



راز شاد زیستن

• شیوه تفکر ما کیفیت زندگی ما را تعیین می کند. در واقع میزان انگیزش، نوع نگاه، نگرش توقع و انتظاراتی که خود داریم. میزان شادمانی، سلامت، موفقیت و حتی دارایی بانکی ما را تعیین می کند. هر چه فراخ تر، سالم تر و زیبا تر فکر کنیم، زندگی عینی خود را گسترده تر، عمیق تر، لذت بخش تر و زیباتر می کنیم.

• الگوی فکری یا شیوه اندیشیدن ما تعیین کننده تمام و کمال وضعیت واقعی زندگی ماست. برای این کار لازم است ابتدا تمام خواسته های خود را به طور روشن تعیین کنیم. نوع زندگی که می پسندیم، اتوموبیلی که دوست داریم.... یعنی باید تصورش را در ذهنمان بسازیم.

• شادمانی و سعادت را باید در ذهنمان و با ذهنمان بسازیم. سعادت فرایندی است محصول نیروی ذهن آدمی. سعادت، خوشبختی و شادی باید در کارگاه ذهن و با ابزار فکر، تخیل و شیوه اندیشیدن ما ساخته و پرداخته شود. بنابراین لازمه شادزیستن دو عمل "رؤیا پردازی" و "اقدام عملی" است.

باید شادی و موفقیت را در ذهن
کاشت، تصویرش را خلق کرد و آنگاه
برای دستیابی به آن اقدام عملی کرد.

• روانشناسان معتقدند برای هر نوع موفقیتی لازم است ابتدا ارزش و احساس ارزشمندی و صلاحیت را به شخصیت خود ضمیمه و جور کنید که شما هم به اندازه افراد دیگر توانمند و با استعدادید. برای این منظور لازم است در محیط خود تجدیدنظر کنید.

• اگر اطرافیان ، دوستان، اقوام و وابستگی که با آنان بیشترین مراوده را دارید، افراد منفی، سرزنشگر، دلسرد کننده و بازدارنده، از آنها فاصله بگیرید و مراودات خود را تغییر دهید.

• اگر شما را افراد متوسط، سطحی و شکست خورده احاطه کرده اند، طبیعتاً شما هم به سمت همان الگو پیش می روید. پس تلاش کنید با مردمان موفق ارتباط برقرار کنید.

فهم درست نیازهای خود و بازنگری کردن در چگونگی تصمیمات و انتخاب هایمان در گذشته و حال توأم با بیان خلاق خود به این معناست که رؤیایها و آرزوهای خود را به طور عینی در ذهن تجسم کنید، به آن ابعاد مادی بدهید، به طور خلاق آنها را در آینه ذهن خود ببینید (ایده ها، آرزوها، خواسته ها،...) و آن گاه به آن متعهد گردید. یعنی متعهد شوید تمام تلاش خود را برای دستیابی به آن کاربه کار بگیرید.

دیروز جزء تاریخ است

و فردا جزء افسانه،

امروز واقعیت است.

• یک حقیقت در خصوص زندگی انسان این است که انسان همواره به سوی پیشرفت و موفقیت میل دارد و برای خود شکوفایی و موفقیت به دنیا آمده است. هر چه در ذهن ما حقیقت داشته باشد، به حقیقت تبدیل می شود.

• لازمه حرکت به سوی موفقیت و شادکامی عبارتند از:

• 1. چشم انداز روشنی از آن چیزی که می خواهید در ذهنتان بسازید.

• 2. نسبت به خود و جهان یا آینده نگرش مثبت داشته باشید.

• 3. نسبت به بدست آوردن آنچه می خواهید از خود شور و شوق و آمادگی نبرد نشان دهید.

- با افکار خوب و ایده های مثبت نتایج مثبتی نیز نصیبتان می شودیاد بگیریید سازگار و قابل انعطاف باشید.
- گام هایی که در این خصوص می توانیم برداریم به قرار زیرند:
 - 1. تلاش برای عدم قضاوت در خصوص دیگران
 - 2. عدم تلاش در خصوص تغییر دیگران
 - 3. هر چه را به خود نسبت دهیم به حقیقت می پیوندد و همان می شویم.

گام هایی برای رسیدن به موفقیت

تغییر الگوی فکری، افکار و اندیشه روزانه

آماده کردن راهکارهای عملی برای دستیابی به اهداف

آگاهی از ارزش هدف

ارزیابی شخصی یا خود سنجی

به روز کردن ظاهر خود

یادگیری قواعد و اصول اخلاقی

آموزش و تربیت خود در زمینه هایی
که احساس کمبود می کنید.

خوب صحبت کنید.

تلاش کنید تصمیم گیرنده خوبی
باشید.

به فعالیت های خود نظم دهید.



موفق باشید

۱۳۹۲