

چگونه با داشتن یک مشکل به موفقیت بزرگ دست پیدا کنیم؟



آرام و خونسرد باشید و احساسات خود را کاملاً کنترل کنید و ارکان شخصیت خود را توسعه دهید.

تا حد ممکن، دید عینی و واقع بینانه به مسائل داشته باشید و به خوبی قدم بردارید و از بالا به مسائل خود نگاه کنید.

وقتی که توانستید ذهن خود را پاک کرده و ناملایمات خود را تجزیه و تحلیل کنید، فرصت‌هایی را می‌بینید که می‌توانید بهترین استفاده را از آن‌ها داشته باشید.

چگونه با وجود مشکل به موفقیت بزرگ برسیم؟

یکی از قوانین رسیدن به موفقیت‌های بزرگ و مقابله با ناملایمات در زندگی این است که آزادی شما فقط به اندازه گزینه‌های خوب رشد یافته‌تان باشد. شما فقط به اندازه گزینه‌هایی که دارید آزاد هستید و فقط زمانی می‌توانید کار دیگری انجام دهید که بتوانید در برخورد با وضعیت فعلی خود انعطاف‌پذیر باشید و اگر گزینه یا گزینه‌های دیگری به وجود نیامده باشد، در صورتی که تهدید به از دست دادن ناگهانی یا تغییر جهت در قسمت خاصی از زندگی خود شوید دچار اضطراب و حتی وحشت می‌شوید.

کلیدهای موفقیت

برای رسیدن به موفقیت‌های بزرگ در زندگی، باید ذهن خود را پاک کرده و ارکان شخصیت خود را کشف کنید. مقابله مؤثر با مشکلات و توانایی شما در پرسیدن سوال، ضروری‌ترین زمینه‌های موفقیت هستند، زیرا تا زمانی که سوال می‌کنید، طیف وسیعی از گزینه‌ها و امکاناتی که پیش روی شما هستند را گسترش می‌دهید.

تا زمانی که سوال می‌کنید، ذهن خود را آرام و خونسرد و عینی و واقع‌گرایانه نگه می‌دارید و اجازه نمی‌دهید که از نظر احساسی گرفتار شوید و در نتیجه، بخش‌های زیادی از مغز و قدرتهای خلاقیت خود را خاموش می‌کنید.

به یاد داشته باشید که هر چقدر شرایط سخت‌تر می‌شود، افراد قوی‌تر از گذشته می‌شوند.

این روانشناس، با اشاره به عوامل ژنتیکی به عنوان یکی از علل افسردگی ادامه داد: از علل ابتلا به افسردگی می‌توان گفت که بخشی از ابتلای افراد به این بیماری روانی، ژنتیکی است یعنی ممکن است برخی از خانواده‌ها و افراد نسبت به دیگران زودتر افسرده شوند. به همین دلیل، اگر یکی از اعضای خانواده فرد دچار افسردگی است، این احتمال وجود دارد که آن فرد هم دچار افسردگی شود که در این میان بخشی دیگر از علل افسردگی هم نور و شیمیایی است.

قاسمی، فعالیت‌های هورمونی را از عوامل دیگر افسردگی برشمرد و افزود: برخی از فعالیت‌های هورمونی مغزی باعث افسردگی می‌شوند که اغلب اوقات برای درمان این افسردگی دارو تجویز می‌شود که در درمان این نوع افسردگی تأثیرگذار است، اما برای درمان افسردگی فقط دارو کافی نیست چون بخشی از درمان افسردگی به اطرافیان فرد افسرده بازمی‌گردد. به همین دلیل، اطرافیان فرد افسرده باید با شوخی کردن، کنار او بودن و پر کردن فضا از او حمایت کنند. وی در رابطه با کمک به فرد افسرده تصریح کرد: خود فرد افسرده هم باید تشخیص دهد که او افسرده است و خودش به خودش کمک کند؛ به نحوی که برای خودش زمان پیاپی‌روی بگذارد و ورزش کند، زیرا این فعالیت‌ها باعث می‌شود افسردگی درمان شود.

این روانشناس گفت: فرد افسرده باید تلاش کند تا فعالیت و روابط اجتماعی داشته باشد و هدفمند بودن می‌تواند به فرد بسیار کمک کند. چرا که انسان‌های افسرده عمدتاً هدفمند نیستند و انگیزهای ندارند. بنابراین، بهتر است که این افراد از مشاوران روانشناسی کمک بگیرند، علاقمندی‌های قدیمی خود را پیدا کنند و قدم به قدم علائق خود را پیگیری کنند تا برایشان انگیزه ای ایجاد کنند.

قاسمی با اشاره به اینکه افراد افسرده خیلی از افکار منفی را برای خود مرور می‌کنند، ادامه داد: افراد افسرده باید یک دفتر خاطرات مثبت داشته باشند و در خصوص احساس مثبتی که در لحظه به لحظه زندگی خود تجربه می‌کنند و همچنین میزان لذت خود از آن تجربه بنویسند. چون ما انسان‌ها اتفاقات مثبت را کوچک‌انگاری و تجربه‌های منفی را بزرگنمایی می‌کنیم و در واقع، با این کار، ما رویه را مکوس می‌کنیم.

وی در پایان خاطرنشان کرد: افسردگی‌ها ممکن است در برخی از فصل‌ها بیشتر اتفاق بیفتند؛ به طوری که ممکن است در فصل‌های پاییز و بهار بازگردد، اما عمده علت آن به عوامل جوی و فصلی، میزان نور و یا اتفاقات ایجاد شده در آن فصل مربوطه است، بنابراین، بهترین کار برای برطرف کردن مشکل افسردگی، ورزش کردن، فعالیت‌های اجتماعی و تغذیه خوب است.

غم و اندوه زمینه‌ای برای نشخوار افکار منفی



است، دیگر هیچ لذتی نبرد و حتی غذا خوردن نیز برایش بی‌تفاوت باشد.

قاسمی تصریح کرد: ممکن است افسردگی باعث نشخوار فکری نسبت به اتفاقاتی شود که برای افراد افتاده است و فرد به طور دائم، آن اتفاق‌های منفی و بد را در ذهن خود مرور کند.

وی درباره عواقب افسردگی گفت: گاهی اوقات، افراد افسرده به فکر این می‌افتند که به خودشان صدمه بزنند و حتی فکر خودکشی نیز به ذهن‌شان خطور می‌کند و از زندگی کردن خود احساس خوبی ندارند. بنابراین، افسردگی علائم بازی دارد.

افتی:

- ۱- مرغوب‌ترین فرش ایران در این روستا بافته می‌شود- اتری از عبدالرحمان جامی
- ۲-رها- از فلاسفه فرانسوی- ظاهر ساختمان
- ۳- دوستدار لیلی- به افراد ثروتمند و پخشنده می‌گویند- کره قابل سکونت در منظره شمسی
- ۴- درس ناخوانده- یکی از نویسندگان انجیل- فرزند- دچار سرگشتگی
- ۵- وقت- عامل انتقال وراثت- برجستگی روی تأیر خودرو
- ۶- نیروی زمینی ارتش جمهوری اسلامی- نوعی داروی مالیدنی
- ۷- نوعی لباس زمستانی- از بین رونده- نام قدیمی شهرستان بهبهان
- ۸- تو در زبان عربی- شکوه- بالا آمدن آب دریا- چغندر پخته
- ۹- از توابع شهرستان کاشان- دروغین- ماه
- ۱۰- غلام- از شهرهای عراق- ویتامین انعقاد خون

- ۱۱- تک خال- خصلت- نفوذ در سایت اینترنتی- مکمل شلوار
- ۱۲- بازی- سازمان جاسوسی آمریکا- احتیاط- از مصالح ساختمانی
- ۱۳- تیغ صورت تراشی- نامی پسرانه و عربی- نوعی ابر
- ۱۴- شهری در ترکیه- سیاهرگ- او
- ۱۵- کاخی در تهران- وسیله جایجایی بیمار

عمودی:

- ۱- حیوه- قهرمان رمان بینویان
- ۲- جام اسطوره ای- پیغمبر نقاش- تلاش

جدول شماره ۲۳۰۹ / ۱۴۰۰

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

طرح: عصر مردم

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

- ۱۱- درخت زبان گنجشک- همشبین
 - ۱۲- کد- همسایه- خوش پوش- ذره باردار شده
 - ۱۳- پیامک جای آن را گرفته است- رود عراقی- ظلمانی
 - ۱۴- گل ناامیدی- تاب شیرازی- خدای درویشان
 - ۱۵- زیرخاکسی- شهری بندری در سوئیس- شکستگی
- ۱- از توابع استهبان- مونس لحظات تنهایی- آشوب
 - ۲- اواره- بر سر می‌گذارند- قرمز- نوعی موشک زمین به هوا
 - ۳- ستون دین- بهشت- مذکر
 - ۴- ناسازگاری- اولین عدد طبیعی
 - ۵- ستاره ای دنباله دار- مکان- دشت و صحرا
 - ۶- نیستی- از چهره های تاریخی محبوب در فرانسه- یکصد مترمربع
 - ۷- نوعی پارچه- نکوهش- شیر در زبان عربی
 - ۸- لباس خرمی- جنگجو- مروارید