

روشن و شفاف به سمت تحقق هدف‌های‌شان حرکت نمایند و اطمینان داشته باشند که پیروز خواهند شد. آن‌چه را که ذهن بتواند تصور و باور کند، قابل دست‌یابی است به شرطی که با ذهنیتی همواره مثبت همراه باشد و افکار منفی، آن را مخدوش نکند. پس بیاییم مسیر زندگی خود را بر مبنای باورهای مثبت و یک روحیه‌ی عالی طراحی کرده و با امید زیباتر شدن زندگی خود و اطرافیان‌مان، از فرصت‌های طلایی زندگی، نهایت استفاده را ببریم.

۲. دیگران را ببخشیم و با آنان مهربان باشیم:

بخشش و مهربانی، از صفات‌های زیبای خدای متعال است. انسان‌هایی که با چنین خصوصیتی در صحنه‌ی زندگی حضور دارند، درواقع آرامش عمیقی را برای خود مهیا می‌سازند؛ چراکه وقتی انسانی از بخشش دیگران امتناع کند، ترجیح می‌دهد در غم و غصه‌های گذشته باقی بماند و همواره کینه‌ی دیگران را در دل داشته باشد. عفو کردن دیگران؛ لذت بردن از زمان حال و خلق آینده‌ای زیبا است. وقتی که ما با دیگران مهربان باشیم و به راحتی آنان را ببخشیم، آنان نیز تغییر کرده و رفتار خود را تصحیح می‌نمایند؛ پس، همیشه انتخاب با ماست که مهار زندگی خود را به دست گیریم و در حال، زندگی کنیم و یا این‌که خود را در لجباجت‌ها و پشیمانی‌های گذشته زنجیر کنیم.

۳. انتظار قدردانی و سپاس‌گزاری نداشته باشیم:

در یک زندگی موفق، می‌بایست همواره اندیشه‌ی از خود گذشتن و اینار کردن جاری باشد؛ ولی در قبال کارهای‌مان نباید انتظار قدردانی و سپاس‌گزاری از دیگران را داشته باشیم. یادمان باشد که «حضرت مسیح (ع)» در یک روز، ده مریض را شفا دادند، ولی فقط یک مریض از ایشان تشکر کرد. اگر اندیشه‌ی ما، لذت بردن از کمک به دیگران باشد، دیگر به دنبال لذت تشکر و قدردانی نمی‌رویم و می‌دانیم که در این عالم، چیزی محو و نابود نمی‌شود؛ چرا که اگر امروز شما خدمتی به دیگران انجام دهید، در زمانی دیگر، این محبت به بهترین شکل به شما برمی‌گردد.

تو نیکی می‌کنی و در دجله انداز که ایزد در بیابانت دهد باز

۴. همیشه شکرگزار باشیم:

انسان‌هایی که به داشته‌های‌شان فکر می‌کنند، آرامش و نشاطی نصیب‌شان خواهد شد که پیوسته باعث افزایش این نعمت‌ها در زندگی‌شان می‌شود. اما در مقابل، افرادی که همواره به نداشته‌های‌شان می‌اندیشند، آن چنان اضطراب و استرسی به همراه دارند که هرروز وضعیت‌شان نسبت به روز قبل، بدتر خواهد شد. شکرگزاری به درگاه خدای مهربان، نه تنها از دیدگاه اعتقادی قابل تحسین می‌باشد، بلکه از نظر علمی نیز اثبات گردیده که انسان‌های شاکر، زندگی آرام و موفقی دارند، چراکه انسان، جذب‌کننده‌ی بیشترین و شایع‌ترین افکار خویش می‌باشد و اگر به زیبایی‌ها و نعمت‌های اطرافش بیندیشد، نعمت‌های بیشتری را جذب خود می‌نماید؛ پس با شکرگزاری به درگاه خدای مهربان و تفکر درباره‌ی داشته‌های خود، موجی از نعمت‌ها و برکت‌ها را به زندگی خود هدیه نماییم.



استراتژی‌های یک زندگی موفق

انسان‌های هدفمند و موفق، همواره دنبال راهکارهایی می‌گردند تا با سرعت و کیفیت بیشتری، هدف‌های‌شان را به تحقق رسانده و زندگی زیبایی را برای خود و اطرافیان‌شان مهیا نمایند. هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی، لازمی یک زندگی موفق و بانشاط است و افرادی که به دنبال خوشبختی و سعادت می‌گردند، به‌طور قطع باید برای رسیدن به این نعمت بی‌کران، هدفمند و بانگیزه حرکت کنند.

آرامش و نشاط، از هدف‌های متعالی یک زندگی موفق است که برای رسیدن به آن، می‌بایست استراتژی‌ها و راهکارهای معینی را تدوین و براساس آن، یک زندگی آرام و بانشاط ایجاد نمود. در این مقاله، مهم‌ترین استراتژی‌های یک زندگی موفق که می‌تواند تحولی شگرف در زندگی شما ایجاد نماید را در قالب هفت استراتژی راهبردی بیان خواهیم کرد.

۱. ذهن‌مان را سرشار از موفقیت و پیروزی نماییم:

انسان‌هایی در صحنه‌ی زندگی و کار، موفق و پیروز خواهند شد که در ابتدا این موفقیت و پیروزی را در ذهن‌شان ترسیم کرده و با یک تصویر

شکر نعمت، نعمت افزون کند کفر نعمت از کفت بیرون کند

۵. از مشکل‌ها استقبال کنیم:

مشکل‌ها، سازه‌های یک زندگی موفق هستند، به شرطی که نحوه‌ی رویکرد ما به آن، نگرش حل مسأله باشد و در مقابل مسأله‌ها و مشکل‌هایی که در زندگی ما پیش می‌آید، همواره این سؤال را مطرح نماییم که «این رویداد برای ما چه پیام مثبتی داشته است؟» با چنین نگرشی، زندگی با مسأله‌ها و مشکل‌هایش، معنای زیبایی پیدا می‌کند و درواقع موفقیت و پیروزی ما در صحنه‌ی زندگی، موجب حل مسأله‌ها و مشکل‌های اطرافمان می‌گردد. بعضی از انسان‌ها در هر فرصتی به دنبال مشکل می‌گردند، ولی انسان‌های موفق، در هر مشکلی به دنبال فرصت می‌گردند و به گفته‌ی روان‌شناس معروف «دیل کارنگی» «اگر تقدیر زندگی در مسیر افراد موفق، یک لیموترش هم قرار دهد، از آن شیرین‌ترین شربت زندگی را تهیه می‌کنند و با عشق می‌نوشند.» یادمان باشد که مشکل‌ها، دامنه‌ی ذهن ما را وسعت می‌بخشند و توانایی‌های ما را برای رسیدن به پیروزی‌های بزرگ‌تر، افزایش می‌دهند.

۶. دیگران را شاد کنیم:

شادی و نشاط، لازمه‌ی یک زندگی موفق و پویا است و اگر انسانی دارای روحیه‌ی مثبت نباشد، نمی‌تواند در روبه‌رو شدن با مشکل‌های مختلف زندگی، با تدبیر و اقتدار عمل کند.

یکی از راه‌های کسب روحیه‌ی مثبت، ایجاد نشاط و شادی در دیگران است. زمانی که ما مشکل فردی را حل کنیم، درواقع آرامش و نشاط را به خود هدیه می‌دهیم و لذت خدمت به دیگران، بیشترین نشاط را در ما ایجاد خواهد کرد. آن‌چه در روایت‌های دینی ما نیز آمده است، مؤید آن است که ما بایستی همواره با چهره‌ای گشاده و خندان در جامعه حاضر شویم و با شاد کردن دل دیگران، زیبایی و مهربانی را در زندگی خویش جاری نماییم.

۷. کسب دانش و تکنیک‌های مهارت‌های زندگی:

زمانی زندگی زیباست که زیبا زندگی کردن را آموخته و به آن عمل کرده باشیم. دانش و مهارت‌های زندگی از جمله ابزارهای اساسی برای خلق یک زندگی موفق و زیبا می‌باشند. تا زمانی که ما ندانیم با خود و اطرافیان‌مان چگونه رفتار کنیم، چه‌طور انتظار داریم زندگی زیبایی داشته باشیم؟ ما می‌توانیم با مطالعه‌ی کتاب‌های خوب و شرکت در کلاس‌های مؤثر، دانش و مهارت خود را برای خلق یک زندگی آرام و بانشاط افزایش دهیم و خاطره‌های بسیار زیبایی را در ذهن خود و اطرافیان‌مان به یادگار بگذاریم و یادمان باشد که:

«زندگی شاهد گل‌هاست

زنبور زمان می‌خوردش

آن‌چه می‌ماند، عسل خاطره‌هاست»



مهندس سید حسین میرباقری

مدرس تکنیک‌های موفقیت در زندگی

مادربودن، رازی‌ست سر به مهر

ای فرشته‌ای که روزها قلبِ خویش را می‌بافی تا شب‌ها آن را بشکافی! حضور خالصانه‌ی تو، زندگی آشفته‌ی مرا سامان می‌بخشد. حضور تو، ای نازنین، کافی است تا زندگی را دیوانه‌وار دوست بدارم. مادر، پرتو روشن نوری‌ست که از دوردست‌ها می‌تابد.

مادر زیباست؛ زیرا عشق خویش را چون جامه‌ای از تن بیرون می‌آورد تا عریانی کودک را پیوشاند. او زیباست؛ زیرا هر گاه که بیدار می‌شود تا به اتاق کودک سری بزند، خستگی را پشت سر می‌گذارد. همه‌ی مادران از این زیبایی برخوردارند. همه‌ی آنان خوب و حقیقی و مقدس‌اند. همه‌ی مادران از چنین شکوهی بهره برده‌اند؛ آری، نمی‌توانید او را تصور کنید، مگر در ردای عشق.

زیبایی یک مادر، از شکوه طبیعت نیز فراتر می‌رود. زیبایی مادر، در تصور ما نمی‌گنجد. زیبایی، زاده‌ی عشق است. مادر با کودک رابطه ندارد؛ بلکه در کودکِ خویش است؛ پهلوی اوست؛ پیرامون اوست؛ همه‌جا هست. او کودک را بر سر دست می‌گیرد و به حیات جاودانه هدیه می‌دهد. این شور، تنها دل‌مشغولی او، ضعف و در عین حال، قدرت اوست.

مادربودن، رازی‌ست سر به مهر؛ مطلق‌ست که با چیزی نسبت ندارد؛ کاری‌ست غیرممکن که با وجود این، انجام می‌گیرد.

علی برزگر