

* جایی که کار می کند یا در گروه‌هایی که نمی تواند افراد را از آنجا حذف کند (همسایگان، خویشاوندان، همکاران) نه تنها بر خلاف آنها عمل نمی کند، بلکه با افراد به خوبی کنار می آید.

* در هر موقعیت و مقامی (به عنوان یک معلم، پدر یا مادر، رئیس یک اداره) دلسوزانه رفتار می کند و نسبت به هیچ کس ظن و تردید بی مورد ندارد و خدشه‌ای در کارش نیست.

* قادر است عشق خود را نثار کند.

* قادر است عشق طرف مقابل را بپذیرد.

* منفعت طلب نیست و نگاه تنگ نظرانه ندارد.

* در پی غافلگیری و دست انداختن دیگران نیست و تله برای دیگران نمی گذارد.

* هنگام پیگیری اهداف شخصی خود، همواره جانب تعادل را حفظ می کند و از کنترل خارج نمی شود.

* برای کسی خط و نشان نمی کشد.

* بین علایق و اهداف شخصی خود تعادل و توازن برقرار می کند.

* علایق کلی خود را روی مشاغلی چون کارمند رسمی دولت، سیاستمدار، مدیر، رئیس، معلم، پلیس و قاضی بودن محدود نمی کند. (مشاغلی که از نفوذ مبتنی بر قدرت، استبداد و دیکتاتوری حاکم برخوردار هستند.)

* برای تکامل و رشد اخلاقی و روحی خود، مسئولیت‌هایی را در سازمان‌های خیریه به عهده می گیرد، ولی این منحصر به کلینسا، مدرسه، بیمارستان و احزاب نمی شود.

* شرافتمندانه زندگی می کند.

* عقل معاش دارد و از فهم و شعور باطنی و دانش تجربی خود به خوبی استفاده می کند.

* هر لحظه با باورها و عقاید مذهبی خود زندگی می کند، نه فقط هنگام افتادن به ورطه بدبختی و یا در لحظات بحرانی مثل بستر بیماری یا هنگام بستن عقد نکاح.

* به یاری دیگران می شتابد و خود را از آنان جدا نمی داند.

* ظاهرش آراسته و رفتارش کامل و بی عیب و نقص است.

* فردی مقاوم و جدی است.

* خود را لاقط در ظاهر باروش زندگی دیگران منطبق می کند.

* دارای نیروی تشخیص و قضاوت است و بر اساس عقلانیت زندگی می کند.

* دارای اصالت است.

* نفوذ کلام دارد.

* باهوش و فراست سرشار آماده انجام کارهای خارق العاده است.

* بهره‌هوشی بالایی دارد و از هوش عاطفی، عقلی و اجتماعی بالایی هم برخوردار است.

* در هر شرایطی سرشار از عشق و امید به زندگی است.

* زیبایی‌ها و سرفرازی‌ها برایش معنا و مفهوم خاصی دارند.

* با دیگران محترمانه رفتار می کند و رعایت حال زیردستان را هم می کند.

* هیچ وقت ادعا نمی کند عقل کل است و همه چیز را می داند. گاهی می تواند متعجب و شگفت زده شود و سوال کند از آنچه نمی داند.

* عاشق یادگیری است.

* به علم و دانش عشق می ورزد.

* همواره به جلو پیش می رود و هرگز به عقب بر نمی گردد.

* شکرگزار است و آن را نشان می دهد.

* با امید و خوشبختی زندگی می کند.

* هیچ‌گاه ایجادکننده تنش و هرج و مرج نیست؛ نه در زندگی شخصی و نه در زندگی دیگران.

* بشاش است، به گونه‌ای که چهره‌اش نشاط دارد.

* رد پای عشق را می توان از حالت نگاه او خواند.

وقتی هنگام علامت گذاری بر روی شخص خاصی فکر می کنید، سریع در مورد خودتان هم بررسی کنید

تأثیرش‌های شخص مورد نظر را در خود بهتر بشناسید و نقاط اشتراک را پیدا کنید.

این کار می تواند برای پایه‌ریزی یک زندگی مشترک خوب قابل استفاده باشد.

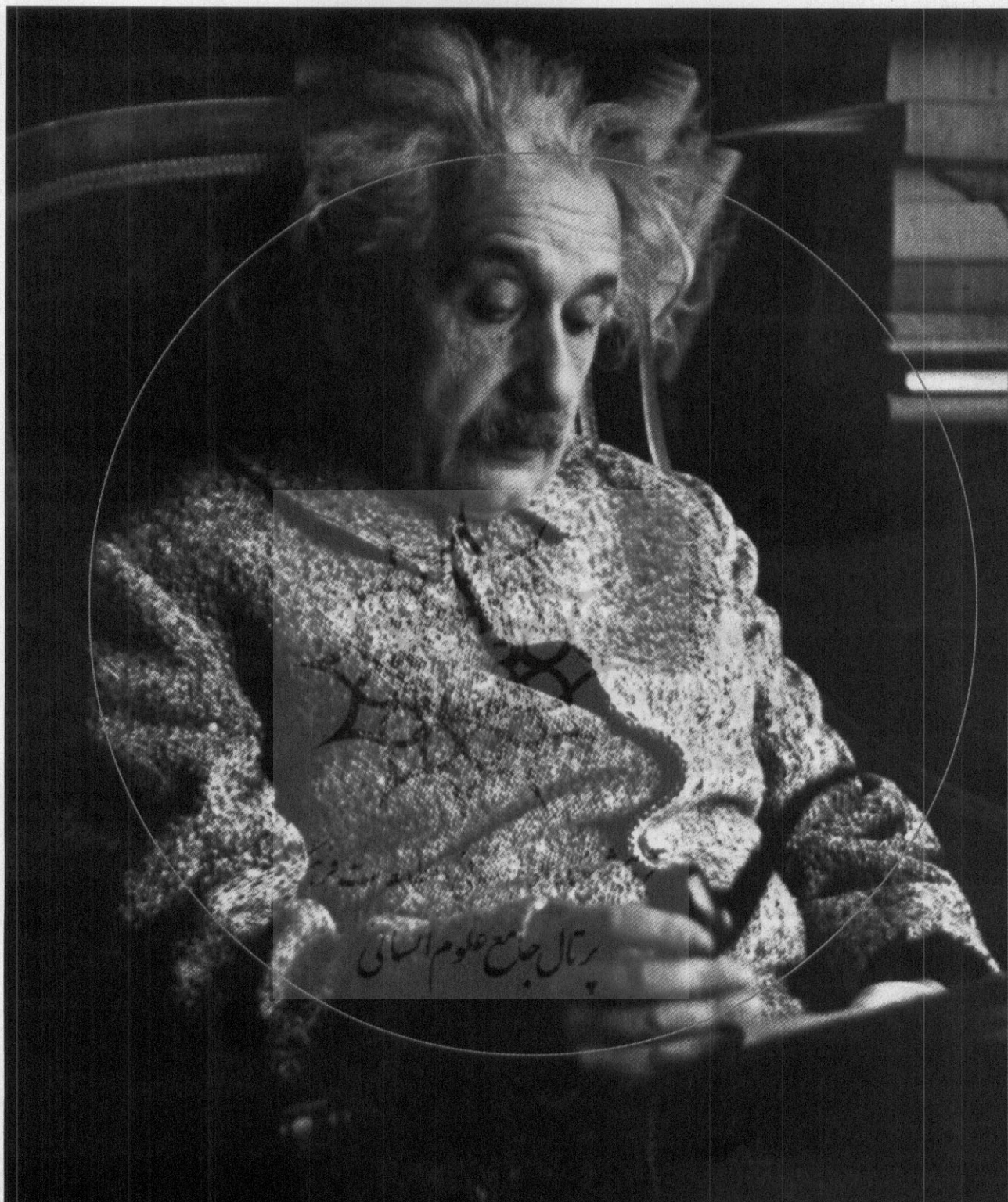


موفقیت

قسمت پنجم

خود را پدیده این خلقت تصور کن!

دکتر رضا جمالیان



پرتال جامع علوم انسانی

حضور داشتن یا همبستگی با یک تجربه، به معنی حضور در آن واقعه یا تجربه آن است. در این شرایط اطراف را مشاهده می کنید، مستقیماً حرف‌ها را می شنوید و پدیده‌های محیطی را با بدنتان (به صورت کی نس تیک) احساس می کنید. به همین دلیل، شما با این تجربه پیوستگی دارید

به هم پیوستگی و از هم گسیختگی

در یک طبقه بندی کلی، دو وضعیت اصلی وجود دارند که مغز انسان در هر تجربه یکی از آنها را انتخاب می کند. اگر شما در یک لحظه خاص از لحاظ ذهنی در وضعیت به هم پیوستگی قرار داشته باشید، خودتان را در متن و درون آن تجربه احساس می کنید و آن واقعه را به شکل کامل درمی یابید. اگر در یک لحظه خاص، در وضعیت گسیختگی قرار گرفته باشید، خودتان را بریده و گسسته از آن واقعه احساس می کنید.

حضور داشتن یا همبستگی با یک تجربه، به معنی حضور در آن واقعه یا تجربه آن است. در این شرایط اطراف را مشاهده می کنید، مستقیماً حرف ها را می شنوید و پدیده های محیطی را با بدنتان (به صورت کی نس تیک) احساس می کنید. به همین دلیل، شما با این تجربه پیوستگی دارید و از آنجا که به متن جریانات بسیار نزدیک بوده اید، هیجانانگیز و احساساتی را هم که به این واقعه مربوط می شوند، حس می کنید. فرقی نمی کند که شما هم اکنون در

زنده و دقیق است، حتی زمان یادآوری این حادثه نیز شما وضعیت دقیق و روشنی را به یاد می آورید.

زمانی که شما می خواهید خودتان را برای انجام کار بزرگی آماده کنید، اگر به صورت دقیق و روشن یک واقعه موفقیت آمیز را به خاطر بیاورید - طوری که احساس کنید گویی آن حادثه هم اکنون و در این مکان اتفاق می افتد - تاثیر زیادی در آمادگی روحی شما دارد. همین طور افرادی که به موفقیت، کار آیی و یا اجرای بسیار خوب می اندیشند، اگر با قدرت تصور، خودشان را در آینده و در اوج موفقیت مشاهده کنند، از هم اکنون لحظات موفقیت را حس می کنند. اگر شما به تجسم دقیق یک واقعه دردناک و افسرده کننده بپردازید، ممکن است آن قدر با آن واقعه درگیر شده و در بطن و متن آن قرار بگیرید که گویی آن واقعه بار دیگر در برابر دیدگان شما جان گرفته است.

از سوی دیگر، جداشدگی و گسستگی از برخی وقایع و شرایطی که شدت دردناک و آسیب زا هستند، بسیار مفید و موثر است. برعکس،

یا تصور کند که روح گسسته از جسم او، همچون پرنده ای بر بالای یک تیر برق یا تلفن کنار جاده نشسته و در موقعیتی دور از حادثه، خیلی آرام به صحنه تصادف و از جمله جسم مصدوم و خون آلود خودش می نگرند. به این ترتیب، اهمیت گسستگی در شرایط خاص مشخص می شود. اگر در این شرایط، در وضع گسسته و جدا شده ای قرار بگیرید، بهتر می توانید یک صحنه سخت و بسیار مصیبت بار را ترک کرده و بی تفاوت به گوشه امنی از ذهن خود پناه ببرید، تا اینکه بخواهید شرایط محیطی را تعدیل کرده، تغییر داده و یا از آن درس عبرتی بگیرید. گاهی لازم است که ما بتوانیم بار دیگر به گذشته برگردیم و به صورت بی تفاوت و گسسته به خودمان و حوادث نگاه کنیم؛ اگر بتوانیم این کار را انجام دهیم، مهارت بسیار مهم و مفیدی برای تبدیل شدن به یک متفکر استراتژیک انجام داده ایم. از سوی دیگر، ما متوجه این نکته بسیار مهم شده ایم که هر زمان فردی برای مدتی طولانی به حالت گسستگی و جداشدگی درآید،

اگر شما به تجسم دقیق یک واقعه دردناک و افسرده

کننده بپردازید، ممکن است آن قدر با آن واقعه درگیر شده

و در بطن و متن آن قرار بگیرید که گویی آن واقعه بار دیگر

در برابر دیدگان شما جان گرفته است



واقعه ای که در اطراف و در حضورتان شکل می گیرد حضور داشته باشید یا آن را به خاطر بیاورید و یا واقعه ای را که در آینده اتفاق خواهد افتاد تجسم کنید. قرار گرفتن در شرایط عدم حضور یا جدا شدگی به این معنی است که در این شرایط، احساسات و ادراکات شما فعال نشده است و ممکن است قضایا را به صورتی احساس کنید که گویی ناظر این جریان هستید. فرقی نمی کند که این جریان هم اکنون و در برابر شما صورت بگیرد، یا بخواهید واقعه ای را که در گذشته صورت گرفته، یا حتی هنوز اتفاق نیفتاده را برای خودتان تصور کنید.

اثرات پیوستگی یا گسستگی از یک جریان

هریک از این دو دستاوردهای متفاوتی را به بار می آورند، حتی اگر در رابطه با یک تجربه واحد باشند. و البته هر کدام فواید یا زیان های خاصی دارند. زمانی که شما در شرایط پیوستگی قرار داشته باشید، تصویر ذهنی شما از این واقعه، تصویری بسیار

بی توجهی و گسستگی از برخی مراسم و شرایطی که نیاز به تعمق و دقت دارند، ممکن است برای انسان زیانبار و یا مصیبت بار باشد. در شرایط بسیار دردناک و ترسناک، جداشدگی و گسستگی از محیط می تواند بسیار مفید باشد. این موضوع در برخی از فوریت های پزشکی واقعا نجات بخش است. مغز انسان به خوبی می داند چگونه از این قدرت یا موهبت استفاده کند، برای مثال در حوادث بسیار شدید جاده ای، زمانی که بدن در هم شکسته و خون آلود مصدوم، وسط بیابان و دور از امکانات و حمایت های پزشکی قرار دارد، اگر فرد به صورت منطقی با به هم پیوستگی و همخوانی به این شرایط دردناک و خطر آفرین فکر کند، ممکن است از ترس و وحشت بمیرد، ولی در بسیاری از موارد با نوعی گسستگی ذهنی، فرد مصدوم می تواند با پدیده احساس خروج روح از بدن خود را به حالت موج و معلق در هوا - بدون درد و ناراحتی - و کمی دور از صحنه حس کند و

این تمایل و رفتار در او به وجود می آید که تا حدودی تمام افراد و حوادث را از دور نگاه کند و این منحصر به حوادث غم انگیز و بد نمی شود، بلکه به طور کلی به همین زندگی را می نگرند. به این ترتیب، قدرت و مهارت او برای احساس کردن جهان به صورت کامل کاهش می یابد.

مثال های روزمره درباره به هم پیوستگی و گسستگی

به هم پیوستگی: زمانی که بخواهید درباره یکی از حوادث بسیار مهم زندگی برای یک دوست خود سخن بگویید، در این میان ممکن است اشک از چشمان شما جاری شود، به هیجان بیایید و یا بشدت شاد و خندان شوید. تمام این پدیده ها تنها با فکر کردن درباره آن واقعه ایجاد شده اند.

از خود گسستگی: خودتان را در جریان یک تجربه تجسم کنید و حرکات و رفتار خود را در این واقعه مشاهده کنید.

باید چه موقع از به هم پیوستگی و چه موقع از خودگسستگی استفاده کنید؟ زمانی که می خواهید بیشتر در متن یک جریان وارد شوید و یا به فردی که چنین قصدی دارد کمک کنید، به هم پیوستگی مفید است. زمانی که فردی می خواهد از لحاظ عاطفی یا هیجانی از یک واقعه فاصله بگیرد، برای اینکه کمتر در جریان انجام آن یا برخورد با آن باشد و یا به صورت استراتژیک درباره آن فکر کند، از خودگسستگی اهمیت دارد.

چگونه می توانید به هم پیوستگی یا از خودگسستگی را به کار ببرید؟ اگر شما یا سایر افراد جامعه تمایل داشته باشید از درون زندگی به صورت پیوسته و یا به شکل گسسته عبور کنید، هرگز عمق پدیده ها و یا جریانات زندگی را حس نمی کنید و می توانید خیلی خونسرد و بی تفاوت از کنار وقایع بگذرید. به طور کلی، چهار امکان یا احتمال وجود دارد که

توانایی شما در گسستن از مضامین منفی مهارت خوبی است، چرا که می توانید در این موارد، برای رویارویی با اتفاق بد گامی به عقب بردارید و از دور یا از دیدگاه دیگری به آن نگاه کنید. به این ترتیب، تمام وقایع برای شما در یک فاصله دور اتفاق می افتد و شما نه می توانید آنها را واقعا احساس کنید و نه لمس. این امر شامل هر پدیده مثبتی که ممکن است در زندگی شما وجود داشته باشد هم می شود. (۳) در پدیده های منفی به هم پیوستگی و از پدیده های مثبت گسستگی داشته باشید.

به نظر می رسد شما فرد غمگینی هستید، چرا که به خوبی با پدیده های غم انگیزی که در زندگی تان پدید می آیند، به هم پیوستگی پیدا می کنید و از آنجا که از لحظات خوب زندگی خودتان گسستگی دارید، بنابراین نمی توانید آنها را احساس کنید. از سوی دیگر، شما ممکن است در بسیاری از موارد به تجربیات مثبت زندگی خودتان توجه نکنید، چرا که هرگز آنها را به صورت واقعی لمس نمی کنید.

در اینجا مثال هایی را می آوریم که به شما نشان می دهند چگونه می توانید نوع تجربه ای را که می خواهید انتخاب کنید.

به هم پیوستگی یا همخوانی
زمانی که می خواهید از یک تجربه لذت بیشتری ببرید، به درون آن گام بگذارید. به بدن و حواس خودتان توجه و پیوستگی بیشتری پیدا کنید. از درون حلقه های چشمانتان با دقت به بیرون و اطراف نگاه کنید و اطمینان پیدا کنید که حواس شما زنده و فعال هستند و کار خود را به خوبی انجام می دهند. اگر شما خودتان را در وضعیتی یافتید که مشغول به فکر یا خیالبافی در مورد زندگی روزمره هستید، و یا به کارهایی فکر می کنید که لازم است هفته بعد انجام شود، از میزان حضور یا همخوانی خویش با محیط کاسته کنید، بنابراین شایسته است از پراکندگی خیال خویش بکاهید و با دقت و تمرکز بر دیدن، شنیدن، حس کردن، چشیدن و بویدن، بار دیگر به دنیای واقعی برگردید.

توانایی شما در گسستن از مضامین منفی مهارت خوبی است؛ چرا که می توانید در این موارد، برای رویارویی با اتفاق بد گامی به عقب بردارید و از دور یا از دیدگاه دیگری به آن نگاه کنید. به این ترتیب، تمام وقایع برای شما در یک فاصله دور اتفاق می افتد و شما نه می توانید آنها را واقعا احساس کنید و نه لمس

یک فرد در ارتباط با مضامین می تواند تفکر به هم پیوستگی و یا گسستگی را برگزیند. این به انتخاب فرد بستگی دارد که تصمیم بگیرد در این شرایط خاص کدام یک از این گزینه ها بهترین است.

۱) در تجربیات مثبت و منفی، همخوان و به هم پیوسته باشید.

این موضوع که شما در اتفاقات خوشایند به هم پیوستگی نشان می دهید، کار خیلی خوبی است، اما اینکه در وقایع بد هم به هم پیوستگی نشان می دهید جالب است! از دید یک ناظر خارجی ممکن است از لحاظ عاطفی یا رفتاری، به نوسانات یا تغییرات شدیدی دچار شوید، چرا که نیاموخته اید چگونه از هر چیزی گسستگی پیدا کنید و برایتان بسیار مشکل است که از هر چیزی به استنباط و درک درستی برسید.

۲) در تجربیات مثبت و منفی گسستگی نشان دهید.

۴) با پدیده های مثبت، همبستگی و با مضامین منفی، گسستگی پیدا کنید.

شما این قدرت و قابلیت را پیدا کرده اید که از پدیده های منفی دوری کنید و با پدیده های خوب همبستگی و همخوانی نشان دهید. زمانی که به درک پدیده های پرآزید، همچنین این قدرت و قابلیت را هم دارید که گامی به عقب بگذارید و در پدیده هایی که در آغاز بد تصور می شدند، جنبه های مثبتی را مشاهده کنید. در این شرایط می توانید بسیاری از مطالب را از آنها بیاموزید و آنچه را که برایتان مفید است به دست بیاورید.

اگر به صورتی که در بالا گفته شد، با مضامین به هم پیوستگی و گسستگی آشنایی پیدا کنید، به این نکته مهم دست یافته اید که گام مهمی را به سوی حق انتخاب بیشتر نسبت به تجربیات خود در زندگی بردارید. هر یک از این دو موضوع می توانند در شکل دادن به حالت شما نقش مهمی داشته باشند و در نتیجه، شما با دستاوردهای بسیار متفاوتی برخورد کنید.

گسستگی یا جدانشدگی ۲

زمانی که می خواهید از حوادث و وقایعی که در برایتان می گذرند فاصله بگیرید، تصور کنید پرنده ای هستید که بر بالای دیوار مجاور نشسته اید و تمام جریان - از جمله خودتان را - از خارج و از دور مشاهده می کنید. در این شرایط ممکن است واقعا کنجکاو و علاقه مند باشید که بدانید عاقبت این وقایع به کجا ختم می شود و چرا این طور شده است. شما ممکن است در این جریان از یک نقطه نظر دیگر به وقایع نگاه کنید و به اطلاعات و یا دستاوردهای متفاوتی فکر کنید که برایتان اتفاق می افتند.

۱ - Strategy:

از ریشه یونانی به معنی لشکر کشی، یک رشته عملیاتی است که آگاهانه برای حل یک مسئله یا کسب یک هدف صورت می گیرد.

۲ - Dissociation

۳ - Behavioral