

«هوالرحيم»

آموزش مهارت‌های زندگی

مهارت اعتماد به نفس

از بزرگ اندیشی نتایج بزرگ بگیرید.
از ذهن خود برای اندیشیدن استفاده کنید نه برای انبار کردن اطلاعات .

برای رهایی از بیماری عذر تراشی

- بر مشکل سن و سال غلبه کنید(سن شما آن چیزی است که احساس درونی شما می گوید)
- از تکنیک اقدام به عمل برای غلبه بر ترس و اضطراب استفاده نمایید (اکنون و اینجا)
- با اعتماد به نفس عمل کنید تا با اعتماد به نفس بیندیشید
- نگذارید آدمهای کوچک سد راه آرزوهای بزرگ شما شوند.
- سموم فکری را از محیط کار خود دور کنید.

در مردم جز خوبی ندیدن مهارتی است که باید آموخته و تمرین شود
کتاب مقدس: ایمان می تواند کوه را جابجا کند. بسیاری از مردم فاقد چنین اعتقادی هستند بنابراین توان حرکت دادن کوهها را ندارند

نکته:

احترام گذاشتن به افراد متشخص و دارای جاه و مقام خوب است
همچنین مطالعه شخصیت و شیوه زندگی آنها اما ستایش کردن
هرگز. باور کنید که اگر اراده کنید از آنها هم جلو می زنید.
کسانی که خودشان را دست کم می گیرند و خودشان را در رده
دوم می بینند زندگی و کارشان نیز در رده دوم باقی می ماند

باورها شکل دهنده و تنظیم کننده رفتار ما هستند. یک آدم متوسط معتقد است که ارزش چندان‌ی ندارد همین شغلی که دارد اگر ارزش نگیرند بسیار راضی است دائم در اضطراب ایناست که مبادا همین شغل با درآمد بخور و نمیر را از ما بگیرند لذا با این افکار دست و پنجه نرم می کند چون خودش را دست کم گرفته در همان حد باقی خواهد ماند بهمین خاطر زنجیر به دست و پای آرزوهایش بسته و نمی تواند بیشتر از آنچه که بدان فکر می کند برسد. رد پای این احساس که من آدم مهمی نیستم و بی اعتقادی او به خودش در حرف زدن راه رفتن و سایر اعمالش نمود پیدا می کند. این فرد تنظیم کننده درونی اش را رو به رشد تنظیم نکرده است. و عین ساعتی که باتری آن تمام شده باشد در حالت رخوت و سکون قرار خواهد داشت.

حال کسی که اعتقاد دارد بیش از اینها می ارزد تنظیم کننده داخلی اش را رو به جلو تنظیم می کند معتقد است که آدم مهمی است به آرزو ها و اهدافش احترام می گذارد لذا در جهت رسیدن به آرزو هایش حرکت می کند ضمن این که به دیگران احترام می گذارد خودش را پایین تر از آنها نمی داند. هر انسانی محصول افکار خویش است.

نکته:

نگذارید افکارتان علیه شما به کار افتند در عوض کوشش کنید تا آنها را به خدمت بگیرید.

زمانی که من به خودم ایمان نداشته باشم و به خودم احترام نگذارم نباید انتظار داشته باشم دیگران به من و توانمندی های من اعتقاد داشته باشند

به خود ایمان بیاورید تا اتفاقات خوب رخ دهد.

ذهن ما یک کارگاه فکر است که هر روز افکار فراوانی تولید می کند.

همه انسانها در ذهن خود که مثل بایگانی یک اداره است دو نفر را در استخدام دارند یک آقای کام یاب و دیگری آقای ناکام هر دو نفر فوق العاده باهوش و

فرمانبردارند به کارشان وارد هستند و سعی می کنند تکلیفی که بهشان داده می شود به نحو احسن انجام دهند این دو مستخدم در استخدام شما هستند و بسیار مطیع. این در اختیار شما است که در بایگانی ذهن خود به کدامیک مراجعه کنید. مثلاً اگر برای تصمیم گیری راجع به یک موضوعی نگرش منفی داشته باشید به آقای ناکام مراجعه می کنید او از جایش بلند می شود و عین غول چراغ خم می شود و می گوید گوش به فرمانم قربان. شما به او می گوید این تصمیم را می خواهم بگیرم برو به بایگانی ببین در گذشته مشابه چنین تصمیمی را خودم یا دیگران گرفته ایم نتیجه آن تصمیم چه بوده است. آقای ناکام در کارش خیلی خبره است در عرض چند ثانیه دهها پرونده را جلو چشمان شما باز می کند و در گوش شما می خواند که اگر اینکار را بکنی شکست خواهی خورد نمونه اش این تجربیات گذشته خودت و دیگران که دست به اقداماتی مشابه زده اند و شکست خورده اند. آره تو آدم دست و پا چلفتی هستی تو آدم بدرت تو نمی توانی تو عرضه نداری تو آدم ضعیفی هستی تو نمی توانی نوست را بالا بکشی چطور میتوانی کار به این بزرگی را انجام دهی نمونش سال گذشته می خواستی فلان کار را بکنی ولی شکست خوردی می خواستی با شادی خانم رابطه برقرار کنی اما او محل بهت نگذاشت یادته فلان لباس را که در مراسم پارسال پوشیده بودی دیدی که شهین خانم و پروین خانم چه نگاه عاقل اندر سفیهی بهت انداختند و بعد پچ پچ کردند و بعد فاطی خانم بهت رسوند که آنها می گفتند که لباسش غربتی بود یادتان می آید که معلم کلاس سومت در مورد ناتوانی شما برای انجام تکالیف درسی چجوری آبرویت را سر کلاس برد یادت می آید در امتحان کنکور چه افتضاحی به بار آوردی یادت می آید در جلسه خواستگاری چقدر تپق زدی و صورتت سرخ شد و خانواده طرف بلند شدند و رفتند. او همین طور ادامه می دهد و پرونده های دیگری را که دلیل بی لیاقتی شما در گذشته بوده است را یکی یکی باز می کند و برای شما با آب و تاب تعریف می کند او فقط می خواهد شما بترسید و از کاری که می خواستید انجام دهید منصرف شوید. آقای ناکام فقط آیه یاس می خواند این آقای ناکام را که از روز ازل در ذهن همه ما گذاشته اند خیلی نامرد است در عرض چند دقیقه چنان زیر پای شما را خالی می کند

که حتی قدرت فکر کردن به آن موضوع هم به ذهنت خطور نمی کند خیلی سریع دلتان را خالی می کند و نمی گذارد که شما پیشرفت کنید بسیار حسود می باشد فقط می گوید تونمی توانی پرونده هایی هم که از بایگانی در می آورد بقدری ماهرانه تفسیر می کند و ظاهر آن را زیبا به شما نمایش می دهد که به مخیله شما هم نمی آید که این آقا قصد فریب شما را دارد تا جایی که بعد از مدتی مذاکره با این مستخدم شما دست او رامی بوسید که با دادن این اطلاعات نگذاشت شما در چاه بیافتید. مثال می زنیم: خانمی که چندکیلو وزن اضافی دارد. و می خواهد برنامه ریزی برای کاهش وزن خود داشته باشد اگر ابتدا به ساکن سیگنال مثبت به ذهن بفرستد و واقعا دنبال کاهش وزن باشد آقای کامیاب را صدامی زند اما اگر نه دنبال دلایلی برای از زیر بار در رفتن رژیم غذایی باشد سیگنال منفی می فرستد و آقای ناکام که ۲۴ ساعته منتظر است تا از انجام کاری ما رانهی کند سیگنال منفی را دریافت می کند و با آوردن پرونده آذر خانم همسایه شادی خانم زن دائی محسن و... شروع به آوردن دلایلی می کند که شما را از انجام این عمل باز دارد مثلا می گوید یادته آذر خانم ۲۰ کیلو اضافه وزن داشت خودش رژیم گرفت اما وزن کم نکرد پیش یکی از بهترین دکتری رژیم درمانی رفت با وجود اینکه ۱۰ کیلو کم شد ولی دیدی که بلافاصله نتنها به وزن اولش برگشت بلکه خیلی چاقتر از اولش هم شده مگر نمی بینش که چقدر خیکی شده است طول و عرضش یکی شده اصلا خود تو دفعه اولی که رژیم گرفتی چقدر عذاب کشیدی آخرش ۲ کیلو کم کردی بعد چی شد دوباره برگشتی سر جای اولت تو حتی اگر آب هم بخوری چاق می شوی پس چرا اینقدر خودتو اذیت می کنی مگر چقدر می خوای زندگی کنی آیا ارزششو داره که خودتو به زحمت بیاندازی و... مریم خانم قصه ما وقتی از این جلسه برمی گردد فکر می کنید چه تصمیمی می گیرد؟

متاسفانه بیش از ۹۰٪ درصد ما انسانها اینگونه ایم یعنی به آقای ناکام (رفیق ناباب) مراجعه می کنیم.

حال آن طرف سکه را ببینیم اگر مریم خانم به آقای کامیاب مراجعه می کرد یعنی سیگنال مثبت می فرستاد آقای کامیاب پرونده هایی را می آورد و روی میز کنفرانس می گذاشت که همه آنها نتیجه گرفته بودند. در صورت مراجعه به

آقای کامیاب او پرونده هایی را باز می کند که به شما امید می دهد شما را تشویق می کند که کاری را که تصمیم به انجامش را گرفته اید انجام دهید مثلا می گوید یادته در فلان مراسم چقدر جلب توجه کردی و دوستانتان چه ابراز محبتی به شما کردند یادته در فلان جلسه با چه اعتماد به نفسی ظاهر شدی یادته در فلان کاری که می خواستی انجام دهی چقدر موفق ظاهر شدی. برو جلو تو می تونی تو آدم لایقی هستی

به هر یک از این دو نفر که کار بیشتری ارجاع دهید او قدرتمند تر می شود اگر به آقای ناکام کار بیشتری بدهید او تعدادی پرسنل دیگر اضافه می کند و فضای بیشتری را در ذهن شما اشغال می کند به جایی می رسد که تمام ذهن شما را تحت سیطره خود قرار می دهد و به مجموعه افکار شما ماهیتی منفی می دهد..

بهترین کار عاقلانه این است که آقای ناکام را از ذهن خود اخراج کنید کارمند خوبی برای شما نخواهد بود چرا باید کسی دائما در گوش شما وزوز کند که نمی توانید عرضه ندارید شکست می خورید آقای ناکام شما را برای رفتن به جایی که می خواهید بروید نتنها یاری نمی کند بلکه چوب لای چرخ شما می گذارد چنین کارمندی را برای چه استخدام کرده اید عذرش را بخواهید. هر وقت فکری به ذهنتان رسید از آقای کامیاب کمک بگیرید او دوست شما است تمام وقت او را به خدمت بگیرید بدون هیچ چشمداشتی در خدمت شماست. وقتی با آقای کامیاب آشتی کردید در نخستین ایستگاه موفقیت چادر زده اید ایستگاهی به شما می گوید به خودت و توانمندی هایت ایمان داشته باش برای رسیدن به اهداف و آرزوهایت باید اینکارها را انجام دهی تو میتوانی به موفقیت خودت ایمان داشته باش من هم در مسیر راه با تو هستم بزن بریم.

در مسیر راه دائم به خود گوشزد کنید از آنچه تصور می کنید بهتر هستید مردم موفق هیچگاه خارق العاده نیستند آنها هوششان بیشتر از شما نیست هیچ رمزورازی وجود ندارد بستگی به شانس و اقبال هم ندارد آدمهای موفق آدمهای معمولی هستند فقط به آقای کامیاب خود مراجعه می کنند تا اعتماد به نفس خود را بالا ببرند و هرگز خود را دست کم نمی گیرند.

در مردم شناسی خود تعمق کنید می بیند اکثر آدمهای ناموفق از یک بیماری فکری که اندیشه های آنها را سرکوب می کند رنج می برند که نام آن هست «دلیل تراشی» چرا ؟ چون مرتب به آقای ناکام مراجعه می کنند.

افراد متوسط که قشر عظیمی از کارمندان هم شامل این دسته می شوند هم نوع خفیفی از این مکانیزم را استفاده می کنند آنان مرتب ترس از این دارند که همین کاری که با جون کردن توانستند برای خود دست و پا کنند نکنند از دست بدهند نکنند فردا که می اییم اداره نامه اخراجمان را روی میزمان گذاشته باشند لذا همیشه در اضطراب و ترس و دلهوره بسر می برند چون می ترسند لذا توانایی های خود را دست کم می گیرند و در مقابل هر دستور منطقی و غیر منطقی ما فوق خود تمکین می کنند تا کار خود را از دست ندهند.

در عوض هر چه انسان به آقای کامیاب بیشتر مراجعه نماید موفق تر خواهد بود لذا عذر و بهانه کمتری میآورد و کمتر می ترسد چون به توانایی های خودش ایمان دارد و می گوید اگر اینجا نشد جایی دیگر شاید آنجا بهتر بتوانم توانمندیهایم را نشان دهم شاید وضعم از اینجا بهتر شود لذا به استقبال تغییر می روند در حالی که انسانهای متوسط از هر گونه تغییر گریزانند .

آنهايي که در زندگي خود به جايي نرسيده اند و برنامه اي هم براي رسيدن به جايي ندارند هميشه براي تبرئه خود صدها توجيه آماده دارند. آنها در توضيح اينکه چرا موفق نيسديد چرا از نظر مالي در سطح پاييني هستيد چرا نداريد چرا ارتقاء نمي يابيد حاضر جوابند.

نکته:

زندگي آدمهاي موفق را بررسي کنيد تا پي ببريد تمام بهانه هايي را که يك آدم معمولي مي آورد او نيز ميتوانست بياورد و موفق نشود اما نياورد چرا چون به آقاي کامياب مرتب مراجعه مي کند

نکته:

آقای ناکام توجیهات و دلیل تراشی را با دلایل محکمه پسند زیر تزیین می کند تا بپذیرد:

ضعف بنیه پیری نداشتن سرمایه نداشتن خانواده گرم و تربیت خانوادگی ضعیف تحصیلات کم شرایط اقتصادی کساد مملکت تحریم اقتصادی نداشتن شانس بد بودن همسر و بدبختی های شخصی و تقدیر قربانی بیماری دلیل تراشی در ابتدا می داند که بهانه او در حقیقت دروغی بیش نیست فقط بخاطر اینکه دیگران نگرش مثبتی به او داشته باشند این بهانه ها را می آورد اما به مرور زمان که بیشتر از این مکانیزم استفاده نماید به مرور زمان امر بر خودش هم مشتبه خواهد شد و بهانه دلیل محکمی برای خود او خواهد شد که چرا پیشرفت نکرده است

بنا براین اولین گام برای رسیدن به موفقیت این است که خود را در برابر دلیل تراشی واکسینه کنید.

- درباره مشکلات و بیماری خود صحبت نکنید هر چه بیشتر در باره یک بیماری صحبت کنید حتی اگر یک سرما خوردگی ساده باشد حالتان بدتر می شود صحبت کردن درمورد ناخوشی ها مثل آب دادن و کود ریختن پای علفهای هرز می باشد.
- ضرب المثل قدیمی را همیشه به یاد داشته باشید که ناراحت بودم که چرا کفشهایم کهنه هستند و نمی توانم کفش نو بخرم تا اینکه کسی را دیدم که پا نداشت.

اشتباهات رایج ۹۰٪ مردم:

۱- هوش و استعداد خودمان را دست کم می گیریم.

۲- در هوش و استعداد دیگران اغراق می کنیم

نکته:

نگرشی که نسبت به هوش و استعداد خود دارید بسیار مهمتر از میزان هوش و استعداد می باشد.

ترس

ترس دشمن شماره یک موفقیت می باشد
ترس اجازه نمی دهد مردم از فرصتهایی را که به آنها روی آورده است استفاده نمایند

ترس انرژی و کارایی شما را تحلیل می برد انسانها را عملاً بیمار می کند
ترس دهان آدم را می بندد و به زانو در می آورد.
ترس علت نابسامانی اقتصادی بسیاری از انسانها می باشد.
ترس یک نیروی ویرانگر می باشد.
ترس به هر شکلی که وجود داشته باشد یک عفونت روانی است.

اعتماد به نفس:

اعتماد به نفس تماماً اکتسابی است به این معنا که هیچ کس با اعتماد به نفس از مادر زاده نمی شود. کسانی را که شما می شناسید که با گردنی افراشته و نگاههایی مصمم دارند به این دلیل است که بر نگرانی چیره شده اند.
نکته:

اقدام ترس را برطرف می کند و بلا تکلیفی و پشت گوش انداختن به آن میدان می دهد

فقط به کمک آقای کامیاب افکار مثبت را در ذهن خود بایگانی نمایید.

همه انسانها چه آدمهای موفق چه آدمهای ناموفق به وفور با موقعیتهای یاس آور و ناخوشایند روبرو می شوند ولی برخورد آدمهای موفق و ناموفق با این موقعیتهای کاملاً متفاوت است افراد ناموفق به تجربیات ناخوشایند خود می چسبند اما مردم موفق فقط جنبه های مثبت آن اتفاق را به خاطر می سپرند.

اگر هر روز قبل از رفتن به سرکار دو مشت خاک در موتور ماشین خود بریزید چه اتفاقی می افتد مسلماً پس از مدت کوتاهی موتور ماشین از کار خواهد افتاد افکار منفی و ناخوشایند که به حافظه خود هر روز می سپارید دقیقاً بلایی را سر شما خواهند آورد که خاک بر سرموتور ماشین می آورد افکار منفی موتور ذهن شما را خراب می کنند افکار منفی شما را زیر بار نگرانی عجز و احساس حقارت از پا در می آورند آنها شما را در حالی که دیگران به سرعت در گذرند در کنار جاده زندگی با کوله باری از مشکلات رها می کنند.

افکار منفی را قبل از تبدیل شدن به یک هیولای ذهنی از بین ببرید.

انسان می تواند تقریباً از هر واقعه ناخوشایند یک هیولای ذهنی بسازد در سال کمتر از صد نفر اقدام به خودکشی می کنند که توسط روزنامه ها و مجلات حوادث با آب و تاب راجع به آن نوشته می شود اما میلیونها با تحقیر کردن خود در جستجوی راههایی برای خودکشی روانی هستند که در هیچ روزنامه و مجله ای درج نمی شود این نوع خود ویرانگری که بی سرو صدا اتفاق می افتد بسیار مخرب می باشد.

دیگران ممکن است از لحاظ استعداد و توانمندی خیلی بزرگ به نظر برسند اما بدانید که آنها هم آدمهایی هستند با مشکلات و خواسته ها بیشماری مثل شما.

نکته:

آنهایی که در جمع سکوت می کنند با خودشان می گویند احتمالا نظر من به هیچ دردی نمی خورد اگر حرف بزنم آبروریزی می کنم پس بهتر است هیچ چیز نگویم دیگر اینکه سایر اعضای گروه احتمالا معلوماتشان از من بیشتر است نمی خواهم بقیه بفهمند که من چقدر بی سوادم جالب اینجاست هر دفعه که این آدمهای ساکت فرصت حرف زدن را از دست می دهند بیشتر احساس ناتوانی و حقارت می کنند اغلب بطور نیم بند با خود قرار هایی می گذارند که دفعه بعد حتما حرف بزنند اما دفعه بعد هم مثل دفعات قبل می آید و می رود و روز به روز اعتماد به نفس او ضعیف تر می شود.

آیا تاکنون از خود پرسیده اید که بزرگترین ضعف من چیست؟
شاید بزرگترین ضعف انسان کوچک شمردن خود یا بعبارت دیگر دست کم گرفتن خود می باشد.

قرنهاست که این پند بزرگان را شنیده ایم که خودت را بشناس! متاسفانه ما انسانها بعزت منفی گرا بودن فقط جنبه های منفی شخصیت خود را مرور می کنیم و آنها را آبیاری می کنیم بدین ترتیب خود شناسی مترادف با طوماری از کاستی ها ناتوانی ها و نقطه ضعفها می باشد.

تمرین:

۵ امتیاز ویژه ای که شما دارید را بنویسید؟ با خودتان رو راست باشید حتی از دوستانتان سوال کنید. سپس اسم سه نفر از کسانی را که می شناسید که به موفقیت های بزرگی دست یافته اند اما در یکی از امتیازاتی که نام برده اید به اندازه شما برخوردار نمی باشند را بنویسید در اینجا به یک نتیجه منطقی می رسید که هرگز هرگز خودتان را دست کم نگیرید.

جملات و باورهای مثبت و منفی

منفی	مثبت
فایده ای ندارد کارمان تمام است	هنوز فرصت داریم بیایید راه جدیدی پیدا کنیم
یک بار دست زدم به آن کار و شکست خوردم دیگر هرگز فکرش را هم نخواهم کرد	این بار شکست خوردم اما مهم نیست دوباره امتحان می کنم
سعی خود را کرده ام اما محصول فروش نمی رود مردم هم استقبال نمی کنند	تا حالا نتوانسته ام این محصول را بفروشم ولی مطمئن هستم که محصول خوبی است باید سعی کنم که راهی برای معرفی آن پیدا کنم.
بازار اشباع شده است فکرش را بکن هفتاد و پنج درصد بازار جنس را دیده اند بهتر است دور اسم من خط بکشی	فکرش را بکن ۲۵٪ مردم هنوز این جنس را ندیده اند باید شروع کنیم فرصت خوبی است
سفارش ها کم بود و لشان کن	سفارشها کم بود باید کاری کنیم که بیشتر جنس بخرند
۵ سال کار در شرکت شما برای رسیدن به پستهای کلیدی زمان زیادی است روی من حساب نکنید	۵ سال به سرعت می گذرد ولی فکرش را بکن در عوض برای ۳۰ سال تامین خواهیم بود
تمام برگ برنده ها دست رقیب است چطور انتظار داری در فروش شکست نخورم	رقیب ما سرسخت است ولی واقعیت این است که هیچ وقت تمام برگهای برنده در دست یک نفر نمی افتد باید فکرهايمان را روی هم بریزیم تا از این بن بست بیرون بیاییم
هیچ کس چنین جنسی را نمی خرد	حالا که این جنس قابل عرضه نیست برای امتحان هم که شده باید تغییراتی در آن بدهیم.
من برای این کار خیلی (پیر) هستم یا هنوز تجربه کافی ندارم	سن و سال در موفقیت ملاک نیست
هیچ فایده ای ندارد حاضرم ثابت کنم	خیلی فایده دارد بگذار برایت ثابت کنم
تصویر آینده: تیره و تار نومیدانه اندوهبار و آمیخته با شکست	تصویر آینده: روشن امید بخش موفقیت آمیز لذت بخش و آمیخته با احساس پیروزی

همه افراد در هر سن و مقامی که باشند تشنه تعریفند.
به پدیده ها آنگونه که هستند نگاه نکنید بلکه به امکاناتی که می توانند داشته باشند نظر کنید شخص بزرگ اندیش همیشه به امکاناتی که می تواند در آینده تحقق یابد توجه می کند او اسیر زمان حال نیست.
نکته:

اگر فقط به آنچه الان هستم نگاه کنم (ماشین قراضه در آمد پایین خانه تنگ و غذای بخور و نمیر چاره ای جز ناامیدی برایم باقی نمی ماند یک آدم هیچ و پوچ را خواهم دید که یک عمر پوچ و عبث خواهم ماند
اما اگر از همین حالا خودت را آدمی که ۱۰ سال دیگر می خواهی باشی ببینی مثلا خانه ای بزرگ و ویلایی ماشین مدل بالا در آمد زیاد و مدیر کل یک مجموعه بزرگ برای رسیدن به آنجا تلاش خواهی کرد

سعی کنید ارزش آدمها را بالا ببرید هر چه در جاده موفقیت جلو تر می رویم در کار خود با افراد بیشتری سروکار پیدا خواهید کرد پیرسید برای اینکه اینان انگیزه بیشتری برای کار داشته باشند چه کاری می توانم برای آنان انجام دهم.

سعی کنید ارزش خودتان را بالا ببرید یک مصاحبه روزانه با خودتان داشته باشید. پیرسید امروز چه کاری می توانم برای باارزش تر شدن خودم انجام دهم خود را آنگونه که هستید نبینید بلکه آنگونه که می خواهید باشید ببینید.
شروط لازم برای یک سخنرانی خوب:

تقریبا همه آرزو دارند از توانایی لازم برای ایراد یک سخنرانی خوب برخوردار باشند با وجود این کمتر کسی است که به این آرزو دست یابد بیشتر افراد سخنرانان خوبی نیستند چون بیشتر آنان زمانی که خودشان را برای یک سخنرانی آماده می کنند با انبوهی از تذکرات درونی روبرو می شوند مانند یادم باشد صاف بایستم مراقب باشم اشتباه دستوری نداشته باشم یقه ام مرتب باشد بلند صحبت کنم و...

با این تفصیل وقتی سخنران بیچاره از جایش بلند می شود که سخنرانی کند وحشت سراپایش را می گیرد زیرا طوماری از کارهای ممنوع را مثل چکش

بالای سر خودش گرفته است به همین دلیل قاطی می کند و دائم به خودش نهیب می زند نکند اشتباه کنم خلاصه آنکه خراب می کند و سخنرانی اش ناموفق از کار درمی آید از آنجایی که تمام حواسش را روی موارد پیش پا افتاده و کم اهمیت گذاشته است نمی تواند حواسش را روی مطالب مهم سخنرانی جمع کند

وضعیت	طرز فکر آدمهای کوچک	طرز فکر آدمهای بزرگ
حسابهای هزینه	دنبال راههایی می گردد که با در رفتن از زیر بار هزینه درآمد خودش را افزایش دهد	دنبال راههایی می گردد که از طریق فروش جنس بیشتر درآمد خود را افزایش دهد
گفتگو	راجع به جنبه های منفی دوستانش اوضاع اقتصادی بد کشور حرف می زند	راجع به جنبه های مثبت دوستانش حرف می زند
پیشرفت	سرعت پیشرفت کار را کم می کند یا آنرا در همان سطح قبلی نگه می دارد	اعتقاد به گسترش کار دارد
آینده	آینده را تیره و تار می بیند	آینده را بسیار امید بخش و روشن می بیند
کار	در پی راههایی است که کمتر کار کند	در پی راههایی برای کار بیشتر می باشد
رقابت	با آدمهای معمولی رقابت می کند	با بهترین ها رقابت می کند
بی پولی	در پی راههایی است که بتواند با حذف چیزهای غیر ضروری پول کمتری خرج کند	در پی راههایی است که بتواند درآمد خود را افزایش دهد و اقلام ضروری بیشتری خریداری نماید
امنیت	نگران است مبادا چیزی را از دست بدهد	امنیت و موفقیت را لازم و ملزوم یکدیگر می داند
معاشرت	با آدمهای کوتاه فکر رفت و آمد دارد	با آدمهایی رفت و آمد دارد که اندیشه های بزرگ و پیشرو دارند
اشتباهات	خطاهای ناچیز را به رخ می کشد آنها را تبدیل به مسائل بزرگ می کند	از خطاهایی که عواقب جزئی در پی دارد صرف نظر می کند

یادتان باشد که بزرگ اندیشی از هر جهت به نفع شماست
به یاری بزرگ اندیشی بزرگ شوید.

تفکر خلاق:

برای بیشتر مردم تفکر خلاق تداعی کننده کشف الکتریسیته واکسن فلج
اطفال اختراع تلوزیون می باشد در حالی که خانواده ای که نقشه می ریزند تا
بتوانند پسر خود را به دانشگاه معتبری بفرستند برنامه ریزی آنها ثمره یک
تفکر خلاق می باشد.

ایجاد شرایط برای افزایش علاقه کارمندان به کارشان و یا جلوگیری از وقوع
یک جنجال حتمی نمونه هایی از تفکر خلاق روزمره می باشد.

نکته:

وقتی ایمان داشته باشید که کاری ناممکن است در پی دلایلی می گردید که
این مطلب را اثبات کنید ولی وقتی ایمان داشته باشید که کاری شدنی است
فکرتان راههای انجام آن را می یابد
اگر اراده کنید تا کاری انجام دهید فکرتان راهی جلو پایتان می گذارد

ایمان داشته باشید که از عهده کارها بر می آید. چگونه؟

۱- کلمه نمی شود را از فرهنگ لغات خود حذف کنید نمی شود کلمه
ویرانگری است که زنجیره وار افکار منفی دیگر را در تائید خود
تولید می کند

۲- به چیزی فکر کنید که زمانی دوست داشتید انجام دهید اما بدلیل
اینکه آن را ناممکن می دانستید از انجام آن خودداری می کردید
حالا دلایلی بیاورید که می شود آنرا انجام داد.

هیچ چیز در یخ نمیروید اگر اجازه دهیم سنت فکر ما را منجمد کند ایده
های نو جوانه نمی زند.

تفکر سنتی و منجمد دشمن شماره یک موفقیت است دشمن کسی که می خواهد یک برنامه موفقیت آمیز داشته باشد تفکر سنتی فکر او را منجمد می کند

راههای مقابله با تفکر منجمد:

- به نظرات افراد دیگر توجه کنید با این فکر مبارزه کنید که نمی شود بی فایده است احمقانه است

- پیشرو باشید نه دنباله رو نگوئید در جایی که کار می کردم از این روش برای انجام کارهایمان استفاده می کردیم بنا براین اینجا هم باید از همان شیوه استفاده شود. بلکه بگوئید چطور می شود اینکار را بهتر از گذشته انجام داد.

توجه داشته باشید که انسان موفق از خودش نمی پرسد آیا می توانم این کار را انجام دهم یا نه بلکه از خود می پرسد چطور می توانم این کار را بهتر انجام دهم.

نکته:

توانایی یا ناتوانی برآستی یک برداشت ذهنی است.

به یاد داشته باشید که هر چه فرد بزرگتر باشد بیشتر گوش می دهد و برعکس هر چه فرد کوچکتر باشد تمایل بیشتری برای نصیحت کردن شما دارد. رهبران بزرگ وقت بیشتری را صرف نصیحت شنین می کنند تا نصیحت کردن.

یک فرد کامل پیش از آنکه تصمیمی بگیرد می پرسد راجع به آن چه فکر می کنید تحت چنین شرایطی چکار می کنید؟

همیشه به این فکر کنید که چطور فکرتان را می توانید تبدیل به پول نمایید.

نگذارید افکار از ذهنتان فرار کند آنها را روی کاغذ بیاورید سپس ایده هایتان را آبیاری کنید تا رشد کنند هر مطلبی که به نوعی با ایده شما در ارتباط است را بخوانید و روی آن فکر کنید. غیرممکن است نمیشود نمی توانم فایده ای ندارد را از فرهنگ لغات خود حذف کنید

برای افزایش اعتماد به نفس:

۱- خودتان را متشخص نشان دهید این یک قانون است این روش به شما کمک می کند برای خودتان ارزش بیشتری قائل شوید یادتان باشد که ظاهر شما حرف می زند پس مراقب باشید چیزهای خوبی راجع به شما بگوید. ظاهر شما نخستین معیاری است که دیگران برای ارزیابی در اختیار دارند اولین برخورد هرگز از یاد نمی رود. انگور های بسته بندی شده را مردم بیشتر ترجیح میدهند در صورتی که فله ای آن هم همانجا وجود دارد پس به ظاهر خود برسید. نکته اینجا است بسته بندی بهتر مقبولیت بیشتر

۲- بیشتر پول بدهید و کمتر جنس بخرید

۳- افق دید خود را تغییر دهید از سه بنا که در حال بنایی بودند سوال واحدی پرسیده شد که چکار میکنید؟ اولی جواب داد بنایی می کنم دومی جواب داد ساعتی ۴ دلار پول می گیرم و سومی پاسخ داد دارم بزرگترین کلیسای جهان را می سازم. هنوز کسی ادامه این داستان را نقل نکرده است که ببینم بر سر آجر چینها چه آمده است.

فکر می کنید بر سر سه بنا چه آمده است؟

شما همان آدمی هستید که در ذهن خود تصور می کنید.

موفقیت محصول تفکری هدایت شده است

پرسشنامه اعتماد به نفس:

موقعیت	از خود پرسید
وقتی نگرانید	یک انسان وارسته به خاطر چنین پیشامدی احساس نگرانی می کند؟ آیا موفقترین فردی که می شناسم از چنین قضیه ای ناراحت می شود؟
مشکلات	اگر یک فرد متشخص با این موقعیت مواجه شود چکار می کند
سرو وضع من	آیا به آدمی که در اوج اعتماد به نفس است می مانم یا خیر
طرز بیان	آیا طرز بیان آدمهای موفق را دارم یا خیر
وقتی عصبانی می شوید	آیا یک فرد متشخص هم مانند من در برابر چنین مساله ای عصبانی می شود

در تمام موقعیتهای زندگی از خود پرسید آیا این طرز فکر یک انسان متشخص است؟ سپس از جواب خود پیروی کنید.

محیط

انسان محصول محیط اطرافش می باشد
ما تماما به دست محیط خودمان ساخته می شویم و حتی طرز فکرمان هم
تاثیر گرفته از محیط اطرافمان می باشد.

سوال:

چه کسی با این ادعا مخالف است؟

سعی کنید حتی یک عادت یا رفتار را که از دیگران یاد نگرفته اید مثال
بزنید حتی بخش عمده ای از رفتار های ما از جمله فنجان به دست گرفتن
راه رفتن تفریحات و لباس پوشیدن ما از محیط سرچشمه می گیرد. لذا
معاشرت طولانی مدت با آدمهای منفی باف مار را وادار به منفی بافی می
کند از طرف دیگر همنشینی با آدمهایی که افکار بزرگ دارند سطح فکر ما

را بالا می برد تماس نزدیک با افراد بلند پرواز در ما روحیه بلند پروازی ایجاد می کند.

تغییر کنید:

قدم اول زندگی را از نو شروع کنید اولین مانع بر سر پیروزی های بزرگ احساس عدم دسترسی به پیروزی های بزرگ می باشد. به دوران کودکی که برمی گردیم و نظرمی افکنیم می بینم که همه ما رویاهای شیرینی داشتیم اما وقتی بزرگتر شدیم و از رویاهایمان گفتیم ما را مسخره کردند و می گفتند خیالبافی کار آدمهای احمق است فکرت بچه گانه است دیگر بزرگ شده ای انتظار از تو بیشتر است این فکر های بچه گانه ات را دور بریز و فکر آینده ات باش درست رابخوان.

مردم در مقابل این فکر که نمی توانی این کار را انجام دهی پس خودت را به دردسر نیانداز به سه گروه تقسیم می شوند:

۱- گروهی که کاملاً مجاب می شوند بیشتر مردم عمیقاً متقاعد می شوند که شایستگی انجام کارها را ندارند و موفقیت واقعی نصیب کسانی می شود که خوش اقبالند. این گروه یک عمر کنج اداره ای می نشینند دچار فرسایش می شوند و امیدوارند روزی یک فرصت طلایی به سراغشان بیاید.

۲- گروهی که تا حدی این ادعا را قبول دارند اینان به امید انجام دادن کارهای بزرگ وارد میانسالی می شوند این گروه نقشه می کشند و برای شرف خود برنامه های نیم بند تدارک می بینند اما بعد از یک دهه تلاش بی حاصل دچار یاس و تردید می شوند و سرخورده می شوند و به این نتیجه می رسند که موفقیت های بعدی ارزش هیچ تلاشی را ندارد این افراد هم در اعماق وجود خود ناراضی هستند در این گروه آدمهای باهوش زیاد دیده می شوند ولی در زندگی بجای ایستادن و دویدن خزیدن را انتخاب کرده اند.

۳- گروه سوم کسانی هستند که هرگز تسلیم نشده نمی شوند این گروه کمتر از ۳٪ جامعه را تشکیل می دهند. این گروه به قلب مشکلات حمله می کنند و اعتقادی به سینه خیز رفتن ندارند.

مردمی که دائم برایتان ایه یاس می خوانند خودشان تقریباً آدمهای ناموفقی هستند آنها از لحاظ کارآیی در سطح بسیار پایینی هستند نظرات این افراد برای شما مثل سم است در برابر کسانی که می خواهند شما را در مورد عدم توانایی هایتان مجاب کنند موضع دفاعی بگیرید. مراقب باشید که منفی بافها نقشه ای که برای موفقیت در سر داری را نابود نکنند منفی باف ها همه جا حضور دارند و به نظر می رسد که از بی اثر کردن اقدامات دیگران خوشحال می شوند آنها آدمهای حسودی هستند که نتنها برای بهبود وضع خود تلاشی نمی کنند بلکه می کوشند جلو پیشرفت شما را هم بگیرند آنها احساس عدم کفایت می کنند بنابراین می خواهند از شما هم آدم بی لیاقتی بسازند.

طرز فکر ما از گروهی که در آن هستیم تاثیر مستقیم می گیرد اطمینان حاصل کنید جزء گروهی هستید که طرز فکر خوب و درستی دارند. در تجارت و کسب و کار به افرادی بر می خوریم که چون خودشان شایستگی ارتقاء مقام را ندارند سعی می کنند راه آدمهای موفق را هم سد کنند

شرکتهای موفق دنیا برای تعطیلات آخر هفته پرسنل خود برنامه ریزی می کنند چرا که معتقدند اگر کارمندان شان آخر هفته خوبی نداشته باشد هفته آینده روی کارایی او اثر مستقیم خواهد گذاشت!

نکته:

مشورت کردن با شکست خورده ها یا افراد ناموفق مثل مشورت کردن با یک رمال برای درمان سرطان می باشد.

امروزه مدیران موفق بدون مصاحبه با خانواده شخص او را استخدام نمی کنند دلیلش این است که می خواهند بدانند خانواده این فرد چقدر از او پشتیبانی می کند

به خوراک ذهنی خود توجه کنید چون مواد خام افکار شما می باشند

مسمومیت:

انسانها نسبت به کلمه سم و مسمویت حساسیت ویژه ای دارند. تمام رستورانها در برابر آلودگی ناشی از مسمومیت در حال آماده باش می باشند اگر درجایی صرفایک مورد یا چند مورد مسمویت دیده شود دیگر کسی به آن رستوران نخواهد رفت همیشه سم را جایی می گذاریم که دور از دسترس بچه باشد اما یک نوع مسمویت بی سروصدا هم داریم که مسمومیت روانی است و آن ذهن و روح ما را مسموم می کند ولی متاسفانه چون خزنده و بی سرو صدا می باشد کسی متوجه آن و اثرات مخرب آن نیست این خود شما هستید که باید مراقب خودتان باشید.

بدگویی دیگران:

تبر به دست گرفتن و تکه تکه کردن اسباب و اثاثیه همسایه ذره ای اسباب واثاثیه شما را شیکتر و نوتر نمی کند استفاده از تبرهای لفظی و نیش و کنایه زدن به هیچ وجه شما را از آنچه هستید بهتر نمی کند.

مردم حسود دوست دارند زمین خوردن شما را ببینند آنها را از این لذت محروم کنید اجازه ندهید مردم کوته فکر شما را عقب نگه دارند. فراموش نکنید که مردم دوست دارند دور و بر آدمهای سرزننده و پر شور باشند همجواری با آدمهای شاکی و بی دل و دماغ عذاب آور می باشد. انسانها چه باهوش باشند و چه کم هوش چه متمدن و چه غیر متمدن می خواهند احساس ارزشمند بودن بکنند. همه آدمها مهم هستند.

وقتی هوپیمایی سقوط می کند هزاران دلار خرج می کنند تا افراد گم شده را پیدا کنند.

احساس بزرگی دادن به آدمهای کوچک به نفع شماست. وقتی به دیگران کمک می کنید که احساس ارزشمندبودن بکنند در خودتان هم چنین احساسی را بوجود خواهید آورد. تحسین کردن دیگران و لبخند زدن به دیگران می تواند مثل پول سرمایه گذرای شود و ثمر بدهد

تا زمانی که بذر پول را نکارید هیچ پولی درو نخواهید کرد بذریع پول تحسین دیگران و خدمات رسانی به انها می باشد.

فرد راحتی باش تا هیچ کس در معاشرت با تو احساس ناراحتی نداشته باشد تعارف و تکلف را کنار بگذار

این اعتقاد را در خودت تقویت کن که هرچه پیش آید خوش آید در اینصورت هیچ چیز نمی تواند آرامشت را بهم بزند.

انسانهای بزرگ آنهایی که در اوج صنعت و هنر و علو هستند افرادی گرم و انساندوست هستند آنها خوب می دانند که چگونه محبوب قلبها باشند.

• متوجه این حقیقت باشید که هیچ انسانی کامل نیست بعضی افراد کامل

ترند ولی هیچکس به کمال مطلق نرسیده است انسانی ترین خصلتی

که همه آدمها در آن مشترکند این است که مرتکب اشتباه می شوند

متوجه این حقیقت باش که دیگران حق دارند مثل ما نباشند هرگز در برابر

هیچ کس نقش خدا را بازی نکن هرگز دیگران را بخاطر اینکه عاداتشان با

عادات تو فرق می کند یا نوعی دیگر لباس می پوشند شماتت نکن تو

مجبور نیستی کارهای دیگران را تایید کنی.

*سعی کن چیزی را اصلاح نکنی: کمی از چاشنی زندگی کن و بگذار زندگی

کنند را وارد فلسفه زندگی ات کن بیشتر مردم نسبت به جمله داری

اشتباه می کنی سخت واکنش نشان می دهند هر کس در مورد عقاید

شخصی خود محق است ولی بهتر است گاهی آنها را نزد خودش نگه دارد.

هیچ کس به تمامه خوب یا بد نیست انسان کامل وجود خارجی ندارد.

انسانها در ذهن خود دو موج مثل امواج رادیو دارند مثبت و منفی که با یک

دکمه این موجها تعویض می شوند. و آن دکمه در اختیار خود انسان می

باشد.

با مشتریان و کارمندان خود مثل میهمانان خود رفتار کنید.

افکار مثبت را در حیات خلوت خود چال نکنید چرا که با به خاک سپردن

افکار مثبت افکار منفی میدان پیدا می کنند.

حرکت اعتماد به نفس را افزایش میدهد و تعلل به هر دلیلی که باشد باعث ترس فزاینده می شود اگر اقدام کنید با ترس مبارزه کرده اید. انتظار حتی کار کشته ترین آدمها را هم عصبی می کند. راه مبارزه با ترس بله هر نوع ترسی اقدام و حرکت می باشد از برقراری تماس تلفنی می ترسید کافی است شماره را بگیرید دیگر ترسی باقی نمی ماند کافی است آن رابه تعویق بیندازید تا دشوارتر و کشنده تر شود. کلمه جادویی موفقیت اکنون است فردا هفته آینده و بعدا و فلان روز مترادفهای کلمات شکست می باشند. بسیاری از رویاهای شیرینمان به واقعیت نمی پیوندند زیرا به خود می گوئیم روزی شروع خواهیم کرد در حالی که باید بگوئیم همین حالا شروع می کنم چرا حالا نه.

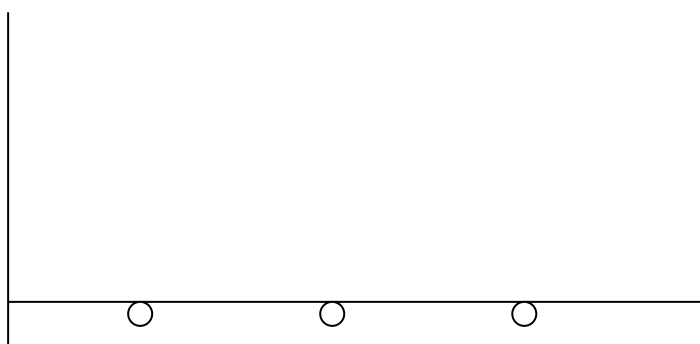
اقدام:

- صبر نکنید تا اوضاع مساعد شود زیرا هیچ وقت نخواهد شد حرکت کنید
- ایدهها نمی توانند به تنهایی موجب موفقیت شما شوند باید روی آنها کار شود
- از هر کاری که وحشت دارید همان کار را انجام دهید ترستان برطرف خواهد شد امتحان کنید و ببینید

اشارو گروههای جامعه:

- بزهکاران و مطرودان جامعه: از سنین مختلف خانوادههای مختلف دارای تحصیلات هوش مختلف و ... می باشند علت شکست: همسر، رفیق ناباب، اوضاع بد اقتصادی مملکت، درآمد کم، بدبازیهای شخصی، ورشکستگی و.../
- طبقه متوسط: اصولا کارمندان هستند که تن به شرایط زندگی قطره چکانی می دهند مبتلا به روزمرگی شده اند. دلایل عدم موفقیت: همان دلایل گروه اول این گروه هم شکست خورده اند اما تن داده اند به شرایط جامعه پسند تر.

- طبقه بالای اجتماع: هر چه به کوچه های موفقیت نزدیک تر میشویم این کوچه ها خلوت ترمی باشد و عبور و مرور در آن خیلی کم می باشد. ساکنان کوچه موفقیت هم از خانواده های مختلف آمده اند و زیران مدیرکل ها کارخانه دارها هر کدام از روستاها یا بچه های طلاق و بوده اند هر گروه از این طبقات از نظر سن و هوش تحصیلات و شرایط اقتصادی و اعتقادی و... تقریباً در یک سطح بوده اند اما در یک نکته با هم فرق داشتند واکنش آنها نسبت به شکست فرق می کرده است.



هنگامی که یک ولگرد یا بی خانمان زمین می خورد توان برخاستن مجدد را ندارد همانجا می ماند به تدریج خرد می شود. آدم معمولی و متوسط جامعه در تجربه ای مشابه همانجا می ایستد سپس روی زانوهایش قرار می گیرد ولی چهار دست و پا از میدان می گریزد و وقتی به کلی از میدان خارج شد خود را از میسر تلاش خارج می کند تا دیگر مورد اذیت و آزار قرار نگیرد. ولی وقتی آدم موفق و با اعتماد به نفس زمین می خورد به گونه ای دیگر عمل می کند او فوراً برمی خیزد درس می گیرد ضربه را از یاد می برد و به سمت جایگاهی بالاتر حرکت می کند.

برای رسیدن به موفقیت فقط آدم مصمم و یکدنده ای می خواهد که هرگز قبول نکند که شکست خورده است.

شکست تنها یک برداشت ذهنی است و لاغیر.

عزیز من شهامت روبرو شدن با ضعفهایت را داشته باش.

از اثبات کردن اینکه دیگری دارد اشتباه می کند مطلقاً هیچ سودی عاید انسان نمی شود.

تصور کنید سازمان هواپیمایی کشوری راجع به گزارشی اینگونه نظر بدهد خیلی متأسفیم که این سانحه اتفاق افتاد و در تبیین علت حادثه بگویید خودتان که به تقدیر اعتقاد دارید آنها بدشانسی آوردند. به جای مقصر دانستن بخت و اقبال موانع را بررسی نمایید. شانس خود را محکوم نکنید مقصر دانستن آن هیچ انسانی را به هدف خود نرسانده است.

به اهداف خود وفادار بمانید حتی سر سوزنی کوتاه نیایید البته لازم نیست سرتان را به دیوار بکوبید اگر می بینید به نتیجه نمی رسید راه جدیدی را امتحان کنید.

تنها زمانی یک مشکل غیر قابل حل می باشد که فکر کنید قابل حل نیست با ایمان داشتن به امکان وجود راه حلی برای مشکلات راه حلها را جذب کنید به خودتان حتی اجازه صحبت یا فکر کردن درباره نا ممکن بودن راه حلها را ندهید.

شهادت آن را داشته باشید که منتقد سازنده خودتان باشید عیوب و ضعفهای خودتان را پیدا کنید و در پی اصلاح آن باشید.

به خاطر داشته باشید که هر وضعیتی مانند سکه یک روی خوب دارد آن روی خوب را پیدا کنید جنبه های مثبت را ببینید و نومییدی را از خود دور کنید.

کلیه اختراعات و پیشرفتهای انسانی قبل از اینکه عملی شوند در ذهنها جای داشتند.

داشتن هدف انگیزه ای برای تلاش می باشد.

پیش از شروع مقصد را مشخص کند مثال رفتن به راه آهن و تقاضای بلیط کردن بدون هدف مشخص.

این روزها مردم را برحسب عظمت رویا هایشان ارزش گذاری می کنند هیچ کس به چیزی فراتر از آنچه بعنوان هدف برگزیده است دست پیدا نمی کند پس آینده بزرگی را برای خود مجسم کنید.

رها کردن کاری که آن را دوست ندارید و پرداختن به کاری که دوست دارید مثل گذاشتن یک موتور با قدرت ۵۰۰ اسب بخار در یک اتومبیل قدیمی می باشد.

اشتباهات عمده ما انسانها:

- تحقیر خویش: استعداد اینکار را ندارم شکست می خورم تجربه یا سواد درست و حسابی ندارم. بسیاری از جوانان با تحقیر خویش تبدیل به افرادی پیر و فرتوت می شوند.

- عقده تامین: در همین وضعیت فعلی حداقل امنیت شغلی دارم از حربه امنیت برای سرکوب رویاهایمان استفاده می کنیم.

- رقابت: در این کار دست زیاد است هر کسی که فکرش را بکنی افتاده تو اینکار این خود گویی ها به سرعت انسان را نسبت به خواسته هایش سرد می کند.

- اجبار والدین: دوست داریم کاری دیگر بکنیم اما والدینمان کار دیگری را ترجیح می دهند من هم نمی توانم با آنها مخالفت کنم.

شخصی که می خواهد یکباره از دست عاداتی خلاص شود شکست می خورد زیرا فشار روحی حاصل از چنین تصمیمی فوق طاقت اوست یک ساعت براحتی طی می شود اما همیشه به دشواری.

کوچک همیشه زیباست. بزرگترین و پرسود ترین نوع سرمایه گذاری سرمایه گذاری انسان روی خودش است.

اهداف: مقصد و هدف خود را دقیقاً مشخص کنید از هم اکنون تصویری را که دوست دارید ده سال بعد از خود داشته باشید ترسیم کنید.

نقشه ده ساله خود را بنویسید زندگی شما اهمیتی بیش از واگذار کردن آن به بخت و اقبال دارد. اهدافی را که می خواهید در میدان کار خانه و اجتماع به دست آورید روی کاغذ بیاورید.

تهیه و تدوین: دکتر محمد جلینی



آیدی پیام رسان: @psycho_mehr

وب سایت: drmahrooghi.ir