A close-up, slightly blurred image of a hand with the index finger pointing directly at the viewer. The background is dark and out of focus.

تو خوشبختی ، اگر ...

پایت رو بیشتر از گلیم عادات

روزمره ات دراز کنی ...

باز هم صبح شد پروردگارا :

از اینکه یکبار دیگر مرا لایق حیات دانستی ، سپاسگزارم .
از اینکه فرصت یک شروع مجدد را به من عطا کردی ،
متشکرم . از تو می خواهم به من درک و درایتی بیش از
پیش ببخشی تا امروز اشتباهات دیروز را تکرار نکنم .
فرصت هایی که در اختیارم قرار می دهی از دست
ندهم و از یاد نبرم که شاید فقط برای امروز بتوانم
دیگران را و دنیا را دوست بدارم ...

زندگی یک آرزوی دور نیست
زندگی کن ، زندگی افسانه نیست
گوش کن ! دریا صدايت ميزند
جنگل خاموش ، ميداند تو را
زیر باران ، آتشی در جان توست
پيله ی پروانه ، از دنیا جداست
هیچ جایی انتهای راه نیست

زندگی یک جست و جوی کور نیست
زیستن در پيله پروانه چیست ؟
هرچه ناپیدا ، صدايت ميزند
با صدای سبز ، ميخواند تو را
قُمری تنها ، پی دستان توست
زندگی ، یک مقصد بی انتهاست
این تمامش ماجرای زندگیست



جلسه اول :

اگر می‌خواهید به انسان **بهتری** تبدیل شوید ، باید **الطاف** خداوند را **قدرشناس** باشید. شمار کثیری از مردم عشق به زندگی را از دست داده‌اند. **اشتیاقشان** را گم کرده‌اند. روزگاری بود که تحت تأثیر رویاهایشان به **هیجان** می‌آمدند. همه روزه با هدفی در سر از خواب بیدار می‌شدند ، اما حالا به خاطر **نومیدی‌هایی** که تجربه کرده‌اند و نیز تحت تأثیر **فشارهای زندگی** ، دیگر در هیجان رویاهایشان به سر نمی‌برند و آتش اشتیاقشان **خاموش** شده است. شاید روزگاری به کسی که حالا با او ازدواج کرده‌اید ، اشتیاق داشتید. به او عشق می‌ورزیدید. اما حالا آن رابطه **جلای** خود را از دست داده است. حالا کارتان این شده که صبح از خواب بیدار شوید ، به سر کارتان بروید و غروب به خانه برگردید. اما مشیت الهی این نیست که **این گونه** زندگی کنید. باید همه روزه با اشتیاق از خواب بیدار شویم و به **استقبال** هیجان روز برویم.

باید سپاسگزار باشیم که هنوز زنده‌ایم.



تصمیمات کوچک امروز ما ، آینده مان را رقم میزند .

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

یقیناً خدا سرنوشت هیچ ملتی را [به سوی بلا ، نکبت ، شکست و شقاوت] تغییر نمی دهد تا آنکه آنان آنچه را [از صفات خوب و رفتار شایسته و پسندیده] در وجودشان قرار دارد به زشتی ها و گناه تغییر دهند.

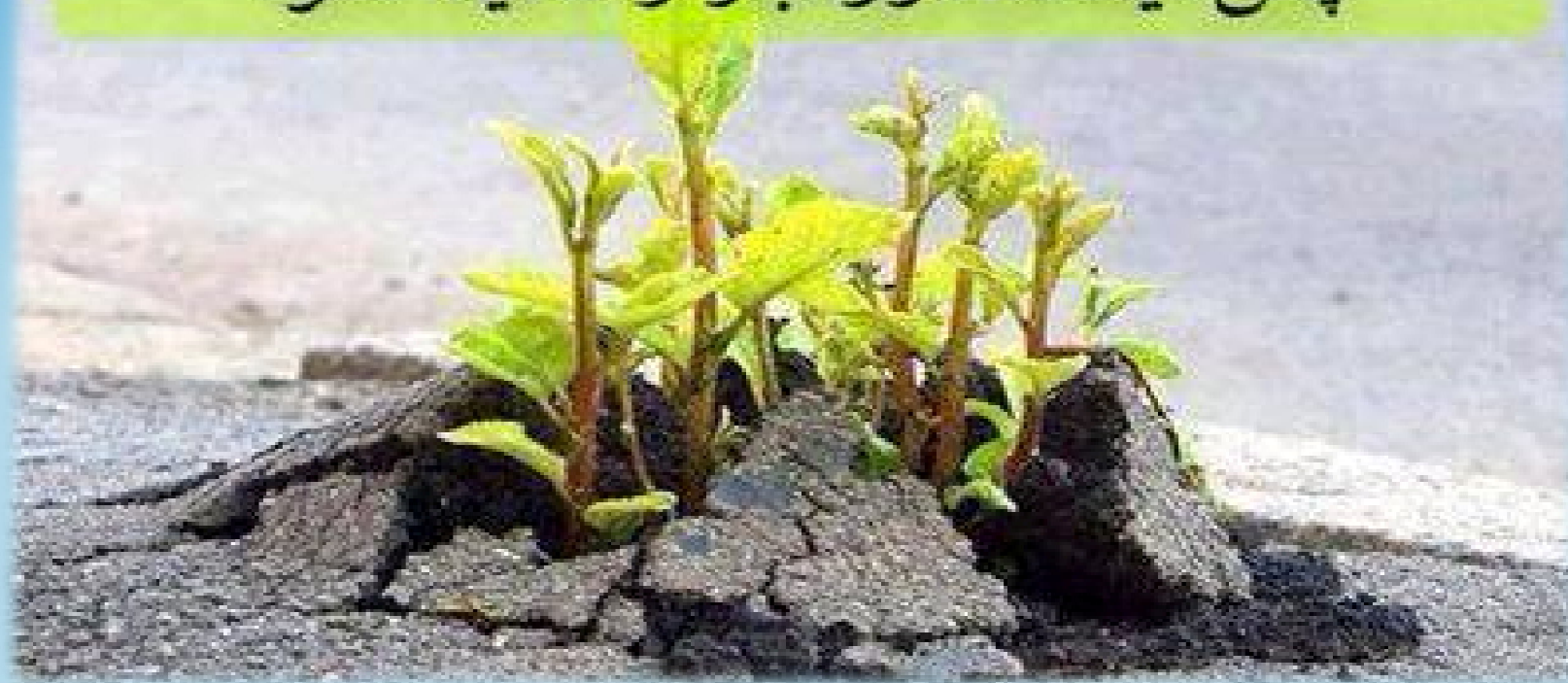
• با اشتیاق زندگی کنید .



- هدفی را که روی کاغذ نوشته نشده است ، صرفاً یک خیال محض است .
- شادی یک سفر است ، نه مقصد
- بنویس و بین با خودت چه می گویی ؟؟؟؟؟
- امروزت را در آغوش بگیر .
- اگر نمی توانی پرواز کنی ... بدو . اگر نمی توانی بدوی قدم بزن .
- اگر نمی توانی قدم بزنی ... بنز ، ولی هر کاری که می کنی باید به **جلو** بروی
- ویلیام شکسپیر : یا به اندازه ی آرزوهایت تلاش کن ، یا به اندازه ی تلاشت **آرزو**



ریشه از سنگ قویتره. موفقیت زمان میبره!
پس ایمانت رو نیاز و ناامید نشو.



• زندگی یک **فهم** است فکر **زنجیر** کنی یا **پرواز** ، در **همان** خواهی ماند .

• من همیشه می توانم آزادانه انتخاب کنم، اما باید بدانم که اگر انتخاب نکنم، باز هم انتخابی کرده ام.

• علت اینکه نمی توانیم زندگی خود را **تغییر** دهیم این است که در **روز مرگی** گیر کرده ایم . هر روز کار های مشخصی را انجام می دهیم : بیدار شدن، کار کردن، خواب و دوباره **تکرار** همه آنها.

• روزمرگی یک **جنایتکار** است. او امید را می کشد و شانس شما را برای تغییر **نابود** می کند. ما را نسبت به حقیقت ناپینا می کند و رویاها و اهداف را می دزدد. روزمرگی مانع از رشد و پیشرفت می شود و شما را به کاری که راه به جایی نمی برد مشغول می کند.

اگر یک تخم مرغ توسط نیرویی بیرونی بشکند، زندگی پایان می یابد.

اگر یک تخم مرغ توسط نیرویی درونی بشکند، زندگی آغاز می شود.

بهترین چیزها از درون اتفاق می افتند.





اگر بیش از حد به اینکه دیگران
چه فکری در مورد شما می کنند
اهمیت دهید، همیشه
زندانی آنها خواهید بود...

بزرگترین زندانی که انسانها در آن
زندگی می کنند، **ترس از تفکر**
دیگران است.

شما بایستی تصمیم بگیرید که **دقیقاً** از
زندگی چه می خواهید، کسی به شما
در این مورد نمی تواند کمک کند.

برای رسیدن به موفقیت **آسانسوری**
وجود ندارد، شما باید از **پله ها**
استفاده کنید.

نگرانی در خصوص مشکلات **فردا** آنها
را از شما دور نمی کند، بلکه **آرامش**
امروز را هم از شما می گیرد.



جلسه دوم :

- اگر به دنبال فرصتی بگردید ، آن را خواهید یافت .
- با **درج‌زدن** نمی‌توانیم به **جایی** که می‌خواهیم برسیم .
- لازم نیست **بهترین** باشید تا **شروع** کنید ؛ **شروع** کنید تا **بهترین** باشید .
- دانستن اینکه واقعاً چه می‌خواهید ، نقطه‌ی **شروع اساسی** برای ایجاد **تغییرات** است .
- برای رسیدن به آرزوهایت **برنامه ریزی** کن ...
- یک روز بد ، **فقط** " یک روز بد است " ، **بیشتر** از این به آن **فکر نکنید** .

هر چیزی در زندگی
انعکاسی است از
یک انتخاب.
اگر خواهان نتیجه‌ای
متفاوت هستید،
انتخابی متفاوت کنید.



برای اینکه روزهای **خوبتان** را از دست ندهید ، ۱۰ **عادت مضر** را بشناسید :

امروز درب را بروی
گذشته می بندم،
و آنرا بروی
آینده می گشایم،
نفسی عمیق
می کشم،
به جلو گام
برمی دارم
و فصلی جدید در
زندگیم آغاز
میکنم.

- 1) فقط روی داستان دیگران **متمرکز** شدن
- 2) به انتظار روز **کامل** بودن
- 3) فقط برای **کسب درآمد** کار کردن
- 4) احساس **نفرت** داشتن
- 5) چسبیدن به **ترس** ها و **نگرانی** ها
- 6) توجه **دائم** به مشکلات
- 7) خشنودی های **زودگذر**
- 8) **ایجاد** یک تغییر **بزرگ** در فرصت **کم**
- 9) ماندن در کنار افراد **آزاردهنده**
- 10) توجه بیش از حد به **ظاهر**





- اگر خداوند **آرزویی** را در دلت **نهاد** ، بدان **توانایی** رسیدن به آن را در **وجودت** دیده است .

- وقتی از نوشتن هدف **خجالت** بکشی ، یعنی به رسیدنش **ایمان** نداری

- مأموریت ما در زندگی " **بدون** **مشکل زیستن** " نیست ، بلکه " **با** **انگیزه زیستن** " است .



جلسه سوم :

- قانون اول نیوتن (اجسام ساکن تمایل به سکون دارند ، مگر اینکه نیروی خارجی بر آن ها اعمال شود ؛ اجسام متحرک تمایل دارند به حرکتشان ادامه دهند ، مگر اینکه چیزی مانع حرکت آن ها شود)
- برای شکستن اینرسی و به حرکت درآوردن خود جدیدتان ، انرژی خیلی زیادی می خواهید .
- وقتی روزتان را با احساس سپاسگزاری برای چیزهایی که دارید شروع می کنید ؛ نگاه ، رفتار و پاسخ های جهان به شما خیلی متفاوت خواهد بود .
- انسان زاده ی شرایط نیست ، بلکه خالق آن است .
- وقتی کاری را شروع کردی ، حق نداری نیمه کاره رهاش کنی باید تا آخرش بروی .
- برنده کسی نیست که خوب شروع می کند ، کسی است که خوب تمام می کند .



برای دستیابی به اهداف باید :

۱. اهداف را **دقیق** و در چند **بند** ، با تمام **جزئیات** بنویسید .
۲. چندین بار آن را **مطالعه** کرده و به **ذهن** بسپارید .
۳. **ایمان** داشته باشید به **اهداف** می رسید .
۴. رسیدن به اهداف را با این روش **باور** کنید .
۵. دیوار **ذهنی** (نمی توان و نمی شود) را **خرد** کنید .
۶. جملات **تأکیدی** برای هر کدام از اهداف را بنویسید و **روزانه** آن را مرور کنید .
۷. فعالیت خود را **شروع** کنید .
۸. از **مسیر** رسیدن به اهداف **لذت** ببرید .



- حتی افرادی که **معتقد** هستند **سرنوشت** همه از **قبل** تعیین شده و قابل تغییر نیست ، موقع **رد** شدن از خیابان دو طرف آن را **نگاه** می کنند .
- کارهایت را با **علاقه** انجام بده اگر نمی توانی بگذارش **کنار**
- مهمترین قانون دستیابی به **آرامش** ، پذیرفتن رویدادهایی است که **اتفاق** افتاده اند و شما نمی توانید آن را **تغییر** دهید .



قوانین طبیعت :

۱. **قانون خلاء یا خالی شدن :** هر چه انسان از کینه و حسد و دروغ و ... تهی باشد ، بیشتر ذهنش جذب موهبت های الهی می شود .
۲. **قانون بارش یا فوران کردن :** بی مضایقه بخشیدن ، بارش مهر و عشق
۳. **قانون نظم :** همیشه بی نظمی برکت را از ما می گیرد .
۴. **قانون پاکی :** پاکی جذب پاکی می شود .
۵. **قانون سحرخیزی :** اوج انرژی هستی ، اول صبح است .
۶. **قانون جماعت :** جمع انرژی اش بیشتر از تک تک اجزاست .
۷. **قانون تنوع :** از یکنواختی پرهیز کنید .
۸. **قانون عشق :** اگر کسی به بدی رفتار کرد برایش عاشقانه دعا کنید .



- بالاترین الویت هایتان را **تعیین** و سپس با تمام قوا روی آن‌ها **تمرکز** کنید .
- تصمیم بگیریم که **کنترل** زندگی مان را در دست بگیریم . (اگر کنترل تلویزیون در دست ما نباشد ، مجبوریم برنامه ای را تماشا کنیم که ممکن است مورد علاقه ی مان نباشد)
- نمی توانیم از زندگی چیزی **بدست** آوریم که برای آن **تلاش** نکرده ایم .
- تغییر سخت است **پس** صبور باشید .
- **تصمیمات** شما ، سرنوشت و آینده ی تان را **رقم** می زنند .
- **بیا**ید **شروع** کنیم .





- اطلاعات **جدید** یا **بیشتر** چیزی نیست که به آن **احتیاج** دارید ، بلکه یک **برنامه ریزی عملی جدید** می خواهید .
- هیچ بهانه ای **پذیرفته** نیست .
- هر تصمیمی هر چند **کوچک** و **بی اهمیت** ، مسیر زندگی تان را **عوض** می کند .
- اغلب **نوع** تربیت و فرهنگ ماست که انتخاب هایمان را **شکل** می دهد .
- از امروز تصمیم بگیرید که **۱۰۰٪** مسؤلیت زندگیتان را بر **عهده** بگیرید .



قدرتان داشته هایتان باشید.

نمی توانید باور کنید

چه بسیار آدم هایی به

داشتن آنها آرزومندند.



- نیاز ما به داشتن خشنودی **آنی** ، می تواند ما را به **انفعالی ترین** و **بی فکرترین** موجود جهان **تبدیل** کند .

- **تنها** راه رسیدن به موفقیت از طریق انجام **پیوسته ی** کارهای **معمولی** ، **غیرجذاب** ، **غیر مهیج** و بعضی وقت ها نظم و ترتیب های **سخت** روزانه است که در طول زمان **مرکب** شده اند .

چند اصل موفقیت :

- مطالعه کن ، وقتی که دیگران خوابند .
- تصمیم بگیر ، وقتی که دیگران مرددند .
- خود را آماده کن ، وقتی که دیگران در خیال پردازی هستند .
- شروع کن ، وقتی که دیگران در حال تعلل هستند .
- کار کن ، وقتی که دیگران در حال آرزو کردن هستند .
- صرفه جویی کن ، وقتی دیگران در حال تلف کردن هستند .
- گوش کن ، وقتی دیگران در حال صحبت کردن هستند .
- لبخند بزن ، وقتی که دیگران خشمگین هستند .
- پافشاری کن ، وقتی که دیگران در حال رها کردن هستند .



جلسه پنجم :

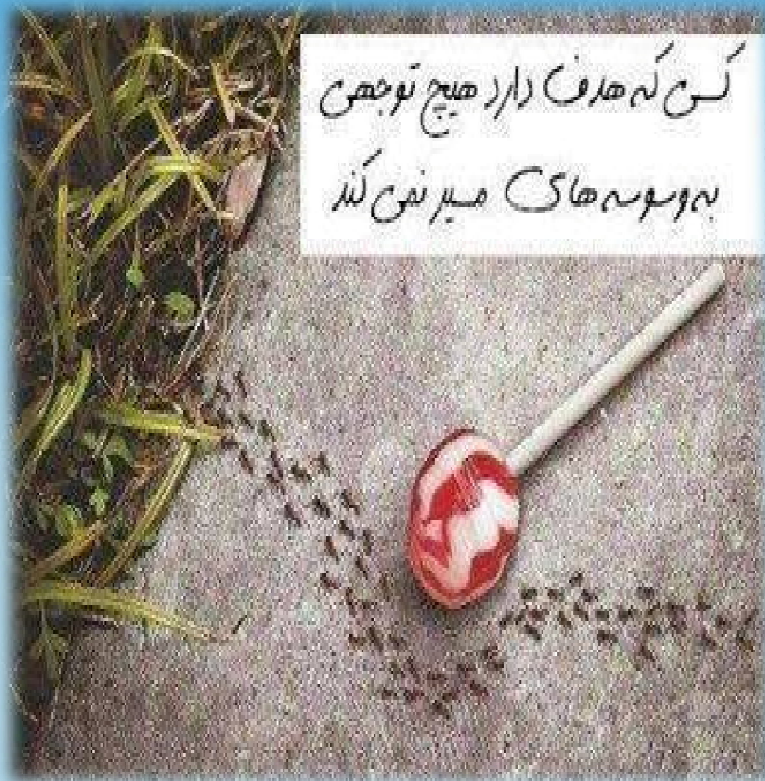
- اولین قدم : **آگاهی** از انتخاب هایی که ما را از هدف **دور** می کنند .
- "**نیروی اراده**" را فراموش کنید . حالا وقت استفاده از "**نیروی چرای تان**" است .
- تصور کنید برای تغییر عادت های تان فقط به اراده احتیاج دارید . مثل اینکه برای دور نگه داشتن یک خرس خاکستری گرسنه از سبد پیک نیک تان یک دستمال سفره روی آن بیاورید . برای جنگیدن با خرس عادت های بدتان ، وسیله ی قدرتمندتری می خواهید .
- انتخاب های شما فقط **زمانی معنی** پیدا می کنند که آنها را به آرزوها و رؤیاهایتان **ربط** دهید .
- شما باید چیزی را بخواهید که بدانید **چرا** آن را می خواهید ، وگرنه خیلی زود **تسلیم** می شوید .





- نیروی **چرای** شما همان چیزی است که باعث می شود بتوانید به کارهایی **خسته کننده** ، پیش پا افتاده و پر زحمت **بچسبید** .
- وقتی اهدافتان را **تعیین** می کنید ، چیزی جدید را برای جستجو و تمرکز به **مغزتان** می دهید .
- از تمرکز کردن روی فقط **یکی** از جنبه های زندگیتان طوری که **دیگر** جنبه ها را نادیده بگیرید ، **برحذر** باشید ؛ چون بهای **سنگینی** را برای این کار خواهید پرداخت .





کس که هدف دارد هیچ توجهی
به وسوسه های میز نمی کند

- **مانعی** که بین شما و هدفان قرار دارد، **رفتار** شماست .
- تصمیم + اقدام + انجام مکرر + زمان = رسیدن **به اهداف**
- زندگی **کوتاه** نیست ، مشکل اینجاست **ما دیر** زندگی را **شروع** می کنیم .
- فهرست عادت های **بدتان** را بنویسید .
حالا تصمیم بگیرید آیا **همیـن** خوب است یا می **خواهید تغییرش** دهید ؟؟؟؟

جلسه ششم :

پنج استراتژی برای ریشه کن کردن عادت های بد :

- (۱) **کشف محرک ها :** به فهرست عادت های بدتان نگاه کنید و تعیین کنید چه چیزی هر کدام را تحریک می کند .
- (۲) **پاکسازی خانه :** منظور به معنی واقعی کلمه است .
- (۳) **جایگزین کردن :** جایگزینی با حسی مشابه
- (۴) **آرام شروع کنید :** به خود وقت دهید و هر از چندگاهی فقط یک قدم بردارید .
- (۵) **یا بپزید :** همه ی آدم ها با یک روش یکسان موفق نمی شوند .
 - **انتظار** برخی پیشامدها از **خود** واقعیت **بدتر** است .
 - ثابت کردن این موضوع که هنوز هم **رئیس** و **مسئول عادت** هایمان هستیم یا نه ؟ (عادات در اختیار ما هستند یا ما در اختیار عادت هایمان ؟)

- طبق پژوهش های انجام شده ، لازم است یک رفتار ۳۰۰ بار **پیوسته** انجام دهید تا بتوانید آن **عادت** جدید را به تکراری **ناخودآگاه** تبدیل کنید (حدود یکسال تمرین روزانه)
- اگر واقعاً می خواهید یک عادت خوب را **حفظ** کنید ، مطمئن شوید حداقل **روزی یکبار** به آن **توجه** می کنید و این طوری موفقیت شما بسیار **محتمل تر** خواهد بود .
- **جای** تمرکز روی چیزهایی که باید از آن **صرفنظر** کنیم ، به چیزهایی فکر کنید که می توان به زندگی **اضافه** کنیم (آنوقت جایی برای حذفیات نخواهد ماند و خود به خود حذف می شوند)
- انرژی و وقتی که صرف **توقف** و **شروع دوباره** می شود ، **زمان سفر** (تصمیم تان) را **حداقل ده برابر طولانی تر** می کند .

هشت راز موفقیت :

1. **تثایق** (انگیزه برای طی مسیر)
2. کار برای تان مثل **تفریح** باشد
3. تمرین **مداوم** و دیگه هیچ
4. تمرکز بر **هدف** واحد
5. اراده **ترغیب کننده**
6. ارائه **خدمات** ارزشمند
7. ایده های **ناب** و **خلاق**
8. **مقاومت** در برابر **ناملایمات**



- هر کس **سرانجام** به کسی **تبدیل** می شود که آن را **تمرین** کرده است .
- بزرگترین **موانع** موفقیت ، **ترس های** ما هستند و راه از بین بردنشان ، **روبرو شدن** با آن هاست .
- الان **اگر** نمی ترسیدم **چکار** می کردم ؟
- هیچکس ، هیچوقت ، **۱۰۰٪** آماده نیست .
- زندگی **بدون** کار و حرکت ، **مردن** پیش از **وقت** است (گوته)



- اعتماد به نفس ، از **تکرار** مداوم فعالیت های **مشخص** حاصل می شود .
- همیشه **خوشحال** می شوم وقتی می دانم انجام کاری **دشوار** است . **چرا؟؟؟؟** چون می دانم **خیلی** ها آن را **انجام** نمی دهند .
- یک **رویه** روزانه که بر اساس عادت های خوب و کارهای **منظم** بنا شده است ، چیزی است که **موفق ترین** افراد را از بقیه **جدا** می کند .



جلسه هفتم :

- اصلاً **اهمیت** ندارد که چقدر **باهوش** هستید ، باید نداشتن تجربه ، مهارت ، هوش یا توانایی های ذاتی را با **تلاش** و **سخت کوشی جبران** کنید .
- با **همرنگ** جماعت بودن ، **هیچ** موفقیت بزرگی بدست **نمی آید** .
- با انتخاب این که از **قربانی بودن** در گذشته ، حال و آینده رها باشیم ، به **موفقیتی فوق العاده** می رسیم .
- مغز ما همیشه در **تلاش** است تا **جهان بیرونی** را با آن چه در **جهان درونی مان** می بینیم و انتظار داریم ، **تطبیق** دهد .
- موفقیت چیزی است که آن را **جذب** می کنید ، آن هم با **شخصی** که به آن **تبدیل** می شوید .
- ما در بین کسانی که با ما هم **عقیده اند** ، احساس **آرامش** می کنیم ؛ ولی وقتی **پیشرفت** می کنیم که در بین کسانی باشیم که با ما هم **عقیده نیستند** .

- حتی وقتی چیزی برایتان اولویت خیلی زیادی دارد ، اگر در تقویم **تان** برنامه ریزی اش نکرده باشید ، **اغلب** انجامش نمی دهید . **درست است ؟؟؟؟**
- **افتادید !!** بسیار خوب . با چهره ای **بشاش** برخیزید . در افتادن **ضرری** متصور نیست . **بدبختی** در **عجز و ناتوانی** است .
- شکست **فرصتی** برای شروع **دوباره** و هوشمندانه تر است .
- انسان های موفق کارهای **متفاوتی** نمی کنند . بلکه کارها را با **شیوه ای متفاوت** انجام می دهند .
- من شکست خوردم چون **منتظر** اقدام یک **آدم دیگه** موندم .



جلسه هشتم :

- **ثبت** کردن کلیه اقداماتی که به آن **جنبه** از هدف مربوط است یک اصل **اساسی** است .
- بزرگترین **تفاوت** موفق ها و ناموفق ها این است که موفق ها **تمایل** دارند کارهایی را انجام دهند که ناموفق ها **مایل** به انجام دادنشان **نیستند** .
- **عاداتی** را انتخاب کنید که بیشترین **کنترل** را روی شما دارد . (من می خواهم ثبت وقایع مربوط به را در روز (روز / ماه / سال) شروع کنم .)
- ثبت کردن باید **کامل** ، **جامع** ، **سازمان یافته** ، **منظم** ، **بی وقفه** و **همیشگی** باشد .
- هیچ چیز به یک **عادت** تبدیل نمیشود ، مگر اینکه به مدت **سه هفته** آن را **مکرر** انجام دهید .
- وقتی **ثبت** وقایع زندگیتان را شروع کنید ، توجه تان همانقدر که روی **کوچکترین** چیزهایی که **درست** انجام می دهید **متمرکز** می شود ، روی کوچکترین چیزهایی هم که **اشتباه** انجام می دهید ، **جمع** خواهد شد .

- در انجام کارها **منتظر توجه فوری** دیگران نباشید .
- انسان های **موفق** ، اهداف خیلی **صریح** و **شفافی** دارند . آن ها می دانند کیستند و دنبال چیستند . آن ها اهدافشان را می **نویسند** و **برایش برنامه ریزی** دارند .
- شما وقتی **پیروز** می شوید که هر روز ، هر شب و همیشه قدم های **درست** بردارید . ولی با انجام کارهای **بالا تر** از توان تان و آن هم در بازه **زمانی کوتاه** ، **زمینه ی شکست تان** را به وجود می آورید .
- گروه **مرجع** (آدم هایی که از روی عادت با آن ها در ارتباط هستید) ، در حدود **۹۵٪** از **موفقیت** یا **شکست تان** را در زندگی **تعیین** می کنند .
- نفوذ و اثری که **دوستان تان** روی شما دارند ، **جزئی** و **ظریف** است و می تواند مثبت و یا منفی باشد . ولی در هر صورت ، **تأثیر آن فوق العاده قوی** است .

جلسه نهم :

- **مراقب باشید!** شما نمی توانید وقتان را با آدم های **منفی** بگذرانید و انتظار داشته باشید که زندگی **مثبتی** داشته باشید .
- کیفیتی در زندگی را که خواهانش هستید **تعیین** کنید ، و بعد اطرافتان را با آدم هایی **پر** کنید که آن **تصور** را ارائه و حمایت می کنند .
- همیشه به یاد داشته باشید که **تأثیر** رابطه هایتان روی شما ، هم **قوی** هستند و هم **نامحسوس** .
- نگاهی به **روابط تان** بیندازید و مطمئن شوید **سه ساعت** از وقت تان را برای یک فرد **سه دقیقه ای** صرف نمی کنید ؟!!؟
- با شخصی **همراه** شوید که فکر می کنید بهترین ، عالی ترین و موفق ترین شخص در **عرصه مدنظرتان** است .

- اشخاصی را به عنوان **همراه** موفقیت پیدا کنید که به اندازه ی کافی به شما **اهمیت** می دهند - که **بی رحمانه** با شما **صادق** باشند .
- کسی را پیدا کنید که سرعت **پیاده روی** اش به اندازه ی سرعت **دویدن** شما باشد .
- هرگز از کسی که نمی خواهید جای تان را با او **عوض** کنید ، **مشاوره** نگیرید .
- آرزو نکنید که ای کاش کار **آسان تر** بود . آرزو کنید خودتان **بهتر** بودید .
- یادتان باشد ، هیچوقت **سعی** نکنید بیشتر از چیزی که در **مسیر** هدف تان بدردتان میخورد ، **بدانید** .



جلسه دهم :

- اثر **مرکب** گنجینه ای است از ایده ها برای **رسیدن** به موفقیت هایی بزرگ تر از آن چه تا کنون فکر می کردید که **ممکن** است .
- آیا این موضوع باعث **دلگرمی** نیست که بدانید فقط با مجموعه ای از **قدم های بسیار کوچک** و داشتن **پایداری** در طول زمان ، می توانید **بنیان** زندگی تان را **بهبود** ببخشید ؟ آیا این کار **ساده تر** است یا این که همه ی انرژی و قدرت تان را جمع کنید تا کارهای دلیرانه و قهرمانانه انجام دهید ، آن هم به قیمت **فرسوده کردن** خودتان ؟؟؟؟
- **مثال** : انتخاب شما بین اینکه ۵۰ میلیون تومان به صورت نقدی و یا یک دوره سی و یک روزه (یک ماه) که روز اول با ۵۰ تومان شروع شود و هر روز دو برابر روز قبل دریافت کنید کدام است ؟؟؟؟

به خدمت گرفتن اثر مرکب [گام های عملی] :

- بعضی از **بهبانان هائی** را بنویسید که ممکن است به آن ها **پناه** ببرید . مثل به اندازه ی کافی باهوش نبودن ، تجربه نداشتن ، آموزش های اشتباه ، نداشتن تحصیلات کافی و ...
تصمیم بگیرید که آن ها را با **سخت کوشی** و بهبود شخصی **جبران** کنید تا بتوانید هر کسی را ، از جمله خود **قدیمی تان** را شکست دهید .
- نیم دوجین از قدم های کوچک و به **ظاهر کم اهمیت** را بنویسید که می توانید **هر روز** انجام شان دهید . کارهایی که می توانند زندگی تان را در یک مسیر **کاملاً جدید** و مثبت قرار دهند .
- بعضی از گام های کوچک و به **ظاهر کم اهمیتی** را بنویسید که می توانید انجام دادنشان را **متوقف** کنید . کارهایی را که ممکن است مثل اثر **مرکب عمل** کنند ، ولی در جهت **معکوس** و **نتایج منفی** به وجود آورند .
- فهرستی از مهارت ها ، دست آوردها و عرصه هایی را بنویسید که در گذشته در آن ها **بسیار موفق** بوده اید . ببینید در چه زمان هایی آن ها را **مسلم** فرض کرده اید و به بهبودشان **ادامه** نداده اید و در این وضعیت ، در **معرض خطر** " **از خود راضی بودن** " هستید که آن هم در آینده **باعث شکست تان** می شود .

• هر **انتخاب** شما روی اثر **مرکب** زندگی تان **تأثیر** می گذارد .

• در زندگی تان با **کدام** جنبه ، شخص یا شرایط ، بیشترین **مشکل** را دارید ؟ شروع کنید به یادداشت کردن تمام جنبه های آن **وضعیت** که به خاطرشان **سپاس گزار** هستید . از هر چیزی که **قدردانی** شما از آن شرایط را **تقویت** می کند و افزایش می دهد ، فهرستی تهیه کنید .

• در کدام جنبه از زندگی تان **۱۰۰٪** مسئولیت موفقیت یا شکست **وضع موجودتان** را نمی پذیرید ؟ سه کاری را یادداشت کنید که **قبلاً** انجام داده اید و همه چیز را **خراب** کرده اید .

• سه کاری را یادداشت کنید که **قبلاً** باید **انجام** می دادید ولی انجام **ندادید** . سه اتفاقی را بنویسید که برایتان رخ داده و شما به درستی **واکنش** نشان ندادید . سه کاری را یادداشت کنید که هم اکنون می توانید انجام دادنشان را **شروع** کنید و با انجام دادنشان ، **مسئولیت** زندگیتان را در دست بگیرید .

• در یکی از جنبه های زندگیتان که می خواهید آن را **بهتر** کنید ، مثل : درآمد ، تغذیه ، تناسب اندام ، درک دیگران ، تربیت فرزندان و شروع به **ثبت** و **پیگیری** حداقل یکی از **رفتارهایتان** کنید .

• عادات می توانند **مفید** باشند ، البته تا وقتی که عادت های **خوبی** باشند ؛ به **همین سادگی !!!**

• آینده ای می **سازم** که گذشته ام جلوی **زاند** **و بزند** .

• خردمند بودن **لذت بردن** از **فرآیند** است ، نه **نتیجه**



لبختن **د بزنی** **د**

همیشه **ه**

هر روز پیش از خواب بگو :
من شکرگزار هستم به خاطر
امروز، من در این کارها موفق بودم

Each day, before going to sleep, say:
I am thankful for _____.
Today, I succeeded in _____.

ای آنکه نامت ، داروی وجود است و ذکرت شفای جسم روان، به تو توکل می‌کنم و خود را به تو می‌سپارم. من با توأم و تو با منی. خدایا! بر تو توکل می‌کنم که مرکز پرگار آفرینشی و از تو مدد می‌جویم که یکتا مددکار عالمی. به درگاه تو پناه می‌برم که آفتاب سلطنت در قلمرو امپراتوری هستی ، هرگز غروب نمی‌کند.

تو با منی و روح بهاران با من است.

ای رهرو مسیر کمال! همواره با خود بگو و تکرار کن که من انسان متوکل هستم و این جمله تاکیدی، این باور را در تو می‌سازد که خدا، یار و یاور توست و در همه امور از تو مراقبت می‌کند. این معنی، تو را به دنیایی از آرامش و سکون می‌برد و هویت بسیار زیبایی در تو می‌سازد.

