

آکادمی مجازی باور مثبت

زندگی زیبا تر ساختنیست

www.pba1.com

چکیده این کتاب:

در آموزش زندگی زیباتر ساختنیست به مباحثی همچون: زندگی زیباتر با تغییر باورهای شما، زندگی زیباتر رو بساز، ۵ گام اساسی برای داشتن زندگی زیباتر، گام اول، مراقبت از خود، گام دوم، بی بند بار نبودن، گام سوم، احترام به انسان‌ها، گام چهارم، الگوی خوب بودن، گام پنجم، زندگی در کنار حقیقت، حفظ کردن سلامتی با کنترل خوراک و ورزش، ارزش قائل شدن برای شخصیت وجودیت با ذکر مثال، کنترل ذهن مهم‌ترین عامل تاثیرگذار زندگی زیباتر و... می‌پردازیم و با ذکر مثال و تمرین‌های عملی شمارو برای رسیدن به زندگی زیباتر یاری می‌کنیم پس با ما همراه باشید:

زندگی زیباتر با تغییر باورهای شما:

زندگی زیباتر، در اصول موفقیت و مشاوره‌ها کسی نمیتونه کسی رو خوشبخت یا موفق کنه یا تضمین کنه بلکه امکان موفقیت و خوشبختی رو میشه افزایش داد و مسیر رو به اشخاص نشان داد، شاید یکی از مواردی که خیلی من باهاش برخورد کردم آینه می‌بینیم که یک شخص می‌گه تضمین ثروت و موفقیت و غیره، شما در این دوره تا زمانی که من و تو نخوایم اینا هیچ تاثیری ندارن فقط کمی اطلاعات اضافه میشن به اطلاعات ما توی آکادمی فقط میایم مسیر رو می‌گییم طوری که آگه شروع به حرکت کنی در همون قدم‌های اول تغییرات و نشانه هارو خواهی دید و ما

هدفمون آگاهی و افزایش خوشبختی و آگه شما بخواین این اتفاق میفته اما داخل این آموزش زندگی زیباتر میخوایم بگیم چطور میشه کمی زندگی زیباتر رو تجربه کرد نسبت به قبل، و این کم کم هارو پیش ببریم تا یه زندگی زیباتر رو احساس کنیم و با لذت بیشتری زندگی کنیم.

زندگی زیباتر رو بساز:

زندگی زیباتر همینطوری به وجود نیاد بلکه باید یکسری اقدامات برای اون در نظر گرفت و آروم آروم تغییرات رو وارد زندگیمون کنیم که در بازه زمانی میان مدت به نتایج بزرگی دست پیدا کنیم.

در واقع مثل تکه‌های کوچک یه پازل میمونه که به خودی خود زیاد کارایی نداره اما وقتی در کنار هم زنجیره وار قرار می‌گیرند عمل میکنن مثل رمز یک کیف سامسونت که تا دقیقاً اون کد مد نظر در کنار هم به درستی وارد نکنیم اون کیف باز بشو نیست.

در واقع ما درینجا چند گام مهم رو باهم به طور کامل و جامع در مورد زندگی زیباتر بررسی می‌کنیم و اونارو طبق قوانین موفقیت و قوانین جهان هستی آنالیز می‌کنیم و در پایان نتیجه گیری می‌کنیم که برای رسیدن به زندگی زیباتر به چه راهها و تمریناتی نیاز داریم.

۵ گام اساسی برای داشتن زندگی زیباتر:

تمرینات کاربردی و عملی هم برای چگونگی وارد نمودن این تغییرات برای شما دوستان عزیز در نظر گرفتیم تا به زندگی زیباتر روی بیارین و زندگی رو با باور زندگی زیباتر شروع کنیم برای داشتن زندگی زیباتر چند گام رو اینجا باهم بررسی می‌کنیم:



گام اول، مراقبت از خود:

یکی از مواردی که انسان بایستی در مرحله اول زندگی زیباتر از اون مراقبت کنه جسم و فیزیکه خودشه سعی کنیم علاوه بر ذهن به فیزیک هم احترام بذاریم مثل: استراحت کردن، بهداشت شخصی، تغذیه و...

اما این مواردی که بیان شد یعنی چی؟ یعنی اینکه ما خودمونو توی بهترین شرایطی که میشه قرار داد قرار بدیم شاید پرسین چطوری؟ بعد از اینکه شناختیم خواسته هامونو حالا از خودمون پرسیم که چگونه؟

به آسونی میشه که به خودمون و به جسممون بیشتر اهمیت بدیم بر خلاف تصور مردم ما روی کوچیکترین مسائل و پیش پا افتاده‌ترین‌ها کار داریم یعنی نمایم شرایطی رو وصف کنیم که خیلی سخت باشه، نه خیلی راحت به آسوتترین روش‌ها و راهکارها شما رو به سمت زندگی زیباتر سوق میدیم.

البته به شرطی که شما هم پایبند باشی و متعهد کنی خودتو که این آموزش‌ها و راهکارها و تمرینات رو واقعاً با تموم وجود و از ته دل بخواین و انجام بدین درین صورته که اتفاقات عالی و زندگی زیباتر رو تجربه خواهید کرد.

حفظ کردن سلامتی با کنترل خوراک و ورزش:

اما چند تا مثال ساده بزنیم تا شما به مفهوم مد نظر ما مسلط بشی و زندگی زیباتر رو به راحتی مال خودت کنی، مثال اول اینه که توی بهترین ظرف غذایی که داریم غدامونو میل کنیم توی قشنگترین و شیکترین لیوان آب یا چایی یا نوشیدنیمونو بخوریم،

وقتی میخوایم لباس بخریم یک لباس با کیفیت بخریم کاری به برند و اینا نداریم یک لباسی که جنسش خوبه و هم زیباست و هم شکلی هستش رو انتخاب کنیم اون چیزی که خودمون دوست داریم رو بخریم و بپوشیم و استفاده کنیم نه اون چیزی بقیه دوست دارن و ما دوست نداریم و بخاطر بقیه اونو میخریم و استفاده می‌کنیم،

وقتی میخوای عطر یا ادکلن بخری سعی کن یه ادکلن با کیفیت بخری، وقتی میخوای بری ورزش، یه باشگاه تر و تمیز که افراد با شخصیت و خوبی داره رو انتخاب کن وقتی میخوای هر وسیله‌ی رو بخری بر اساس نیازت تهیه‌اش کن نه بر اساس ولخرجی و یا چشم و هم چشمی.

ارزش قائل شدن برای شخصیت وجودیت با ذکر مثال:

وقتی میخوای بیرون غذا بخوری برو رستورانی که غذاش خوبه غذا بخور یا برو جایی که کیفیت غذاش خوبه و مورد پسندت هست غذا بخور. وقتی میخوای میوه بخری بهترین و با کیفیتترین میوه رو انتخاب کن و بخر و از خوردنش لذت ببر مثلاً بجای خریدن ۵ کیلو پرتغال بی کیفیت یک کیلو پرتغال با کیفیت یا دو عدد پرتغال با کیفیت و خوش طعم و خوشمزه رو بخر.

آموزش زندگی زیبا تر ساختنیست



آکادمی مجازی باور مثبت

POSITIVE
BELIEVE
ACADEMY

چارلی چاپلین:

شاید زندگی آن جشنی نباشه که آرزوشو می‌کردی ولی حالا که بهش دعوت شدی تا میتونی زیبا برقص!

وقتی ازت نظر سنجی میکنن دقیقاً اون چیزی رو که نظرت هست رو بگو، نه اینکه بگی هرچی خودت دوست داری نه، بگو من نظرم آینه و بدون هیچ ترس و واهمه‌ی نظرت رو بیان کن.

مثلاً با خانواده رفتیم رستوران آزمون میپرسن که غذا چی می‌خوری مثلاً تو دوست داری جوجه کباب بخوری ولی بقیه نظرشون آینه که چلوکباب بخورن، بعد ازت میپرسن چی دوست داری؟ میگی هرچی شما دوست دارین و درینجا به خودمون و سلیقمون احترام نمی‌زاریم و این باعث میشه که به خودمون عشق نوزیم در صورتی که خیلی راحت میتونیم به خودمون و خواسته هامون عشق و محبت و احترام بگذاریم و خودمونو دوست داشته باشیم.

تمرین ۱: ازین به بعد بهترینها و با کیفیتترینها رو انتخاب کنیم که داشته باشیم و ازون استفاده کنیم

تمرین ۲: وقتی در جمع نظر خواهی همیشه نظرمونو کامل و جامع بیان کنیم.

به قول مولانا

در آئینه نیننی روی خوبان

که تا با خوی زشتت همنشینی

تو زیبا شو که این آئینه زیباست

تو بیچین شو که آئینه است چینی

آموزش زندگی زیبا تر ساختنیست



آکادمی مجازی باور مثبت

POSITIVE
BELIEVE
ACADEMY

کنترل ذهن مهم‌ترین عامل تاثیرگذار زندگی زیباتر:

اما ما در آکادمی مجازی باور مثبت بیشترین مباحث آموزش در مورد مباحث ذهنیه همونطور که از اسمش پیداست روی باورهای مثبت و قدرتمند به طور تخصصی داریم کار می‌کنیم پس علاوه بر اینکه جسم ما نیاز به مراقبت داره ذهن هم نیاز به مراقبت داره و مراقبت ذهن به مراتب تاثیرگذاری بیشتری در خوش بودن یا نبودن ما داره و باعث میشه که زندگی زیباتر رو تجربه بکنیم یا نکنیم.

برای درک این موضوع اول یه مثال می‌زنم فرض کنیم ما به تفریح میریم و شادی می‌کنیم اما بعد از برگشت آگه ما آدمی نباشیم که از ذهنمون مراقبت میکنه دوباره ذهنیت و افکارهای منفی به سراغ ما برمیگرده و دوباره خوشی و شادی رو در زندگی از دست میدیم.

حالا چطور از ذهن مراقبت کنیم؟

توی آموزش خوراک ذهن داخل سایت آکادمی مجازی باور مثبت گفتیم که ذهن هم نیاز به خوراک داره اما بعد از خوراک ذهن دادن و کار کردن روی تغییر باید یاد بگیریم از خوراک مراقبت کنیم.

در مورد مراقبت کردن از چیزایی که دوست داریم در آموزش عقل مرکز اندیشه انسان کامل بیان کردیم که چطور میشه از عقلمون استفاده کنیم برای نگهداری رفتارهای خوبمون.

مراقبت اینطور باشه که دیگه در مورد مواردی که میخوایم صحبت نکنیم، هر چیزی رو نبینیم، همواره هر روز فعالیت‌های ذهنی رو انجام بدیم، به افکار منفی دامنه ندیم و... ذهنت را از نتوانستن پاک کن، همیشه با افکار زیباییت زندگی کن چون زندگی فقط با فکرهای تو زیبا می‌شود.

آموزش زندگی زیباتر ساختنیست



آکادمی مجازی باور مثبت

POSITIVE
BELIEVE
ACADEMY

در واقع از برگشت کردن به ذهنیت و افکار قبلی جلوگیری کنیم آگه من و تو همیشه به جلو برویم و به ذهنیت گذشته بر نگردیم داریم مراقبت می‌کنیم و از قوه تعقل و ایمان و احساس خوب برای تغییرات جدید استقبال می‌کنیم، برای تغییر شرایط یک داستان بسیار آموزنده انتخاب کردیم تا تأثیر تغییر رو در زندگی زیباتر رو بهتر بیان کنیم.

بز را بکش تا تغییر کنی روزی روزگاری مرید و مرشدی خردمند در سفر بودن. شبی را در خانه زنی با چادر محقر و چند فرزند گذرانند و از شیر تنها بزی که داشت خوردند. مرید فکر کرد کاش قادر بود به او کمک کند، وقتی این را به مرشد خود گفت او پس از اندکی تأمل پاسخ داد:

“اگر واقعاً می‌خواهی به آن‌ها کمک کنی برگرد

و بزشان را بکش!

مرید ابتدا بسیار متعجب شد ولی از آن جا که به مرشد خود ایمان داشت چیزی نگفت و شبانه بز را در تاریکی کشت...

سال‌ها گذشت و روزی مرید و مرشد وارد شهری زیبا شدند و سراغ تاجر بزرگ را گرفتند که زنی بود با لباس‌های مجلل و خدم و حشم فراوان. وقتی راز موفقیتش را جویا شدند، زن گفت سال‌ها پیش من تنها یک بز داشتم و یک روز صبح دیدیم که مرده. مجبور شدیم برای گذران زندگی هر کدام به کاری روی آوریم. فرزند بزرگم یک زمین زراعی در آن

نزدیکی یافت. فرزند دیگرم معدنی از فلزات گرانبها پیدا و دیگری با قبایل اطراف داد و ستد کرد...

هر یک از ما بزی داریم که اکتفا به آن مانع رشد و تغییرمان است و باید برای رسیدن به موفقیت و تغییرات بهتر آن را قربانی کرد.

اگر امروز را خوب زندگی کنی تمام دیروزهایت به خاطره‌ای خوش و تمام فرداهایت به رویاهای امید تبدیل خواهد شد (در روشن ای یکی از اصول آینه که شما امروز رو پاک زندگی کن و سلامتی رو فقط برای امروزت تجربه کن)



گام دوم، بی بند بار نبودن:

دومین گام برای رسیدن به زندگی زیباتر، بی بند و باریه شاید از لحظه اول سریع جبهه گیری باشه برای این بحث، اما هر کاریو که ما انجام بدیم برای جمع دوستان باشه و به انتخاب من و تو نباشه همیشه بی بند و بار بودن، یعنی یه سری اصول خاص رو در زندگی نداریم و رعایت نمی‌کنیم.

ما نمی‌خوایم که انسان‌های منزوی باشیم ولی قبول کنین که کسی که حریمی برای خودش قائل نیست و به یه سری اصول در زندگی پایبند نیست زندگی زیباتر رو کمتر تجربه میکنه و پایدار نیست.

هرکسی در زندگی یه سری خط قرمزا و حریم مشخص داره و طبق اون اصول و اعتقادات قدم بر میداره حالا شما در نظر بگیرید که هر روز کیفیت این اصول و اعتقادات رو بالاتر ببرین و بیشتر روی اصول خودتون کار کنین تا به احساس خوب بهتری برسین و زندگی زیباتر رو برای خودتون مهیا کنین و این زندگی زیباتر رو پایدار داشته باشیم نه اینکه مقطعی باشه.

شما با دیدن آموزش‌های ما کیفیت اعتقادات و باورهاتون میره بالا و با شنیدن بارها و بارها فایل‌های صوتی آموزش‌های ما هر روز به کیفیت کاراتون و زندگیتون اضافه میکنین.

شادی درونی بهترین نوع شاد زیستن:

خیلی وقتها ما انسانها کارهایی که دوست داریم و خودمونو و درونمونو فراموش می‌کنیم و این فراموش کردنه باعث میشه کم کم کارایی رو بکنیم که علاقه‌ای بهشون نداریم اما چون فقط دوستان انجام میدن و میخوایم کمی از این حال بدی که برای خودمون ساختیم بهش رو بیاریم یک اندیشهٔ زیبا و مثبت بهشت را در زندگی می‌سازد و یک اندیشه منفی و یأس‌آور جهنمی را در دنیای انسان خلق می‌کند.

آموزش زندگی زیبا تر ساختنیست



آکادمی مجازی باور مثبت

 POSITIVE
 BELIEVE
 ACADEMY

در صورتی که بارها گفتیم ذات و درون انسان شاده و انسانها چون بلد نیستن شادی رو در خودشون در درونشون بارور کنن اونو در بیرون از خودشون دنبال میکنن به همین خاطر برخی از انسانها برای کسب شادی مشروب و مواد مخدر استفاده میکنن،

پس شادی درونیه و انسان دوست داره همواره بهش برسه و ما در آموزش هامون تلاشمون اینه که به این باور برسیم که شادی درونیه و در درون خودمون بارور و باورش کنیم و زندگیمون رو بر این باور شادی یک امر کاملاً درونیه بسازیم و دیگه خودمونو به عوامل بیرونی مته مشروب و مواد مخدر وابسته نکنیم و شادی رو از درون تقویت کنیم تا به احساس عالی که نشات گرفته از درون هست برسیم.

شاد بودن هماهنگی با مسیر خواسته‌های شماست:

اما این موضوع رو درک نکردیم که از روز اول ما شاد بودیم اما با قبول نکردن، یاد نگرفتن و آموزش ندیدن ما اینو یاد نگرفتیم اما از این لحظه به بعد باید بدونیم که کارها و رفتارهای ما برای خودمونه یا دیگران؟

تمرین ۳: کارهایی که در طول روز و در جمع دوستان انجام میدی بنویس در مرحله بعد بنویس آیا این کار و رفتار به انتخاب خودت بوده؟

یا این رفتار و کارها میتونه در بلند مدت شمارو شاد نگه داره؟ آگه واقعاً شادی رو در درونت تقویت میکنه همین روش رو ادامه بده در غیر اینصورت سعی کن این رفتار رو از دامنه رفتارات حذف کنی و انجامش ندی و بگردی دنبال رفتاری که حس شادی رو در وجودت بیدار میکنه و تا زمانی که این تمرین رو ننوشتی ادامه مطلب رو نخون چون ما راهکارها و تمریناتمون عملیه و با عمل و ایمان بهشون، زندگی زیباتر به خودتون هدیه میدین.

آموزش زندگی زیباتر ساختنیست



آکادمی مجازی باور مثبت

POSITIVE
BELIEVE
ACADEMY

امیدوارم جواب این سوالات رو بدین و بعد از پاسخ دادن یاد می‌گیریم که خیلی از کارها برای خودمون نبوده و در بلند مدت حتی مارو نابود میکنه جای شاد کردن و زندگی خوش داشتن،

گام سوم، احترام به انسان‌ها:

سومین قدم برای رسیدن به زندگی زیباتر احترام به انسانهاست من همیشه میگم تموم انسان‌ها دوست داشتنی هستن اما رفتارهاشون خوب یا بده ذات تموم انسان‌ها خداونده اما رفتارهای بد یا خوبشون ربطی به ذات و درونشون نداره اون به دلیل عوامل بیرونی شکل گرفته نه عوامل درونی.

حالا میخوام بگم از این لحظه به بعد به نزدیکترین افرادی زندگیمون احترام بذاریم، بهشون محبت کنیم، باهاشون زندگی کنیم و لذت ببریم در کنار هم خیلی وقتها ما بخاطر یه کسی بیرون از خانواده که میاد یه کاریو انجام میده میایم دل خانواده خودمونو می‌شکنیم اما به اونا هیچ ربطی نداره تنها گناه پدر و مادر آینه بدون هیچ شرطی بچشونو دوست دارن و درک این موضوع برای فرزندان سخته.

باور کنید خانواده‌های ما هم انسان هستند، حس دارن، شاد میشن، ناراحت میشن، دوست داشتن و محبت رو دوست دارن مخصوصاً از سمت کسی باشه که اونارو دوست داره هدف صحبت من همه نیست اما افراد کمی هم شامل این موضوعات نمیشن.

آموزش زندگی زیبا تر ساختنیست



آکادمی مجازی باور مثبت

POSITIVE
BELIEVE
ACADEMY

فکر نکنیم کارهای پدر و مادر ما وظیفشونه اینا وظیفشون نیست اینا بخاطر عشق و دوست داشتن ماها در دلشونه پس بیایم ما هم دوستشون داشته باشیم باور کنید محبت و دوست داشتن هیچ خرجی نداره اما بهترین لذت هارو به یه خانواده میتونه هدیه بده با یک لبخند با یک جمله دوستت دارم با بوسیدنشون.

همین حالا همین لحظه برین توی چشم یکی از عزیزاتون نگاه کنین و یه کلمه محبت آمیز بهش بگین اونوقت این حرف هارو درک میکنین آگه هنوز نشستی و نرفتی الان برو

تمرین ۴: از هر فرصتی برای ابراز محبت و دوست داشتن به خانواده و نزدیکاتون استفاده کنین.

امیدوارم تنها حسرتتون نشه حسرت فرصتهای که الان داشتین و میتونستین انجام بدین ولی انجام ندادین پس حالا که وقت دارین و میتونین محبت و ابراز دوست داشتن بکنین به اعضای خونوادتون اینکارو از خودتون و خونوادتون دریغ نفرمایید.

دیگه انتخاب با خودتونه، اما من قول میدم آگه تا الان انجام داده باشین میفهمین منظور من دقیقاً از این حرفها و از اینکه چه ربطی به زندگی زیباتر کردن داره متوجه شدین.

گام چهارم، الگوی خوب بودن:

چهارمین قدم برای داشتن زندگی زیباتر الگو بودن، هر فردی داخل زندگی حداقل روی یک نفر تاثیرگذاره و این انکار ناپذیره حالا این تأثیر میتونه مثبت یا منفی باشه و این به ناخودآگاهمون بر میگردد در طی سالیان و اتفاقات متعدد شما به این نتیجه میرسین که یک نفر رو از دیدگاه رفتاری الگوی رفتاری خودتون قرار بدین و سعی کنین رفتارهاشو در خودتون پدید بیارین تا زندگی زیباتر رو بیشتر لمس کنیم.

آموزش زندگی زیباتر ساختنیست



آکادمی مجازی باور مثبت

چه قبول کنید چه نکنید حتی خود من و شما هم تأثیر گرفته از کسی هستیم در یه سری از اصول در زندگی پس آگه بخوام بگم که الگوی خوبی بودن چه کمکی به خودتون میکنه میتونم بگم که با این کار کم افراد اطراف هم با تأثیر مثبت گرفتن از ما مثبت میشن و در دراز مدت برای هم فایده‌های خوبی داریم.

آثار کار کردن روی شناخت خود:

حداقل چیزی که هست داشتن یه زندگی مثبت همراه با افکار مثبت در نتیجه زندگی شاد و زندگی زیباتر خواهد بود و بسیاری از اعضای خانواده و دوستانتون دوست دارن که بیشترین تایمشونو با شما بگذرونن و در کنار شما لذت ببرن و زندگی زیباتر رو بیشتر تجربه کنن.

تاثیری که روی افراد زندگی داریم رو کم اهمیت نگیریم چون میتونه یه راهی برای خوشبختی باز کنه برای فردی که سرمشق خوبی در زندگیش داشته باشه و دقت کنین معمولاً فرزند اول هر خانواده‌^۱ مسیر بقیه فرزندان اون خانواده رو تعیین میکنه و به هر سمتی گرایش پیدا کنه راه رو برای بقیه^۲ اعضای خانواده باز میکنه و زندگی زیباتر رو به وجود میاره.

تمرین ۵: تمرکز خودمونو از رو نکات منفی برداریم و به نکات مثبت بگذاریم وقتی احساسمون بده در مورد کسی بیاییم خوباشو روی یک برگه بنویسیم و به خوباش فکر کنیم و احساس خودمونو خوب نگه داریم.

آموزش زندگی زیبا تر ساختنیست



آکادمی مجازی باور مثبت

POSITIVE
BELIEVE
ACADEMY

گام پنجم، زندگی در کنار حقیقت:

و اما پنجمین قدم در راه رسیدن به زندگی زیباتر زندگی کردن در کنار حقایق هستش، خیلی از افراد در اطراف من و تو وجود دارن که دوست دارن ما چیزهای رو باور کنیم که منطبق هدف خودشونه.

در واقع میخوان بین ذهن و روح ما فاصله بندازن که در مورد این موضوع یه محصول فوق العاده عالی آماده کردیم و ارائه دادیم که ما درک می‌کنیم چه مواردی در اطراف ما میتونه دروغ باشه و چه چیزی میتونه حقیقت باشه که برای درک بیشتر و هماهنگی ذهن و روحتون میتونید محصول ارتباط ذهن و روح رو از بخش محصولات سایت آکادمی مجازی باور مثبت تهیه نمایید.

باور کنید در طی آموزش‌ها همیشه به راحتی باوری رو به انسان داد که حتی حسش نکنه اما در آینده دقیقاً یکی از مانع‌های زندگیش بشه برای مثال برای موفقیت یک انسان باید بارها شکست بخوره.

این یک حقیقت نیست، حقیقت زمانی درسته که در تمام جنبه‌های زندگی ثابت باشه اما برای مثال آقای ریچارد برانسون، مایکل جردن و ... این افراد در شروع حرکتشون فقط موفقیت رو کسب کردن و موفق شدن که آقای برانسون می‌گه من حتی یک بار هم شکست نخوردم ازین افراد بسیار زیاده بگردین و ازین دسته از افراد رو پیدا کنین و الگو بگیرین ازش.

بررسی تلاش و کوشش در قرآن:

وقتی هم قرآن رو بررسی می‌کنیم می‌بینیم هیچ کلمه‌ای تحت عنوان شکست وجود نداره بله صبر و تلاش رو ذکر کرده و رسیدن به زندگی زیباتر کار بسیار راحت و آسونیه آگه شما بخواین، در سوره نجم آیات ۳۹ و ۴۰ و سوره انشقاق آیه ۶ در مورد تلاش صحبت کرده که در آیات ذیل آوردیم برای شما دوست عزیز:

وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى (نجم ۳۹)

و اینکه برای انسان جز حاصل تلاش او نیست (نجم ۳۹)

وَأَنْ سَعْيُهُ سَوْفَ يَرَى (نجم ۴۰)

و [نتیجه] کوشش او به زودی دیده خواهد شد (نجم ۴۰)

يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَى رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ (انشقاق ۶)

ای انسان حقا که تو به سوی پروردگار خود بسختی در تلاشی و او را ملاقات خواهی کرد (انشقاق ۶)

آموزش زندگی زیباتر ساختنیست



آکادمی مجازی باور مثبت

 POSITIVE
 BELIEVE
 ACADEMY

حسادت مانع دستیابی شما به زندگی زیباتر:

برای اینکه این مطلب زندگی زیباتر رو بیشتر با مفهومی آشنا بشین به داستان زیر توجه کنین داستان لاک پشت و هزارپا در پایان داستان نکته این داستان رو براتون میگم و اما داستان: هزارپایی بود وقتی میرقصید جانوران جنگل گرد او جمع می شدند تا او را تحسین کنند؛ همه، به استثنای یکی که ابداً رقص هزارپا را دوست نداشت: یک لاک پشت حسود...

او یک نامه به هزارپا نوشت: ای هزارپای بی نظیر! من یکی از تحسین کنندگان بی قید و شرط رقص شما هستم! و می‌خواهم بپرسم چگونه می‌رقصید؟ آیا اول پای ۲۲۸ را بلند می‌کنید و بعد پای شماره ۵۹ را؟ یا رقص را ابتدا با بلند کردن پای شماره ۴۹۹ آغاز می‌کنید؟ در انتظار پاسخ هستم با احترام تمام، لاک پشت.

هزارپا پس از دریافت نامه در این اندیشه فرو رفت که بداند واقعاً هنگام رقصیدن چه می‌کند؟ و کدام یک از پاهای خود را قبل از همه بلند می‌کند؟ و بعد از آن کدام پا را؟ متأسفانه هزار پا بعد از دریافت این نامه دیگر هرگز موفق به رقصیدن نشد.

نکته داستان، سخنان بیهوده دیگران از روی بدخواهی و حسادت؛ یا هرچیزی میتونه بر نیروی تخیل ما غلبه کنه و مانع پیشرفت و بلند پروازی ما بشه باورشون کنیم و قبولشون کنیم پس ما در طول مسیر خودمون به لاک پشتای حسودی که بهمون برخورد می‌کنند بی توجه باشیم و به مسیر خودمون و زندگی زیباتر که مد نظرمنه نزدیک بشیم و مسیر خودمونو بریم و به حرف دیگران توجه نکنیم،

چون حرفای دیگران همچون ترمز هستن و هرچقد ما گاز میدیم که حرکت کنیم ولی آگه به این افراد کماکان توجه کنیم حرکتی نخواهیم داشت پس با جدیت و تمرکز تموم به خواسته هامون توجه کنیم و به خواسته‌ها

و اهدافمون فکر کنیم و به زیباییهای زندگی تا زندگی زیباتری رو داشته باشیم.



قبول شکست باعث رقم زدن زندگی اسف بار:

شکست ساخته ذهن یک سری افراد که مردم باور کنن برای موفقیت باید شکست بخورن و همین باور از حرکت کردن خیلیها جلوگیری میکنه و کسایی هم که حرکت میکنن با شکست خوردن موفقیتشونو به عقب

میندازن پس بیاییم یاد بگیریم با حقیقت زندگی کنیم تا زندگی زیباتر و لذت بخش تری رو به وجود بیاریم.

علاوه بر اینکه بایستی همیشه بکوشیم حقیقت رو پیدا کنیم سعی کنیم اگر چیزی رو میخوایم بگیریم بر اساس حقیقت باشه نه بر اساس ساخته‌های ذهنی یک سری افراد، چون نتایج هر انسانی بستگی به باورهاش داره و شرایطی که درون قرار داره،

پس چون فلانی توی اون مقطع و برهه از زمان اونو تجربه کرده دیگرانم اونو تجربه میکنن راه به سوی خوشبختی در امتداد جاده حقیقت قرار دارد و دسترسی به زندگی زیباتر راحتتر.

آموزش زندگی زیباتر ساختنیست



آکادمی مجازی باور مثبت

POSITIVE
BELIEVE
ACADEMY

زندگی زیباتر در اشعار:

دوتا شعر زیبا مرتبط با این موضوع زندگی زیباتر داریم که برای شما عزیزان آوردیم تا درک کاملی از موضوع زندگی زیباتر رو پیدا کنید.

زندگی زیباست چشمی باز کن

گردشی در کوچه باغ راز کن

هر که عشقش در تماشا نقش بست

عینک بد بینی خود را شکست

علت عاشق ز علتها جداست

عشق اسطرلاب اسرار خداست

من میان جسمها جان دیده‌ام

درد را افکنده درمان دیده‌ام

دیده‌ام بر شاخه احساسها

می‌تپد دل در شمیم یاسها

زندگی موسیقی گنجشکهاست

زندگی باغ تماشای خداست

گر تو را نور یقین پیدا شود

می‌تواند زشت هم زیبا شود

حال من، در شهر احساسم گم است

حال من، عشق تمام مردم است

زندگی یعنی همین پروازها

صبح‌ها، لبخندها، آوازها

ای خطوط چهره‌ات قرآن من

ای تو جان جان جان جان من

با تو اشعارم پر از تو می‌شود

مثنوی‌هایم همه نو می‌شود

حرف‌هایم مرده را جان می‌دهد

واژه‌هایم بوی باران می‌دهد

و اما یک شعر دیگه داریم از هوشنگ ابتهاج که خیلی زیباست:

زندگی زیباست ای زیبا پسند

زنده اندیشان به زیبایی رسند

آنقدر زیباست این بی بازگشت

کز برایش می‌توان از جان گذشت

مردن عاشق نمی‌میراندش

در چراغ تازه می‌گیراندش

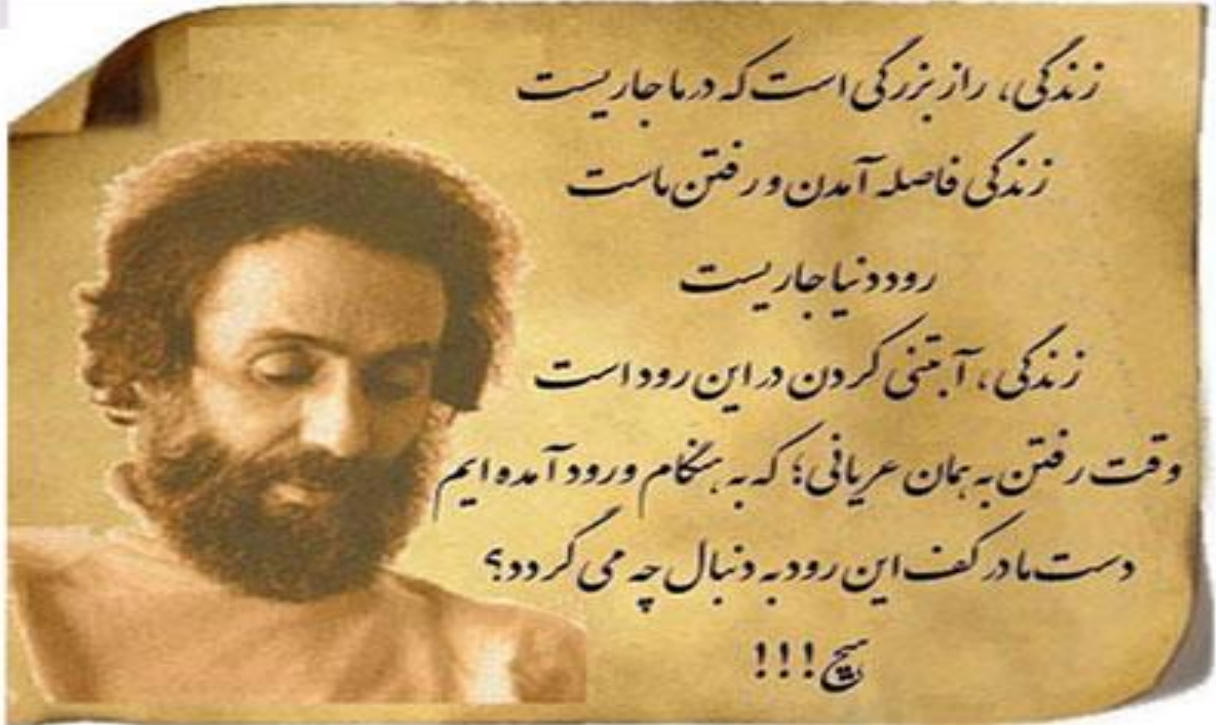
باغها را گرچه دیوارو در است

از هواشان راه با یکدیگر است

شاخه‌ها را از جدایی گر غم است

ریشه هاشان دست در دست هم است.

آموزش زندگی زیباتر ساختنیست



آکادمی مجازی باور مثبت

POSITIVE
BELIEVE
ACADEMY

درس‌هایی مهم زندگی برای استفاده بهینه شما:

برای اینکه زندگی زیباتر رو داشته باشیم به این درس‌ها توجه بیشتری نشون بدیم و در زندگیمون یادآوریشون کنیم تا همیشه در خاطرمون باشند چیزی که سرنوشت انسان را می‌سازد "استعدادهایش" نیست، "انتخاب‌هایش" است...

برای زیبا زندگی نکردن، کوتاهی عمر را بهانه نکن؛ عمر کوتاه نیست، ما کوتاهی می‌کنیم...

هنگامی که کسی آگاهانه تو را نمی‌فهمد خودت را برای توجیه او خسته نکن!

بر آنچه گذشت، آنچه شکست، آنچه نشد، و آنچه ریخت... حسرت نخور... در زندگی اگر تلخی نبود، شیرینی معنایی نداشت.

موانع آن چیزهای دست نیافتنی هستند که وقتی چشمان را از روی هدف بر می‌داریم به نظمان می‌رسند...

آموزش زندگی زیباتر ساختنیست

با شاد بودن، زیبا بودن، رنگی بودن،
خندیدن، رقصیدن و آواز خواندن
هم میشود به بهشت رفت،
کافیست خوب باشیم و انسان.

شاد باش

آکادمی مجازی باور مثبت

POSITIVE BELIEVE ACADEMY

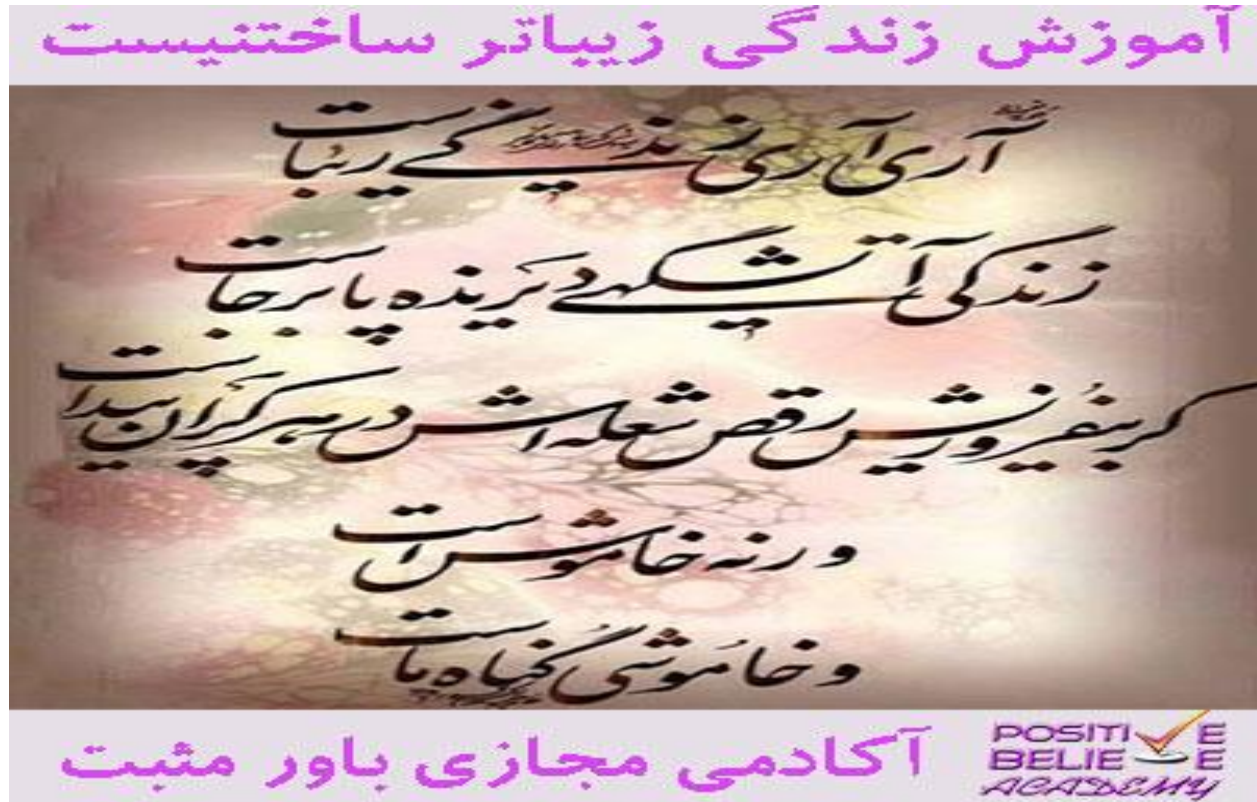
تحسین موفقیت دیگران کمک به رشد شخصی شما:

همیشه در زندگی سعی کنیم به انسان‌ها کمک کنیم هیچ وقت نیت‌های خوب یک انسان رو خراب نکنیم من از موفقیت تموم انسان‌ها خوشحال میشم هر چقدر که شما و انسان‌ها موفق بشن من هم موفق میشم و فرصت موفقیت بیشتری رو به دست میارم چون ثروت زمانی زیاد میشه که ثروتمندان زیاد بشن.

تمرین ۶: موفقیت و دستاوردهای خوب دیگران رو تحسین و تأیید کنیم و بهشون تبریک بگیم.

موفقیت زمانی زیاد میشه که افراد موفق زیاد بشن همه اتفاقات خوب برای انسانهای مثبت اندیش می افتد انسانهایی که زیبا فکر می‌کنند، با دیگران بامحبت رفتار می‌کنند، خودشان را دوست دارند و به زندگی لبخند می‌زنند.

دوست دارم زندگیتونو خوشتر کنین از هر زمانی و زندگی زیباتر رو برای خودتون به وجود بیارین و دیگرانم تشویق کنین که این حال خوب شمارو تجربه کنن و شادی و زندگی زیباتر رو به معنای واقعی حس کنند.



نکته ارزشمند از طرف اکادمی باور مثبت به شما دوست عزیز:

نکاتی رو که در بالاتر گفتیم برای آینه که بتونیم به زندگی زیباتر ادامه بدیم و نکات بالا نکاتی بود که به نظرم بیشتر کاربردی بود و نکات بیشتر هم وجود داره که ما باهم تصمیمی می‌گیریم پنج نکته بالارو رعایت کنیم و زندگی زیباتر رو هم به خودمون و هم به اطرافیانمون هدیه بدیم.

در انتها بازم یادآور میشیم که این مطالب رو بارها و بارها گوش بدین و بخونین و برای ما هم دیدگاهها و اتفاقات خوب و تجارب خوبی که ازین آموزشها بدست آوردین بنویسین و در پایین هر مطلب دیدگاههاتونو درج کنین.

امیدوارم در هر جایی از زندگیتون که هستین هر لحظه خوشی و خوشبختی بیشتر و زندگی زیباتر رو احساس کنید زندگی زیباتر می‌شود به شرطی که به اندازه تمام برگهای پاییز برای یکدیگر آرزوی خوب داشته باشیم.

آموزش زندگی زیباتر ساختنیست



آکادمی مجازی باور مثبت

POSITIVE
BELIEVE
ACADEMY

نتیجه گیری:

در آموزش زندگی زیباتر ساختنیست به مباحثی همچون: زندگی زیباتر با تغییر باورهای شما، زندگی زیباتر رو بساز، ۵ گام اساسی برای داشتن زندگی زیباتر، گام اول، مراقبت از خود، گام دوم، بی بند بار نبودن، گام سوم، احترام به انسان‌ها، گام چهارم، الگوی خوب بودن، گام پنجم، زندگی در کنار حقیقت، حفظ کردن سلامتی با کنترل خوراک و ورزش، ارزش قائل شدن برای شخصیت وجودیت با ذکر مثال، کنترل ذهن مهم‌ترین عامل تاثیرگذار زندگی زیباتر، حالا چطور از ذهن مراقبت کنیم؟، شادی درونی بهترین نوع شاد زیستن، شاد بودن هماهنگی با مسیر خواسته‌های شماست، آثار کار کردن روی شناخت خود، بررسی تلاش و

کوشش در قرآن، حسادت مانع دستیابی شما به زندگی زیباتر، قبول شکست باعث رقم زدن زندگی اسف بار، زندگی زیباتر در اشعار، درس‌هایی مهم زندگی برای استفاده بهینه شما، نکته‌^۱ ارزشمند از طرف اکادمی باور مثبت به شما دوست عزیز، تحسین موفقیت دیگران کمک به رشد شخصی شما، پرداختیم و نیاز داره که چندین بار این آموزش رو برای خودتون تکرار کنید تا به نتیجه^۲ دلخواهتون که زندگی زیباتر هستش دست پیدا کنید.

آموزش زندگی زیباتر ساختنیست



آکادمی مجازی باور مثبت

POSITIVE
BELIEVE
ACADEMY

خدایا سپاسگزارم که همیشه همراه هستی امروز میخوام یاد بگیریم که مشکلات هیچ وقت تمام نخواهند شد طوفان‌های زندگی تمام نمی‌شوند زندگی در طوفان رو باید یاد بگیریم برای همین همیشه تلاش می‌کنیم آرام باشیم تا بتونیم بهتر فکر کرده و عمل کنیم

یه نفس عمیق بکش و خودتون و فکرتون رو از تمام انرژی‌های منفی دور کنید گاهی وقتا نگران چیزایی هستیم که هرگز اتفاق هم نمیفتن خیلی

وقتا کلی اتفاقاً و چیزای کوچیک و بزرگ زیبا و قشنگ رو تو زندگیمون فراموش می‌کنیم و خیلی ساده از کنارشون رد میشیم.

مهم اینه قلب تو داره میتپه و باید زندگی تو پر از شادی و خوشی باشه پس خواهش می‌کنم تا میتونید با کارا و رفتار و گفتارتون زندگی تون رو زیبا و زیباتر کنید تا زندگی زیباتر رو با تک تک سلول‌های بدنتون حس کنین.

آموزش زندگی زیباتر ساختنیست



آکادمی مجازی باور مثبت

POSITIVE
BELIEVE
ACADEMY

زندگی یک انعکاس است هر آنچه می‌فرستید، باز می‌گردد هر آنچه که می‌دهید می‌گیرید، پس زیبا زندگی کنید.

دوستون دارم

در پناه حق

یا حق.