



- تهران - میدان ۷ تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک ۱۷ - طبقه ۴
- تلفکس : ۵- ۸۸۳۴۹۶۷۰ ( ۰۲۱ ) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ ( ۰۲۱ )
- [URL:www.parsnamaddata.com](http://URL:www.parsnamaddata.com)
- [E-mail : info@parsnamaddata.com](mailto:E-mail : info@parsnamaddata.com)

## به زمین ورزشی میروم نوشته کلنل ادی ایگان : رئیس قبلی کمیته المپیک جهانی

وقتی نگران می شوم و ذهنم در چرخ بی پایان می افتد ورزش و حرکات بدنی کمکم می کنند که آن افکار اندوهبار را دور بریزم. فرقی نمی کند ورزش از هر نوع که باشد تصویر ذهنی مرا عوض می کند. در تعطیلات آخر هفته، زیاد تمرین میکنم. دور زمین گلف می دوم، تنیس بازی می کنم یا به اسکی می پردازم. وقتی جسمم خسته می شود، ذهنم خود را از مسایل معمولی زندگی خلاص می کند وقتی دوباره سراغ مسائل و مشکلاتم می روم، ذهنم به حد کفایت قدرت و اشتیاق برای حل آنها را دارد.

هیچ کسی موقعی که تنیس یا اسکی بازی می کند، نمی تواند به نگرانی ادامه دهد در ورزش سر آدم بقدری گرم می شود که جایی برای نگرانی باقی نمی ماند. کوه های عظیم مسائل ذهنی در زمین ورزش تبدیل به تپه های کوتاهی می شوند که با افکار جدید می شود آنها را از بین برد. به نظر من بهترین پادزهر نگرانی ورزش است وقتی نگران هستی عضلاتتان را به شدت به کار بیاندازید و از ذهنتان کمتر استفاده کنید و خواهید دید که نتیجه کار چقدر عالی است.



- تهران - میدان ۷ تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک ۱۷ - طبقه ۴
- تلفکس : ۵- ۸۸۳۴۹۶۷۰ ( ۰۲۱ ) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ ( ۰۲۱ )
- [URL:www.parsnamaddata.com](http://URL:www.parsnamaddata.com)
- [E-mail : info@parsnamaddata.com](mailto:E-mail:info@parsnamaddata.com)

من لقب : (خانه خراب نگرانی از دانشگاه ویرجینا) را گرفته بودم.

نوشته : جیم بردسال، رئیس کمپانی اس.اف.مولرنیوجرسی

هفده سال قبل، موقعی که در کالج، نظامی بلاکس بورگ ویرجینا درس می خواندم، به من لقب (خانه خراب نگرانی از دانشگاه ویرجینا) داده بودند. چنان وحشتناک نگرانی می شدم که اغلب بیمار بودم. برای همه چیز نگران می شدم گاهی اوقات فراموش می کردم که نگران چه هستم. در اوج ناامیدی، مسائلم را برای پروفیسور دوک ببرد، استاد مدیریت بازرگانی وی.پی.آی مطرح کردم. پانزده دقیقه ای را که نزد او بودم به اندازه کل چهارسال که در کالج گذراندم به درد زندگیم خورد.

او گفت : جیم، تو ناچاری با واقعیت ها روبرو شوی. اگر نیمی از انرژی و وقتی را که مصرف نگرانی درباره مسائلت می کنی، صرف حل آنها کنی، دیگر نگران نخواهی شد. نگرانی عادت است که یاد گرفته ای و باید آن را کنار بگذاری و برای از بین بردن نگرانی، سه قانون یاد داد :

قانون ۱ : دقیقاً بفهمید موضوعی را که نگرانش هستید چیست؟

قانون ۲ : علت مساله را دریابید.

قانون ۳ : فوراً درباره حل مساله، کاری سازنده انجام دهید.

حالا موقعی که به گذشته نگاه می کنم می بینم نگرانی من ناشی از آشفتگی و بی میلی برای پیدا کردن علت نگرانی و ناتوانی برای مقابله واقع بینانه با آن بوده است.



- تهران - میدان ۷ تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک ۱۷ - طبقه ۴
- تلفکس : ۵- ۸۸۳۴۹۶۷۰ ( ۰۲۱ ) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ ( ۰۲۱ )
- [URL:www.parsnamaddata.com](http://URL:www.parsnamaddata.com)
- [E-mail : info@parsnamaddata.com](mailto:info@parsnamaddata.com)

## خشن ترین حریفی که با آن جنگیده ام، نگرانی بوده است. جک دمپسی قهرمان بوکس

۱- وقتی در رینگ بوکس هستم شجاعتم را حفظ می کنم. در هنگام مبارزه گاهی با خودم حرف می زنم. قبلا موقعی که با فیروپو مبارزه می کردم دائما به خودم می گفتم (چیزی جلویم را نمی گیرد. چیزی به من صدمه نمی زند. ضربه های او را حس نخواهم کرد. زخمی نخواهم شد، هر چه پیش بیاید به مبارزه ام ادامه می دهم.) گفتن این عبارات مثبت و تفکر مثبت خیلی به کمک کرد. حتی بقدری ذهنم مشغول شد که ضربات او را احساس نمی کردم.

۲- دومین نکته ای که دائما به خودم یادآوری می کردم، مرگبار بودن نگرانی بود. اغلب نگرانی ها موقع تمرین به سراغم می آمدند. شبها بیدار می ماندم و از شدت نگرانی خوابم نمی برد. وقتی اعصابم به این روز می افتاد، از رختخواب بیرون می آمدم، توی آئینه به خودم نگاه می کردم و مفصل با خودم حرف می زدم و می گفتم : (ای احمق ببین با نگرانی درباره چیزی که اتفاق نیفتاده و احتمالش هم کم است که اتفاق بیفتد چه به روز خودت آورده ای. زندگی خیلی کوتاه است. بیشتر از چند سال فرصت نداری، پس باید از زندگی لذت ببری.)

مدام به خودم می گفتم : (هیچ چیز مهم تر از سلامتی تو نیست و بیخوابی و نگرانی بیماریت خواهد کرد.) با تکرار این صحبت ها، پس از چند سال توانستم خیلی راحت نگرانی را از خودم دور کنم.

۳- سومین کار و بهترین کاری که می کردم، دعا کردن بود موقعی که برای مسابقه ای آماده می شدم، دائما دعا می کردم. این کار به من کمک می کرد که با شجاعت و اعتماد بنفس مبارزه کنم. هیچ وقت بدون دعا خواندن به رختخواب نرفته ام و هرگز در زندگی چیزی نخورده ام مگر آنکه از خداوند تشکر کرده باشم. آیا جواب دعاهایم را گرفته ام؟ هزاران بار.