

✓ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و..... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند،

شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید. برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی

لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

WWW.KARNIL.COM



موسسه فرا مدیران تقدیم می کند

www.alijavid.ir

www.faramodir.ir

۰۲۱-۴۴۵۴۹۸۰۲

۳ دلیل ایجاد تنش



۱۸ روش رهایی از تنش

جهت دانلود رایگان کتاب "میل جنسی و ثروت؛ چگونه با تغییر جهت میل جنسی ثروتمند شویم؟" به

لینک زیر مراجعه کنید:



لحظات تنش زا و راههای مقابله با آن

تهیه و تالیف : علی جاوید

«رضا متأسفانه جزوه ات را گم کرده ام». وقتی احمد این خبر را به رضا داد، ترس و تشویش تمام وجود رضا را فرا گرفت زیرا او پس فردا امتحان داشت و به جزوه ها نیاز مبرم. در چنین لحظاتی آدرنالین وارد جریان خون رضا می شود. تنفس او تندتر شده و قلبش به تپش می افتد؛ واکنش «ستیز یا گریز» در او ظاهر می شود. او به این فکر می کند که در امتحان موفق نخواهد بود.

لحظاتی این چنین در زندگی ما اتفاق افتاده است. احساس تشویش و ناراحتی که در این لحظات بر ما مستولی می شود همان حالتی است که در اصطلاح علمی به آن تنش (Tension) گویند. **بعبارتی دیگر، تنش بازتاب نحوه نگرش و تفکر ما به رویدادها و حوادث گوناگون زندگی است.**

مشکلات و تنشها حقایق زندگی اند و با زندگی انسان همراهند ولی اگر با برنامه عمل کنیم می توانیم بگونه ای صحیح و مؤثر با هر نوع مشکلی در طی طریق زندگی مقابله نمائیم.

چنانچه تنش از کنترل خارج شود، روی افکار و رفتار و حتی جسم شما به طرق مختلف تأثیر می گذارد و فعالیت، سلامت و روحیه فرد را تحت تأثیر قرار می دهد. مطالعات اخیر نشان داده که هر حادثه یا رویداد تنش زا می تواند به اندازه کشیدن یک نخ سیگار عروق کرونر قلب را تنگ سازد.

تنش یک احساس است و هرگاه که بین آنچه می خواهیم و آنچه بدست می آوریم فاصله باشد و ما این حالت را درک کنیم تنش بوجود می آید. بدیهی است هر اندازه که این فاصله بیشتر باشد و موضوع مهمتر باشد تنش شدیدتر است. با این همه چنانچه تنش در حد پائینی وجود داشته باشد تا اندازه ای مطلوب است. تنش مطلوب زمانی است که به فرد آگاهی بیشتری بدهد و در او انگیزه ایجاد کند تا با نیروی بیشتری به فعالیت بپردازد. برای نمونه تشویش و نگرانی در سطح بسیار پائین راجع به امتحان تلاش شما را در رسیدن به موفقیت دو چندان می سازد.

● عوامل مؤثر بر مقاومت در برابر تنش ها :

۱- سلامت جسمی

۲- کنترل فکری و احساسی

جهت دانلود رایگان کتاب "میل جنسی و ثروت؛ چگونه با تغییر جهت میل جنسی ثروتمند شویم؟" به

لینک زیر مراجعه کنید:



۳- صفات شخصیتی انسان . اینکه نوعاً انسان چگونه به تنش توجه می کند و چگونه در باره آن می اندیشد در کل می توان گفت انسان قادر است مقاومت خود را در برابر تنش ها افزایش دهد .

○ راههای مقابله با تنش :

- ۱- در هنگام مواجهه با لحظات تنش زا آرام و خونسرد عمل کنید. آرام باشید و به خود بگوئید که می توانم این مشکل را بگونه مؤثر و آرام حل کنم . فوراً کنترل خود را بدست بگیرید با آرامش کامل و مؤثر و کنترل شده پاسخ بدهید.
- ۲- موقعیت را با دید مثبت نگاه کنید و با آن کنار بیائید . با مثبت نگری به سوی لحظات تنش زا بروید . این عمل را با گفتن جملاتی مانند « این موضوع ساده ای است » « اصلاً مهم نیست » و.... انجام دهید . بیاد داشته باشید که این تکنیک بیانگر ندیدن موارد منفی زندگی نیست بلکه تبدیل موارد منفی به مثبت است . راز شاد زیستن در این است که انسانها با نگرش مثبت خود را از لحظاتی منفی و تنش زا رهایی می بخشند.
- ۳- هر گونه قضاوت شتابزده را متوقف کنید . همواره در صدد شناخت و فهم موضوع برآئید . سعی کنید در این لحظات خود را بیرون از صحنه تصور کنید و از بالا به قضیه نگاه کنید تا به راه حل مؤثرتری برسید.
- ۴- تنش را در درون خود نگه ندارید . راجع به لحظه تنش زا صحبت کنید و فشار را از روی خود بردارید .
- ۵- در طول روز استراحت کافی داشته باشید و بخود آرامش دهید.
- ۶- ذهن خود را در طول روز بیشتر بر موضوعات آرامش بخش و فرح انگیز متمرکز کنید .
- ۷- به موسیقی آرام گوش کنید .
- ۸- هر روز صبح روی ملاکهای شایستگی و مؤثر بودن خود تمرکز کنید.

○ روشهای جنبی برای کنار آمدن با موقعیت تنش زا :

- ۱- تعیین وقت برای فکر کردن.
- ۲- تنظیم واکنش های عاطفی .
- ۳- روی آوردن به کار ، همراه با حس مقاومت در برابر سختیها .
- ۴- تعهد قوی نسبت به آنچه انجام می دهید .
- ۵- داشتن نگرش وسیع ، قابل درک در مورد محیط پیرامون .

جهت دانلود رایگان کتاب " میل جنسی و ثروت ؛ چگونه با تغییر جهت میل جنسی ثروتمند شویم؟ " به لینک زیر مراجعه کنید:

امورس باراریایی و فروش
اصل مذاکره و اتمام شری
کنگیمای توسعه فروش
www.Alijavid.ir
راهنمای مویت سسی
طراحی طرح کسب و کار
ایجاد و هدایت تیم فروش
مدرس مشاور سخنران
FMA
موسسه فراید ایران

۶- تقاضای حمایت اجتماعی و تکیه بر آن .

۷- ورزش مرتب .

۸- داشتن برنامه غذایی سالم و نشاط بخش .

۹- خوابیدن به حد کافی .

۱۰- داشتن برنامه تفریحی فرح بخش و منظم .

خوب و بد وجد ندارد

بلکه نگرش ماست که خوب و بد را بوجود می آورد

منابع مورد استفاده:

۱- دیماتو، ام، رابین (۱۹۹۱). روانشناسی سلامت . ترجمه هاشمیان ، کیانوش و همکاران ؛ ج ۲ ؛ انتشارات سمت ؛ تهران ؛ ۱۳۷۸.

۲- مایکن بام، دونالد (۱۹۶۸). آموزش ایمن سازی در برابر استرس . مترجم مبینی ، سیروس ؛ انتشارات رشد ؛ تهران ، ۱۳۷۶ .

۳- نیومن ، ج . رهایی از تنش . ترجمه علی طباطبایی . انتشارات مروارید چاپ اول ، ۱۳۷۷ .

جهت دانلود رایگان کتاب " میل جنسی و ثروت ؛ چگونه با تغییر جهت میل جنسی ثروتمند شویم؟ " به لینک زیر مراجعه کنید:



راهکارهای موفقیت سسی
طراحی طرح کسب وکار
ایجاد و هدایت تیم فروش

مدرس
مشاور
سخنران
علی جاوید

www.Alijavid.ir

امور بازاریابی و فروش
اصول مذاکره و اقیاع شری
کنگنمای توسعه فروش



موسسه فرامودیران
برگزار کننده دوره ها و کارگاههای آموزشی :
راهکارهای و قوانین موفقیت، ذهن برتر، اصول بازاریابی و فروش، مباحث مالی و حقوقی
ارائه دهنده خدمات مشاوره ای و اجرایی :
مشاوره مدیریت، مدیریت استراتژیک، بازاریابی و فروش، خدمات مالی، امور حقوقی
ارائه کلیه دوره ها در سازمان شما
تلفن: ۰۲۱-۴۴۵۴۹۸۰۲ : ۰۹۱-۲۳۰۴۰۸۰

علی جاوید

www.aljavid.ir

www.faramodir.ir

ajavid110@yahoo.com

44549802-021

09102304080

جهت دانلود رایگان کتاب "میل جنسی و ثروت؛ چگونه با تغییر جهت میل جنسی ثروتمند شویم؟" به لینک زیر مراجعه کنید:



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

 @karnil