



۲۲ عادات برای شادی

هیچ دیدگاهی مهم‌تر از دیدگاهی که خودتان در مورد خودتان دارید،
در تندرستی و شادی شما کارساز نیست.

دکتر دنیس ویتلی

(استاد موفقیت‌های عالی و کمال فردی)



اولین انجمن رسمی فعال سخنرانان کشور



بنیان گذار: آقای ایوب حقی

سرشناسه: انجمن سخنرانان کرمانشاه | ایوب حقی

عنوان و نام پدیدآور: ۲۲ عادت برای شادی / ایوب حقی

مشخصات نشر: انجمن سخنرانان کرمانشاه | گروه پژوهشی حقی

مشخصات ظاهری: ۳۹ ص : متن+تصویر

طراحی کتاب: سارا حقی

توضیحات:

این کتاب به شما کمک می کند تا بتوانید اولاً عادت های شادی آفرین را بشناسید ، ثانیاً این عادت ها را در سراسر زندگی خود عینیت ببخشید.

کتاب : ۲۲ عادت برای شادی

نگارنده : ایوب حقی

ناشر: انجمن سخنرانان کرمانشاه | گروه پژوهشی حقی www.hektips.com

قطع : وزیری

تاریخ نشر: اردیبهشت ماه ۱۳۹۷

صفحات : ۳۹ صفحه

قیمت : رایگان - غیرقابل فروش



۲۲ عادت برای شادی

از سری کتاب‌های مهارت‌های فردی

کتابی بی‌نظیر برای افرادی بی‌نظیر

بررسی و بیان ۲۲ عادت برای شادی از منظر بزرگان
و اندیشمندان جهان

نگارنده: ایوب حقی

همراه عزیز:

شما مجاز نیستید که محتویات این کتابچه را تغییر دهید و یا این کتابچه را بفروشید.

اما

می‌توانید این کتابچه را به دوستانان هدیه دهید و یا برای دانلود در سایتتان قرار دهید.

فهرست مطالب

۶	کوتاه‌سخن
۱۰	عادت اول : مهربان باشید
۱۰	عادت دوم : تغذیه سالم داشته باشید
۱۲	عادت سوم : ورزش کنید ، هر چند اندک
۱۲	عادت چهارم : زمانی را برای مراقبه اختصاص دهید
۱۴	عادت پنجم : صداقت داشته باشید
۱۵	عادت ششم : رؤیای بزرگ داشته باشید
۱۶	عادت هفتم : صبور باشید
۱۷	عادت هشتم : کمتر قضاوت کنید
۱۹	عادت نهم : اغلب لبخند بر لب داشته باشید
۲۰	عادت دهم : عاشق خود باشید
۲۲	عادت یازدهم : به خودت ایمان داشته باشید
۲۳	عادت دوازدهم : شکرگزار و قدردان باشید
۲۴	عادت سیزدهم : به راحتی ببخشید
۲۶	عادت چهاردهم : در زمان حال زندگی کنید
۲۷	عادت پانزدهم : اندیشه مثبت داشته باشید
۲۸	عادت شانزدهم : ذهن خود را باز نگه‌دارید
۳۰	عادت هفدهم : تمرینات خود انضباطی را انجام دهید
۳۱	عادت هجدهم : خوش‌بین باشید
۳۲	عادت نوزدهم : خود را با دیگران مقایسه نکنید
۳۴	عادت بیستم : دوستانی انتخاب کنید که به پیشرفتتان کمک کنند
۳۵	عادت بیست و یکم : الگوی خواب سالم داشته باشید
۳۷	عادت بیست و دوم : به شکست به‌عنوان یک فرصت دوباره نگاه کنید
۳۹	معرفی کلی از گروه پژوهشی حقی





به نام پذیرد مناسک

کوتاه سخن

به جرات می توان گفت که منبع شادی واقعی در درون هر فردی است ، و خطایی بزرگ است که اگر بخواهیم شادی را خارج از خودمان پیدا کنیم . شادی به داشتن چیزهایی که بیرون از ما هستند ، مثل تمکن مالی یا جایگاه شغل و ... وابسته نیست .

ما انسان ها در انتخاب اینکه تمام لحظه های زندگی مان را پر از آرامش، شادی و عشق کنیم و یا اینکه با یاس و ناامیدی پیش برویم ، صددرصد مختاریم . به عبارتی کلید شادی یا ناامیدی در دستان ماست و این به ما بستگی دارد که تمایل داشته باشیم که کدام کلید را بفشاریم .

همه بایستی در تلاش باشیم تا در جریان زندگی روزانه خود ، راهی برای شاد زیستن بیابیم.

آنتونی رابینز در جمله ای زیبا می گوید : تنها راه نیک بختی و خوشنودی جاودانی این است که بر پایه ی ارزش های راستین خود زندگی کنیم.

این روزها بسیاری به عنوان اساتید موفقیت در حال تدریس آموزه هایی برای بخشیدن شادی به دیگران هستند ، اما وقتی مقداری در زندگی خود آن ها دقیق

آموزش هایی برای آفرینش معجزه در زندگی

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای گروه پژوهشی حقی (ایوب حقی) محفوظ است .

شوید ، متوجه خواهید شد که برخی از آنها خود شادی واقعی را ندارند و در زندگی‌شان با ناامیدی‌های فراوانی دست‌وپنجه نرم می‌کنند .

امرسون جمله تأمل‌برانگیزی دارد که چنین افرادی می‌توانند آن را سرلوحه زندگی خود قرار دهند .

امرسون می‌گوید :

" شادی، عطری است که نمی‌توانی به دیگران بزنی، مگر آنکه قطره‌هایی از آن را به خودت بزنی "

" بسیاری از آدم‌ها سهم شادمانی خود را از دست می‌دهند، نه به این دلیل که هرگز بدان نمی‌رسند، بلکه پایداری نمی‌کنند تا از آن بهره‌گیرند. **ویلیام فیدر** "

زمانی که تصمیم گرفتم تا این کتابچه را آماده کنم ، ایده‌ها و نظرات بسیاری از بزرگان را در خصوص شادی راستین موردبررسی قرار دادم . در ابتدا قصد داشتم تا جملات این بزرگان را در غالب کلمات قصار ذکر کنم .

اما بعد متوجه شدم که این کار جالبی نیست و هر عزیزی که بخواهد جمله قصاری را در موضوع مدنظرش داشته باشد ، با یک جستجوی ساده به آن خواهد رسید . پس تصمیم گرفتم بیایم و این جملات را موردبررسی قرار دهم و عادت‌های شادی‌آفرینی را که در گفتار تمامی این بزرگان مشترک است و به عبارتی همه آنها به آن اشاره کرده‌اند را جمع‌بندی کنم و به زبان ساده و البته با توجه به برداشت‌های شخصی خودم هر عادت را تشریح کنم .

سخنان و گفتار حدود ۱۰۰ اندیشمند بزرگ و رهبر دینی را مورد بررسی قرار دادم و فهرستی از نکات و توصیه‌های آنها را جمع‌آوری کردم. خیلی از این نکات از نظر مضمون مشترک بودن و تنها پوسته الفاظ تغییر کرده بود، برخی نکات هم تنها در نگاه چند اندیشمند وجود داشت و ...

اما در مجموع توانستم ۲۲ توصیه مشترک را از بین قریب به ۱۰۰۰ جمله قصار از حدود ۱۰۰ اندیشمند جمع‌آوری کنم و نام آنها را ۲۲ عادت برای شادی گذاشتم.

در آغاز هر عادت و قبل از تشریح سعی کرده‌ام جهت درک بهتر جان کلام و ادا شدن حق مطلب یک نقل قول را بیاورم.

در برخی از عادات، همان‌طور که اشاره شد، نقل قول‌هایی را مستقیماً به کار برده‌ام که ممکن است اسم نقل قول کننده زیاد برایتان آشنا نباشد. به خاطر اینکه هدف اصلی من معرفی عادات شادی‌آفرین در زندگی است، از معرفی نقل قول کننده خودداری کرده‌ام، زیرا می‌توانید با یک جستجوی ساده به اطلاعاتی در خصوص نقل قول کننده دست بیابید.

از آنجاکه هر یک از عادات به خودی خود گویا و مبین مفهوم خود هستند، در بیان آنها تا حد ممکن از اطاله کلام جلوگیری کرده و سعی نموده‌ام توضیح هر عادت را تا جایی پیش ببرم که شما جان کلام را دریافت کنید. از این رو ممکن است در تشریح یک عادت تنها به یک خط اکتفا کرده باشم و تشریح عادت دیگری چندین پاراگراف را در بر گرفته باشد.

من مدعی این نیستم که تنها این ۲۲ عادت ، عادات شادی آفرین است . بلکه این عادات را از منظر خودم ، والاترین عادات شادی آفرین می دانم .

لازم به یادآوری است که ترتیب بیان نکات ، هیچ ارتباطی با میزان اهمیت آنها ندارد و کاملاً یک ترتیب اتفاقی است .

خوشحال خواهیم شد که پس از اتمام مطالعه این کتابچه ، نظرات ، انتقادات و پیشنهادات ارزشمند خود را با ما در میان بگذارید .

www.Ayobhaghi.ir

support@ayobhaghi.ir

Instagram : @ayobhaghi.ir

Telegram : @ayobhaghi

با قلبی لبریز از عشق و آرزوی شادمانی ، این کتاب را تقدیمتان می دارم.

■ عادت اول : مهربان باشید

○ راز شادی در مهر ورزیدن است (جی دونالد والتر)

در تشریح این عادت به همین جمله پاراماهاانسا یوگاناندا بسنده می‌کنم که می‌گوید :

" حس شفقت داشتن نسبت به همه موجودات، برای شناخت حق ضروری است؛ چون خود حق هم سرشار و لبریز از این کیفیت است. آن‌هایی که قلب رئوف و مهربانی دارند، می‌توانند خود را جای دیگران بگذارند، درد آن‌ها را احساس کنند و درصدد رفع آن برآیند. "

■ عادت دوم : تغذیه سالم داشته باشید

○ نه‌چندان خور که از دهانت برآید * نه‌چندان که از ضعف جانت برآید (سعدی)

در بسیاری از ادیان و فرهنگ‌های مختلف از داشتن تغذیه‌ای سالم ، به‌عنوان عاملی مهم در شادی و تعالی روح نام‌برده‌اند .

در دین اسلام بسیار تأکید بر پرهیز از پرخوری شده است . پیامبر اکرم (ص) در حدیثی در این خصوص می‌فرمایند : تا گرسنه نشدید غذا نخورید و قبل از سیر شدن دست از غذا بکشید .

در فرهنگ چینیان تغذیه ناسالم را مادر تمام بیماری‌ها دانسته‌اند .

آموزش‌هایی برای آفرینش معجزه در زندگی

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای گروه پژوهشی حقی (ایوب حقی) محفوظ است .

در میان رومیان باستان در اهمیت تغذیه سالم چنین گفته شده است که : انسان آن چیزی است که می خورد .

در تعالیم پزشکی یونان ، اهمیت غذای سالم تا حدی بوده است که حکیمی همچون بقراط توصیه می کند ، باید کاری کنی که غذای تو ، تنها داروی تو باشد و داروی تو غذای مخصوص تو گردد .

در تعالیم طب سنتی ایران یکی از راه های حفظ سلامتی و شادی آفرینی را اعتدال در غذا خوردن دانسته اند .

حتی اندیشمندانی چون **کانت** ، در اهمیت تغذیه و نقش آن در تعالی روح ، پا را فرار می نهند و می گوید : " به من بگو چه می خوری ، به تو بگویم کی هستی "

دکتر لامن و پروفیسور راسل در دیدگاه های خود ، به شدت توصیه بر حفظ تعادل در مصرف پروتئین داشته اند و در نظریات خود اذعان داشته اند که ، مصرف پروتئین حیوانی عامل اصلی ایجاد بیماری در انسان است و اوریک اسید اضافی یکی از عوامل ایجاد روماتیسم در بدن و کسالت دائمی می باشد .

این دانشمندان همچنین تأکید بسیاری بر مصرف روزانه آب برای شادابی جسم و روح می کنند و عدم مصرف کافی این مایع ارزشمند را عاملی در کسل شدن افراد می دانند و توصیه می کنند که آب را جایگزین سایر نوشیدنی های خود کنید و به خصوص جایگزین نوشیدنی های قندی و کافئین دار .

بر اساس تحقیقات به اثبات رسیده ، در صورتی که سلامت در تغذیه را رعایت نکنید ، شما نمی توانید خوب فکر کنید ، خوب عشق بورزید، و خوب بخوابید .

■ عادت سوم: ورزش کنید، هر چند اندک

○ ثروت واقعی، سلامتی است نه قطعه‌های طلا و نقره (ماهاتما گاندی)

شاید وقتی گفته می‌شود که ورزش برای سلامت جسم و روح مفید و مؤثر است، برخی‌ها به اشتباه ذهنشان به سمت ورزش حرفه‌ای و یا ورزش‌هایی سوق داده شود که نامشان ورزش است و درواقع بیشتر آفت سلامت جسم و روح هستند تا مفید و مؤثر.

بسیاری از بزرگان، پیاده‌روی را بهترین ورزش ممکن می‌دانند و تأکید دارند تا خود را به قدم زدن عادت دهیم، و بر این باورند که عادت دادن خود به قدم زدن، درواقع عادت دادن خود به شاد بودن است.

اندیشمندان و بزرگانی چون بودا، گاندی و ژان ژاک روسو، حفظ سلامت بدن را یک وظیفه می‌دانند و معتقدند که در صورت ضعف در جسم، ضعف در ذهن هم نمایان می‌شود که نهایتاً منجر به کاهش سلامت روح و شادی انسان می‌شود.

■ عادت چهارم: زمانی را برای مراقبه اختصاص دهید

○ پیش از آن که جان بتواند بشنود، انسان باید چنان کر شود که نعره را چون زمزمه و

غرش فیل‌ها را چون وزوز کرم‌های شب‌تاب بشنود (کتاب آموزه‌های طلایی)

مادر ترزا در خصوص اهمیت مراقبه و درون‌اندیشی جمله بسیار جالبی دارد که می‌گوید، نمی‌توانیم در پیشگاه خداوند باشیم مگر آن که سکوت درون و بیرون

آموزش‌هایی برای آفرینش معجزه در زندگی

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای گروه پژوهشی حقی (ایوب حقی) محفوظ است.

وجودمان را بپذیریم . به این دلیل باید به سکوت جان ، سکوت چشم‌ها و سکوت زبان خو کنیم.

دریکی از مکاتب یوگا گفته می‌شود که آگاهی از سه طریق به دست می‌آید:

مطالعه ، مراقبه و مشاهده طبیعت

سپس در خصوص طُرق سه‌گانه می‌گویند :

"هرآزگاهی نوشته‌ای را ورق بزن ، مراقبه کن و درونت را از هر چیز دیگری غیر از آگاهی متعال خالی کن و با حضور ذهن ، به محراب طبیعت شرفیاب شو.

بگذار ریشه‌های تشنه وجودت از جریان آگاهی سیراب شوند. احساس تلخ تنهایی بشر، ناشی از قطع ارتباط ریشه‌های وجود، از جریان آگاهی الهی کائنات است.

این احساس ناخوشایند را با این سه طریق ساده درمان کن. جریان آگاهی می‌تواند تو را به کل هستی پیوند دهد و این پیوند، مانع از احساس خلأ و تنهایی تلخ فلسفی و یاس‌های زهرآلود بشری می‌شود."

در اندیشه‌های اساتید معنوی این باور ریشه دوانده که ، هیچ چیز و هیچ دانش و هیچ منبع بیرونی وجود ندارد که بخواهیم آن را بجوییم و پیش‌ازاین در خلوت ذهن ما نقش نبسته باشد.

و نیز بر این عقیده استوارند که به‌واقع آن جریانات فکری که به ما کمک کرده‌اند تا خود را بسازیم ، چگونگی زیستن ما را نیز تعیین خواهند کرد ، و این زیستن از جنس شادی‌آفرین است .

■ عادت پنجم : صداقت داشته باشید

○ صداقت اولین فصل کتاب خردمندی است (توماس جفرسون)

بسیاری از اندیشمندان ، صداقت را ابزاری مهم برای پیروزی واقعی در تمامی عرصه‌ها می‌دانند و پیروز واقعی را کسی می‌دانند که صادق باشد .

در یک ضرب‌المثل جالب آفریقایی در خصوص اینکه پیروزی نهایی همیشه با صداقت است ، آمده است که ممکن است دروغ یک سال بدود، اما نهایتاً راستی در یک روز از او جلو می‌افتد.

نیمی از بدبختی‌های جهان از آنجا می‌آید که ما شجاعت آن را نداریم آشکارا و با روح محبت، راست بگوییم و راست بشنویم.

از آنجایی که یک فرد هر چند هم که بازیگر خوبی باشد ، شاید بتواند با کلمات اظهار صداقت کند ، اما مطمئن باشید که صداقت یا عدم صداقت در چهره او مشهود و معلوم است .

پس هر زمان که قصد داشتید تا احساسات واقعی شنونده خود را دریابید ، با دقت در چهره‌اش ، می‌توانید به این مهم برسید .

دروغ گفتن یا عدم صداقت در گفتار ، همیشه باعث اضطراب و آشفتگی گوینده است ، و این ساده‌ترین راه برای محروم کردن خویش از شادمانی است .

به اعتقاد بزرگان ، کسانی که با دیگران روراست نیستند ، مطمئناً با خودشان هم صادق نیستند و در تمامی مراحل زندگی‌شان ، خود را نیز فریب می‌دهند و بدبخت

آموزش‌هایی برای آفرینش معجزه در زندگی

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای گروه پژوهشی حقی (ایوب حقی) محفوظ است .

واقعی کسی است که نمی‌تواند عدم صداقت خود را اصلاح کند. زیرا که شادی هم‌نشین صداقت است.

■ عادت ششم: رؤیای بزرگ داشته باشید

○ این جهان، بوم نقاشی برای تخیلات ماست (هنری دیوید تورو)

رؤیای بزرگ داشتن جزئی از وجود هر فرد است و به عبارتی انسان بدون رؤیا، یک‌مرده متحرک است.

مارک فیشر در کتاب فوق‌العاده خود به نام "حکایت دولت و فرزاندگی" باظرافتی مثال‌زدنی، به این نکته بسیار مهم و ارزشمند اشاره می‌کند که:

"آنان که هیچ‌گاه از آنچه انجام می‌دهند با راستی لذت نمی‌برند، یا آنان که از رؤیاهای خود دست کشیده‌اند، به گروه مردگان زنده تعلق دارند"

و درجایی دیگر با این مضمون می‌گوید:

"پیری با مرگ رؤیاهایت شروع می‌شود"

پائولو کوئیلو در یکی از سخنرانی‌های فوق‌العاده خود می‌گوید:

"به قلب خود بگو که ترس از رنج کشیدن بدتر از خود رنج کشیدن است. و هیچ قلبی تا حالا در تلاش برای جستجوی رؤیای خود رنج نکشیده است"

آموزش‌هایی برای آفرینش معجزه در زندگی

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای گروه پژوهشی حقی (ایوب حقی) محفوظ است.

جدای از اینکه هر کدام از ما بایستی رؤیایی برای خود داشته باشیم و فارغ از اینکه آن رؤیا چیست ، بایستی برای تحقق رؤیاهایمان آستین‌های همت را بالا بزنیم و نه اینکه آن قدر در رؤیاهایمان فروبرویم که از واقعیات زندگی دور شویم .

ناپلئون می گوید :

"ابتدا اندیشه می آید ؛ بعد سازمان دهی آن اندیشه به ایده‌ها و طرح‌ها ؛ بعد تبدیل آن طرح‌ها به واقعیت . آغاز، همان‌طور که مشاهده خواهید کرد، در تخیل شماسست"

تخیل بدون انجام دادن هیچ معنایی ندارد و تنها خیالی خام بیش نیست .

■ عادت هفتم : صبور باشید

○ کسی که صبر کند ، پیروز شود (امام صادق (ع))

در اندیشه ی بسیاری از بزرگان صبر نشانه‌ای از فرهنگ و تعالی اجتماعی افراد معرفی شده است . چنان که نیچه می گوید :

"امروزه همه می‌دانند که تحمل انتقاد نشانه بارز فرهنگ است"

چند سال پیش در جشن برترین بازیکنان سال جهان ، یکی از خبرنگاران از بوفون دروازه‌بان مطرح ایتالیا و تیم یوونتوس پرسید که این نبوغ و استعداد را از کجا

آورده‌ای که تا الآن توانسته‌ای موفق بمانی ، در صورتی که خیلی از هم‌سن‌های تو سال‌هاست که خداحافظی کرده‌اند ؟

بوفون جواب بسیار زیبایی به این خبرنگار داد و آن این بود :

" نبوغ چیزی نیست، مگر استعداد فراوان در صبر و شکیبایی "

بسیاری تأکید بر این دارند که هر چه صبر بیشتر باشد، دقت بیشتر است و هر چه دقت بیشتر باشد، موفقیت بیشتر است . زیرا که صبر عبارت است از حفظ آرامش برای رسیدن به نتیجه. به عبارتی و به قول کلینگر :

"اگر بر خود مسلط باشیم فرمانروای سرنوشت خود هستیم"

■ عادت هشتم : کمتر قضاوت کنید

○ فکر کردن کار سختی است. به همین خاطر اکثر مردم قضاوت می‌کنند.

(کارل گوستاو یونگ)

اینکه بخواهیم در مورد دیگران صحبت کنیم و در مورد آن‌ها نظر بدهیم ، به قول کارل گوستاو یونگ ، نشان‌دهنده عدم تدبیر و سطحی‌نگری است .

صحبت کردن و قضاوت کردن در خصوص دیگران خیلی مواقع به قصد فرافکنی و حتی باهدف فرار از واقعیات زندگی و نیز ارائه توجیهی برای شکست‌های به وجود آمده است . خیلی مواقع فکر می‌کنیم با قضاوت‌های بی‌پایه و اساس به

آموزش‌هایی برای آفرینش معجزه در زندگی

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای گروه پژوهشی حقی (ایوب حقی) محفوظ است .

آرامش می‌رسیم ، بی‌خبر از اینکه چنین قضاوت‌هایی اثراتی سوء دارد که در آینده سبب سلب آرامش و شادی ما می‌شود .

وقتی دیگران را قضاوت می‌کنید ، آن‌ها را نه، بلکه خودت را تعریف می‌کنی ، چون که هر فرد اهل فکری می‌داند که قضاوت کردن دیگران بدون اطلاع از شرایط آن‌ها ، کاری بیهوده و نابخردانه است .

به قول این جملات فانتزی ، تا زمانی که کفش دیگران را نپوشیده‌اید ، در خصوص راه رفتنشان قضاوت نکنید .

خیلی از انسان‌ها برای اینکه خود قضاوت نشوند در قضاوت دیگران عجله می‌کنند. شاید بارها این را مشاهده کرده باشید که وقتی خطایی در یک جمعی رخ می‌دهد، همه به خاطر اینکه در موردشان قضاوت نکنند ، عجولانه و بدون هرگونه تحقیقی، به قضاوت دیگران دست می‌زنند .

وظیفه ما نیست که خطای دیگران را جستجو کنیم و دیگران را قضاوت کنیم. تمام نیروی خویش را باید برای قضاوت در کار خودمان صرف کنیم و سعی کنیم تمامی خصوصیات و صفات بدمان را تغییر دهیم .

آبراهام لینکلن جمله حکیمانه‌ای دارد با این مضمون که :

" اگر نمی‌خواهی در حق تو داوری شود، درباره دیگران داوری نکن . هیچ‌وقت آرامش و شادیت را فدای قضاوت‌های عجولانه نکن "

■ عادت نهم: اغلب لبخند بر لب داشته باشید

○ شگفت‌انگیزترین چیز، لبخند است (کریستیان بوبن)

شاید جمله فرانکلین بتگر که می‌گوید: با یک لبخند هر دری به سوی انسان گشوده خواهد شد، مصداق جمله عامیانه و پرمغزی باشد که بزرگ‌ترهای ما همیشه به ما یادآوری می‌کردند، و آن این بود که به روی دنیا بخندید تا دنیا به رویتان بخندد.

همیشه بایستی این جمله **دیل کارنگی** را که در کتاب **آیین دوست‌یابی** به آن اشاره دارد را فراموش نکنیم که می‌گوید:

" با دیگران بخند نه بر دیگران "

همیشه بایستی این تلاش را داشته باشیم تا عامل خنده ما، رنجش خاطر دیگران نباشد و به عبارتی خندیدن‌های ما، غم را بر چهره دیگران نشانند.

به‌راستی که **شکسپیر** درست گفته است که، سعادت‌مند کسی است که به مشکلات زندگی بخندد. خندیدن به مشکلات زندگی عین شادی و تعالی روح است.

لبخند زدن علاوه بر این که در شادابی روح مؤثر است، می‌تواند در تعاملات روزمره، از تعاملات ساده گرفته تا تعاملات تجاری مؤثر باشد و شادی مضاعفی را به روابطتان ببخشد.

یک **ضرب‌المثل چینی** وجود دارد که مصداق این گفته ماست.

" مردی که لبخند به صورت ندارد نباید دکان باز کند "

آموزش‌هایی برای آفرینش معجزه در زندگی

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای گروه پژوهشی حقی (ایوب حقی) محفوظ است.

"اگر بخندی، دنیا با تو می‌خندد و اگر گریه کنی، تنها خود، گریه خواهی کرد ،
زیرا زمین پیر و اندوهگین باید شادمانی‌ات را امانت بگیرد ، درحالی‌که به‌اندازه‌ی
کافی، درگیر دشواری‌های خویش است." (الاولر ویلکاکس)

■ عادت دهم : عاشق خود باشید

○ هنگامی‌که به‌راستی، خودمان را همان‌گونه که هستیم، دوست می‌داریم و می‌پذیریم و
تأیید می‌کنیم، همه‌چیزمان با کامیابی همراه است (لوئیز هی)

یکی از مشکلات بزرگی که اکثر انسان‌ها داریم ، این است که خود را با
دیگران قیاس می‌کنیم و این قیاس سبب می‌گردد تا آرزوی تبدیل‌شدن به دیگری
را داشته باشیم .

خیلی زمان‌ها واقعاً به خاطر اینکه برای خود ارزش قائل نیستیم ، با هر ایرادی از
سمت دیگران ، دچار یاس و ناامیدی می‌شویم و با یک تعریف ریاکارانه از سمت
دیگران ، غرق در شادی می‌شویم .

خیلی مهم است که بدانیم من و شما هرکدام در دنیا خاص هستیم .

خیلی مهم است بدانیم که از ما فقط یکی آفریده‌شده است .

خیلی مهم است بدانیم وجودمان ، وجودی بی‌نظیر و بی‌همتاست .

پس چرا عاشق خودم نباشم؟ با هر شکل و شمایل، قد و وزن و یا هر ویژگی دیگری که دارم، من بی‌نظیرم. باور کنید که بی‌نظیر هستید.

جلو آینه بایست و با مهربانی به خودت نگاه کن؛ این همان چیزی است که در دنیا اتفاق می‌افتد. ناامیدی ما از دیگران گاهی موجب ناامیدی از خودمان می‌شود.

خیلی به خودتان سخت نگیرید، هر چیزی ارزش ناراحتی شما را ندارد. اصلاً بایستی خیلی چیزها را جدی نگیرید.

یکی از مهم‌ترین قدم‌های آفرینش شادی در سراسر زندگی، دوست داشتن خودمان است، بلکه دوست داشتن خودمان.

به جرات این را می‌گویم، تا زمانی که نتوانید عاشق خودتان باشید، نمی‌توانید یک پدر یا مادر، یک دوست، یا یک همسر خوب باشید. چطور امکان دارد بتوانید دیگران را دوست داشته باشید، وقتی که هنوز خودتان را دوست ندارید.

این قول را به شما می‌دهم، اگر خودتان را دوست داشته باشید، اگر عاشق خودتان باشید، آرامش و شادی واقعی را به زندگی‌تان سرازیر کرده‌اید.

اما یک نکته مهم، و آن‌هم اینکه دوست داشتن خود را با خودشیفتگی و غرور اشتباه نگیرید. اتفاقاً خودشیفتگی و غرور عین دشمنی با خودتان است. پس مراقب باشید، زیرا مرز بین خودشیفتگی و عاشق خود بودن باریک‌تر از یک مو است.

■ عادت یازدهم: به خودت ایمان داشته باشی

○ انسان برای برخورداری از شادی باید خودش را باور کند (توماس پاین)

ایمان داشتن به خود، نوعی عاشق خود بودن است که در عادت دهم به آن پرداخته شد.

اما زمانی می‌توانید به خودتان ایمان داشته باشید که ابتدا عاشق خودتان باشید. به عبارتی کلید تثبیت این عادت، عادت دهم است، یعنی عاشق خود بودن.

فردی که به خودش ایمان داشته باشد، هیچ‌چیزی در وی نمی‌تواند به مانعی برای تحقق خواسته‌هایش و کسب شادی و آرامش درونی شود، و بالعکس فردی که تهی از ایمان و اعتقاد به خود باشد، اگر تمام دنیا هم حامی او باشند، راهی به سوی شادی و آرامش نخواهد داشت.

وقتی باور داشته باشی که می‌توانی کاری را انجام دهی، حتماً می‌توانی.

بایستی همیشه سعی کنید باور راسخ خود را در عملکردتان پیاده کنید تا بتوانید به مطلوب خود برسید.

"به آرزوهای خود ایمان بیاورید و به‌گونه‌ای به آن‌ها بیندیشید که گویی به‌زودی رخ می‌دهند" (ارد بزرگ)

■ عادت دوازدهم: شکر گزار و قدردان باشید

○ شکر نعمت نعمت افزون کند کفر نعمت از کفت بیرون کند (حضرت مولانا)

زمانی که شما برای داشته‌هایتان و برای آنچه به دست می‌آورید ، شکرگزاری کنید ، مطمئن باشید کائنات بیشتر به شما می‌بخشد .

چند وقت پیش با یکی از دوستانم در خصوص شکرگزاری بحث می‌کردیم . دوستم قائل به این بود که شکر گذاری به قصد اینکه کائنات بیشتر به ما بدهد ، نوعی منت گذاشتن کائنات بر ماست .

اما من به این دوستم گفتم که شکرگزاری به معنای واقعی یعنی درخواست بیشتر .

وقتی شما بابت دریافت چیزی از کائنات شکر گزار هستید ، این پیام را به کائنات می‌فرستید که این چیزی که به من دادی موردنیازم بود و بیشتر می‌خواهم . نه اینکه تصور کنیم کائنات محتاج قدردانی و شکرگزاری ما هستند . کائنات بی‌منت می‌بخشد ، اما به کسانی می‌بخشد که خودشان درخواست کنند .

کائنات تنها یک کار را بلد است ، و آن هم بخشش . خواه بخشش مثبت ، خواه بخشش منفی. این دیگر به شما بستگی دارد که درخواست‌هایتان به کائنات از چه جنسی باشد ، از جنس مثبت و شکرگزاری یا از جنس منفی یا ناسپاسی .

پیامبر(ص) در حدیثی زیبا می‌فرمایند :

"کسی که نعمت‌های خدا را بر خود مستدام می‌بیند باید که بسیار شکور و سپاسگزار باشد"

آموزش‌هایی برای آفرینش معجزه در زندگی

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای گروه پژوهشی حقی (ایوب حقی) محفوظ است .

آیا به نظر شما خدا نیازمند شکرگزاری ماست؟ نه به هیچ وجه. بلکه با شکرگزاری درخواست دریافت بیشتر به خدا ارسال می‌کنیم.

"جوهر اصلی تمام هنرهای عالی و زیبا، در شکرگزاری است" (نیچه)

■ عادت سیزدهم: به راحتی ببخشید

○ بخشیدن، خصلت نجاست (ورتا)

قانون خلأ که در گفتار تمامی بزرگان و اندیشمندان جهان وجود دارد، بخشی از این عادت است.

تصور کنید شما می‌خواهید یک لیوان آب‌خنک بنوشید، اما لیوان شما از آب گرم پر است.

حالا تصمیم با خود شماست، یا بایستی مقداری از آب داخل لیوان را بریزید و آب‌خنک را جایگزینش کنید و یا اینکه همان آبی که در لیوان است را بنوشید. البته به شرطی که آب‌خنکی وجود داشته باشد.

چنانچه تصمیم بگیرید که مقداری از آب لیوان را بریزید، درواقع یک خلأ یا یک فضا را ایجاد کرده‌اید برای دریافت آب‌خنک.

این قانون در تمامی زندگی جاری و ساری است.

آموزش‌هایی برای آفرینش معجزه در زندگی

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای گروه پژوهشی حقی (ایوب حقی) محفوظ است.

اما زمانی خلأ کارسازتر خواهد بود که از راه درستش انجام شود .

مثلاً همان آبی که در داخل لیوان است را به جای اینکه بیخود هدر دهید و روی زمین بریزید ، می‌توانید در یک گلدان یا یک باغچه بریزید که عمل بخشیدن شما سودی را به غیر نیز برساند .

در خصوص قانون خلأ می‌توانید با یک جستجوی کوتاه مطالب بسیاری را در اینترنت به دست آورید .

بخشش در تمامی جنبه‌ها (مادی و غیرمادی) باعث شادی و آرامش است .

در تمامی مذاهب ، شرط بخشیده شدن را ، منوط به بخشیدن دیگران می‌کند :

بخشید تا بخشیده شوید

در قرآن و احادیث ائمه (ع) آورده شده است که ، لذت بخشش قابل قیاس با لذت انتقام نیست ، و با بخشش از خطاهای دیگران مورد رحمت خداوند قرار می‌گیرید.

بسیاری از بزرگان بر این باورند که باگذشت از خطاهای دیگران ، شما چیزی را از دست نمی‌دهید بلکه به دست می‌آورید و عفو کردن خطا، نوعی انتقام نرم است.

مارگارت بالدوین جمله زیبایی دارد که می‌گوید :

" هنگامی که توهین بزرگی به ما می‌شود، تا زمانی که گذشت نکنیم، حالمان بهتر نمی‌شود "

همچنین وین دایر می گوید :

"گذشت، بار سنگین دشمنی و کینه‌توزی را از دوش شما برمی‌دارد و فضای ذهنتان را برای اندیشه‌های مثبت و سازنده، پاک و روشن می‌سازد"

■ عادت چهاردهم: در زمان حال زندگی کنید

○ قدر زمان حال را بدانید که گذشته هرگز بر نمی‌گردد و آینده شاید نیاید (گاليله)

خیلی مواقع برای خودم جای سؤال است که چرا خیلی از ما انسان‌ها با وجود اینکه کامل واقف به این واقعیت هستیم که تنها زمانی که برای ما داری ارزش و اهمیت است، زمان حال است، پس چرا این زمان را با سیر در گذشته یا ترس از آینده نابود می‌کنیم.

زمان حال از این جهت مهم‌ترین زمان محسوب می‌شود که تنها زمانی است که روی آن می‌توانیم کنترلی نسبی داشته باشیم.

آلبرت انیشتین می گوید :

"من هیچ وقت نمی‌توانم به آینده فکر کنم. خودش به زودی می‌رسد"

قریب به اتفاق اندیشمندان بر این باورند که راز سلامت جسم و فکر و به تبع آن شادی‌آفرینی در زندگی این است که نه به خاطر گذشته غصه بخوریم و نه به

خاطر آینده نگران باشیم، بلکه به قول بودا، هوشمندانه و صادقانه در زمان حال زندگی کنیم.

■ عادت پانزدهم: اندیشه مثبت داشته باشید

○ شما نمی‌توانید با پوشیدن لباس ناکامی، از نردبان موفقیت بالا روید (زیگ زیگلار)

بسیاری از مواقع نگرانی‌های ما به این دلیل است که در انجام کارهایمان تمام تلاش خود را نکرده‌ایم، یا اینکه همیشه این ترس را داریم که نکند تلاش ما کافی نبوده است.

اما واقعیت این است که وقتی تمام تلاش خودمان را برای انجام کارهایمان انجام داده‌ایم، نگرانی امری بس عبث و بیهوده است و تنها باعث نگرش منفی و درنهایت کاهش انرژی ما می‌شود.

دوستان عزیز، مثبت اندیشی یعنی نگاه همیشگی ما به نیمه‌ی پر لیوان. نه اینکه وقتی لیوان خالی است، بخواهیم با مثبت اندیشی به خود تلقین کنیم که لیوان پر است. این مثبت اندیشی نیست این نوعی توهم است.

متأسفانه این روزها به‌جای آموزش تفکرات مثبت و مثبت اندیشی، دارند این نوع توهمات را آموزش می‌دهند.

به قول **والت دیزنی** بایستی آن قدر واقع بین باشیم که بدانم زندگی موضوعی پیچیده است . نه موضوعی که بشود با توهّمات آن را پیش برد.

در یک کلام ، شادی در زندگی به چگونگی افکار تان بستگی دارد.

اینکه واقعاً مثبت اندیش باشید ، یا توهم مثبت اندیشی را داشته باشید و یا اینکه کلاً لبریز از تفکرات منفی باشید . انتخاب با شماست .

تنها مسؤل نتایج زندگی تان خودتان هستید نه هیچ کس دیگری .

■ عادت شانزدهم : ذهن خود را باز نگاه دارید

○ مغز بشر در زمان خود می تواند بهشتی از جهنم و دوزخی از بهشت به وجود بیاورد
(آیزاک نیوتن)

باز نگاه داشتن ذهن ، یعنی همواره این فرصت را به ذهنتان بدهید تا اندیشه ها و باورهای تازه را دریافت کند و با آنالیزی به دوراز هرگونه تعصب ، در خصوص پذیرش یا عدم پذیرش آن تصمیم بگیرید .

به این نکته توجه داشته باشید که دریافت یک اندیشه با پذیرش آن ۲ مقوله کاملاً جدا از هم هستند .

شما می توانید یک اندیشه خاصی را دریافت کنید و حتی می توانید آن اندیشه را قبول داشته باشید ، اما به هیچ وجه آن را نپذیرید .

متأسفانه بسیاری از ما انسان‌ها حتی حاضر نیستیم که صحبت‌های دیگران را بشنویم و حتی اگر در توان ما باشد، آزادی بیانِ اندیشه‌ها را از دیگران خواهیم گرفت.

واقعاً چرا؟

آیا احساس می‌کنید که ممکن است اندیشه‌های دیگران روی باورهای شما تأثیر بگذارد؟

اگر واقعاً باورهای شما در هر زمینه‌ای تا این اندازه ضعیف است، همان بهتر که نیست و نابود بشوند.

از کجا می‌دانید که اندیشه‌های دیگران نمی‌تواند بر شکل و شیوه زندگی شما تأثیری مثبت و شگرف بگذارد و یک تحول عظیم را در سراسر زندگیتان به ارمغان آورد.

زمانی که شما با ذهنی باز با مسائل برخورد کنید، به این واقعیت پی خواهید برد که برای ایجاد هرگونه تغییری در دیگران، ابتدا بایستی خود را تغییر دهید، و اولین تغییر در خود این است که حق آزادی بیانِ اندیشه‌ها را از دیگران سلب نکنید.

■ عادت هفدهم: تمرینات خود انضباطی را انجام دهید

○ اشخاص همیشه گناه را به گردن شرایط و بی‌نظمی می‌اندازند؛ من به شرایط و بی‌نظمی باور ندارم. مردان کامیاب، شرایط و نظم را جستجو می‌کنند و آن را می‌آفرینند (وینستون چرچیل)

معمولاً انسان‌های ضعیف و ناتوان، به نظم هستی پایند نیستند.

انسان‌های گوشه‌گیر به جای بهره‌گیری از نظم در زندگی‌شان، احساسات را جایگزین می‌کنند و این عاملی می‌شود تا شادی از زندگی آن‌ها رخت بربندد یا لاقط بسیار کم‌رنگ شود.

به جرات می‌توان مدعی این شد که علت تمامی شکست‌ها این است که بدون داشتن یک برنامه‌ریزی دقیق و اصولی، دست‌به‌کار می‌زنیم.

نظم از چنان اهمیتی برخوردار است و چنان نقشی را در زندگی انسان‌ها ایفا می‌کند که امام علی (ع) در وصیت‌نامه خود، آن را در کنار تقوای الهی به فرزندان و پیروانش توصیه می‌کند و می‌فرماید:

" شما و همه فرزندان و کسانم و هر که را نوشته‌ام به او رسد، به تقوای خدا و نظم داشتن در کارتان سفارش می‌کنم "

" شبیه هر چیز دیگر، کامیابی، نیاز به گسترش نظم دارد تا بتوان با آن، به رؤیاهای دست‌یافت؛ کار آسانی است؛ باوجوداین، می‌تواند برای انجام، کار دشواری باشد "

(جیم رآن)

■ عادت هجدهم : خوش بین باشید

○ چشم‌ها را باید شست، جور دیگر باید دید (سهراب سپهری)

خوش‌بینی مقوله‌ای جدا از مثبت اندیشی است. خوش‌بینی تغییر نگرش و نوع نگرش به واقعیات زندگی است.

خوش‌بینی به معنای واقعی کلمه دوری از بدگمانی و سوءظن داشتن است، و این مقوله‌ای جدا از مثبت اندیشی است. بدگمان کسی است که خیال می‌کند تمام مردم دنیا می‌خواهند در حق او بدی کنند.

امام علی (ع) می‌فرماید :

" بدحال‌ترین مردم کسی است که به کسی اطمینان نکند از جهت سوءظن مفرطی که دارد و کسی هم به او اعتماد ننماید از خوی بدگمانی او "

اگر بخواهیم یک تعبیری را از بدگمانی و بدبینی ارائه بدهیم، شاید بشود گفت، شبیه پرده ایست میان ما و دیگران که مانع می‌شود تا پیوندهای دوستی و محبت و نیک‌بینی شکل بگیرد. به عبارتی بدگمانی و بدبینی حائلی است بین پیوندهای دوستی.

بدبینی نشانه‌ی ناتوانی و ضعف انسان‌هاست. زیرا کسی که شایستگی تسلط بر زندگی را ندارد، احساس بدبینی می‌کند.

این نکته را هم موردعنایت قرار بدهید که خوش‌بینی به معنای زودباوری نیست، بلکه بالعکس، انسان خوش‌بین واقع‌بین هم هست.

آموزش‌هایی برای آفرینش معجزه در زندگی

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای گروه پژوهشی حقی (ایوب حقی) محفوظ است.

" بکوش که نسبت به مردم بدبین نشوی، زیرا که صاحب سوءظن را جز زحمت ابدی و کسالت روحی بهره‌ای نباشد " (سقراط)

■ عادت نوزدهم: خود را با دیگران مقایسه نکنید

○ در این دنیا خود را با کسی مقایسه نکنید، در این صورت به خودتان توهین کرده‌اید (بیل گیتس)

زمانی که اعتماد به نفس کافی ندارید، قابلیت‌های خود را نادیده می‌گیرید و یا اینکه هدف خاصی در زندگی دنبال نمی‌کنید و به نقاط ضعف خودتان و نقاط قوت دیگران نگاه کنید، ممکن است در گرداب مقایسه کردن قرار بگیرید.

فلانی فلان ماشین را دارد، من ندارم! دوستم در این زمینه تحصیل کرده است من نکرده‌ام! و...

نتیجه چنین مقایسه‌هایی می‌شود حسرت، حسادت و در نوع خودش غبطه خوردن. شاید این سؤال پیش بیاید که غبطه خوردن که امر بدی نیست. بله درست است، اما غبطه خوردن هم شروطی دارد، و آن هم این است که تا زمانی غبطه خوردن ماهیت خود را از دست نداده است و تبدیل به حسادت نشده است که:

✓ اولاً: سبب برهم زدن آرامشتان نشود

✓ ثانیاً: سبب انگیزه بخشیدن به شما گردد

آموزش‌هایی برای آفرینش معجزه در زندگی

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای گروه پژوهشی حقی (ایوب حقی) محفوظ است.

✓ و ثالثاً اینکه سبب ایجاد حس ضعف یا تنفر نسبت به شخص یا اشخاصی که به آنها غبطه می‌خورید نشود.

چنانچه این ۳ حالت در شما وجود نداشت، مطمئن باشید که شما غبطه نمی‌خورید، بلکه دارید به سمت حسادت و برهم زدن آرامشتان پیش می‌روید.

مقایسه کردن خود با دیگران باعث آسیب رساندن به ما و ایجاد یک خلأ عمیق عاطفی در ما می‌شود. شما باید خود را بشناسید و بدانید که هیچ موجودی مطلقاً کامل نیست.

۳ مورد از بزرگ‌ترین معایب مقایسه کردن خود با دیگران از منظر روان‌شناسان:

۱- ایجاد حس بی‌کفایتی

۲- ایجاد حس ناامنی

۳- دزدیدن حس شادی (در قلبم حس حسادت رشد می‌کند و دوست دارم چیزی را داشته باشم که آن فرد دارد)

■ عادت بیستم: دوستانی انتخاب کنید که به پیشرفتتان کمک کنند

○ ابله‌ترین دوستان ما، خطرناک‌ترین دشمنان هم هستند (سقراط)

در اندیشه بزرگان بسیار روی این نکته تأکید شده است که صفات خوب یا بد دوستانتان روی صفات شما تأثیر می‌گذارد و به بیانی بخش عظیمی از صفات هر کس مربوط به محسنات و نقایص اخلاقی دوستان اوست.

امام علی (ع) در حدیثی با این مضمون اشاره دارند که، دوست هر کس راهنمای عقل اوست. سعی کنید دوستانی را انتخاب کنید از نظر صفات حسنه از شما برتر باشند، نه اینکه پایین‌تر از شما، زیرا اگر برتر شما باشند، در رشد و تعالی شما اثرگذار خواهند بود.

اما متأسفانه بعضی‌ها طوری هستند که دوستانشان هر قدر که از آنها پایین‌تر باشند بیشتر دوستشان دارند. دلیل این کار هم این است که دچار کمبود و ضعف هستند و همیشه به دنبال دوستی با افرادی ضعیف‌تر از خود هستند تا مورد تجمید و تعریف آنها قرار گیرند.

امام باقر (ع) می‌فرمایند:

"با چهار شخص معاشرت و دوستی نکن: احمق، بخیل، ترسو و دروغ‌گو."

زیرا شخص احمق می‌خواهد به تو سود رساند ولی صدمه می‌زند، و آدم بخیل و تنگ‌نظر از تو می‌گیرد امام به تو پس نمی‌دهد، و ترسو از تو و پدر و مادرش فرار می‌کند و دروغ‌گو اگر راست بگوید کسی باور نمی‌کند"

در حدیثی منسوب به امام علی(ع) آمده است که هم‌نشینی با بدان مایه بدگمانی به خوبان است. و بر این اساس دوستی با انسان‌های بد سبب سلب آرامش و شادی می‌گردد، زیرا همان‌طور که در عادت هجدهم هم اشاره شد، بدگمانی و بدبینی سبب سلب شادی در افراد بدگمان می‌شود.

"اگر می‌خواهید دشمنان خود را تنبیه کنید، به دوستان خود نیکی کنید"
(کوروش کبیر)

■ عادت بیست و یکم: الگوی خواب سالم داشته باشید

تابه حال با خودتان فکر کرده‌اید چرا به خواب نیاز دارید؟ لابد می‌گویید، خوب معلوم است برای رفع خستگی و تجدیدقوا!

بله حق با شماست اما این تنها فایده خواب نیست، بلکه خواب تمام اعمال طبیعی بدن از جمله هضم، متابولیسم مواد و دفع مواد زائد بدن را هم تقویت می‌کند و علاوه بر تجدیدقوای مغز و اندام‌های دیگر، نقش مهمی در تنظیم فعالیت اعضای بدن دارد.

اینکه خواب چه ویژگی‌هایی دارد و عدم داشتن یک الگوی خواب سالم چه ضررهایی به جسم و روح می‌رساند موضوع بحث من نیست. زیرا همه شما بهتر از من بر آن واقف هستید.

من به عنوان عادت بیست و یکم از عادات بیست و دوگانه شادی آفرین ، می خواهم چند توصیه ساده را به شما داشته باشم تا بتوانید در کنار سایر نکاتی که خود از آن مطلع هستید ، استفاده کنید و الگویی سالم برای خواب خود طرح نمایید .

بنده در زیر چندین نکته را خیلی مختصر که برگرفته از طب سنتی هست را بیان می کنم و به دلیل جلوگیری از اطاله کلام ، از ذکر دلایل نکات خودداری می کنم. زیرا شما می توانید با یک جستجوی ساده دلایل این نکات را به دست آورید :

۱- بهترین زمان خواب بر اساس دانش کرونوبیولوژی انسانی هنگام دوره تاریکی طبیعت، یعنی از ساعت ۱۰ شب تا سحر (کمی قبل از اذان صبح) است .

۲- طول مدت خواب به طور متوسط بین ۶ تا ۱۰ ساعت باید باشد، که البته برای افراد مختلف بسته به سن و مزاج و فصل متفاوت است. اما خواب کمتر یا بیشتر از این حد برای اغلب افراد مضر است.

۳- لازم است یکی دو ساعت بعد از خوردن غذا به رختخواب بروید نه بلافاصله بعد از غذا خوردن، بخصوص اگر ریفلکس دارید. البته خواب با شکم خالی هم توصیه نمی شود، زیرا موجب ضعف و لاغری می شود.

۴- در آفتاب و زیر نور مهتاب یا چراغ ن خوابید. این کار نه تنها موجب سردرد است بلکه تحقیقات تازه نشان داده، خوابیدن زیر نور چراغ می تواند باعث اختلال هورمونی و چاق شدن خانمها شود.

۵- تا جایی که می توانید از خوابیدن در روز خودداری کنید، بخصوص خواب نزدیک غروب و بین الطلوعین، زیرا در این ساعات هورمونهای استرس زیاد

می‌شوند. متخصصان طب سنتی معتقدند خواب روز برای بیماران مفصلی با سوء مزاج سرد موجب شدت بیماری، افزایش وزن و احساس کسالت می‌شود.

۶- بهتر است رختخواب فقط محل خواب و استراحت باشد بنابراین از مطالعه یا غذا خوردن و وررفتن با گوشی در آن پرهیز کنید.

■ عادت بیست و دوم : به شکست به‌عنوان یک فرصت دوباره نگاه کنید

○ شکست فرصتی برای شروع دوباره و هوشیاری بیشتر است (هنری فورد)

در ان ال پی (برنامه‌ریزی عصبی-کلامی) به مقوله شکست با دیدی متفاوت نگاه می‌شود .

در ان ال پی گفته می‌شود که شکست معنی ندارد و به عبارتی چیزی به اسم شکست وجود ندارد و هر چه هست ، کاستی‌هایی در مسیر رسیدن به موفقیت است و بنابراین فقط بایستی کاستی‌ها را برطرف کرد .

در ان ال پی اشاره می‌شود که :

" شکست روشی است برای توصیف رخدادهایی که باب میلان نیست "

مثلاً ما انتظار داشتیم در یکی از درس‌هایمان نمره ۲۰ بگیریم ولی ۱۸ گرفته‌ایم. حالا که نمره ۱۸ باب میلان نیست ، به‌جای اینکه بگوییم ۲۰ نگرفته‌ام ، می‌گوییم من در امتحان شکست خوردم و ...

آموزش‌هایی برای آفرینش معجزه در زندگی

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای گروه پژوهشی حقی (ایوب حقی) محفوظ است .

ما بایستی یاد بگیریم که از اشتباهات خود شرمنده نشویم و به قول کنفوسیوس ، آن را جرم ندانیم .

توماس ادیسون نمونه بارز افرادی است که هر شکست را فقط راهی می دانست که به موفقیت منتهی نمی شود . او می گوید :

" من هفت صد بار اشتباه نکردم . من یک بار اشتباه نکردم من زمانی موفق شدم که هفت صد راهی را که موفقیت آمیز نبود اصلاح کردم . هرگاه راهی را که عمل نمی کرد حذف کردم راهی را پیدا کردم که کار می کرد "

شکست اساساً نتیجه فکر کردن به شکست است

تا زمانی که شکستی وجود نداشته باشد ، چطور می توانیم یک دستاورد را موفقیت در نظر بگیریم و از آن شادمان شویم . پس این مهم را مدنظر داشته باشید که پیروزی بدون شکست لذتی ندارد .

از خواندن این کتاب لذت بردید؟
چرا مطالب مشابه را در سایت
دنبال نمی کنید؟ تمامی مطالب
سایت رایگان در اختیار شما قرار
دارد.



شما می توانید:

با مراجعه به سایت گروه
پژوهشی حقی، از مقالات و
مطالب آموزشی متعددی که به
صورت رایگان ارائه می شود،
بهره مند شوید.

www.hektips.com

ما را دنبال کنید



معرفی کلی از گروه پژوهشی حقی

گروه پژوهشی حقی، گروهی تخصصی در زمینه مهارت های فردی و ارتباطی است.

این گروه در تعامل کامل با انجمن سخنرانان کرمانشاه، به عنوان **اولین انجمن رسمی فعال سخنرانان کشور** و تحت مدیریت آقای ایوب حقی می باشد.

آقای ایوب حقی از سال ۹۲ بصورت رسمی شروع به ارائه دوره های آموزشی نموده اند.

اکثر آموزشهای ایشان بصورت سازمانی و برای ادارات، ارگان ها و شرکت های معتبر تجاری و همچنین مشاوره به برخی از چهره های سیاسی بنام کشور بوده است.

البته چندین ورکشاپ عمومی هم در استان کرمانشاه، همدان، اصفهان و لرستان برگزار نموده اند، ولی همانطور که اشاره شد، اعم آموزش های ایشان بصورت سازمانی ارائه گردیده است.

آذرماه ۹۶ بود که با همفکری آقای حقی و چندتن از اعضای محترم انجمن سخنرانان کرمانشاه، در راستای تحقق آرمان واقعی انجمن سخنرانان کرمانشاه که همان آموزش های کاربردی برای همه می باشد، این تصمیم گرفته شد تا رویدادهای آموزشی عمومی را بصورت منسجم برنامه ریزی نمایند و از این رو بود که در ۱۶ اسفندماه ۱۳۹۶ گروه پژوهشی حقی بصورت رسمی و در تعامل کامل با انجمن سخنرانان کرمانشاه فعالیت خود را آغاز نمود.

گروه پژوهشی حقی درصدد است تا با استفاده از متدهای روز NLP که تخصص اصلی آقای ایوب حقی می باشد و بکارگیری مباحث آموزشی نوین، آموزش هایی کاربردی را در اختیار هم میهنان عزیز قرار دهد.

فارغ از تشریفات و تعاریفات بی پایه و اساسی که این روزها مرسوم شده است، گروه پژوهشی حقی تحت مدیریت آقای ایوب حقی که از محضر اساتید بنامی چون: ریچارد بندلر (یکی از بنیانگذاران nlp) و پروفسور استفان لوکاس (ملقب به فیلسوف سخنوری) بهره برده است، و همکاری اساتید بنامی در حوزه روانشناسی، اصول مذاکره، فعالیت خود را آغاز نموده است.

خوشحال خواهیم شد شما دوست عزیز را هم در جمع خود داشته باشیم.

با ما در ارتباط باشید

آموزش هایی برای آفرینش معجزه در زندگی

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای گروه پژوهشی حقی (ایوب حقی) محفوظ است.