند و به جایگاه‌های پایین‌تر نزول کرده‌اند.

معجزه آموزش و پیشرفت شخصی درازمدت این است که شما را از فرش به عرش، از فقر به ثروت و از شکست به موفقیت و استقلال مالی می‌رساند. همان‌طور که جیم ران می‌گوید:

«تحصیلات رسمی کمک می کند امرار معاش کنید، ولی آموزش های شخصی شما را ثروتمند می کند.»

وقتی خود را به یادگیری، رشد، بهتر شدن در افکار و فعالیت ها متعهد می کنید، کاملا بر زندگی خود مسلط می شوید و سرعت رسیدن به اوج را به طور قابل ملاحظه ای افزایش می دهید.

## ۶. عادت های سلامتی مفید



از سلامت جسمانی خود حداکثر مراقبت را بکنید. همین امروز تصمیم بگیرید که تا سن ۸۰، ۹۰ یا حتی ۱۰۰ سالگی زندگی کنید و حتی در آن سن هم شاد و پرتحرک باشید.

غذاهای خوب، سالم و مغذی بخورید. کم و متعادل بخورید. یک رژیم غذایی عالی، تاثیری مثبت و فوری بر احساسات و تفکرات شما خواهد داشت.

تصمیم بگیرید به طور منظم ورزش کنید. حداقل ۲۰۰ دقیقه در هفته را به پیاده روی، دو، شنا، دوچرخه سواری یا کار با دستگاه های ورزشی پردازید. وقتی با برنامه و منظم ورزش می کنید، احساس شادمانی و سلامتی بیشتری دارید و نسبت به فردی که تمام بعدازظهر را روی کاناپه می نشیند و تلویزیون تماشا می کند، خستگی و فشار روانی کمتری خواهید داشت.

به اندازه کافی، استراحت کنید. لازم است به طور منظم و به ویژه در زمان هایی که زیر فشار روانی و سختی هستید، باتری های انرژی خود را شارژ کنید.

وینس لومباردی می گوید: «خستگی، همه ما را ترسو می کند.»

یکی از عوامل زمینه ساز احساسات منفی، عادات های مضر سلامتی خستگی، نرمش نکردن و کاروتلاش بی رویه است. در زندگی به دنبال تعادل باشید.

## ۷. انتظارات مثبت

داشتن انتظارات مثبت یکی از تکنیک‌های بسیار قوی است که با به‌کارگیری آن می‌توانید شخصی مثبت‌اندیش شوید و زندگی مثبت‌تر و بهتری را تضمین کنید.

انتظارات شما، پیش‌گویی‌های شما از آینده خودتان است. یعنی آنچه شما با اطمینان منتظرش هستید، به احتمال زیاد به دست خواهد آمد.

از آنجا که خودتان انتظارات را انتخاب می‌کنید، همیشه بهترین‌ها را بخواهید و انتظار موفقیت داشته باشید. هنگام ملاقات با افراد جدید، انتظار محبوبیت داشته باشید. انتظار دستیابی به اهداف عالی و خلق زندگی شگفت‌انگیز برای خودتان داشته باشید. وقتی پیوسته در انتظار اتفاقات خوب باشید، به ندرت ناامید می‌شوید.

پایان بخش دوم کتاب خانم‌ها به خودتان افتخار کنید.

در این بخش سعی شد مطالبی در مورد تغییر شیوه تفکر خدمت شما ارائه شود. نتیجه‌گیری از این بخش:

این جمله معروف

«اگر می‌خواهید زندگیتان تغییر کند باید شیوه تفکر تان را تغییر دهید»



از هزاران نفر سؤال شده است که در اغلب موارد به چه فکر می کنند. بارها و بارها موفق ترین مردان و زنان جامعه حرف واحدی را تکرار می کنند. آنها اغلب اوقات خود را به این فکر می کنند که چه می خواهند و چگونه می خواهند به این خواسته خود برسند. برعکس، اشخاص نا موفق به آنچه نمی خواهند فکر می کنند. آنها به مسائل و نگرانی ها خود فکر می کنند. به اشخاصی که در زندگی آنها را دوست ندارند فکر می کنند. اما شما اینگونه نیستید. وقتی پیوسته به این فکر می کنید که چه می خواهید و چگونه می خواهید به این خواسته خود برسید، این طرز فکر کردن به زودی عادت شما می شود. وقتی به آنچه می خواهید فکر می کنید و درباره اش حرف می زنید، مثبت تر، هدفمند تر و خلاق تر می شوید. وقتی بدانید به کجا می روید، تبدیل به شخص موثرتری می شوید.

تا اینجا مطالبی که برای شما دوست عزیز ارائه شد به نیت شروع یک تغییر مثبت در زندگی شما بوده است. اگر دوباره به بخش های مختلف کتاب ( خانم ها به خودتان افتخار کنید) سری بزنید و یک بار دیگر مطالب مطرح شده رو مطالعه کنید یک دید کلی از چگونگی ایجاد یک تغییر مثبت در زندگی رو بدست میاری.

اما آگه به دنبال یک تغییر عمیق و ماندگار هستی و می خواهی شبیه به افرادی باشی که همیشه اونها رو تحسین کردی ، شاید بارها با خودت گفته باشی: کاش منم مثل فلانی بودم .

درسته بعضی افراد انگار مهره مار دارن . تو همون بر خورد اول افراد باهاشون دوست میشن . در ارتباطاتشون با دیگران عزت نفس و اعتماد به نفسشون از ظاهر و حرکاتشون پیداست . جوری با طرف مقابل مراوده دارن که افراد از این رابطه لذت میبرن و دوست دارن این رابطه ادامه دار باشه.

این افراد هر روز شناخته تر میشن در جمع ها بیشتر مورد توجه قرار میگردن و دیگران رو جذب خودشون می کنند. امکانات بیشتری در اختیارشون قرار می گیره ، جایگاهها و پیشنهادات بهتری به اونها میشه .

اما این افراد چیکار می کنند که به این جایگاه میرسن ؟

مهمترین ویژگی این افراد اینه که اونها برای زندگی شون طرح و برنامه دارن ، باری به هر جهت نیستند ، هرچه پیش آمد خوشامد نیستند .

اونها خودشون رو شناختن و فهمیدن که چه موجود پر ارزشی هستند به همین خاطر برای آینده شون برنامه ریزی دارن .



این افراد روی خودشون سرمایه گذاری می کنند . کتاب می خونند و در کلاس ها و دوره های آموزشی شرکت می کنند ، به فایل های صوتی و تصویری مریبان بزرگ گوش میدن و از این آموزشها برای بهبود زندگی شون استفاده می کنند. اونا علاوه بر تقویت ذهن و روحشون ، جسمشون رو هم تقویت می کنند . به سلامتی شون اهمیت میدن و یک برنامه ورزشی منظم برای خوشون تدارک می بینند .

آره به این ها می گن افراد موفق

برایان تریسی میگه : یک از مهمترین اصول موفقیت رو که در جوانی کشف کردم این بود که باید در مورد افراد موفق مطالعه کنم و مسیری که اونا پیموده اند رو بشناسم . سپس با تمام قوا در این مسیر حرکت کنم تا به موفقیت برسم. دوست من اگه تو هم به دنبال مسیر موفقیت هستی و به دنبال نقشه و برنامه برای حرکت در این مسیر می گردی من می خوام نقشه راهی برای ساختن یک آینده روشن بهت بدم .

پس اگه می خوای یک آینده روشن برای خودت بسازی به خوندن ادامه بده.

آیا تا به حال شده احساس کنی تو بعضی شرایط اعتماد بنفس و عزت نفست پایین اومده و نمی تونی اون رو کنترل کنی؟

داشتن اندامی متناسب، چهره‌ای جوان و زیبا، چقدر برات اهمیت داره؟

آیا این مورد رو تجربه کردی که با حسرت به زندگی یکی دیگه نگاه کنی و با خودت بگی ای کاش من هم مثل اون این امکانات و شرایط رو می داشتم؟

چقدر دوست داری روابط عاطفی ایده‌آل خودت رو تجربه کنی و از وجود یک مرد تمام عیار در کنارت احساس آرامش و لذت داشته باشی؟

دوست داری یکی باشی که راهنمایی کنه این دغدغه‌ها رو از بین ببری؟

اینجا راهنمایی هست که می تونه پاسخی برای سوالات باشی و بهت کمک کنه تا قدم به قدم دغدغه هات رو از بین ببری:

بسته آموزشی آینده روشن من (مخصوص خانم های جوان)

## بسته آموزشی آینده روشن من (مخصوص خانم های جوان)

بسته آموزشی آینده روشن من مخصوص شما خانم جوان آماده شده است .



در این مجموعه راهکارهای زیر نظر متخصصین حوزه سلامت زنان تشریح شده است که به خانم های جوان می گوید چگونه باید مسیر زندگی شان را در ریل سعادت و لذت بردن از زیبایی های زندگی قرار دهند.

چگونه ذهن و روح خود را تقویت کنند.

برای سلامتی و طول عمر چگونه برنامه ریزی کنند.

با آموزشهای مریبان مشهور به تناسب اندام دلخواه برسند.

چگونه با دستورالعمل های سری زیباترین ملکه مصر باستان از پوست و موی خود محافظت کنند .

**خلاصه ای از مطالبی که در این مجموعه خواهید آموخت:**

قدردانی از خود

تقویت اعتماد به نفس

تقویت عزت نفس

تنظیم اهداف شخصی و انتظارات از خود

توجه به بدن خود

تفکر مثبت

تغذیه ی سالم و فعالیت فیزیکی

ابزار و نکات فعالیت فیزیکی

ابزار و نکات تغذیه سالم

راز جوان ماندن و سن تندرستی

و ....



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



DOWNLOAD NOW



## شاد و پیروز باشید



پی نوشت ها:

با تشکر از

genie.ir

thinkingacademy.org

razmosbat.persianblog.ir

nasery.com

behtaran.blogfa.com