

محبت تضمینی ترین ابزار برای رسیدن به حال خوب



آکادمی مجازی باور مثبت

در کتاب محبت تضمینی ترین ابزار برای رسیدن به حال خوب مباحث زیر رو باهم بررسی می‌کنیم:

- ✓ محبت و مهربونی اساس زندگی هر انسانی
- ✓ محبت و مهربونی درونی = احساس خوب
- ✓ محبت و مهربونی زیباترین جنبه معنوی زندگی شما
- ✓ محبت و مهربونی از دیدگاه قرآن
- ✓ بررسی سه حالت مهم در مهربونی
- ✓ راز محبت بیشتر شما در زندگیتون

آموزش محبت تضمینی ترین ابزار رسیدن به احساس خوب



آکادمی مجازی باور مثبت

POSITIVE
BELIEVE
ACADEMY

محبت و مهربونی اساس زندگانی هر انسانی

محبت و مهربونی یکی از مواردیه که توی جاهای مختلف در موردش صحبت کردم و گفتم هیچ هزینه‌ای نداره اما خیلی دست آورد داره برای زندگی هرکسی بحث محبت و مهربونی بود که این قدری این موضوع محبت و مهربونی اهمیت داشت که آکادمی مجازی باور مثبت تصمیم به نوشتن کتاب محبت تضمینی ترین ابزار برای رسیدن به حال خوب گرفت و این کتاب به وجود آمد.

تعریفی از محبت و مهربونی

اما بذارین باهم یکمی بیشتر از قبل با خود محبت و مهربونی آشنا بشیم، ساده‌ترین تعریفی که میتونیم به محبت و مهربونی بدیم این میل شدیده، به یک موضوع به چیزهایی توی زندگی هست که برای داشتنشون و خرج کردنشون نیاز به هیچ شرایطی نیست،

محبت و مهربونی بسیار زیبا و انسان دوستانه هستش، یکی از مواردی که واقعاً خیلی مهم و توی رشد و تکاملت توی جنبه مادی و معنوی خیلی بهت کمک میکنه محبت و مهربونیه پس با این موضوع همراه باشید.

محبت و مهربونی = احساس خوب

با محبت خارها، گل میشود دوست من محبت و مهربونی انسان‌ها رو بهم گره میزنه و باعث میشه پیوند و دوستی و مهربونی، مودت در میون انسان‌ها، گسترش پیدا کنه و بهم دیگه انس و الفت بیشتری پیدا کنند، خیلی مهم که ما بتونیم در زندگیمون محبت رو، به جریان بندازیم چون واقعاً در زندگی، تاثیراتی رو داره که شاید خیلی از عوامل بیرونی

نداشته باشه، این رو در طی مدت زمانی که در حال رشد دادن خودم بودم خیلی زیادت‌ر از هر زمانی دیدم و احساس کردم که، با محبت یه انسان میتونه همه چیز رو برای خودش بخره از اعتبار گرفته تا بحث مالی و معنوی اما نه محبتی که برای یه مورد باشه محبتی که در اینجا منظورمونه یه محبت کاملاً درونی.



به قول باباطاهر

دلی دارم خریدار محبت
کزو گرم است بازار محبت
لباسی دوختم بر قامت دل
ز تار محنت و پود محبت

محبت و مهربونی زیباترین جنبه معنوی زندگی

توی دنیای که ما داریم زندگی میکنیم شاید یکی از مهم‌ترین قوانینی که وجود داره و همواره در حال کار کردنه قانون جذبیه که ما همواره در حال جذب واقعیت‌ها و شرایط در این دنیای مادی هستیم.

حالا یک لحظه دقیقاً این‌رو تصور کنیم که ما هر چیزی رو در درون داشته باشیم وارد زندگیمون میشه اونوقت سوآلم این‌که باز همون چیزهایی که در درونمون داریم رو با خودمون حفظ میکنیم؟

همواره انسان در دو جنبه دوست داره در زندگی رشد و آرامش رو تجربه کنه، یکی از جنبه‌های که انسان همواره دوست داره در اون به آرامش و رشد برسه جنبه معنوی انسانه و شاید یکی از کارهای که کمک‌کننده خوبی، برای رشد یک فرد در جنبه معنوی اون فرد محبت و مهربونی خود شخصه.

در واقع وقتی من و تو شروع به محبت و مهربونی کردن به خودمون، و خدای خودمون میکنیم دقیقاً داریم به رشد شخصی در زندگیمون کمک میکنیم و داریم خودمون و ذهنیتمونو از افکار و رفتارهای نامناسب دور میکنیم، پس همین رو در زندگی درک کنیم که تمام منفعت محبت به

خود ما برمی گرده در اولین مرحله بعد به سراغ بقیه انسان‌ها میره و روی اونا تأثیر میزاره.

محبت و مهربونی از دیدگاه قرآن:

وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ

کسانی که ایمان آوردند، در دوستی خدا سخت‌ترند (بقره ۱۶۵)

وقتی شما شروع می‌کنید به بخشش، به شاد بودن، به تغییر افکار و... درواقع دارین به خودتون محبت و مهربونی می‌کنید، و به همین دلیل که می‌گه محبت و مهربونی باعث رشد شخصی میشه کسی شروع به محبت کردن به خودش می‌کنه که واقعاً خودشو دوست داره و موفق شدن و رشد کردنش براش مهم، پس هر چیز مثبتی که در خودمون نگه داریم مثل محبت دقیقاً داریم برای خودمون این کار رو می‌کنیم و هر چیز منفی رو در خودمون نگه داریم دقیقاً داریم.

آموزش محبت تضمینی ترین ابزار رسیدن به احساس خوب



آکادمی مجازی باور مثبت

POSITIVE
BELIEVE
ACADEMY

برای خودمون اون رو نگه می‌داریم محبت و مهربونی، تعریف‌ها و جنبه‌های گوناگونی داره اما محبت و مهربونی که ما اینجا داریم در موردش صحبت میکنیم محبت به خودت خدا و موفقیتِ حالا این سه تا رو باهم بررسی میکنیم.

۱) محبت و مهربونی به خودت:

هر شخصی در زندگیش دوست داره محبت کنه و محبت ببینه اما یه تغییر درست میتونه تموم اینارو باهم درست کنه، اولین موضوع این‌که ما باید بدونیم این‌که به‌جای اینکه میل شدید ما به اطرافیان یا بیرون از خودمون باشه بهتر اول به خودمون میل پیدا کنیم.

میل به دوست داشتن خودمون، میل به اینکه حالمون خوب باشه، میل به داشتن یه ذهن مثبت و ... در کل اول به خودمون محبت کنیم یاد بگیریم که اول به خودت محبت بدی بعد به بقیه شاید در اول بگین اینو خودخواهی اما نه اشتباه خیلی از آدم‌ها اینجاست.

وقتی شما اینکارو می‌کنید درواقع دارید خودتونو به منبع محبت تبدیل می‌کنید و وقتی شما به یک منبع تبدیل شید، دیگه یه محبت واقعی و خالص به عزیزانتون می‌دید چون خودتون لذت شو چشیدید دوست دارید به بقیه بدید.

بذارید یه مورد رو باهاتون در میون بذاریم یکی از افرادی که در حال مشاوره بود به من گفت که حس می‌کنم تنهام حالا این فرد افراد زیادی رو اطرافش داشت و وقتی بهش گفتم آدم‌های زیادی در اطرافت هستن این‌رو قبول داشت؛

اما دقیقاً ایراد اینجا بود که نیاز به توجه و محبت باعث شده بود این احساس رو در خودش زنده نگه داره وقتی این فرد بیاد محبت کردن رو با خودش یاد بگیره و اون رو در زندگیش پیاده سازی کنه اونوقته که دیگه این احساس ها رو تجربه نخواهد کرد اگه همچین حس ها رو در زندگیت داری دنبال ریشه اون باش و ببین چقدر عدم کمبود محبت در اون ریشه ها وجود داره؟ از کوزه همان برون تراود که در اوست.

آموزش محبت تضمینی ترین ابزار رسیدن به احساس خوب



آکادمی مجازی باور مثبت

POSITIVE
BELIEVE
ACADEMY

۲) محبت و مهربونی به خداوند:

محبت به خدا یه امریه کاملاً فطری و در درون تمام انسان‌ها وجود داره، مهم نیست انسان با چه دینی در کجای دنیا باشه، درواقع اگر هر انسانی یک کار خوب انجام بده برای بقیه انسان‌ها نشان‌دهنده وجود محبت فطری خدا در انسانه،

چون یکی از وعده‌های خداوند کمک کردن به انسان‌هاست پس کمک کردن به هر نوعی خودش نشان‌دهنده فطری بودن محبت خدا در وجود انسان‌هاست پس ما درواقع محبت به یک خالق رو در وجود خودمون داریم.

اما اینکه وقتی بتونیم اول محبت به خودمونو شروع کنیم و اونو آروم آروم درک کنیم میتونیم به خالق هم محبت بدیم و درکش کنیم توی دنیا گفتیم که ما همواره در حال جذب هستیم پس وقتی شروع به محبت میکنیم محبت‌های بیشتری رو دریافت میکنیم

آیا برای محبت ورزیدن نیاز به ابزار خاصی داریم؟

برای شروع محبت نیازی نیست کار خاصی رو انجام بدیم از بهبود دادن طرز صحبتمون با انسان‌ها تا نگاه درست کردن و امید دادن هر چیزی در درونت داری، و میتونی به یک فرد یا چندین نفر بدیش و دادنش باعث میشه اون فرد در زندگی احساس بهتری رو تجربه کنه اینکه به جای دیدن نقاط منفی دوستان، همسر، خانواده و... یه روز بیایم نقاط مثبتشون رو بگیم و بابتش ازشون تشکر کنیم، اینکه بیایم نعمت‌های

زندگیمون رو ببینیم و به خودمون یادآوری کنیم که هنوزم خیلی چیزا هست که باهاشون لذت برد، اینکه یه سلام گرم و پرمحبت در طول روز داشته باشیم با همه و... همین کارهای که خیلی هامون او نارو رعایت نمیکنیم میشه محبت،

و بارها شده وقتی این کار رو کردم تأثیر مثبتش رو روی خودم و اون طرف مقابل دیدم، دوست دارم یه قسمت‌های از روز هرلحظه که یادتون اومد شروع کنین به محبت به خودتون، و دنیای اطرافتون هرلحظه‌ای که بود تونستین این کار رو انجام بدین مورد آخری که در محبت وجود داره:

آموزش محبت تضمینی ترین ابزار رسیدن به احساس خوب



آکادمی مجازی باور مثبت

POSITIVE
BELIEVE
ACADEMY

۳) محبت و مهربونی یا یه میل شدید به موفقیت

گفتم کسی که بخواد به چیزی یا کسی محبت کنه با تموم وجودش کارا رو انجام میده و با لذت موفقیت خودش نیاز به میل و محبت داره، میل و محبت موفقیت اقدام کردن به آموزش‌ها، یادگیری، رشد دادن طرز فکر و... کلاً اصولی که شما رو به موفقیت هدایت میکنه، وقتی بهشون عمل کنین درواقع به موفقیت محبت دارین، کلاً هدفی که داشتم از اینکه درین مورد بود که پیام یکمی محبت رو، در زندگی بیشتر باز کنم و بدونیم.



هر کلمه‌ای در زندگی خودش دریایی از معنا پشتش داره وقتی به خودت محبت پیدا کنی نمیتونی به عزیزانت، محبت و مهربونی نکنی و مهربونی رو بسط میدی،

وقتی به خدا محبت و مهربونی پیدا می‌کنی نمیتونی نگران آیندت باشی و ایمانت در طول مسیر بیشتر میشه وقتی به موفقیت محبت و مهربونی پیدا می‌کنی نمیتونی موفق نشی چون با وجود خدا و احساس خوبی که داری انرژی بیشتری بدست میاری، و با تلاش بیشتری مسیر رو طی می‌کنی و به موفقیت میرسی.

شناخت علایق‌مون راز محبت بیشتر

پس بدونیم به چی میل داریم، میل های که در زندگی داریم تعیین‌کننده اصلی محبتی که ما در زندگی داریم این جریان رو در زندگیتون به راه بندازین، و بذارین در تمام زندگیتون به جریان بیفته تا بتونید از هر لحظه زندگیتون لذت ببرید.

افرادی رو دیدم که از خودشون، پدر و یا مادرشون گله‌مند بودن، اما وقتی مسئله‌ای پیش اومد همیشه این‌رو می‌گفتن کاشکی بیشتر به هم محبت می‌کردیم. کاشکی بیشتر توی زندگیم محبت داشتم هم به خودم هم به بقیه، زندگی اونقدری قدرت نداره که بخواد تو رو از پا در بیاره مگه اینکه تو بهش این فرمان رو بدی و زمانی این فرمان رو میدی به زندگی که محبت، امید، انگیزه، هدف و... رو نداشته باشی ببین در زندگیت داری به چی قدرت میدی چون داری زندگیت رو به اون سمت هدایت می‌کنی.

نزارین دیر بشه

یکی از چیزایی که تجربش کردم و میبینم که انسان ها حسرت از دست دادنش رو میخورن محبت هایی بود که میتونستن بهم بکنن اما از هم دریغ کردن و اونو گذاشتن واسه وقت های دیگه هیچ وقت در زندگی نزاریم که دیر بشه و اگه قراره محبت کنیم همین الان و همین لحظه وقتشه، باور کنین انسان ها محبت کردن و محبت دیدن رو دوست دارن، اما خیلی وقت ها ما چون یاد نگرفتیم محبت کردن به هم قشنگه اون رو از هم پنهون میکنیم.

آموزش محبت تضمینی ترین ابزار رسیدن به احساس خوب



آکادمی مجازی باور مثبت

POSITIVE
BELIEVE
ACADEMY

قشنگترین قسمت خوب زندگی اینه که میشه با محبت کردن احساسی رو تجربه کرد که شاید خیلی وقت ها توی فکرمون هم نگنجه، الان شما فکر میکنید که شرایط خاصی لازمه واسه اینکه محبت کنین مثلاً پول لازمه اما من میگم هیچ شرایطی لازمه نیست.

چون کسی که قراره شما بهش محبت کنین شمارو بخاطر خودتون میخواد. بخاطر وجودتون و... پس این رو به بهانه شرایط خاصی به عقب نندازین که یه وقتی دیر نشه پس بهترین لحظه همین لحظه و همین وقته پس براش آماده باشید.

درباره محبت به ما دروغ گفتن

خیلی از ماها این دروغ رو شنیدیم که محبت زیادیش خوب نیست و حالت بدترش اینه که آقایون کلاً نباید احساس و محبت داشته باشن این یه دروغ و خیالته بزرگه در حق تموم ما انسان ها، چون هیچ وقت نمیتونیم اون حس و حالی که در اثر محبت کردن به وجود میاد رو تجربه کنیم.

از این محروم میشیم پس هیچ وقت این دروغ رو باور نکنید که مرد محبت نمیکنه و احساسش رو بروز نمیده این یه دروغ و خیالته، چون انسان با روح و احساسش زندس وقتی روح و احساس رو از انسان بگیری چیزی واسه ارائه دادن نداره دیگه،

پس این باور اشتباه رو قبول نکنید و اون رو تغییر بدید جنسیت در برابر محبت کردن بی معنا میشه وقتی ما میگم انسان با محبت زندس منظور ما همه انسان ها با هر نوع جنسیت و سنیه پس این رو بایستی کلاً از ذهنمون دور بریزیم و این باور رو تغییر بدیم و به این فکر کنیم که

محبت چقدر میتونه به زندگی ما رنگ و بوی قشنگ تری رو بده و میتونه به ما کمک کنه احساسات جدیدی رو در زندگی تجربه کنیم.



جمع بندی کتاب و کلام پایانی

از شما دوست عزیز میخوایم که در مورد این مباحث بارها و بارها با خودتون در درونتون صحبت کنید لازم نیست برید با دوستاتون یا خوادتون یا همسرتون یا صحبت کنید.

همین که بیاین و با خودتون این مباحث رو تکرار کنید و به چالش بکشید نتایج پر رنگ تری رو برای شما به وجود میاره زندگی زیباتر میشه وقتی که بتونیم محبت رو درک کنیم و اونو در زندگی جاری کنیم هم به خودمون هم به خدای خودمون و هم به دنیایی که داریم.

داخلش زندگی میکنیم محبت داشته باشیم اونوقت معنا و درک تازه‌ای از زندگی پیدا میکنیم امروز دوست داشتم این بذر محبت رو در ذهنت بکارم،



تا هر موقع لازم شد و یادت افتاد ارزش استفاده کنی شما محبت و مهربونی رو در وجودتون دارین و دارین اونو خرج میکنید محبت و مهربونی اصلو پیدا کنین،

و اونو در یه جای درست خرج کنین، جای درستش رو پیدا کردن کار خودتونه اما زمان درستش رو من بهتون میگم زمان درست برای داشتن محبت و با محبت زندگی کردن دقیقاً همین لحظست و اگه بگذره و شروع نکنی یه زندگی با محبت رو تو داری این کار رو عقب میندازی، امیدوارم محبت رو در زندگیتون احساس کنید و با محبت زندگی کنید شما لایق

بهترین‌ها هستین مواظب زندگیتون باشین شما لایق عالی‌ترین‌ها هستین
مواظب حالتون باشید

در پناه حق .