

تکنیک‌های آرامش

بیشتری به‌سوی آن بروید. برای انجام هر کاری، ساده یا مشکل، حیاتی یا پیش‌یافتاده، لازم است با تمایل و رغبت هرچه تمام‌تر، جلو بروید، وگرنه با برداشتن گام‌های بی‌تفاوت و بی‌انگیزه، هیچ‌کس به سرمنزل مقصود خود نخواهد رسید.

برنامه‌ریزی

یکی از مهم‌ترین اصول رسیدن به هدف، برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی است. در سال‌های اخیر، این کلمه به‌صورت مد روز درآمده و در هر کتاب و مقاله‌ای با آن، روبه‌رو می‌شویم؛ اما حقیقت، تنها در این است که به‌تازگی، اهمیت و نیروی آن را کشف کرده‌ایم و از میزان کمک و انرژی که می‌تواند به ما بدهد، آگاه شده‌ایم.

در دنیای شلوغ و پرهرج و مرج امروز، رمز موفقیت و رسیدن به هر هدفی، برنامه‌ریزی است. باید پیش از اقدام به هر عملی، درباره‌ی آن و جوانبش بیندیشید. راه‌های مختلف رسیدن به هدف را در نظر آورده و میزان احتمال موفقیت و شکست در هر یک از آن‌ها را تخمین بزنید؛ سپس دست‌به‌کار شده و گام‌های نخستین را بردارید. هر مرحله از برنامه‌ریزی را با دقت و در جهت رسیدن به مرحله‌ی بعدی انجام دهید. «اولویت‌بندی» نیز از اهمیت زیادی برخوردار است. به‌این معنا که

آرامش، زمانی حاصل می‌شود که از آن‌چه انجام داده‌اید، راضی باشید و نتیجه‌ی کارهای‌تان را به‌صورتی مثبت و معقول ببینید. در مسیر عمل به خواسته‌های خود، باید درصدد رسیدن به هدف‌های‌تان باشید و گام‌های‌تان را با استواری و برنامه‌ریزی بردارید.

اولین گام برای رسیدن به آرامش، این است که «به‌طور دقیق مجسم کنید که چه می‌خواهید.» تا زمانی که آرزو و خواسته‌ی خود را شناخته‌اید، هرگز نمی‌توانید آن را عملی کنید.

دومین گام، «عمل کردن به خواسته است.» اگر آن‌چه را که می‌خواهید، همیشه در ذهن خود نگه‌دارید، به شکل رؤیا و آرزویی دست‌نیافتنی باقی خواهد ماند و هرگز به نتیجه نخواهد رسید.

گام سوم، «یافتن کوتاه‌ترین راه برای عمل و رسیدن به هدف است.» باید در نظر بگیرید که چه کارهایی را انجام دهید تا بهتر و سریع‌تر به آرامش برسید.

گام چهارم، در صورتی برداشته می‌شود که کارهای انجام‌شده، باعث آرامش شما نشوند؛ آن‌گاه باید «با ایجاد نرمش در خود،

کارها، مسائل و مشکل‌ها را درجه‌بندی کنید و ابتدا به آن‌هایی بپردازید که از اهمیت بیشتری برخوردارند. این کار، در صرفه‌جویی وقت و زمان، بسیار مؤثر بوده و کمک زیادی در جهت رسیدن به هدف‌ها می‌کند. سعی کنید توانایی‌های شخصی خود را بشناسید و بدانید از چه استعدادهایی برخوردار بوده و در راه رسیدن به هدف خود، قادر به انجام چه فعالیت‌هایی هستید.

نیروهای درونی خود را آزاد کنید

خداوند به همه، استعدادهایی هدیه کرده است. به‌طور معمول، استعدادهای ما از دوران کودکی، بارز هستند و تشخیص آن برای خودمان و اطرافیان مان مشکل نیست؛ اما خیلی از ما دارای توانایی‌ها و استعدادهایی بالقوه هستیم که متأسفانه از آن‌ها بی‌خبریم یا خودمان آن‌ها را سرکوب می‌کنیم و می‌گوییم: «وقت ندارم، حوصله ندارم، پول ندارم و...»

یکی از ناراحت‌کننده‌ترین اتفاق‌هایی که ممکن است برای هر انسانی پیش بیاید، این است که هرگز در زندگی، مجال برای خود فراهم نکند

برای تغییر رفتار بکوشید تا به نتیجه برسید.»

در راه رسیدن به هر هدفی، کلیدهای طلایی وجود دارند که می‌توانند راه رسیدن به آن آرزو را برای ما هموار کنند و سرعت رسیدن به آن‌ها را بیشتر نمایند.

عشق

انجام هر کاری، به عشق و علاقه نیاز دارد. باید نسبت به آن‌چه که می‌خواهید، بی‌نهایت علاقه‌مند و راغب باشید تا با انگیزه و نیروی

همیشه حق را برون بیم، بیان کن و شیطان را فیل ساز. «شکسپیر»



تا بتواند استعدادهایش را شکوفا کند. یکی از عارضه‌های شکوفانشدن توانایی‌ها، احساس غم و غصه، فشار عصبی و کاهش انرژی است. این احساس در ما به وجود می‌آید و ناکامی و شکست را در وجودمان تثبیت می‌کند و باعث می‌شود که فکر کنیم؛ (سرنوشت برای ما غصه و رنج تدارک دیده است). یکی دیگر از عارضه‌های آن، احساس عصبانیت، پرخاش‌گری و استفاده از استعدادهای در جهت ضداجتماعی است. به‌طور حتم شنیده یا خوانده‌اید که جوانان باهوش و بااستعداد، به‌علت درس نخواندن یا زندگی در شرایط دشوار، دزدان ماهر یا جنایت‌کارانی زبردست‌شده‌اند که کشف برنامه‌ها و انگیزه‌های آنان برای دیگران، مشکل است. در حالی که همین دزدان اگر در جهت صحیح، استعدادهای خود را شناسایی می‌کردند و به آن پاسخ می‌دادند، شاید از جمله نابغه‌ها و دانشمندان می‌شدند. سعی کنید همیشه برای شناخت و بروز نیروهای درونی خود، راه‌هایی فراهم کرده و آن‌ها را دست‌کم نگیرید. بسیاری از

پروژه شکوفایی ذهن و توانایی‌ها

افسردگی‌ها، بیماری‌های روحی و حتی خودکشی‌ها، ناشی از سرکوب انرژی مثبت خودتان است؛ پس انرژی‌های خود را آزاد کنید.

درست فکر کنید
طرز فکر و چگونگی نگرش شما نسبت به زندگی نیز از اهمیت زیادی برخوردار است. این که قانون‌های فردی شما چگونه است و چگونه از طبیعت و دنیا، تفسیر و برداشت می‌کنید و در رسیدن به آرامش یا حرکت به سوی غم و غصه و استرس چه می‌کنید، بسیار مؤثر و مهم هستند. اگر قانون شما این باشد که «دنیا زیباست»، یعنی برداشت شما از زندگی، طبیعت و دنیا، زیبابودن است و بی‌هیچ تردیدی می‌توانم بگویم که به آرامشی نسبی و قابل قبول رسیده‌اید؛ اما اگر قانون شما این باشد که «دنیا بی‌وفاست» یا «من ناتوانم»، همین قانون، هدایت‌گر شما به سوی ناکامی‌ها و آشفتگی‌ها است؛ پس مراقب طرز فکر خود باشید و مثبت و درست بیندیشید تا بتوانید مثبت و درست حرکت کنید.



دکتر محمد سعیدا
مرد حافظه‌ی ایران

فن ارتباط

مهربان و خوش‌بین باشید تا همه در جهت هدف‌های شما و پایه‌پای‌تان تلاش کنند. هیچ‌کس دوست ندارد با فرد بداخلاق و طلبکاری که مرتب امر و نهی کرده و تند صحبت می‌کند، کار کند یا هم‌دلی نماید. با مهربانی، درصدد به‌دست آوردن دل مردم باشید؛ آن‌گاه خواهید دید که چه قدر دوست و همراه دارید و چه قدر سریع‌تر می‌توانید به هدف‌ها و آرزوهای خود برسید. نکته‌ی بسیار مهم دیگری که در نحوه‌ی ارتباط‌های ما تأثیر مستقیم می‌گذارد، «تشکر و حق‌شناسی» است. عبارت‌های «خواهش می‌کنم» و «تشکر می‌کنم» حلال بسیاری از مشکل‌ها هستند و باعث شادمانی شما و اطرافیان‌تان می‌شوند. به دیگران احترام بگذارید تا به شما احترام بگذارند. به خواسته‌ها و نیازهای دیگران، اهمیت بدهید و در جهت منفعت آنان بکوشید.



به‌دست آوردن فووش‌بفتی، بزرگ‌ترین فتح زندگی است. «آلبر کامو»