

مدرسه
زمان

مشاوره دکتر فرهنگ هلاکویی: اهمیت نظم و انضباط در زندگی (و درس خواندن و مطالعه)

مشاوره دکتر فرهنگ هلاکویی

اهمیت نظم و انضباط
در درس خواندن و مطالعه



برای شنیدن فایل صوتی این مشاوره روی لینک زیر کلیک کنید

[/https://sajadsoleimani.com/dr_holakooii_nazme_shakhsi](https://sajadsoleimani.com/dr_holakooii_nazme_shakhsi)

طراحی و تدوین: سجاد سلیمانی

<https://sajadsoleimani.com/>

[/https://sajadsoleimani.com](https://sajadsoleimani.com)

مدرسه زمان؛ آموزش تخصصی مدیریت زمان و برنامه‌ریزی



مراجع: سلام آقای دکتر صدای من هست

دکتر هلاکویی: بله خواهش می کنم بفرمایید

مراجع: متشکرم از شما به خاطر وقتی که به من دادید من راستش رو بخواین غذا رو درست کردم ظرفها هم شستن و الان راحت میتونم صحبت کنم

دکتر هلاکویی: بنابراین برو شوهرت هم بکن ما رو خلاص کن و بچه داری رو بکن

مراجع: آقای دکتر عرض شود خدمتون که من ۳۲ سالمه و در سوئد زندگی می کنم و در مورد درس خوندن به مشکلی برخورددم که گفتم اگر اجازه بدید یکم از بزرگ شدنم بگم و یک سرنخ هایی به شما بدم و شما کمکم کنید

دکتر هلاکویی: مگر تو بزرگم شدی مرد

مراجع: از لحاظ شکلی بله

دکتر هلاکویی: اوکی خوب پس بگو

مراجع: عرض شود من تا ۱۲ سالگی تنها بودم و تنها فرزند خونه بودم و تا موقعی که قبل از اینکه خواهرم به دنیا بیاد مادرم و پدرم همه کارهای درسی من رو انجام می دادند وقتی که خواهرم به دنیا اومد من فراموش شدم و روش درس خوندن عوض شد و من را بین زمین و هوا ول کردند و من توی طول ترم درس نمیخوندم و همش رو نگه می داشتم شب امتحان و از اول راهنمایی تا آخر دانشگاه که من لیسانس رو گرفتم

توی ایران هم این سیستم ادامه داشت و وحشتناک ترین روزهای زندگی من همیشه گفت به غیر از مشکلاتی که در خانواده و دعوی پدر و مادر بود همین شبهای امتحان من بود که همش باعث ترس و لرز بود و مشکلات دیگه که نمیتونستم درس بخونم

دکتر هلاکویی: بزار من ازت دو تا سوال رو بکنم اولاً رشته تحصیلت چیه عزیز در ایران چی خوندی

من در ایران لیسانس زبان و ادبیات انگلیسی گرفتم

دکتر هلاکویی: دومین سوالم اینه که چرا به این نتیجه نرسیدیم که زودتر درس رو شروع کنیم که انقدر ترس و لرز نباشه



مراجع: من وقتی اومدم اروپا من از ایران فرار کردم و از خانواده و مشکلاتی که بود و حتی پنج سال پیش یک بار با شما مطرح کردم شما گفتید که من توی لجن زار بزرگ شدم و تعبیر اینطوری از شرایط من اعلام کردید و من وقتی اومدم سوئد از طریق پناهندگی اومدم و هفت سال طول کشید تا من اقامت بگیرم و توی این کشور تنها بودم یعنی من ۲۰۱۳ اقامت گرفتم و مشکلاتی بود سعی کردم خودم را سرپا نگه دارم

چون نمی خواستم برگردم و زبان سوئدی را خوندم سه ترم بیشتر نخوندم و در این مدتی که اقامت گرفتن با پیرمرد و پیرزن ها در خانه سالمندان در قسمت کار های بهداشتی کار کردن و علاقه پیدا کردم به رشته پرستاری توی بهار (یعنی ژانویه) من دانشگاه رشته پرستاری قبول شدم؛ من تویی استکهلم زندگی میکردن مجبور شدم خونه ام رو اجاره بدم و همه دوست ها و هر ارتباطی بود تموم شد و اومدم توی شهر کوچکت توی یک محیط جدید محیط دانشگاهی جدید و شهر جدید و سیستم دانشگاهی جدید که اصلاً شبیه به این چیزی نیست که ما تو ایران داشتیم

۱۰ سال هم فاصله افتاده و تا من پیام خودم را پیدا کنم دیدم وقت امتحان رسیده و دوباره همون داستان تکرار شد ولی این دفعه با شدت بیشتری که به اصطلاح دست هام میلرزید و دندون هام رو محکم فشار می دادند و کلاً اینطوری لذت نمیبرم از اینکه دارم درس میخونم البته لذت می برم وقتی چیزی رو میفهمم.

بهم لذت میده وقتی مسئله ای را حل می کنم یا یک چیزی رو میفهمم دنیا رو بهم نمیدن اما وقتی مسئله امتحان میاد من چه جور بیگم حال خوب نیست و الان هم که ۱۰ روز دیگه من امتحان دارم وقتی یک چیزی رو می خونم و نمیفهمم کتاب رو ول می کنم و پا میشم میخورم یا پا میشه میرم بیرون پیاده روی می کنم

من یک چیزی هم یادم رفت بهتون بگم اینه که من همیشه با تهدید درس خوندم که اگه درس نخونی میشی اشغال جمع کن و اگه درس نخونی میشی اینجوری و همیشه من رو مقایسه می کردند با بچه های دیگه که سعی و کوشش آنها از من بالاتر بود خوب شما میگردید گذشته در گذشته مونده من سعی می کنم فراموشم کردم ولی اینجوری ک من میبینم اثراتش هنوز در من هست و من رو ول نمیکنه

دکتر هلاکوبی: متوجه هم عزیزم ولی ببین عزیز تو دو چیز رو باید از هم تفکیک کنی یکی ماجرای اینکه یک نظم و ترتیب به درس خواندن تبدیل و دوم موضوع امتحان خیلی از آدمها هستند مرتب و منظم هستند و

درششون رو خوب میخونن ولی همچنان مشکل دادن امتحان را دارند و این خودش به خودی خودش مثل یک بدن ضعیف مثل مثالی که به دوست قبلی گفتم بدن ضعیفی که یک جاش هم شکسته

بنابراین بین عزیز تو با توجه به شرایط و وضعیتی که داری اشتباهی که پدر و مادرت کردن اینکه همانطور که خودت گفتی درست اورونا انجام دادن و یک مسئله‌ای که تو خودت بتونی از یک طرف مسئولیت بپذیری و خودکفا باشی بیرون آمدی و وابسته به دیگران هستی و اینگونه یاد گرفتی چون بچه باهوشی بودی درس رو توی روزهای آخر هم می خوندی غالب اوقات یک جوری می گذرانیم.

**مدرسه
زمان**

دکتر هلاکویی

**پسر بزرگ من ؛ وقتی کوچولو بود
اومد گفتم من مدرسه را دوست ندارم
گفتم پدر من هم دوست نداشت
من هم که پدر تو هستم دوست ندارم
تو هم دوست نداری
اگر یک روز ازدواج کردی؛
بچه تو هم دوست نداره
اما آدم صبح
پا همیشه میره مدرسه
سوال و جواب هم مدرسه
نداره تمام شد.**



SajadSoleimani.Com

**مدرسه
زمان**

بعداً یکم مشکل شده حالا اولین کاری که باید تو بکنی ما توی دنیایی هستیم که این خورشید رو الان می توانند پیش بینی کنند که فردا در سوئد در چه ساعتی طلوع میکنه حتی با ثانیه و دقیقه می توانند به تو بگم این قطاری که الان از اینجا راه افتاده کی میرسه به اونجا

همونطور که میدونی با دقیق مثلاً به تو میگن ۷ و ۳۲ دقیقه میرسه یه همچین دنیای مرتب و منظمی هستیم اگر می خواهیم توی زندگی موفق باشیم و اگر می خواهیم به امنیت و آرامش برسیم هیچ چاره‌ای جز نظم و ترتیب



لازم نداره یعنی هیچ کار دیگه ای غیر از این نمیشه کرد یعنی دنیا انقدر مرتب و منظم هست که تو الان تلفن مارو گرفتی اگر جاش رو عوض میکردی یکی از شماره ها رو هرگز به اینجا وصل نمی شدی و اصلاً مهم نیست که تو چقدر دلت میخواد و کوشش می کنی و یک میلیون بار تلفن کردید یا نکردیم و ما با هم دوست هستیم یا نه.

و علتی که تاکید می کنم تو باید یک چیزی رو توی مغزت بکنی که من فقط از طریق نظم نظم و ترتیب هست که می تونم به جایی برسم ولاغیر

نتیجه تا من باید این درسها رو بخونم روی هم رفته این درس ها ۳۰۰ ساعت وقت می خواند من صد روز وقت دارم من وقتی روزی سه ساعت زمین به آسمون بیاد یا آسمون به زمین باید درس بخونم و برای اینکه خاطر آسوده بشه که شرایط غیرقابل پیش بینی که ممکنه مریض بشم یا اتفاق بیفته.

روزی ۴ ساعت میخونم گرسنه هستم به درک مهمونی به درک کسی مرده به درک من روزی ۴ ساعت می خونم تا تو نتونی این نظم رو توی زندگیت به عنوان اصل ببینی همینقدر سرگشته و پریشان خواهی بود ما توی دنیایی هستیم که اداره کردن مو نوعی کنترل داشتن خودمون و نوعی انضباط رو رعایت کردن و تنها راه موفقیت عزیز این هواپیما بلند میشه

به خاطر نظم من و تو اول جوراب میپوشیم بعد کفش به خاطر نظم اول کفش رو نمیپوشیم بعد جوراب بنابراین تو باید بر اساس یک ارزیابی واقع بینانه ای به خودت بگید که موضوع درس من موضوع هر روز منه .

تو نمیتونی یک روز غذا بخوری برای شش ماه تو نمیتونی یک دفعه دو کیلو ویتامین سی بخوری برای یکسال تو باید این رو پخش کنی و تنها راحت این حتی اگر به تو بگم فرض کنی هزار کرون بدن.

تو اگر خواهی یک روز خرج کنی یک هفته یا شش روز بعد گرسنگی تورو میکشه و تو قراره این هزار ترون رو توی روزی ۱۲۰ درون پخش کنی و ۱۱۰ کرون هم بزاری برای شرایط مواد و تاول قاعده از اینه تو توی زندگی تنها و تنها و تنها راحت نظم و این رو باید به صورت درستی سرشکن کنیم.

اگر این کار رو کردی دیگه رفتاری نداری و به امتحانت میرسی و گرنه وابسته ای .یعنی اگر تو خواهی صبح که بیدار میشی تصمیم بگیری که امروز چیکار کنی هیچی تمام آدم ها اگر صبح بلند بشن و بپرسند آیا حموم برم یا نه آیا سرکار برم یا نه دانشگاه برم یا نه یک درصد بالایی جوابش نه است در حالی که اگر به خودشون بگن این سوال اصلاً حق من نیست و من حق ندارم من گفتم.



پسر بزرگ من یادمه وقتی کوچولو بود اومد گفت من مدرسه دوست ندارم گفتم پدر من هم دوست نداشت من هم که پدر تو هستم دوست ندارم تو هم دوست نداری اگر یک روز ازدواج کردی بچه تو هم دوست نداره اما آدم صبح پا میشه میره مدرسه سوال و جواب هم نداره تمام شد.

تو اگر نخواهی این نظم رو قبول بکنی گرفتاری عزیز و زندگی مال آدم هایی هست که تداوم و استمرار دارند و این تداوم استمرار برای تو تقسیم ساعت ها با ۲۰ درصد بیشتر طی مدتی که امتحان تو هست این وقت را حتی من خودم بیشتر کارهای مهم زندگی گیم رو توی روز قبل یا دو روز قبلش آماده هستم

من یک سفری که می خوام برم الان برنامه ریختم که چه چیزهایی با خودم ببرم و می دونم من روز آخر دنبال لباس و سی دی **DVD** می خوام ببرم از قبل حاضره

من غالباً چمدونم بسته هست برای بعد و مضطرب و نگران نیستم توی خونه دارم میرم اگر چیزی یادم بیاد مثل همین امروز که یک چیزی رو باید ببرم آوردم گذاشتم کنار کلیدم؛ دیشب گذاشتن برای اینکه گفتم صبح شاید یادم باشه شاید یاد من باشه.

شما اگر کنارم نباشی و بگی سفارش من رو به یک آدمی بکن که من سه ماه بعد بخوام برم ببینمش من هم موقع گوشی رو برمیدارم و این کار را انجام میدم.

این ماجرای نظم نداشتند و به تاخیر انداختن آدم رو توی زندگی حتماً حتماً از پا درمیاره.

راهی غیر از این نداری عزیز تو برنامه روایت سرشکنی و روزی ۲ یا ۴ ساعت یا ۷ ساعت باید درس بخونی و اصلاً مهم نیست سردرد داری یا نداری تلویزیون برنامه اش خوبه یا بده چون اینها مثل یک حکم خداست و حکم دادگاه است که تخلف از این شدیدترین مجازات مجازات ها رو داره

هر وقت به همچین جایی رسیدی زندگی رو بردی در غیر این صورت باختی عزیز و قرار نیست و حرف این نیست که من ناراحتم و احساس خوبی نمی کنم و ظلم و زور و درد و رنج همینه که هست این یک بار باید جلوی خودت محکم بایستیم و روبروی آینه بایستید و برنامه رو مشخص کنی

و به خودت جواب بدی که تو هیچ شبی حق نداری بری توی رختخواب و بخوابی مگر اینکه ساعت درس خونده باشی هیچ وقت مهم نیست رفته باشی مهمونی زودتر باید میومدی دیر آمدی چشمت کور می شینی سه ساعت رو میخونی بعد می خوابیم.



زیرا ما اگر به خودمون این انضباط را ندهیم که زندگی از پا در میاره ما رو. سال‌های سال امکان نداشت بدون اینکه کتاب بخونم بخوابم و معمولاً یک ساعت خوندن حتمی و قطعی بود. حالا اصلاً خود کتاب خوندن قصه دیگری هست

بنابراین عزیز شرط اول موفقیت توی زندگی اینه و برای این مسئله و مشکلی داری؟

مراجع: نه مشکلی ندارم ولی استمرار نمی تونم داشته باشم

دکتر هلاکوبی: اصلاً الان اگه دم دستم بودی یک کشیده محکم توی گوشت زده بودم چون استمرار رو نمی تونم معنی نداره!

هیچ آدمی نیست که نتونه مگه من به تو گفتم چیکار کنم استمرار نمی تونم.

این حرف خطرناکه نمی توانم یعنی چی؟ مثل اینکه تو به من بگی یکدفعه جملات رو بگو بگم نمی تونم.

راحت برگرد بگو نمیخوام روزی که گفتم نمیخوام مسئول میشی و روزی که گفتم نمیخوام؛ من میگم دست از این مسخره بازی بردار و روزی که گفتم میخوام: میگن بیخود کرد اما روزی که گفتم نمی تونم واقعاً نمی تونیم ببیند دقیقاً یک ذهنی مثل تو گیرش اینه که گویی یک چیز عجیب و غریبه که من امروز سه ساعت درس خوندم و فردا هم باید بخونم، نمیتونم.

مانع کارت چیه؟ من مثلاً به تو بگم قدت رو یک سانتی متر بلندتر کن تو میگی نمیتونم. اما بگم از روی صندلی که نشستی پاشو دیگه نمی تونی بگی نمیتونم

شما وقتی نمیتونی که یک بیماری داری که امکان حرکت نداری پس بنابراین توی زندگی یادت باشه که دو لغت ما رو بیچاره میکنه یکی نمی دونم یکی نمی تونم.

این‌ها را وقتی ما حق داریم بگیم که واقعاً نمی دونیم و وقتی حق داریم که واقعاً نمی تونیم.

مراجع: الو آقای دکتر با عرض پوزش آقای دکتر؛ من وقتی چون اینجا بیشتر کارها توی دانشگاه گروهیه می‌شینیم می‌خواهیم یک کار گروهی انجام بدیم سطح اینها که اکثراً ۲۱ سالشونه و تازه از دبیرستان تموم شدن و خیلی سرحال هستند (از لحاظ علمی)



من وقتی راجع به یک چیزی حرف میزنم من خجالت میکشم بگم که شما درباره چی حرف میزنید و وقتی اینها رو اینطوری می بینم که آنها از من بالاتر تغییرات شیمیایی بدنم دوباره شروع میشه و دندان ها رو فشار میدم اصلاً پریروز ماهیچه های پا می کشید و اینقدر خودم را تحت استرس احساس کردم این از کجا میاد چرا من اینجوری میشم قبلاً اینطوری نبودم من

دکتر هلاکویی: آخه بین عزیز تو برای خودت یک چیزهایی رو درست کردی که باید اونها رو بشکنی.

شما از کی تا الان خدا شدی که باید همه چیز را بدونی؟

از کی تا حالا وقتی که یک پسر یا دختر سوئدی ۲۳ ساله که توی اون کشور بزرگ شده به زبان خودش و به قول تو تازه از در دبیرستان که درس دانشگاه ادامه اون آمده بیرون حرفی میزنه که تو نمی دونی یا نمیفهمی نشان دهنده این که تو آنچنان عیب و ایرادی داری که باید از آن چیزی که هست که خجالت بکشیم؟
مامان دختر و پسر سوئدی بگو یک شعر حافظ بخونم اون موقع خجالت می کشند که شعر حافظ بلد نیستند بخوانند؟

بین عزیز تو قراره واقع بینانه با موضوعات برخورد کنی؛ خیلی راحت تو احساس می کنی که در سطح اونها نیستی از نظر زبان یا علمی باید بپذیری که این نقطه ضعف منه در کاری که اومدم.

اگر نبودن وقتی میومدم احساس بدی نمی کردم پیش اونها کاری نداشتم اصلاً زبان بلد نیستم ولی ما قرارمون نیست (ماجرای ندونستن مون که موجه است) و اگر می خواهیم بدانیم باید از راهش بریم که بدونیم رو مبنایی قرار بدیم برای خجالتمون .

من کتاب رو خونده بودم و هفت نفر هم بیشتر نبودیم همونطور که تو میگی گروه بودیم فقط بحث و گفت وگو بود ولی من کاملاً می تونستم بفهمم. کارم به اینجا رسیده بود که در کوارتر اول که به دلایلی درس سنگینی هست را برای من گذاشته بودن.

کاری به این ندارم من از ۸ صبح امروز بسیاری از اوقات تا ۲ بعد از ظهر فردا یعنی ۳۰ ساعت بیدار بودن و کتاب می خوندم خاطر من هست در ایران سر کلاس اون موقع که تازه آمده بودم دانشگاه می گفتم من از ۲۴ ساعت ۳۰ سال کتاب می خوندم؛ ولی قصد گرفتن توجه اونها بود.



تو ی یک شرایطی هستی از یک جایی اومدی که با بقیه برابر نیستی و ادعای برابری می کنی و می خواهیم با آنها رشد بکنی باید کمبودهای خودت را جبران کنی.

اگه میخوای نکنی مثل اینکه تو یک جاده ای رو ۱۰۰ کیلومتر تو ۵۰ کیلومتر شرو رفتی و منی که ۵۰ کیلومتر است و عقب تر هم باید چیکار بکنم؟ من باید ۱۰۰ کیلومتر بیام برسند و آنجایی که برسیم و تو باید ۵۰ کیلومتر بیاید و من تنها را هم اینه که بیام

اگر نخوام کاری که درسته قبل از پیامها بهت گفتم اون رو انجام بدم که زندگی از پا درمی آورد و دنیا شوخی نداره عزیز .

چرا من همیشه گفتم تمام دلیل اصلی و اساسی من برای برنامه ها فقط با شنا کردن و دادن توجه به هم وطنان و همزبانان واقعی هست؟ واقعیته عزیز؛ تو الان بیای به من بگی که من نمیفهمم حرف من این است که بگذار یک راهی را پیدا کنیم و الان که میخوای اونجا باشی بدونی و بفهمی؛ خجالت میکشم؛ نه!

من اصلاً زبان سوئدی شما رو یک لغت هم بلد نیستم با اینکه این همه اومدم رفتم ولی قرار نیست به خاطرش که جالت بکشم

بنابراین بازی کودکانه و بازی غیر واقع بینانه همیشه در آورد و به همین جهت است که اگر توی زندگی بخواهیم واقع بینانه و عاقلانه و آنجایی که علما به واقعیت نگاه کردند و عالمانه علم رو درست کردن. شما هم اگر واقع بینانه بهش نگاه کنی میتونی از این مخمصه بیرون بیایی؛ مثل هر چیز دیگری؛ مثل رانندگی مثل درست کردن غذا مثل پوشیدن لباس

ولی وقتی که نخوای واقع بینانه و آگاهان با موضوعات برخورد کنید خب معلومه همه این حالات رو پیدا می کنی و به نظر من تو مشکل جدی اضطراب داری و حتی تو رو به یک سری از بیماریهای سایکوسوماتیک و روان تنی میتونه برسونه و معمولاً با خودش افسردگی و خشم میاره

خوب ما احتیاج به کمک کنیم و کمک در دو سه زمینه هست

- یکی اینکه خودمون بیشتر بدونیم که با مسئله و مشکل خودمون آشنا بشی
- دوم از یک آدم آگاهی کمک بگیریم که کار روان درمانی و تروپی میتونه باشه
- و سوم خودمون رو در شرایط و موقعیت و روابطی قرار بدیم که به ما کمک بکنه برای اینکه بتوانیم مسئله و مشکل مون رو حل کنیم .



به همین دلیل هست که خواستن آفریدن و من منظور از آفریدن همه انجام کارهای لازم برای داشتن یا رسیدن به اون چیزی که می‌خواهیم و هیچ راه دیگری وجود نداره و هیچ کسی هیچ وقت با شکستن این قواعد به هیچ جا نرسیده

هرگز معجزه اتفاق نیفتاد هیچ وقت هیچ جا؛ این جاها نیز با فرمول ریاضی میشه نوشت و بر اساس آن فرمول است که برای شما مشخص میکنه کی میرسیم. من سوار هواپیما میشم از اینجا میرم لندن میگه ۱۰ ساعت و ۱۸ دقیقه توی راه هستیم. از لندن میام استکهلم که شما بودی میگه ۲ ساعت و ۴۰ دقیقه توی راهی به همین سادگی.

علتش اینه که جهان قاعده و نظم و ترتیب داره و الهی به امید تو انشاالله خدا بخواد چی بشه نداریم و هرگز اینها مرتبط نبوده به زندگی.

اون نگاهی که تو داری به دلیل آسیب های کودکی و به دلیل ذهنیتی که داری یک نگاه هپیهپور است و یک نگاهی هست که مثل اینکه یک نیروهای دیگری قوانین دیگری موجودات دیگری در کار هستند که قراره کارها را بکنند! نه!

ما یک دنیایی هستیم که دقیقاً تکلیفش روشن و به زبان ریاضی به قول معروف نوشته شده و از قبل هم بر اساس یک گفت و گوی ریاضی یا بسته ریاضی میشه فهمید؛ من است از آنجلس می‌خوام برم جایی که از اینجا ۱۲۰ مایل هست و با سرعت متوسط ۶۰ کیلومتر من دو ساعت توی راه هستم نه یک ساعت و نیم خواهد بود نه سه ساعت. مگر اینکه یا فاصله غیر از این باشه یا متوسط سرعت من غیر از این باشه و گرنه تکلیفش روشنه .

بنابراین دنیایی چنین مرتب و منظم رو با حرف های غیر واقع بینانه نمیشه حل کرد شما ۳۲ سال تحصیلی عزیز و باید با جهان واقعیت آشنا بشیم و واقعیت را آنگونه که هست ببینیم بعد بگی دوسش ندارم ازش بدم میاد یا ازش خوشم میاد. می‌خوام نگهش دارم یا نابودش کنم

من مشکلی اونجا ندارم ولی اول من باید بدونم با چه موضوع و مسئله و مشکلی روبرو هستم شما خودت دلت میخواد درس بخونیم و درس خوندن یک آدابی دارد همانطور که باید سر کلاس بروی و ثبت نام کنی و امتحان بدی قواعدش هم مشخصه عزیز.

روزی که حاضر باشی اون قوانین رو اجرا کنی و درست رو میخونی درست مثل این که بری توی زمین فوتبال و بخواهید فوتبال بازی کنی قواعدش مشخصه توی زمین فوتبال مردم نمی‌شینن هندسه بخونن یا صبحانه بخورند چون دیگه بازی فوتبال نیست



بنابراین اینها که بدیهی هست و خودت بهتر و بیشتر از من میدونی مبنا قرار بده تا این که بری توی دنیای احساسی و هیجانی خودت و دنیای تخیلی و رویایی خودت و برای خودت یک چیزهای درست کنیم. اصلاً اینگونه نیست و ما در دنیایی هستیم که روزی که پا روی واقعیت بگذاریم میتونیم نابود بشیم. من اگر رعایت یک اصولی رو توی واقعیت نکنم همین امروز که سهله؛ همون یک ساعت اول کشته می‌شوم و میمیرم؛ شوخی هم نداره.

خوب روزی که این را بپذیریم؛ بنابراین مسئله رو همیشه کوشش می‌کنید طرح کنی بگی این مسئله منه کار درسم موضوعات و مشکلات؛ همچنین راه‌حل‌ها چیه و بعد هم اصلاً از لغت‌های بیخودی و واژه‌های عجیب و غریب مثل اون چیزی که گفتی استفاده نکن؛ برای اینکه فرقی نمیکنه و دنیا تکلیفش بسیار روشن و اگر هر کسی غیر از این فکر میکنه یا خود فریب است یا به هر حال خیلی کم‌دان است که نخواهد جهان رو متوجه بشه که بر اساس چه قاعده و قانونی کار میکنه.

تمام آنچه که من و شما امروز داریم نتیجه نگاه آدم‌هایی هست که واقع بینانه به جهان نگاه کردند و هواپیما درست کردن و تلفن درست کردن و رادیو درست کردن و جراحی کردن قلب آدم‌ها و کلیه آدم‌ها را عوض کردن سلامتی به آدم‌ها دادن محصولاتشون رو دو برابر کردن؛ یک غذایی رو خوشمزه یا بهتر کردن؛ همه اینها به خاطر اینه که قواعد رو ندونستن و از هیچ راه دیگری در این جهان طبیعی هیچ وقت هیچ کاری هیچ وقت نکرده بر اساس قاعده و قانونش از روز اول کار می‌کرده همچنان هم کار می‌کنند. بنابراین اون رو باید شناخت عزیز ولی اگر نخواهی که به آنها توجه کنید از پا در می‌آید؛

بنابراین کمک بگیر اولاً بیشتر در مورد حالات خودت بدون اضطراب و افسردگی و خشم یا هر چیز دیگری یک مقدار شناخت بیشتر و بهتری از خودت و دیگران پیدا کن.

چیزی که برای تو مهمه و هدف شده رو به درستی تعریف کن که من ساعت ۷ شب می‌خوام برم اونجا بعد بین این رو می‌خواهی انجام بدی بعد برای رسیدن بهش راه‌هایی که بهش به عنوان استراتژی میرسیم رو داشته باش نقشه داشته باش طرح داشته باش و برنامه انجامش بده؛ میرسی.

مثل همه دیگران که وقتی به درستی رعایت کردن در صورتی که شرایط همراه بوده و انتخاب درست بوده رسیدند و راهی غیر از این نداریم همانطور که تو خواستی ما امروز با هم صحبت کنیم به خاطر اینکه یک مقدار شماره رو با تلفن گرفتی اتفاق افتاد و جهان این چنین مرتب و منظم است.



من و تو باید مواظبش باشیم بیشتر بدون از این حال هم در می آید من متاسفانه به آخر وقت رسیدم ولی خوشحال شدم که باهات صحبت کردم

مراجع: آقای دکتر ممنون خیلی کمکم کردی؛ خیلی ممنونم خیلی سپاسگزارم که وقتتون رو میزاید
دکتر هلاکویی: مرسی عزیزم ممنونم مواظب خودت باش.

برای شنیدن فایل صوتی این مشاوره روی لینک زیر کلیک کنید

[/https://sajadsoleimani.com/dr_holakooi_nazme_shakhsi](https://sajadsoleimani.com/dr_holakooi_nazme_shakhsi)



دوره رایگان

آموزش تکنیک‌های مدیریت زمان و برنامه ریزی

در یک دوره‌ی رایگان ۹۱ فیلم و فایل صوتی از تکنیک‌های مدیریت زمان را منتشر کرده‌ام. اگر واقعا تصمیم گرفته‌اید که نظم و انضباطی در زندگی خودتان ایجاد کنید؛ پیشنهاد می‌کنم این دوره‌ی رایگان را ببینید و هر روز یک قدم کوچک به سمت دیسپلین و نظم شخصی خودتان بردارید:



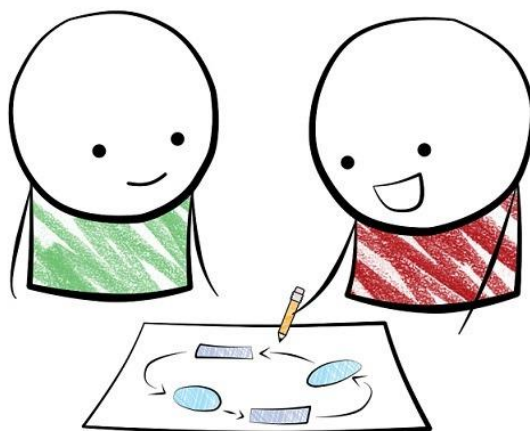
برای دریافت فیلم‌های رایگان به همراه فایل صوتی دوره کلیک کنید

<https://sajadsoleimani.com/91-time-management-techniques/>

مربی زمان

یک مربی حرفه‌ای - همراه شما - تا رسیدن به اهداف و برنامه‌هایتان

هرکجای دنیا که باشید می‌توانید در دوره‌ی «مربی زمان» شرکت کنید.



اگر به یک مربی (coach) و منتور برای رسیدن به نظم و انضباط شخصی و داشتن مدیریت زمان عالی که بتوانید به کارها و برنامه‌هایتان برسید، من سجاد سلیمانی می‌توانم به شما کمک کنم و همراهتان باشم

به آدرس زیر بروید و فرم را پر کنید که اولین فرصت با شما تماس بگیرم

<https://sajadsoleimani.com/morabi/>

با مهر

سجاد سلیمانی