

دست‌های گرم رابطه

اگر من خود نخواهم،
هیچ چیز نمی‌تواند
خوشبختی را از من دریغ کند.
این من هستم
که به کسی یا چیزی یا احساسی
اجازه می‌دهم تا مرا بدبخت کند.

تو آینه‌ای.
من می‌توانم خود را در تو ببینم.
من درباره‌ی آینه قضاوت نمی‌کنم
آینه به من امکان می‌دهد
تا خود را بهتر و زیباتر کنم.
چرا آینه را بشکنم؟

لازم نیست قدیس باشم.
همین قدر کافی‌ست که بدانم:
وقتی تو را دوست نمی‌دارم،
احساس غصه و اندوه می‌کنم.

پس،
بیا فرصت را غنیمت بدانیم،
دوست بداریم،
عشق بورزیم
و سهیم شویم زندگی را.



علی برزگر

موفق هستند که در رسیدن به اهدافشان، تمرکز دارند و انرژی خود را در پریدن به شاخه‌های مختلف، از دست نمی‌دهند. تمرکز در اهداف و برنامه‌ها، به انسان انرژی مضاعف می‌دهد و به نتیجه رسیدن هر یک از اهداف، به انسان اعتمادبه‌نفس می‌دهد؛ پس انسان‌هایی که به دنبال رسیدن به خواسته‌هایشان هستند، به این نکته‌ی بسیار مهم دقت ویژه باید داشته باشند که تعدد اهداف، مانع رسیدن به هدف‌ها نشود بلکه باید با یک اولویت‌بندی مناسب، هر کاری را در زمان مناسب انجام داد.

پیشنهاد می‌کنم باز هم برای این که خودشناسی مناسبی داشته باشیم، مروری بر اهداف بلندمدت و کوتاه‌مدت خود داشته باشیم و زمان سررسید آن‌ها را به‌طور دقیق مشخص کنیم و اگر نیازی به بازنگری دارند، به‌سرعت این کار را شروع کنیم و با تمرکز بالا به سمت تحقق اهدافمان حرکت کنیم.

۴- ایجاد باورهای مثبت:

لازمه‌ی توانستن در هر اقدامی، داشتن باور توانستن است. انسان‌هایی که ابتدا در ذهن خود به اهدافشان می‌رسند، در محیط زندگی نیز به خواسته‌هایشان به‌راحتی دست می‌یابند. اتفاقاتی که در زندگی هر کسی می‌افتد، قسمت زیادی از آن، ابتدا در ذهن او شکل می‌گیرد و سپس در عامل بیرون اتفاق می‌افتد. انسان‌های توانمند، باورهای مثبت دارند و بر مبنای این باورها، اعتمادبه‌نفس بسیار خوبی دارند. اندیشه‌ها و باورهای کنونی شما، در حال خلق زندگی آینده‌ی شما هستند. آن چه که بیش از همه به آن فکر می‌کنید و یا متمرکز می‌شوید، در زندگی‌تان پدیدار خواهد شد؛ پس خود را باور کنید تا زندگی شما پر از موفقیت و پیروزی شود. باورهای منفی و گمراه‌کننده را از خود دور کنید و همواره به دنبال ایجاد باورهای مثبت در خود باشید.

در یک برگه‌ی کاغذ، باورهای مثبت و منفی خود را بنویسید و پس از شناسایی، سعی کنید باورهای منفی را از بین ببرید و باورهای مثبت را افزایش دهید و از زندگی خود لذت ببرید.

۵- ایمان به خدای مهربان:

انسان‌هایی که قلبشان، خانه‌ی خدای مهربان است، آرامش عمیقی دارند و در سخت‌ترین لحظه‌های زندگی نیز با توکل به خدای مهربان، به‌خوبی از معضلات و سختی‌ها رها می‌شوند. آنان باور دارند که قدرتی عظیم، پشتیبان‌شان است و با اعتمادبه‌نفسی عمیق، در صحنه‌ی زندگی به سمت تحقق اهدافشان حرکت می‌کنند. آنان خدا را هم در شادی‌ها و هم سختی‌ها یاد می‌کنند و همیشه لحظه‌های قشنگی را برای مناجات با او قرار می‌دهند و راز و نیازی عاشقانه با او برقرار می‌کنند. آنان خدا را دوست دارند و سعی می‌کنند هر آن چه را که او از طریق فرستادگان‌ش خواسته است، اجرا کنند و لحظه‌ای از یاد او غافل نشوند. انسان‌های هوشمند با توکل به خالق مهربان، به آن چنان توانمندی و قابلیت می‌رسند که هر آن چه را اراده کنند، دست می‌یابند و دنیا و آخرت خود را زیبا رقم می‌زنند.

چه خوب است ما بندگان، هرازگاهی نامه‌ای عاشقانه به خدا بنویسیم و درخواست‌های خود را صادقانه و خالصانه از او بخواهیم.



مهندس سیدحسین میرباقری
مدرس تکنیک‌های موفقیت در کار و زندگی
Hossein_mirbagheri@yahoo.com