

بنام او...



دیپارتمان‌های دخترانه دور اول
و دوم مدیران (منطقه ۲)

بارسا

موسسه آموزشی
انتشاراتی بارسا

بیادرسش نیم...

خوندن این کتابچه کمتر از نیم
ساعت طول می‌کشد...
برای یه زندگی درست‌تر از همیشه
نیم ساعت وقت بذار

علی - مصطفی رحقی

تنها عضو ایرانی انجمن مشاوره
تحصیل جهانی SEC

یک وقتایی برای بهبود زندگی‌مون یه
شانسایی میاریم که با بی توجهی به
اونامکنه زندگی قشنگتری که قرار
بوده نصیبمون بشه روز دست بدیم.
امیدوارم که با خوندن این کتاب به
دعوت نامه‌ای که برای داشتن زندگی
قشنگ‌تر بهت رسیده پاسخ مثبت بدی.
یه دعوت‌هایی فقط یکبار اتفاق میفته.

انتشارات بارسا
سید علی سهیل میرصادقی
زینب آفاخانی
حامد شهبازخان
بنیامین
۱۹۶۳۸۴۶۳۵۱
۰۲۱-۲۲۶۷ ۷۹۱۷
۴۰۰۰ نسخه
چاپ اول
۹۷۸-۶۲۲-۵۵۹۳-۰۱-۵

ناشر
نویسنده
مدیر اجرایی
صفحه‌آرا و طراح جلد
چاپ و صحافی
کدپستی
تلفن
تیراژ
نوبت چاپ
شابک



9786225593015



دبیرستان‌های دخترانه دور اول
و دوم مدیران (منطقه ۲)



موسسه آموزشی
انتشاراتی بارسا

مقدمه و طرز استفاده از کتابچه

سلام من علی میرصادقی هستم روان‌شناس و نویسنده و طراح اولین دپارتمان مشاوره تحصیلی ایران و اولین مدارس مشاور محور ایران (دبیرستان‌های دخترانه مدبران دور اول و دور دوم) می‌دونم خیلی‌ها تون از اوضاع درسیتون راضی نیستین به یه حال و قوا و انرژی تازه احتیاج دارین.

می‌دونم که روتون خیلی فشاره: از یه طرف نگران آینده و پدر و مادرتون هستین، از یه طرف نگران تغییرات کنکور، از یه طرف نگران انتخاب مدرسه، از یه طرف نگران کم شدن تلاش و پشتکارتون و اشتباهاتی که در گذشته داشتین هستین...

خیلی سخته... خیلی سخته این همه فشار روی دوش یه نوجوان ۱۶-۱۷ ساله می‌خوام با این کتابچه، و از طریق رمز و رازهایی که داره **قدرت معجزه‌آسای** درونتون رو بیدار کنم که وقتی تغییرات اولیه در شما شکل گرفت، شاید باورتون نشه که این شما هستین!!

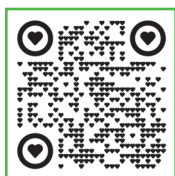
این تغییرات توی دو مرحله اتفاق میفته: اول خوندن این کتابچه که مهمون من و دبیرستان‌های مدبران هستین.

دوم با یه همایش به نام: «**بیا درسش کنیم...**» که توش قراره تو رو برای مهم‌ترین سال‌های دبیرستان آماده کنم؛ این همایش‌ها قراره در هشت استان کشور برگزار بشه و فقط یک بار اتفاق می‌افته و توش قراره راجع به اینا کار کنیم:

۱- **یه تست روان‌شناسی ازت می‌گیرم و موانع شخصیتی قبول شدن توی رشته موردعلاقهات رو با هم بررسی می‌کنیم.**

۲- **یه نقشه راه روان‌شناسی بهت میدم برای اینکه به بهترین نسخه خودت تبدیل بشی بهت می‌دم.**

این همایش خیلی جا کم داره و لطفاً همین الان با عکس گرفتن از بارکد زیر بدون اینکه به قندشکن وصل باشی، رزروت رو انجام بده.



«ب» مثل بی معرفتی

بی معرفتیه که ما بزرگترها یادمون بره، توی این چندسال چقدر بهت فشار اومده!!

اون از روزای سخت کرونا واسترس ها و فکر به مرگ و بی نظمی کلاس های آنلاین؛ اینم از این روزایی که خیلی ها فکر می کنن فقط تو مقصری که مثل قبل درس نمی خونی.

بی معرفتیه که درکت نکنیم. تو هم نمی خواستی اینطوری بشه، تو هم نمی خواستی نزدیک به امتحانات، یه سری عقب افتادگی داشته باشی... تقریباً هیچ آدمی تو دنیا نیست که دوست داشته باشه از درس هاش عقب بیفته؛ کاراشو انجام نده؛ اما حُب یه وقتایی زور آدم نمی رسه، یه وقتایی حال آدم خوب نیست، یه وقتایی آدم نمی تونه کارای درست زندگیشو انجام بده.

من از طرف همه آدم بزرگ هایی که تو و این روزای سخت، تورو درک نکردن معذرت خواهی می کنم... خیلی از ما میدونیم تو خیلی تحت فشاری از ما ناراحت نباش... ارتباطت رو با ما قطع نکن.

بیادرسش کنیم

«دی» مثل به وضعیه

یه وضعیه!! از یه طرف دلمون می‌خواد به آرزوهای بزرگمون دست پیدا کنیم؛ از یه طرف بعضی وقت‌ها یه جور خسته و داغونیم که نمی‌تونیم یه سری کارها و اقدامات و وظایف کوچیکمون رو هم انجام بدیم؛ حس بدیه... «مثل یه بچه تنها که اسباب بازی هم داره، ولی کسی نیست که باهاش با همون اسباب بازی، بازی کنه. اون موقع است که با همه قهر می‌کنه؛ حتی با اسباب بازیش».

چی میشه آدم به اینجا می‌رسه؟ تو میدونی که باید پاشی بری فلان کار رو انجام بدی اما جونشو نداری... میدونی اگه نری سر درست، اوضاع از این هم بدتر میشه؛ اما ممکنه پیش خودت بگی: گور باباش... هرچی میشه بذار بشه.

تو این شرایط باید چیکار کنیم؟ وقتی این همه حالمون بده یا بی‌حالیم، چه جوری باید پاشیم بریم درس بخونیم؟ من یه راهکار ۵ مرحله‌ای خیلی ساده برای این مشکل دارم که مطمئنم اگه امتحان کنی جواب میده... بیا بریم ببینیم چه جوری می‌تونیم.

با هم درستش کنیم!؟

مرحلهٔ اول بهبود «یه وضعیه»

درک شرایط

«یه وضعیه» چیه؟ یه وضعیت بلا تکلیف که توی اون از یه طرف دوست داری درس بخونی، از یه طرف دیگه دوست داری نخونی!! توی این شرایط فکرت بهت می‌گه: هر کاری بکنی دیگه نمیشه... فاصله‌ات از آرزوت زیاده... دیگه کاری نمیشه کرد... هیچکس برات مهم نیست تو چقدر قبلاً زحمت کشیدی و از این دست فکرها. حالت چطوره در این وضعیت؟ یه احساس رخوت و بی‌حوصلگی و ناتوانی داری. احتمالاً انرژی‌ت به شدت کم شده؛ انگار چون نداری... خسته‌ای شاید با این که کاری نکردی.

آخه میدونی ما دو تا خستگی داریم: یکی خستگی بعد از کار کردن، یکی هم خستگی بعد از هیچ کاری نکردن!!

انگار از تو خالی شدی... انگار همه چی تموم شده... ناامیدی! دوست داری چیکار کنی در این وضعیت؟ از یه طرف دلت می‌خواد درس بخونی، اما از خیلی طرف‌های دیگه هم می‌خوای کارایی به غیر از درس خوندن انجام بدی. مثلاً: تو موبایلت باشی... سریال ببینی... موزیک گوش بدی... وقت تلف کنی... چه بهونه‌هایی برای شروع درس خوندن داری؟ یه کم دیگه استراحت کنم تا جونم زیاد شه. الان هرچی بخونم فایده نداره... جزو هام رو نمی‌فهمم یا جزو هام ناقصه.

معلم بد درس داده، هرچی بخونم فایده‌ای نداره... اون موقع که باید می‌خوندم، نخوندم؛ الان هرچی هم بخونم فایده‌ای نداره... بذاریه زنگ به دوستم بزنم ببینم اون چیکار می‌کنه و...

مرحلهٔ دوم بهبود «یه وضعیه»

مهربانی و محبت

اینجور موقع‌ها بهتره یه کم با خودت مهربون تر باشی... یه وضعیه خیلی حال بدیه. مته آدمیه که می‌خواسته از این‌ور خوب بره اون‌ور خوب، اما خورده زمین!!

توی این شرایط خیلی کار بدیه که بهش بگیم: خاک تو سرت عجب اسگولی هستیا!!

یا خیلی بده اگه بهش بگیم: پاشو بابا... خودتو جمع کن... این مسخره بازی چیه؟

اما اگه دوست واقعی باشیم، بهش می‌گیم: دستتو بده من... درد داری؟ آخیی چه بدجور خوردی زمین.

مرحلهٔ دوم بهبود حال خودمون توی شرایط «یه وضعیه» این‌که به خاطر همهٔ فکرها و احساساتی که داریم، دلمون برای خودمون بسوزه... به خودمون حق بدیم که بابا توی این وضعیت خیلی سخته درس خوندن و از هرگونه سرزنش و انتقادِ خودمون دست بکشیم و به جاش به خودمون بگیم: می‌فهمم که بدجور خوردی زمین، می‌فهمم که این حالتو دوست نداری، می‌فهمم درد داری، می‌فهمم دوست داری اوضاع رو عوض کنی. **چه کاری از دست من بر میاد؟ آب می‌خوای؟ می‌خوای زیر بغلت رو بگیرم؟ می‌خوای بهت کمک کنم؟**

می‌خوای با هم درستش کنیم؟

مرحله سوم بهبود «یه وضعیه»

جادادن به همه چیزایی که باتلاش ماعوض نمی‌شن

توی وضعیت بلا تکلیفی هر چقدر بیشتر به افکارمون فکر کنیم و باهاشون بحث کنیم اونا پُرروتر میشن، زیادتر میشن، صداشون بلندتر میشه، زورشون بیشتر میشه. حالا راه من چیه؟! بذار باشن، بذار حرف بزنی، اما تو باهاشون حرف نزن. ما هممون این تجربه بد رو داشتیم که یک نفر داشته حرف‌های مضخرف می‌زده و ما هم حوصله نداشتیم باهاش بحث کنیم... همینطور فقط گوش می‌کردیم... جوابشو بهش نمی‌دادیم چون می‌دونستیم هرچی بحث کنیم، اونم بیشتر می‌خواد عربده بکشه؛ پس فقط شنیدیمش، اما وارد جنگ و بحث باهاش نشدیم. وقتی فکرت می‌گه: تو هر چقدر هم درس بخونی فایده نداره، هر چقدر باهاش حرف بزنی که نه هنوز وقت هست، به من فرصت بده، اون بیشتر توضیح میده بیشتر می‌خواد خودش ثابت کنه

احساسات هم همینطورن: هر چقدر بخوای بهشون حال بدی و حرفشون رو گوش کنی، ازت انتظار بیشتری دارن... هممون این حال رو تجربه کردیم که خسته بودیم و هر چقدر استراحت کردیم، بازم خستگیمون در نرفت... چون بعضی از احساسات فیک هستن... دروغگو هستن و اگه هر کاری ازت می‌خوان رو انجام بدی، بازم یه عالمه کار دیگه ازت می‌خوان.

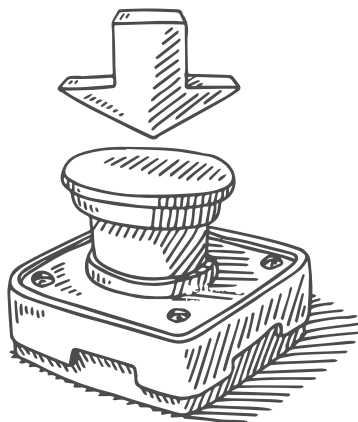
بهانه‌ها هم همینطورن: تو هر چقدر باهاشون مته آدم حرف بزنی، اونا مته حیوون بهت جواب مبدن؛ مثلاً می‌گن: آره خیلی عقبی... هیچ کاری نمیشه کرد... اگه تو بهشون بگی: نه من میرسم... اگه از الان



شروع کنم فصل اول رو دو ساعت دیگه تموم می‌کنم، فصل دوم رو پنج ساعت دیگه و...
 بهونه‌ها بهت می‌گن: عمراً!! قبلاً هم از این حرفا زدی و تو رو بیشتر از قبل می‌ترسوننت.
 ما در مرحله سوم بهبودی برعکس همیشه به جای حرف زدن با افکار و احساسات و درخواست‌ها و بهانه‌ها مون، بهشون جا می‌دیم تا هر وقت دلشون خواست توی سر و جون ما بمونن... یه جورایی اسگولشون می‌کنیم: می‌گیم آره حق باتوئه... درست می‌گی... ازت ممنونم که به فکر منی...

مرحله چهارم بهبود «یه وضعیه»

دکمه روبرن



ما هممون یه دکمه داریم که خُلِ کامله!! می‌تونیم برخلاف تموم افکار و احساساتمون با زدن دکمه، یه کارایی بکنیم که هیچ ربطی به افکار و احساساتمون نداره. مثلاً می‌تونیم با تمام فکراییی که به سرمون میزنه و میگه این پست یا استوری رو نذار... اصلاً کار خوبی نیست، ما دقیقاً تو همون لحظه می‌تونیم دکمه Share رو بزنین و همون عکسی که نمی‌خواستیم پست کنیم رو پست یا استوری کنیم!!

ما هممون یه دکمه داریم که اسمش دکمه «اقدام» یا «Act» هست و می‌تونیم با تموم فکرهای مخالفی که داریم، اون کار یا اقدام یا اکتی که دلمون می‌خواد رو انجام بدیم.

این دکمه اصلاً فکر نمی‌کنه... اصلاً کلمه نداره... اصلاً بررسی نمی‌کنه. فقط انجام می‌ده.

بهترین کار توی شرایط بلا تکلیفی این که ضمن درک کردن شرایط، بعد از مهربانی با خودمون، کنار جا دادن و بحث نکردن با افکار و هیجان‌اتمون، اون کاری که دلمون می‌خواد رو انجام بدیم. این دکمه به ما کمک می‌کنه دقیقاً همون موقعی که فکر و بهونه‌هامون بهمون می‌گه عمراً نمی‌تونیم با این وضع و حالت درس بخونی، یهو بلند شیم بریم پشت میز مطالعاتی مون، کتاب رو باز کنیم و با این که رادیو هفت موج فکرمون داره و راجی می‌کنه، خودکارمون رو دستمون بگیریم و شروع به درس خوندن بکنیم.

من و بچه‌های مدرسه‌ی مدبران، اسمش رو گذاشتیم: ژینگو. این دکمه همون قسمتی از وجودت هست که روز به روز داره ضعیف‌تر میشه و داره وجود تو رو هم ضعیف‌تر می‌کنه.

ژینگو یه صداییه که وقتی این دکمه رو می‌زنی تو گوشت آهنگ می‌خونه. یه آهنگ شبیه آهنگ راک و تورو به مبارزه دعوت می‌کنه، بدون این که حساب کنی چقدر احتمال برنده شدن داری.

یه تمرین برای این که چهار مرحله قبل رو بهتر بفهمی

یه طوری روی تخت دراز بکش که انگار بی‌حوصله‌ترین آدم دنیایی... همونطوری که خوابیدی هی به خودت بگو تو نمی‌تونستی بری دست شویی... دست شویی...

۱۰ بار این جمله رو به خودت بگو بعد یهو دکمه «ژینگو» رو بزنی، عین فرفره از جات بپر و بدو تو دست شویی اونجا اگه دوست داشتی، دست شویی کن اگه هم نخواستی تو آینه به خودت نگاه کن و بگو آفرین: این اولین باره که آگاهانه از دکمه **ژینگو** استفاده کردی و بعدش به خودت یه شکلات یا بستنی یا یه چیز خوشمزه هدیه بده.

مرحله پنجم بهبود «یه وضعیه»

هی دکمه رو بزن و ثبتش کن

هر بار که تونستی در عین ناباوری، دکمه ژینگو رو بزنی و اون کاری که فکرت و احساسات می‌گفت همیشه رو انجام دادی، توی دفتر ثبتش کن... تاریخ بزن، ساعت بزن و بنویس که چه افکار و هیجاناتی داشتی که بهت می‌گفت همیشه و تو چیکار کردی؟! هر بار که تونستی این کار رو انجام بدی، خودتو تشویق کن... به خودت افتخار کن... برای خودت دست بزن و راجع به پیشرفتت با عزیزانت حرف بزن.

چه جور می‌تونیم از دکمه «ژینگو» توی قسمت‌های زندگی‌مون استفاده کنیم؟!

- فرض کن حوصله نداری صبحونه بخوری یا شاید با این که مامانت برات میوه پوست‌کنده میل نداری میوه‌ها رو بخوری، (اگه خوردن صبحونه و میوه رو کار درستی میدونی) یهو دکمه رو بزن و بدون این که به فکرات کاری داشته باشی خوردن صبحانه یا میوه رو شروع کن.
- با این که دلت می‌خواد یه خرده دیگه اینستاگرام رو ادامه بدی، اما چون طبق برنامه‌ات باید بری بخوابی، دکمه رو بزن و یهو بزنش تو شارژ و بدو مسواک بزن، تق، بگیر بخواب.
- یا این که دلت می‌خواد بیشتر بخوابی یا فکر می‌کنی اگه یه ربع دیگه بخوابی، خیلی سر حال میشی، اما چون طبق برنامه باید همین الان بیدار بشی، دکمه رو بزن و یهو از جات بلند شو.



چه وقت باید از دکمه استفاده کنیم؟

اگه دقت می‌کردی توی همهٔ مثال‌ها نوشته بودم **اگه کار درستیه و اگه طبق برنامه‌ات هست**. این دوتا خیلی به هم میان و قراره با هم ازدواج کنن 😊 برای همینه که بیشتر آدم‌های خفن و موفق، آدم‌های با برنامه‌ای هستن.

برنامه داشتن یکی از مهم‌ترین ابزاریه که هر دانش‌آموز خوبی ارزش استفاده می‌کنه.

چون کسی که برنامه داره یعنی از قبل به زندگیش فکر کرده که چه چیزهایی خوبه و چه چیزهایی بده!؟
اگه نظر منو می‌خوای، بهت میگم زندگی تو مهم‌ترین چیزیه که داریش و بهتره براش ارزش قائل بشی و براش فکر کنی و فکرای خوبی که داری

رو تحت یه برنامه بنویسی و داشته باشی.
برنامه فقط برای درس خوندن نیست؛ تو می تونی برای ساعت خواب و بیداری و غذا خوردن هم برنامه داشته باشی و یه آدم با برنامه حتما می دونه که هیچ آدمی تو دنیا وجود نداره همیشه عین برنامهش بره جلو... یه وقتایی هست که همیشه ما با برنامه باشیم و اینجور موقعها نباید شروع کنیم به سرزنش و انتقاد خودمون.

هر وقت که نتوستی عین برنامهات بری جلو تموم چهار مرحله ای که گفتم رو دوباره انجام بده:

- ۱- شرایط رو درک کن
- ۲- با خودت مهربون باش
- ۳- به چیزایی که نمی تونی تغییرشون بدی، جا بده
- ۴- دکمه رو بزن و دوباره شروع کن



«ا» مثل انگیزه

خیلی از دانش‌آموزا می‌گن من انگیزه درس خوندنم از بین رفته، به انگیزه احتیاج دارم. وقتی ازشون می‌پرسم وقتی با انگیزه‌ای چه جوری هستی، میگه:

یه حال متفاوتی دارم که توش درس خوندن خیلی برام ساده میشه. در واقع این بچه‌ها بیشتر از این‌که انگیزه بخوان، دنبال آسون شدن درس‌ها هستن.

واسه همینه که هر چی سنشون میره بالاتر، انگیزشونم کمتر میشه چون درس‌ها سخت‌تر می‌شه.

اگه ما بخوایم روزبه‌روز دانش‌آموز و آدم موفق‌تری باشیم، نمی‌تونیم انتظار داشته باشیم که روزبه‌روز همه چی آسون‌تر بشه چون واقعیت برعکس اینه و بیشتر چیزا با بزرگ شدن ما سخت‌تر میشه.

اگه بخوام خیلی خودمونی بگم، ما توی روان‌شناسی به فرد با انگیزه، به فردی می‌گیم که دائماً در حال تلاش هست و حتی وقتی شکست می‌خورده هم، خیلی زود خودشو پیدا می‌کنه و دوباره شروع می‌کنه.

به نظر شما چه کسی می‌تونه بعد از احساسات پوچ و بی‌معنایی، بعد از شکست‌ها و نتایج بد دوباره شروع کنه؟

این سؤال جواب‌های زیادی داره، اما اگه بخوام با روش بهبودی ۵ مرحله‌ای بهتون جواب بدم، اینطور میگم:

۱- درک خوبی به شرایط داره: می‌فهمه که خیلی روش فشاره، می‌فهمه که جونش و انرژی کم شده یا می‌فهمه که به خاطر نتیجه بدی که بدست آورده، خیلی بهم ریخته است و نسبت به خودش گوش شنوایی داره و تلاش می‌کنه خودشو درک کنه. پس میشه گفت آدم‌های بانگیزه، آدم‌های با درک و کمالاتی هستن.

۲- با خودش مهربونه: یعنی خودشو تحقیر نمی‌کنه... به خودش نميگه خاک تو سرت که نتونستی درس بخونی، خاک تو سرت که نتونستی نتیجه بگیری. به جاش با محبت و کمی استراحت، روی زخماش چسب زخم می‌زنه. به جای انتقاد از خودش، مته یه آدمی که دم جوب خورده زمین، دست خودشو می‌گیره. پس میشه گفت آدم‌های با انگیزه آدم‌های مهربونی هستن.

۳- به چیزایی که نمی‌تونن عوضشون کنن، جا میدن: کارنامه و نمره‌ای که دیگه نمیشه عوضش کرد رو میذارن تو کشو، به فکریایی که میگن دیگه هیچ کاری نمیشه کرد، توی کشوی ذهنشون جا میدن، به احساس ناامیدی و خستگی و اضطرابشون، توی دلشون یه رخت خواب خوب میدن که استراحت کنن اما تسلیم هیچ کدومشون نمی‌شن. پس میشه گفت یه آدم با انگیزه مثل امرسانه، جادار، مطمئن و زیبا 😊 .

۴- دکمه رو می‌زنن: کارای درستی که از قبل اونا رو دست می‌دونن رو به خاطر میارن. یادش می‌افته که قبل از این حالت یا قبل از این اتفاق، با خودش برنامه‌ریزی کرده که باید تا لیسانس یا فوق لیسانس یا دکترا درس بخونه. وقتی برنامه یا کارای درست رو به خاطر آورد، حالا دکمه رو می‌زنن و با تمام خستگی‌ها و فکرهای بد و ترس‌هاشون درس می‌خونن. پس در واقع آدم‌های با انگیزه دست به دکمه هستن و اهل سختی کشیدن.

پس میشه گفت آدم‌های بانگیزه، خیلی سریع و خوب دکمه خودشون رو پیدا میکنن و می‌زنن.

به جای انگیزه

دنبال دکمه START باش



هیچ آدمی تو دنیا همیشه با انگیزه نمی‌مونه... زندگی و درس خوندن و کار کردن هیچوقت همیشه راحت و آسون نیست... نتایج بد و شکست‌ها میان و انگیزه و حالمون رو می‌گیرن... ما نمی‌تونیم برای شروع دوباره منتظر به حالی شیم که معلوم نیست کی میاد؟ ما تا امتحان بعدیمون وقت زیادی نداریم.

ما نمی‌تونیم و ایستیم بینیم فکرهای ناامید کنندمون کی میخوان برن خونشون و احساس خنگیمون کی تموم میشه... حاجی ما باید زود زود دوباره شروع کنیم و برای به شروع زود و سریع فقط کافیه دکمه Start رو بزنینم.

بیا زودتر در سس کنیم

«د» مته درس خوندن

اینقدر توی کشورمون راجع به درس خوندن حرف‌های بد و ناامیدکننده میزنن که حق دارین خیلی خسته باشین و ناامید. اونقدر آدم‌های عجیب و غریب دیدیم که پشت سر درس خوندن حرف میزنن که تا یکم از درس خوندن ناراحت می‌شیم، شاید از خودمون بپرسیم نکنه واقعاً این آدم‌ها درست میگن و درس خوندن فایده نداره؟! اما قبلش بیاین یه چند تا چیز رو با هم بررسی کنیم:



یه بار تصمیم بگیر نه صدبار

یه دفعه بشین راجع به این که می‌خوای درس بخونی یا نه فکر کن؛ نه صدبار. تو اونقدر آدم عاقلی هستی که لازم نیست صد دفعه فکر کنی تا به جواب درست برسی الان یا هر وقت که دلت خواست از خودت بپرس بالاخره می‌خوای چیکار کنی؟!

آیا واقعاً درس خوندن کار درستیه؟! من یه کتاب نوشتم به نام «درس نخون» که حتماً می‌تونه توی این سؤال کمکت کنه.

اگه با دوستت یه قرار کافی‌شاپ بذاری و اولش بگه باشه میام، ولی بعد ۵ دقیقه زنگ بزنه ازت بپرسه: به نظرت بهمون خوش میگذره؟ شاید دفعه اول تلاش کنی قانعش کنی، اما اگه هر ۵ دقیقه یک بار بهت زنگ بزنه و این سؤال رو ازت بپرسه با خودت حتماً فکر می‌کنی که یا نمی‌خواد بیاد یا شاید اصلاً با این آدم شکاک، بهت خوش نمیگذره. آدم‌هایی هم که هر روز یه بار یا چند بار با خودشون فکر می‌کنن که درس خوندن کار درستیه یا نه، احتمالاً فرصت رفتن به یه قرار باحال رو از دست میدن.

از آدم‌های بازنده یاد بگیر

یه آدمی که برمی‌گرده می‌گه من با مدرک دکترا هنوز نتونستم کار پیدا کنم، احتمال خیلی زیادی داره که توی علاقه‌اش درس نخونده باشه و یا این که مدرک داره اما سواد واقعی نداره و یا انتظاراتش از شغل مورد علاقه‌اش خیلی بالاست و یا های دیگه.

من نمیگم همشون اشتباه می‌کنن، اما من اگه جای تو بودم و با این آدم ملاقات می‌کردم، ازش می‌پرسیدم که تو لیسانس گرفتی چرا نفهمیدی که برای این رشته، شغل نیست؟ چرا رفتی دوباره فوق لیسانس گرفتی؟ اصلاً چرا بعد فوق لیسانس نفهمیدی؟ شاید بگه من برای شغل درخواست ندادم تا بعد از دکترا؛ اون وقت ازش بپرس

زن حسابی، مرد حسابی چرا به راهی رو اینقدر ادامه دادی، اما به بار
ازش تست نگرفتی؟
راهکار جایگزین رو پیدا کن

و انجامش بده

اگه نمی‌خواهی درس بخونی، قراره چیکار کنی؟ خب معلومه باید بری
یه مهارتی، یه هنری، یه کاری یاد بگیری. اون چه کاریه؟ خب اگه فعلاً
جایگزین نداری آیا کار درستیه که بهترین راهکاره که درس خوندن
هست رو برای همیشه کنار بذاری؟
و اگه راه حل داری چرا زودتر شروعش نمی‌کنی؟ آیا با مشکلات و
مصیبت‌های اون کار آشنایی؟ آیا رفتی با ده تا آدم توی اون کار مصاحبه
کنی و حرف بزنی؟ آیا واقعا شغل و کار بدون سختی وجود داره؟

دم امتحانات، دنبال فلسفه زندگی هستی؟!!

بعضی از آدم‌ها دقیقاً دمِ مهمترین اتفاقات زندگیشون با پرسیدن
سؤالای کلی دنبال انجام ندادنِ شیک و پیک اون کار هستن. مثلاً
درست دمِ ثبت نام باشگاه ورزشی رفتن، یهو از خودشون می‌پرسن:
آیا واقعا ورزش کردن کار درستیه؟ آیا بهتر نیست تو خونه ورزش کنم؟
خب حاجی این سؤالارو بهتر نبود قبلاً می‌پرسیدی؟ نه اونا دنبال جواب
نیستن؛ به دنبال تنبلی کردن هستن. دنبال اینن که بدون این که ضایع
باشن، اون کاری که ازش می‌ترسن رو انجام ندن. الان دمِ امتحانایی؟
وسط امتحانایی؟ به نظرت پرسیدن این که آیا درس خوندن کار خوبیه،
سؤال درستیه؟

«ر» مثل رها شدن

اگه بخوای با هم درستش کنیم، یکی از کارایی که باید بکنی این که تمرین رها شدن از وابستگی‌ها رو انجام بدی. **برای این که بائن زندگیته به سمت آسمون آرزوها بره باید وزنه‌های بیهوده رو پایین بندازی**. باید از زنجیرهایی که بائنت رو به زمین چسبونده رها بشی. همیشه که من همه کارایی که قبلاً می‌کردم رو انجام بدم اما دنبال نتیجه جدیدی باشم!!

همیشه که روزی ۵ ساعت تو اینستا بچرخ، ۵ ساعت گیم بازی کنی و سه ساعت موزیک گوش بدی، بعدش از من یا خودت انتظار داشته باشی که درستش کنیم.

هرچقدر آدم‌ها از قطعاتشون، از وابستگی‌هاشون جدا میشن، قوی‌تر میشن و هرچقدر بیشتر درگیر وابستگی‌هاشون میشن، ضعیف‌تر میشن. توی همایش می‌خوام راجع به این که رابطه احساس ارزشمندی آدم‌ها با احتمال بازی کردنشون و تو اینستاگرام بودنشون حرف بزنم. می‌خوام چندتا راهکار بدم بهت که چه جوری می‌تونی از وابستگی‌ها جدا بشی، اما تو نمی‌تونی تا اون موقع صبر کنی و باید از روش ۵ مرحله‌ای برای کم کردن وابستگی‌ها استفاده کنی:

- درک کن که چقدر فکر و احساسات نسبت به وابستگی‌ها زیاده.
- با خودت به خاطر این وابستگی مهربون باش و خودتو پرزنش نکن.
- به رفتارهایی که دوست داری انجامشون بدی، به فکرها و بهونه‌ها جا بدی.
- دکمه رو برای اولین بار بزنی و دست از وابستگی‌ات برداری.
- رفتار قشنگت رو تکرار کنی.

«س» مثل سایه

ما آدم‌ها یه ناخودآگاه بزرگ و قوی داریم که استیون هیز بهش میگه دیکتاتور درون. همش بهمون زور میگه و ما هم عین... ازش می‌ترسیم. دیکتاتور اونقدر بزرگه که سایه‌اش افتاده روی ما و نمیداره ما معلوم بشیم. منظورم از ما، همون استعدادها و نقاط قوتمون هست که توی وجودمون منتظر نور آفتابه تا بتونه رشد کنه. ما اگه بخوایم تحت پوشش سایمون بمونیم هیچ وقت نور نمی‌بینیم. چه جوری باید از زیر سایه‌اش بیرون بیایم؟ قدم اول این‌ه که ببینیم بیشتر اوقات چی میگه. من اینجا چند تا سایه‌ای که بیشتر از همه توی دانش‌آموزها دیدم رو بهتون میگم:

سایه «من خیلی خفنم»

بعضی از بچه‌ها خودشون رو خیلی خوب میدونن... بدون اشکال... دائماً دارن از خودشون تعریف می‌کنن. ناخودآگاه این بچه‌ها دائماً بهشون دستور میده که همش از خودت تعریف کن، دروغ بگو اما هرجوری هست راجع به خودت چیزهای خوب بگو.

بگو: باهوشم.

بگو: اشکالی ندارم.

بگو: من خودم همه چی رو می‌دونم.

بگو: من حتی اگه درس نخونم هم نمره‌ام

بیست میشه... اینا آخر سر دروغ‌هایی که

میگن رو باور می‌کنن.

دست از تلاش برمی‌دارن و نقاط قوت و

استعداداشون شکوفا نمیشه.



سایه «من خفتم بقیه بدن»

اینا نه تنها دروغای بالا رو میگن، بلکه بقیه رو هم کوچیک می‌شمارن. بقیه که حالیشون نیست... معلم‌های من نمی‌فهمن... مشاور من سواد نداره. مدرسه ما خوب نیست و ... اینا نه تنها استعدادشون شکوفا نمیشه، بلکه بقیه رو هم از خودشون دور می‌کنن.

سایه «من احمقم، من ضعیفم»

اینا همش تلاش می‌کنن بگن نمی‌تونن... کاری از دستشون برنمیاد... می‌خوان انتظارات پدر و مادرشون رو بیارن پایین... گریه می‌کنن و میگن من آدم بزدل و ترسو و احمقی هستم. دنبال اثبات اینن که نفهمن تا مسئولیت‌ها رو به گردن نگیرن تا بتونن به تفکراتشون برسن.



سایه «من قربانی‌ام»

اینا می‌خوان بگن زندگیشون پره از اتفاقات بد... پر از نامردی و بی‌معرفتی. پره از بی‌انصافی و ناعدالتی... هیچکس دوستشون نداره... حامی و یآوری ندارن. اینا از اونایی هستن که با اعلام تاریکی و قطع فیوز برق، می‌خوان با خیال راحت بَرَن بخوابن.

توی همایش بیا درستش کنیم، سایه هر
کدوم تون رو با یه تست بهتون میگم.
سایه‌ها یکی از موانع موقیعت شما
هستند.

«ت» مثل تمومش کن

آدم‌های قوی اهل شروع کردن‌های سریع هستند و تو فقط وقتی می‌تونی یه بازی جدید شروع کنی که قبلی رو تمومش کنی!!
برعکس آدم‌های تموم‌کننده، آدم‌های لِفِت‌دهنده هستند. همه چی رو لِفِت میدن.
مثلاً وقتی یه آدمی یه حرفی بهشون می‌زنه که ناراحتشون می‌کنه، حتی اگر معذرت‌خواهی هم بکنه اینا لِفِتش میدن... معذرت‌خواهی طرف مقابل رو نمی‌پذیرن... به فکر جبران کردن و انتقام هستن.

شهامت پایان دادن و تموم کردن یه اتفاق رو ندارن

وقتی توی یه آزمون شکست می‌خورن، سه هفته لِفِتش میدن... غش می‌کنن... می‌خوابن... گریه می‌کنن...
وقتی یه اتفاق بدی برایشون می‌افته، راجع بهش اغراق می‌کنن... بی‌خیالش نمی‌شن.
رفتن یه آدم، مقدمات اومدن یکی دیگه رو می‌سازه... پایان یک چیز، آغاز یه چیز دیگه است... زندگی دائماً در حال تغییر و تحول و کسی می‌تونه یه زندگی خوب برای خودش بسازه که بعد از هر اتفاق بدی، زودتر از آدم‌های دیگه تمومش کنه تا بتونه کارای جدید رو شروع کنه... ما باید تمرین آغاز کردن بکنیم و این شرطش این‌که هر جا لازم بود، تمرین تموم کردن بکنیم.

«ش» مثل شکوفایی

اگه بخوای با هم درستش کنیم، باید بدونی آدم‌ها رو میشه از نظر، نظریه شکوفایی مارتین سلیگمن به دو دسته تقسیم کرد: آدم‌هایی که به سمت افسردگی میرن و آدم‌هایی که به سمت شکوفایی و موفقیت حرکت می‌کنن... تقریباً همیشه گفت حالت وسطی نداره و اونی که وسط این دو تا داره حرکت می‌کنه، بر اساس نوع رفتارش دیر یا زود به سمت یکی از این راه‌ها میره.

پس اگه ما انتخاب نکنیم که شکوفا بشیم، یه جورایی داریم برای افسرده شدن، نقشه می‌کشیم... برای بی‌حال شدن... برای مریض شدن برای همیشه خوابیدن... برای نرسیدن.

پس آدمی که برای شکوفایی استعدادهاش زحمت نمی‌کشه... سختی‌های درس خوندن و کارکردن رو می‌پیچونه... همش در حال تفریح و عشق و حاله دیر یا زود درگیر افسردگی میشه. ما مویم که آسودگی ما عدم ماست... **ما آدم‌ها اگه یه گوشه بشینیم، از بین میریم.** تفریح کردن کار خوبیه، اما فقط برای کسی که داره به سمت قلّه شکوفایی حرکت می‌کنه و از تفریح کردن، جون و انرژی نمیگیره تا بتونه توی مسیر شکوفایی قدم برداره... تفریح کردن دائمی، خواب و استراحت زیاد مقدمات مریض شدن روحی و روانی ما رو فراهم می‌کنه.

«ن» مثل نان

برای این که بتونیم اوضاع رو با هم درستش کنیم، باید به فکر نان هم باشیم. درس خوندن هم به پول احتیاج داره و هم باید مجهز به تولید پول و نان بشه.

خب هر کدوم ما از نظر وضعیت خانوادگی و مالی با هم فرق داریم. حتماً که بهتره امکانات بیشتری داشته باشیم و احتمالاً هر چه قدر امکانات بیشتر داشته باشیم، احتمال موفقیتمون بالاتر میره.

اما اگه تو از خانواده‌هایی هستی که از نظر مالی در تنگنا قرار داری، کارت هم برای درس خوندن و هم برای پول درآوردن سخت‌تر میشه و باید کیش خودت رو برای شکوفا شدن افزایش بدی.

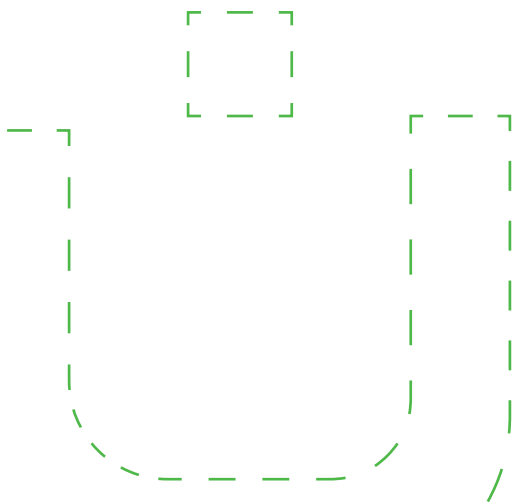
باید بیشتر از بقیه درس بخونی، ساعت‌های مطالعاتی‌ات رو بیشتر کنی و بدون این که درگیر سایه «قربانی» یا «من ضعیفم» بشی، باید با نون کمتر برای نون بیشتر حرکت کنی. خودت رو درک کن. با خودت همدلی کن. غصه خودتو بخور اما نذار غصه تو رو بخوره.

اما اگه از یه خانواده متوسط یا روبه بالا هستی، از شون بدون سایه‌ها کمک بخواه. بذار در حد امکانشون بهت کمک کنن. نگو که اگه کمک بگیرم انتظاراتشون میره بالا.

روی خودت حساب کن. بذار اسپانسرها بیان سراغت و روت سرمایه‌گذاری کنن؛ ترس سراغت میاد حتماً؛ ترس‌ها رو تجربه کن، اما نذار کل زندگیت بشه یه تجربه ترسناک.

راجع به بعد از درس خوندن هم باید به فکر نون باشی، اما یادت باشه فقط یکی از کارهایی که درس خوندن برای ما می‌کنه، پول آورده. مهم‌ترین کار درس خوندن، شکوفا کردن استعداد یادت باشه فقط

درس خوندن، آدم‌ها رو به نون و پول نمی‌رسونه.
 تو باید پول درآوردن رو تمرین کنی... به نظر من تا می‌تونی مخصوصاً
 بعد از دوران دانشجویی‌ات، کار کردن رو تجربه کن... هدفمند درس
 بخون یعنی واسه از حدقه درآوردن چشم خاله و عمه و دخترخاله،
 انتخاب رشته نکن. ببین کدوم رشته می‌تونه پول حلال‌تر و درست‌تر
 و بیشتری در اختیار بذاره.
 ببین کدوم رشته با امکانات مالی و استعدادی خانوادگی تو مناسب
 بیشتری داره. بعدش برنامه بنویس و با تمام عقب افتادگی‌ها ت
 با هم درستش کنیم.



«دی» مثل یار

همراهای تو خیلی مهم‌تر از آرزوهای هستن. بخش زیادی از احتمال موفقیتت توسط دوستات، همکلاسی‌ها و یارانانت مشخص میشه. سعی کن راجع به آدم‌ها زیاد قضاوت نکنی، اما آدمی که همش با حرفاش و رفتاراش می‌خواد تو رو از آرزوها و کارهایی که دوست داری جدا کنه، بعید می‌دونم یارت باشه؛ بیشتر به نظر میرسه بارت باشه!!

دوستای بد چند تا فاکتور دارن:

۱- کارهای خوبی که می‌کنی رو کم ارزش نشون میدن. اونادرس خوندنت، عبادت کردنی که دوست داری، احترام گذاشتنت رو مسخره می‌کنن. نمیذارن خودت باشی. نمیذارن به کارایی که می‌کنی، افتخار کنی.

۲- با رفتارهاشون روت اثر بد میذارن: با زیاد تفریح کردناشون، با منت سر دیگران حرف زدن، تحقیر معلم و شاگردان قوی مدرسه‌ات، باشوخی کردن با اصول زندگیت، به تو اشتباه کردن یاد میدن.

جایی برو که یارای خوب پیدا کنی

یه مدرسه خوب، یه دانشگاه خوب، یه باشگاه خوب و... یکی از مزیت‌هاش این‌ه که به تو یارای خوب معرفی می‌کنه... آدم‌های درست و حسابی... کسانی که به تو کمک می‌کنن. هیچ‌جا، همه آدم‌ها خوب نیستن. اما یه جاهایی آدم‌های خوب بیشتر هستن. برای این‌ها که با هم درستش کنیم، باید به یارهای نگاه‌های بندازیم؛ پس بیا با بررسی رفقا مون با هم درستش کنیم.

نه الان که درگیر امتحانات هستیم.
 الان مهم‌ترین کاری که باید بکنیم درس خواندن بدون نق زدن
 درست کردن چیزایی که از دستمون برمیاد
 الان مهم‌ترین کار اینه که تا جایی که می‌تونیم به مزاحمین درونی
 خودمون جا بدیم و بدون جنگیدن با اونها به یه صلح درونی برای بیشتر
 درس خواندن پیدا کنیم.
 الان وقت مهربونی با خودمونه.
 الان وقت رفتن به سمت دردهاست.
 الان وقت دکمه رو زدن و هی تکرار کردن اقدامات درسته.

«م» مثل معمولی بودن

اکثر ما آدم‌های معمولی هستیم. این نباید ما رو ناراحت کنه. اکثر ما استعداد و هوشمون شبیه به همه... همه ما نفهمیدن‌های خودمون رو داریم... همه ما تا آخر عمرمون صدها بار دیگه اشتباه می‌کنیم... اشتباه تصمیم می‌گیریم... هرچقدر دانشمند باشیم... هرچقدر روی خودمون کار بکنیم، باز هم اشتباه می‌کنیم... این از آدم بودن ماست، نه از نبودن ما!!

وقتی معمولی بودنت رو قبول می‌کنی، انتظارات بی‌موردت از خودت کمتر میشه. موقع اشتباه کردن، دلت بیشتر میاد به خودت کمک کنی، برای شکست خوردن آماده‌تر بشی و تلاش می‌کنی از شکست‌ها، پیروزی یاد بگیری. اکثر ما پدر و مادرهای معمولی داریم؛ معلم‌ها و فضاهای معمولی داریم؛ اون‌ها هم مثل ما اشتباه می‌کنن.

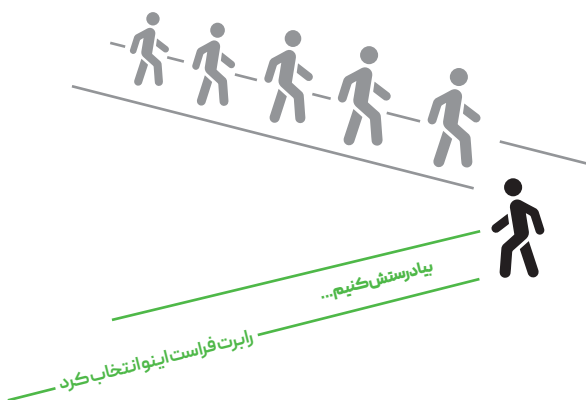
وقتی قبول می‌کنی که اون‌ها هم معمولی‌ان، کمتر ازشون ناراحت میشی و باهاشون بهتر رابطه برقرار می‌کنی. ما آدم‌ها تو یه دنیایی زندگی می‌کنیم پر از اشتباه و خطا. اگه قبول کنی این دنیا رو آدم‌های معمولی درست کردن اونوقت، وقتی سؤال امتحانات سخت‌تر از همیشه میشه، وقتی بایه سؤال غلط روبه‌رو میشی، کمتر ناراحت میشی چون منتظرش بودی... دیگه انتظار نداری همیشه زندگی باهاشون منصف باشه و آدم‌ها باهاشون مهربون باشن.

معمولی و در نظر گرفتن این‌که اکثر آدم‌های دنیا معمولی هستن، به ما فرصت میده از نتایج بد، شکست‌ها و از لحظات بد و تلخ یاد بگیریم؛ چون یه آدم معمولی همیشه یه چیزی برای یادگرفتن داره. اما آدم‌هایی که خیلی خودشون رو خاص می‌دونن، همیشه دنبال

اثبات خاص بودنشون هستن. اما آدم‌های معمولی به جای اثبات خودشون، دنبال یادگرفتن هستن. آدمی که بیشتر اوقات در حال یادگیریه... احتمالش خیلی زیاده که خیلی بدونه.

بیشتر ما معمولی هستیم اما می‌تونیم در جاده‌ای قدم برداریم که بیشتر آدم‌های معمولی بهش فکر نمیکنن، بقول رابرت فراست:
در جنگلی دوراه از هم جدا شد و من راهی را در پیش گرفتم که رهگذر کمتری داشت و تمام تفاوت در همین بود.

بیادرسش کنیم



بیادرتش کنیم...

من تو زندگی‌م بارها و بارها به بن‌بست‌هایی خوردم که فکر می‌کردم دیگه راه رهایی نیست اما هر بار یک کتاب یا یک راهنمایی از راه رسید و بهم یادآوری کرد: «این نیز بگذرد» و با همین جمله تونستم کار درست بعدی رو انجام بدم.

توی این کتابچه هم تلاش کردم برات یه راهنما، یه فانوس باشم تا بتونی توی تاریکی، وجود روشنت رو پیدا کنی و چند روز بعد هم توی همایش «بیا درستش کنیم» می‌خوام خیلی بیشتر کمکت کنم که امیدوارم بتونی حتماً بیای.

بیا یه بار هم تمام رمزهایی که بهت گفته بودم رو کنار هم بذاریم:

«ب» مثل بی‌معرفتی: بی‌معرفتی که یادت بره چقدر روزای سختی بهت گذشته.



«ی» مثل یه وضعیه: یه وضعیه دقیقاً همون لحظه‌ای هست که از اهدافمون دور میشیم و بهت راهکار ۵ مرحله‌ای رو هم یاد دادم.



«ا» مثل انگیزه: انگیزه داشتن همیشه یه نوع دروغ بزرگه!!



«د» مثل درس خوردن: کسب دانش، مطالعه درس خوردن بیشتر اوقات چراغ هدایت ما به سمت شکوفاییه.



«ر» مثل رها شدن: برای شکوفایی به رها شدن از دست وابستگی هامون وابستگی هامون احتیاج داریم.



«س» مثل سایه: برای این که نور بگیریم، لازمه از زیر سایه های ناخودآگاهمون بیرون بیایم.



«ت» مثل تمومش کن: ما برای درست کردن زندگیمون، به قدرت تموم کردن و آغاز کردن احتیاج داریم.



«ش» مثل شکوفایی: دوره داریم: شکوفایی یا افسردگی.



درسش

«ک» مثل کِشش: تومسیر شکوفایی به بیشترین چیزی که احتیاج داریم، کِشش در مقابل دردها و سختی های زندگیست.



«ن» مثل نان: نان و پول از مسائل مهم زندگیست.



«ی» مثل یار: یاران ما از اهداف و مسیری که می رسم مهم ترند.



«م» مثل معمولی بودن: بیشتر ما معمولی هستیم و موقع اشتباه کردن همین جمله میتونه راه رو به ما نشون بده



تعمیر

ب ی ا د ا س ت ش ر ن ی م



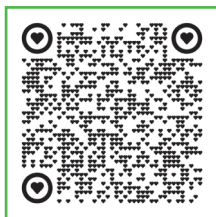
دبیرستان‌های دخترانه دور اول
و دوم مدبران (منطقه ۲)



موسسه آموزشی
انتشارات بارسا

الان که داری این کتابچه رو می‌خونی
احتمالاً بیشتر پایه‌های دبیرستان‌های
دخترانه مدبران پُر هستن و یا ظرفیت
خیلی کمی دارن اما برای چک کردن
اینکه توی پایه‌ت توجاهست و آیاتومی‌تونی
توی آزمون ورودی ما ثبت‌نام کنی و اینکه
دبیرستان‌های ما چه جوری هستن که
این‌قدر طرفدار پیدا کردن

بارکد زیر رو بدون قندشکن اسکن کن





موسسه آموزشی
انتشارات بارسا

دیگر کتاب‌های علی - سید

برنامه‌ریزی با دوربین مداربسته
برنده مقام دوم مسابقات کتاب‌های خودیاری جهان سال ۲۰۱۴

نقطه سرخط
برنده مقام دوم اینترنت‌نشال بوک اواردز

چرا نمی‌ذاری بچه‌ات درس بخونه؟
برگزیده جشنواره رشد آموزش و پرورش (مخصوص والدین)

درس نخون
درس خوندن رو بهتون پیشنهاد نمی‌کنیم مگر

سیزده
پرفروش‌ترین داستان ایران از نگاه کتابراه

کتاب‌های انگیزشی ۳۰ روز تا پیروزی

برای تهیه این کتاب‌ها
می‌توانید به سایت زیر مراجعه کنید.

www.alimirsadeghi.com