

باز آفرینی زندگی



گرد آورنده :
امید مازامالی

به نام خدا

باز آفرینی زندگی

گرد آورنده

امید مارامائی

شناسه کتاب

سرشناسه	:	مارامایی، امید، ۱۳۶۵ -، گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور	:	بازآفرینی زندگی / گردآورنده امید مارامایی.
مشخصات نشر	:	گنبدکاووس: انتشارات یازیان، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	۱۸۹ص.
شابک	:	۲۵۰۰۰۰ ریال-8-11-8561-600-978 :
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	کتابنامه.
موضوع	:	موفقیت-- کلمات قصار
موضوع	:	Success-- Quotations, maxims, etc
رده بندی کنگره	:	۶۰۹۵PN / ۱۳۹۶/ ۱۸م۲۸ف
رده بندی دیویی	:	۸۰۸/۸۸۲
شماره	:	۴۸۳۲۶۲۸
کتایشناسی ملی	:	

باز آفرینی زندگی

گرد آورنده : امید مارامایی

نام اثر: بازآفرینی زندگی

نوبت چاپ: اول

ناشر: گنبد انتشارات یازیان ۱۳۹۶

مشخصات ظاهری: ۱۸۹ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۱۰۰

شماره شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۶۱-۱۱-۸

چاپ: دیجیتال فرخ نیا

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان



انتشارات یازیان

حق چاپ محفوظ است

تقدیم به:

به مادر عزیزم که بهشت زیر پای اوست ،
و برادرم ارجمندم، آقای عبدالله مارامائی که از هیچ کوششی برایم دریغ نمودند.

با تشکر و قدردانی از:

مسئولین و کارکنان کتابخانه های عمومی استان گلستان که مرا مورد حمایت قرار داده اند .

-مرکز توزیع:

گلستان - گنبد کاووس - چاپ و تکثیر کپی مکس (مشرقی) تلفن : ۰۱۷۳۳۳۴۱۴۶۵

Copimax.printing@gmail.com

پست الکترونیکی :

گلستان - گنبد کاووس - چاپ و تکثیر دانش (مشرقی) - تلفن : ۰۱۷۳۳۳۴۱۶۵۵

sal.mashreghi@gmail.com

پست الکترونیکی:

پیشگفتار

آدمی معدنی از طلای ناب استعدادها و خلاقیتها است. انسان شاهکار خلقت الهی است که با دستان قدرتمند و توانمند خداوند ساخته شده است. و از اینکه موجودی در حد اعلاء و تمام و کمال خلق کرد به خود تحسین و آفرین گفت و او را تکریم کرد و عزت و بزرگواری داد و برتر از تمام مخلوقاتش قرار داد و به وی افتخار کرد و مقام خلیفه الهی داد و قدرت تسلط و چیرگی بر هر چیزی در دنیا قرار داد. پروردگار از وجود خود هدیه ای بس گرانبها به دوستدار و عاشق خویش به انسان عطا نمود. در این هدیه تمامی راههای دستیابی به ثروت، شادی، موفقیت، خوشبختی، سلامتی و قدرت بیکران را قرار داد و آدمی را آزاد و مختار گذارد تا به هر راهی - راه خیر و سعادت و راه شر و شقاوت - برود. آری آدمی مسئول است. مسئولیت دارد تا از هدیه ای که خداوند در وجودش به ودیعه گذاشته است در راه های درست و خیر استفاده کند. انسان مسئول خوشبختی و بدبختی خویش است. این خود آدمی است که با افکار و باورهای خویش زندگی اش را می سازد. گذشته، حال و آینده آدمی تماماً با افکار و باورهایش ساخته می شود. انسان مسئول افکار و احساساتی که به ذهن و قلب خویش راه می دهد، است. ای انسان اگر خواهان خوشبختی و موفقیت هستی باید به افکار و باورهای مثبت سرشار از امید، خیرخواهی و عشق و محبت به تمام هموعان، روی بیاوری. تا زندگی شاد و موفق داشته باشی. زندگی، دنیا، سرنوشت و آینده، روابط، شرایط و اتفاقات همگی آینه افکار، احساسات و باورهای تو هستند.

در این کتاب دینامیت هایی وجود دارند تا لایه های محدودیت و درهای بسته شده کامیابی و موفقیت را در هم بشکنند و شما را به مسیر رگه های طلایی معدن درونتان که منتظر هستند تا آشکار شوند، هدایت میکنند. جملاتی که با جوهر عشق نوشته شده اند تا عاشقانه مسیر زندگی را ببینید. ای خواننده ی عزیز که هم اکنون شروع به خواندن این کتاب نموده اید به شما تبریک می گویم که انتخاب کرده اید تا خود مسیر زندگی تان را با انتخاب هایی که انجام می دهید، بسازید. انتخاب این کتاب نیز امتداد انتخاب هایی ست که نموده اید. من باور و ایمان دارم که آدمی در هر مسیری که گام بگذارد و خود را متعهد و مسئول گام برداری های بعدی اش بداند، تمامی نیروهای امدادی الهی، غیبی و انسانی را به طرف خویش جلب خواهد کرد. این کتاب نیز یکی از همان کمک الهی است که در دستان شما به انتخاب خودتان قرار گرفته است.

جملات این کتاب را هر روز مرور کنید تا به اعماق قلب و ذهن تان نفوذ کند تا رگه هایی طلایی زندگی تان را که در ذهن و قلب تان جا خوش کرده اند را بیابید. و آنها را استخراج کرده و به آینده ای باشکوه و پربار برای خود بسازید.

امید مارامائی

فهرست مطالب

صفحه	عناوین	فصل
۱	اصول موفقیت	۱
۱۹	رموز خوشبختی و شاد زیستن	۲
۳۷	سلامتی	۳
۴۳	قدرت ذهن و معجزه فکر	۴
۶۵	اصول زندگی	۵
۷۷	مترس و نگران مباش و آرام باش	۶
۸۹	موفقیت شغلی	۷
۹۷	روابط	۸
۱۱۳	اعتماد به نفس و خود باوری	۹
۱۲۷	ادامه بده ، هرگز تسلیم نشو	۱۰
۱۴۳	انسان اشرف مخلوقات	۱۱
۱۴۹	قدرت کلام	۱۲
۱۵۳	اراده	۱۳
۱۵۹	مثبت اندیشی	۱۴
۱۶۱	ارزش کتاب و کتابخوانی	۱۵
۱۶۵	فرصت	۱۶
۱۶۷	اشتباهات	۱۷
۱۶۹	روباهایت را با اشتیاق آبیاری کن	۱۸
۱۷۱	تغییر و تحول	۱۹
۱۷۷	گذشت و بخشش	۲۰
	فهرست منابع	

خواننده محترم به منظور رعایت پرداخت قانون جبران یا

قانون پرداخت بها

(که یکی از قوانین موفقیت و کامیابی می باشد)

می توانید مبلغ کتاب را از طریق ذیل پرداخت نمائید.

شماره حساب بانک ملت ۱۶۸۳۸۴۵۳۸۵

شماره کارت ۶۱۰۴-۳۳۷۷-۶۴۴۱-۹۸۰۸

بانک ملت - امید مارامایی

اصول موفقیت

*- اگر می توانید خیال چیزی را در فکر خود بپرورانی ، پس می توانی آن را به انجام برسانی .

*- کن پاتراک : اگر گروهی کار کنیم ، خود به خود ترکیب پیروزی به وجود می آید.

*- والت دیسنی : این بار نیز مانند هر بار دیگر ، پیشرفت خواهیم کرد و مفهوم پیشرفت صرفاً جلو رفتن نیست . پیشرفت یعنی خیال پردازی کار و ساخت روشی بهتر برای زندگانی .

*- موفق شدن به معنی داشتن امکانات زیاد نیست بلکه استفاده زیاد و صحیح از امکانات خیلی کم است. "ناشناس"

*- تکرار، مادر یادگیری است. "آنتونی رابینز"

*- بیشتر مردم نمی دانند که وقتی فکر خود را در یک حوزه زندگی متمرکز می کنند، ظرفیت فوق العاده ای بدست می آورند. " آنتونی رابینز"

*- اتفاقات گذشته و حال، آینده را نمی سازند بلکه تمرکز بر اهداف و چگونگی رسیدن به آنها سرنوشت ساز است. " آنتونی رابینز"

*- هیچ کاری نیست که نتوانیم آن را انجام دهیم. " آنتونی رابینز"

*-حتی در لحظه ای که فکر می کنید نمی توانید کاری انجام دهید خود را ملزم به انجام دادن آن نمایید، چون در این صورت حتماً از عهده انجام دادن آن برخوردار خواهید آمد. " آنتونی رابینز "

*- افراد موفق همواره به دنبال فرصتی برای کمک به دیگران هستند، در حالی که افراد ناموفق همیشه می پرسند: این کار چه نفعی برای من دارد؟ " برایان ترسی "

*- آنچه افراد موفق را از افراد ناموفق جدا می سازد، برداشتن اولین گام است. " برایان ترسی "

*- شرط موفقیت، توانایی گذشتن از شادی های کوتاه مدت و موقتی، برای بهره-مندی از شادی های بادوام است. " برایان ترسی "

*- هنگامی که از خود می پرسید : چگونه می توانم از عهده انجام این کار برآیم . مغز شما فعالیت خود را آغاز می کند. " رابرت کیوسایی "

*- آنهایی که به موفقیت خود ایمان دارند، موفق و پیروز می شوند. " امرسون "

* انسان هر چه را در نظر خود مجسم کند بالاخره دیر یا زود در امور زندگی اش عینیت (ماهیت خارجی) می یابد.

*- تجربه بدترین آموزگار است ،قبل از اینکه درس بدهد ،امتحان می گیرد. " ورنون لا "

*- واقعیت زمان خاص خود را ندارد، ساعتش همین حالاست ، همیشه اینگونه است. "آلبرت شوایتزر"

*- ایمان و باور کامل به موفقیت در انجام دادن هر کاری، همان چیزی است که همه تردیدها را می زداید و موفقیت را بیمه می کند. " ویلیام جیمز "

*- با نوشتن فهرست آرزوهایتان ، واژه های مشخص و نوشته شده تمامی موانع و سدهای آشکار و پنهان سر راه شما را از بین می برند. واژه های مکتوب شما همچون اکسیری سحرآمیز در فضای زندگی شما منتشر می شوند و از میان آدمها ، شرایط و حوادث زندگی عبور می کنند و راه را برای برآورده شدن آرزوها و خواسته های شما باز می کنند. " کاترین پاندر "

*- من معاشر و ملازم دائمی شما هستم . من بزرگترین یاور یا سنگین ترین بار بر دوش شما هستم من شما را به جلو می رانم یا اسباب سقوط و شکستتان را فراهم می کنم. من به طور کامل در خدمت شما هستم . نیمی از کاری را که می کنید می توانید به من محول سازید. من می توانم این کارها را به سرعت انجام بدهم . من به سادگی مدیریت می شوم- کافی است با من محکم باشید. به من نشان بدهید که می خواهید کار چگونه انجام شود بعد از چند لحظه آن را خود به خود انجام می دهم . من خدمتگزار همه اشخاص موفق، و متأسفانه در ضمن اشخاص شکست خورده هستم. آنهایی که شکست خورده اند من بانی و باعث آنها بوده ام . من ماشین نیستم ، اما به دفت ماشین کار می کنم . و از این گذشته ، هوش و فراست انسان را دارم. می توانید از من برای رسیدن به سود یا زیان استفاده کنید. برای من تفاوتی نمی کند . مرا تصاحب کنید ، مرا آموزش بدهید ، با من محکم باشید، تا دنیا را به پای شما بریزم . مرا جدی بگیرید تا شما را نابود کنم. من کیستم ؟ عادات هستم. " ناشناس "

*- از موفقیت‌های دیگران خوشحال باشید . زیرا برای همه به وفور هست.

*- اگر درون مان (افکار و باورها و ذهنیت مان) را دگرگون نکنیم ، یا سختیها و مصائب از بین نمی روند و یا اینکه مشکلات دیگری می آفرینیم.

*- احتیاجی به توانمندی بیشتر، قدرت بیشتر یا فرصت مناسب تر نیست آنچه به آن احتیاج داریم ، آن است که از آنچه داریم استفاده کنیم. " بیسیل والش "

*- ارل نایتینگل معتقد است که علت شکست مردم ۴ عامل است. به عبارت دیگر چهار عامل در یخ بستن مخزن سوخت ما دخالت دارد که اجازه نمی دهد انرژی سوخت به موتور موفقیت برسد:

۱- ما مقید و منضبط نیستیم ۲- ما پیرو و تابع دیگران هستیم ۳- در انجام کارهایمان به جای استفاده از امکانات استاندارد، از امکاناتی در سطح پایین تر بهره می گیریم. ۴- ما از قدرت و توانایی بالقوه خود بی خبریم و همیشه انتظار پاداش و جایزه داریم. گرمای هیجان و شور و شوق را به مخزن یخ بسته انرژی خود وارد کنید تا موفق شوید.

*- کلید موفقیت شما پی ریزی یک هدف مشخص است .

*- از خود بپرسید : امروز من چه می خواهم بکنم؟ اغلب مردم هرگز این پرسش را از خود نمی کنند. شکست خورده ها کسانی هستند که هرگز برنامه ریزی نکرده اند. به خاطر داشته باشید که هیچ کاری به جریان نمی افتد مگر اینکه از قبل ، تعریف شده باشد.

*- زمانی که جسم در آرامش کامل قرار دارد، افکار نو و تازه به سرعت در ذهن ما جرقه می زنند.

-هری هپنر استاد روانشناسی در دانشگاه " سیراکیوز " می گوید: یک اندیشه خوب ظاهراً از جای مشخصی سرچشمه نمی گیرد... اگر این جرعه در جایی ثبت یا پی گیری نشود استفاده از آن در آینده غیرممکن است و این جای تأسف دارد.

*- تردید یعنی توقف برای نفس تازه کردن :در مسیر موفقیت یک فرد، تردید باید یک توقفگاه باشد، اما نگذارید که این توقف ها طولانی شود. اجازه ندهید که یک توقف پنج دقیقه ای به چهار ساعت طول بکشد. " کالب کلتون" روحانی انگلیسی ، حقیقتی را بیان می کند: " تردید راهرویی است که برای رسیدن به معبد تعقل، همه باید از آن بگذرند. زمانی که ما در شک و تردید به سر می بریم و حقیقت را به وسیله اعمال خودمان در می یابیم ، نتیجه کار ما که همان علم و دانش است آن قدر با ارزش می شود که می تواند از ما مراقبت کند و از ما فرمان ببرد، اما اگر بخواهیم در راه رسیدن به حقیقت به اطلاعات و تجربیات دیگران تکیه کنیم چنین دانش بی فایده است. ما این دانش را نخریده ایم ، بلکه امانت گرفته ایم "

*- دلیل کارنگی : تاکنون دیده نشده کسی اصل مشخص بودن هدف را نادیده انگارد و به موفقیت برسد

*- هنری وارد بیچر : خداوند طوری انسان را خلق کرد که به وسیله انگیزه حرکت کند . انسان بدون انگیزه نمی تواند پیش برود. در این صورت او همانند یک قایق بدون جریان آب یا بالون بدون گاز است .

*- وقتی از اندرو کارنگی در مورد نخستین پیشرفتش سوال شد ، خندید و گفت : اگر قلبتان را روی خواسته تان متمرکز کنید ، هیچ کس هیچ کاری نمی تواند انجام دهد تا شما را از دستیابی به آن باز دارد .

*- جیمز راسل لول: آغازی باشکوه داشته باش! گرچه فرصت تو اندک و به اندازه کشیدن یک خط باشد. روح را تعالی ببخش. شکست جرم نیست. اما داشتن یک هدف بی ارزش جرم است.

*- زیگ زیگلار: اگر پیوسته با بوقلمونها دمخور باشید، نمی توانید با عقابها پرواز کنید.

*- اغلب مسائل ناشی از نبود ایده است. وقتی مسئله ای را به روشنی تعریف و بیان می کنیم، نود درصد راه حلش مشخص می شود.

*- ناپلئون هیل: یکی از مهمترین علل شکست اشخاص این است که تحت تأثیر یک شکست موقتی، دست از کار می کشند. همه در مرحله ای از زندگی خود با این مشکل روبرو می شوند.

*- جملات زیر بر روی قبر یک اسقف انگلیسی در سرداب کلیسای "وست منیستر" نوشته شده بود (۱۱۰ بعد از میلاد)

هنگامی که جوان و آزاد بودم و قدرت تخیل نامحدود بود، در سرم سودای تغییر جهان را می پروراندم. همین طور که بزرگتر و عاقلتر شدم، دریافتم که جهان تغییرناپذیر است. بنابراین دایره تخیلاتم را محدودتر کرده، تصمیم گرفتم کشورم را تغییر دهم. اما این هم به نظرم تغییرناپذیر آمد. زمانی که به واپسین سال های عمرم رسیدم، در آخرین تلاش بی حاصل ام، تصمیم گرفتم که خانواده ام را تغییر دهم، یعنی کسانی که از همه به من نزدیکترند. اما افسوس که هیچ کدام از آنها تغییر نکردند. اکنون که در بستر مرگ افتاده ام، ناگهان فهمیدم که اگر در ابتدا خود را تغییر می دادم در این صورت الگویی می شدم که می توانستم خانواده ام را متحول سازم.

سپس با الهام و حمایت خانواده ام می توانستم کشورم را سر و سامان دهم. کسی چه می داند شاید جهان را هم تغییر می دادم. " گمنام "

*- باران رحمت همیشه می بارد. اما اینگه انگشته ای در زیر این باران می گذارید یا بشکه ای عظیم، به اهداف شما ارتباط دارد. " آنتونی رابینز "

*- انسان خود حصار خویشتن است. " تاگور، کتاب پرندگان سرگردان "

*- گوته: اگر بتوانیم آن را تجسم و باور کنیم، می توانیم به آن دست یابیم!

*- روانشناس رولومی: دیوانگی؛ تکرار یک عمل با امید دستیابی به نتایج متفاوت.

*- شکسپیر: اگر فضیلتی ندارید، سعی کنید که وانمود کنید که دارید.

*- اگر می خواهید کسی از لحاظی پیشرفت کند، طوری سلوک کنید که گویی آن

صفت بخصوص از خصوصیات برجسته اوست

*- اگر به یک کودک، شوهر و یا یک کارمند بگویید احمق است و از عهده انجام کاری بر نمی آید سرتاسر آن کارش را غلط انجام می دهد. شما باعث خواهید شد میل به ترقی و کمال را در او بکشید و از طرف دیگر تکنیک مخالف را بکار برید یعنی در تشویق سخی باشید، چنان جلوه دهید کاری را که طرف می خواهد انجام بدهد خیلی ساده و آسان است؛ بگذارید طرف بداند شما به استعداد و قابلیت او ایمان دارید، بگذارید بداند که استعداد مستتر و پرورش نیافته ای در او نهفته است. درین صورت او به کار و فعالیت خواهد پرداخت تا اینکه بامداد پیروزی طلوع کند. طرف را وادار کنید کاری که به او پیشنهاد می کنید با خوشحالی انجام دهد.

*- اگر می خواهید کسی از لحاظی پیشرفت کند ، طوری سلوک کنید که گویی آن صفت بخصوص از خصوصیات برجسته اوست.

*- تئودور روزولت : آنچه که می توانی را با آنچه که داری ، درست درجایی که هستی ، انجام بده .

*- شکسپیر در هملت : آغوشتان را برخلاف دریایی از مشکلات باز کنید و پایان متفاوتی را به وجود بیاورید .

*- دوروتا براند در کتاب شگفت آور خود ، " بیدار شو و زندگی کن " درباره فنی نوشت که زندگی اش را تغییر داد . او باقی کارش را صرف صحبت و تقسیم کردن رازش با هزاران نفر دیگر کرد و بسیاری از افراد در نتیجه این راز او تغییر یافتند و راز او این بود ، " دقیقاً کاری که می خواهید انجام دهید را مشخص کنید و سپس به گونه ای رفتار کنید گویی شکست خوردن غیرممکن است " به گونه ای عمل کنید گویی ترسی وجود ندارد .

*- بیش تر از ۹۵ درصد از زنان و مردانی که طی ده سال ، کار خود را رها می کنند ، بیشتر از آنکه به دلیل عدم لیاقت و توانایی فنی اخراج شوند ، به دلیل مهارت های اجتماعی ضعیف اخراج می شوند.

*- جیم سندبرگ : آن چیزی را که در شما بی همتا است دریابید و خود را موظف بدانید که آن را پرورش دهید.

*- پیدا کردن یک هدف روشن و متعالی ، نخستین موفقیتی ست که محرک اصلی فرد، و مشوق وی در خلق راه ها و راه کارها می باشد.

*- آرنولد شواتزنگر : کافی ست تصویر ایده آلی را در ذهن خود بسازیم و طوری به آن نگاه کنیم که انگار حقیقت دارد.

*- کارهایی که با طرح ها و برنامه ریزی های قبلی انجام می شوند ، بیشتر از یک سوم از زمان کارهای بدون برنامه ریزی را نمی گیرند.

*- یکی از علت های مهم عدم دست یابی شما به خواست های تان ، حقیر بودن هدف ها و ایده آل هایتان است ! هدفهایی که به دلیل کوچک بودنشان ، از هرگونه قدرتی تهی هستند. باید بدانید که هدف اساسی شما اگر قادر به تحرک تخیلات شما نباشد ، هرگز به جایی نخواهد رسید . یک هدف قابل قبول ، باید در حد بالا بردن قدرت هیجانانگیزه های انسان باشد.

*- دنیس دیتان : آنچه را می خواهید به دست بیاورید و در طلبش هستید ، سعی کنید مانند یک فیلم واقعی در ذهن تان ببینید و بگذارید نور و تصاویر آن ذهن تان را روشن کند.

*- لئونارد نیموی : آن چه مرا در زندگی واقعی ام متحول کرد ، مونولوگ ها یا تک گویی های طولانی ، منطقی و محکمی بود که در اختیار من می گذاشتند . در واقع نقش شخصیتی با شهامت و قوی را اجرا می کردم که باید سخن رانی های مهمی ایراد می کرد و اجرای موفق من ، زمینه یک دگرگونی و تحول بزرگ را در زندگی ام ایجاد کرد ، تا آن جا که به تدریج از آن بازیگر ساده و کم تجربه سال ۱۹۶۵ به کلی دور شدم .

*- هر کسی می تواند با جای گرفتن در قالب نقشی که دوست دارد، در واقع به آن شخصیت بپیوندد.

*- هر نقشی را که بازی کنید به همان نقش تبدیل خواهید شد.

*- بلیس پاسکال : ناتوانی یک انسان از آن جا سرچشمه می گیرد که قادر نیست برای یک مدت طولانی با خود خلوت کند و در یک اتاق تنها بنشیند. و این سبب می شود که خود این انسان، نه تنها پاره ای از مشکلات ، بلکه تمام مشکلات باشد.

*- فرانتس کافکا : از اتاق بیرون نرو ! همان جا روی صندلی ات بنشین و گوش بده . حتا گوش هم نده . تنها منتظر باش. حتا منتظر هم نباش! همان طور آرام و تنها بنشین. طبیعت خود به سراغت خواهد آمد، رهایت خواهد کرد ، و نقاب را از صورت ات پس خواهد زد. و تو از نوک انگشتان پایت ، احساس خلسه و رخوت خواهی کرد. به قول پل سیمون، این خلوت بهترین فرصتی ست که تصویر رؤیاهای دیرینه تو را شکل می دهد .

*- بازیگران بزرگ، همیشه کسانی هستند که نقش و شخصیت خود را باور می کنند، و در نتیجه به دل می نشینند و محبوب می شوند. در حالی که بازیگران ناموفق به هیچ روی در درون نقش نمی نشینند. در زندگی واقعی نیز اگر ما نقش ایده آل خود را باور کنیم و از عهده اجرای آن خوب برآییم ، بدون تردید بازیگر موفق خواهیم شد و خود را به شکلی دلخواه می سازیم .

*-لئونارد نیموی : ما همان کسی هستیم که نقش او را ایفا کرده ایم .

*- اگر به زندگی انسانهای بزرگ توجه کنیم ، می بینیم که چگونه همه آنها با استفاده و درک موهبت آرامش ، ایجاد تمرکز ، و دریافتن زمان حال زندگی ، به موفقیت های بزرگ رسیده اند و خود را به تعالی رسانده اند .

*- بخشی از انرژی خود را ببخشید : اگر بتوانید بخشی از دانش و اطلاعات خود را در زمینه خودسازی، به دیگران نیز منتقل کنید، بر تحولات مثبت خویش خواهید افزود. با بخشیدن تجربیات خود به دیگران، بلافاصله تجربیات جدیدتری کسب خواهید کرد.

*- امیل کوئه : اگر هر کاری را آسان بگیرید ، در عمل آسان هم می شود .

*- مارتین لوتر کینگ : در هر کاری که می کنید، هنرمند باشید. حتی اگر رفتگر خیابان هستید، پیکاسوی رفتگر باشید.

*- چسترتون : مسایل را سبک و کوچک بگیرید؛ همان کاری که انسانهای بزرگ و اهل معنویات برای اثبات قدرت درونی خود می کنند، یا مثل فرشتگان خدا که پروازشان به سبک بالی صورت می گیرد. وقتی که فرشتگان خداوند آن همه سبک بال باشند، باید تصور کرد که خداوند خود تا چه اندازه رها و سبک بال است.

*- از امروز خود را به نوشتن فهرستی وادار کنید که دل تان می خواهد پیش از مرگ به دست آورید. این لیست را در محل قابل دسترسی قرار دهید. آن را بخوانید و چیزهایی به آن اضافه کنید . ضمناً اسامی افرادی را هم که دل تان می خواهد با آن ها در رابطه ای نزدیک باشید، به این فهرست اضافه کنید.

*- ناتانیل براندن : هدف بدون برنامه، خواب و خیالی بیش نیست.

*- زمانی که هدف و اراده ما بزرگ باشد، انرژی و قدرتمان هم بزرگ می شود. خیلی ها می گویند که واقعاً نمی دانند تصمیم شان چیست؟ این مسأله دو

علت می تواند داشته باشد. یکی این که عادت ندارند با خودشان صحبت کنند؛ دیگر این که فکر می کنند تصمیم مناسب، از خارج برای آن ها گرفته می شود و درون خودشان نیست! همه انسان ها باید قادر باشند که با درون شان حرف بزنند، و ببینند اصلاً برای چه زندگی می کنند، و هدف شان چیست؟

*- لیم دیر، نسبت به آینده ی مردمی که هدفمند نیستند، هیچ نظر مثبتی ندارد، و معتقد است که " این افراد به دانشی که در مغز آن ها گذاشته شده است کوچکترین آگاهی ندارند. آن ها با چشمان کور، از جاده ای صاف و هموار، بی آنکه بدانند به کجا می روند، عبور می کنند. حتی نمی دانند در انتهای این جاده، حفره ای وجود دارد و منتظر است که آن ها را ببلعد. این راه، اگرچه راحت و هموار است اما به گودالی ختم می شود که آن ها از آن بی خبرند."

*- هدف باید ساخته شود؛ تقویت شود؛ و الهام بخش هر روز از زندگی ما باشد. هرکس خودش مسؤل خلق هدف خویش است. شما مختارید به اعماق روح خود بروید و آن را به وجود آورید. میزان انرژی شما، به میزان عشقی که به هدف خود دارید، تعیین می شود.

*- هدفی را در نظر بگیرید و در ذهن خود، آن را دوبرابر یا سه برابر کنید. حتی می توانید آن را به ده برابر برسانید. بعد با یک صدای جدی و آرام از خودتان سؤال کنید که چگونه می توانید آن را به دست آورید؟

*- ... آموخته ام که در برخورد با مشکلات دشوار، بلافاصله به راه حل های دشوارتر متوسل شوم، زیرا پرداختن به راه حل های سخت، مشکل اولیه را آسان و مفرح می کند.

"محمد علی کلی" قهرمان بوکس جهان هم چنین روشی را در انتخاب حریف اعمال می کرد. او در زمان تمرین حریفی را انتخاب می کرد که به مراتب قوی تر از کسی باشد که قرار است در مسابقه با او دست و پنجه نرم کند. با این شگرد در روز مسابقه او مجهز به مهارت ها و تکنیک های بیشتر، وارد میدان می شد.

شما نیز، ابتدا باید با یک جنگجوی قوی خیالی بجهنگید، بعد با حریف واقعی خویش رودررو شوید. مثلاً اگر قرار است برنامه ای را در حضور کسی که از او وحشت دارید اجرا کنید، بهتر است ابتدا آن را در مقابل کسی که بیشتر از او وحشت دارید، تمرین کنید!

اگر از انجام کارسختی دچار اضطراب شده اید، بلافاصله کار سخت تری را شروع کنید و به انجام برسانید، بعد به سراغ کار اولی بروید، و ببینید این تمرین ها، چه نقش عظیمی در تحول شما و ایجاد قدرت در مبارزات واقعی ایفا خواهند کرد.

*- رابرت فریتز : اگر دقیقاً بدانیم چه می خواهیم و چه هدفی داریم، زندگی درخشانی خواهیم داشت .

*- زندگی زمانی به انسان هدیه مطلوب می دهد که پیروزی را به عنوان یک حق الهی قبول کنیم و یقین داشته باشیم که کلید حقیقی رفاه مادی موقعی در دستان ماست که بفهمیم که می توان با دیگران رفتاری دوستانه داشت . پیوسته در فکر پیروزیهای بیشتر باشید تا خوشی و شادی کامل را در زندگیتان شاهد باشید.

*- ایمان پرنده ای است که هنگام سپیده دم زمانی که هنوز هوا تاریک است آواز می خواند.
رابین درانات تاگور

*- وقتی از قبل نقشه می کشیم و برنامه می ریزیم ، اغلب با شگفتی می بینیم که شرایط خود را با آن وفق می دهند.
ویلیام اسلر

*- طوری رفتار کنید که انگار امکان شکست وجود ندارد و همین طور هم خواهد شد.
دوروتی براند.

*- چه بسیار کسانی که در فاصله چند قدمی به موفقیت دستهای خود را بالا بردند و تسلیم شدند.
البرت هیوبارد.

*- اذهان کوچک مقهور بدقابالی ها می شوند و ذهن های بزرگ بر آنها فائق می آیند..
واشنگتن ایروینگ

*- طوری عمل کن که گویی غیر ممکن است شکست بخوری و حتماً باید موفق بشوی.

*- با آنچه دارید و در هر جایی که هستید ، کاری را که می توانید ، انجام دهید.
تئودور روزولت

*- میزان رشد کسب و کارتتان به طور دقیق متناسب با میزان رشد خودتان است .

*- اگر بتوانید رویایش را ببینید، می توانید به آن دست یابید.
والت دیزنی

*- قانون جذب :هرچه بیشتر در مورد چیزی فکر کنید،بیشتر آن را به طرف خود

*- هیچ مشکلی بدون وجود موهبتی در دستانش برای شما وجود ندارد پس

می کشانید.

مشکلات را جستجو کنید زیرا به آن موهبت ها نیاز دارید. ریچارد باخ

*- اندیشه می تواند به تنهایی از جهنمی بهشت ، و از بهشتی جهنم بسازد. میلتن.

*- انسانها می توانند با تغییر دیدگاههای درونی خود، دیگر جنبه های زندگیشان را نیز تغییر دهند. ویلیام جیمز.

*- برای مومن هر کاری شدنی است. انجیل

*- ناممکن، واژه ای از لغت نامه احمق هاست. ناپلئون بناپارت

*- همه ما تا سن ۱۸ سالگی به طور متوسط ۳۰۰۰۰ مرتبه مورد تشویق و تحسین قرار می گیریم جالب است بدانیم که بیشتر این تشویق و تحسین ها مربوط به قبل از سه سالگی است! در مقابل بیش از ۲۵۰۰۰۰ بار مورد انتقاد و عیب جویی واقع می شویم .

*- چشم فرو بسته اگر وا کنی در تو بود، هرچه تمنا کنی

عافیت از غیر، نصیب تو نیست غیر تو ای خسته ،طیب تو نیست

از تو بود، راحت بیمار تو نیست به غیراز تو، پرستار تو

همدم خود شو ، که حبیب خودی چاره خود کن، که طیب خودی

رهی معیری

*- اگر کاری را آسان گرفتید ، آسان هم می شود . امیل کوئه

*- اگر واقعاً می خواهید در امتحان موفق شوید و به آنچه شایسته آنید برسید ، روز قبل از امتحان کتاب را کنار بگذارید و بگوئید "دیگر حاضر نیستم لحظه ای این درس را مطالعه کنم. هر نمره ای که بگیرم مهم نیست. این را از صمیم قلب بگوئید. واقعاً به آن اعتقاد داشته باشید . بروید کمی بازی کنید، یا بخوابید و استراحت کنید ، مطمئناً نتیجه مطلوبی خواهید گرفت و منبعد از این روش استفاده خواهید کرد.

*- دکتر میدل کاف معتقد است که احساس برنده بودن در واقع رمز پیروزی در مسابقات است . وقتی احساس برنده بودن کردید ، اتفاقات غریبی می افتد ، حتی توپ هم به سود شما می چرخد . انگار بخت و اقبال به سویتان روی می آورد. واقعاً که این احساس برنده بودن جادو می کند . از قرار می تواند موانع را از میان بردارد و از غیرممکن ممکن بسازد و حتی می تواند اشتباه در خدمت موفقیت بگیرد.

*- هر چیزی در راز و نیاز از خدا خواسته ای باید به دست آوری . باید به گونه ای عمل کنی که گویا پیشتر آن را به دست آورده ای .

*- اگر کسی خواستار موفقیت باشد و برای شکست آماده شود ، در وضعیتی قرار خواهد گرفت که برایش آماده می شود.

*- انسان باید برای چیزی که خواستار آن است آماده باشد، حتی زمانی که کوچکترین نشانه ای از آن دیده نمی شود.

*- ایمان بدون عمل مرده است. در حقیقت ایمان فعال پلی است که انسان را به سرزمین موعود می رساند.

*- هیچ کسی چیزی به انسان نمی بخشد، مگر خودش و هیچ کسی چیزی از انسان نمی گیرد، مگر خودش .

*- از خودتان بپرسید ، سه تا پنج کاری که انجامشان در این روز، باعث ایجاد تحول اساسی در زندگی ام می شود، کدامند؟

*- از خودتان بپرسد: امروز من چه می خواهم بکنم؟ اغلب مردم هرگز این پرسش را از خود نمی کنند، شکست خورده ها کسانی هستند که هرگز برنامه ریزی نکرده اند. به خاطر داشته باشید که هیچ کاری به جریان نمی افتد مگر این که از قبل، تعریف شده باشد.

*- کارتان را بکنید، توانایی انجامش به دنبال می آید. امرسون

*- کسی که شیر می خواهد ، نباید روی چهارپایه ای در وسط مرتع بنشیند و امیدوار باشد که گاو شیرده به سراغش بیاید. " آلبرت هوبارد"

رموز خوشبختی و شاد زیستن

*-لاروشفوکو : اگر در درون آرامش نداشته باشیم بیهوده است که در بیرون آن را جستجو کنیم .

*- هلن کلر : هنگامی که دری از خوشبختی به روی ما بسته می شود در دیگری باز می گردد ولی ما غالباً به در بسته چشم می دوزیم .

*- حضرت علی (ع) : با ابزار ایمان (باور) به قلۀ خوشبختی و اوج شادمانی می توان دست یافت .

*- کارل جاسپرز : آنچه انسان را می سازد آرمانی است که برای خود انتخاب می کند .

*- به نظر می رسد که عمل از احساس تبعیت می کند اما واقعیت این است که عمل و احساس دست در دست یکدیگر دارند. می توانیم با تنظیم عمل که بیشتر تحت کنترل ماست به طور غیر مستقیم احساس را منظم و کنترل کنیم. بنابراین راه بشاش شدن این است که خندان بنشینید و با شور و شوق به اطراف خود نگاه کنید و طوری حرف بزنید و رفتار کنید که انگار کاملاً بشاش هستید. اگر این طرز برخورد شما را شاداب نکرد هیچ عامل دیگری نمی تواند چنین کاری بکند به عبارت دیگر اگر احساس خمودگی می کنید ، خود را بشاش نشان دهید ، دیری نمی گذرد که احساس بشاش بودن می کنید.

*- نمی دانم چه سرنوشتی انتظار شما را می کشد ، اما یک نکته را میدانم ، تنها کسانی در جمع شما احساس خوشحالی و رضایت می کنند که کمک کردن به دیگران را آموخته اند. " آلبرت شوایتزر "

*- هرچه بیشتر از خودمان متنفر شویم و خود را مقصر و گناهکار بدانیم چرخ زندگی کمتر به نفع ما می چرخد و هر چه تنفر از خویشتن و احساس گناه کمتر باشد چرخ زندگی در تمام سطوح و بیشتر به نفع ما می چرخد.

*- خوشحالی ، یک احساس خوب در مورد خویشتن است.

*- خوشبختی نوعی احساس است . احساسی که آن را در درون خود حس می کنیم. بیرون از وجودمان نیست. ما هرگز خارج از محدودهٔ جسم خود آن را تجربه نمی کنیم .

*- خوشبختی یک احساس است. همهٔ انسانها آرزوی خوشبختی دارند، اما خوشبختی هدف نیست ؛ بلکه یک احساس ذهنی است . در انجیل آمده : یک دل خوش همانند دارو عمل می کند و خیر و برکت به همراه می آورد. اما یک روح درهم شکسته ، استخوان ها را نیز خرد می کند.

*- بیشتر مردم به همان اندازه خوشبخت هستند که ذهنشان را برای آن آماده کرده اند. " آبراهام لینکلن "

*- تبسم شما از آن رو نیست که خوشحالید ، شما خوشحالید چون تبسم می کنید.

*- موریس مترلینگ : بسیاری از مردم که خوشبختی را می جویند مانند کسانی هستند که کلاه را که روی سرشان قرار دارد را جستجو می کنند.

*- جان باتلر بیتس : و خوشحالی...چیست ؟ من می گویم نه اخلاقیات است نه لذت ، نه این و نه آن ، بلکه فقط رشد است ، ما وقتی خوشحال هستیم که رشد می کنیم .

*- استوس اپیکتتوس : بشر به وسیله اشیا ، اسباب و لوازم ، احساس آشفتهگی و اضطراب نمی کند ، اما توسط ابراز عقیده و قضاوتی که در مورد آنها انجام می دهد چنین می شود .

*- دل شاد بهترین داروهاست .

*- ضرب المثل چینی : تو نمی توانی مانع پرواز پرندگان اندوه بر بالای سرت شوی اما می توانی مانع لانه گذاشتن شان در میان موهایت شوی .

*- نیچه : حرفم را باور کن ، راز چیدن بزرگترین میوه و عظیم ترین شادی از عالم وجود این است - خطرناک زندگی کردن .

*- داروهای صحیح را استفاده کنید : منظورم از دارو، داروهای شیمیایی نیست ، بلکه داروهای نهفته در سیستم بدن خود شماست که در لحظات خندیدن ، آواز خواند ، دویدن و در آغوش کشیدن ، به شدت فعال می شود . در زمان های تفریح ، ترکیبات شیمیایی بدن شما تغییر می کند و برای تان انگیزه ها و انرژی های سرشاری به بار می آورد . اصولاً انجام هر کاری را می توان با لذت و تفریح توأم کرد .

*- برای یافتن شادمانی، نیازی به جستجو کردن آن در این جا و آن جا نیست، چرا که شادمانی، درهمین جاست! در درون خودتان ... در لایه های زیرین سیستم های

انرژی خودتان ... در قلب و در روحتان ... دریابیدش! به هر کاری که از سر لذت و تفریح نگاه کنید، مفرح و خوشایند می شود .

*- کسانی که سیگار "ماری جوانا" می کشند ، هر چیزی به نظرشان بامزه و خنده دار می آید . این سرخوشی ، در حقیقت حس دروغ و کاذبی ست که آن دود به آنها می دهد . حال آنکه همان احساس سبکی و سرخوشی ، بی آنکه خود بدانند ، در طبیعت آنها وجود دارد ، و این سیگار تنها عامل بیدار کننده آن حس بوده است . اثر منفی و مخرب این مخدر بر روی مغز و اعصاب و جسم انسان بسیار خطرناک است و ارزش آن لحظه های سرخوشی و شادمانی را که به انسان منتقل می کند ، ندارد ، و در پایان نیز انسان را دچار سرخوردگی و یأس می کند.

*- "ویلیام باروز" نویسنده ای که خود قبلاً اعتیاد را تجربه کرده است و کتابی به نام « ناهار عریان» دارد ، پس از ترک اعتیاد ، مقالات بسیار جالبی تألیف کرده است . یکی از نظریات با ارزش او این است : " هر احساسی که شما با مصرف مواد مخدر به دست می آورید ، مطمئن باشید که اگر اراده کنید ، بدون استفاده از مواد مخدر به دست می آورید ، مطمئن باشید که اگر اراده کنید ، بدون استفاده از آن مواد نیز به دست خواهید آورد . "

*- ویلیام جیمز : ما برای این آواز نمی خوانیم که شادمان هستیم . برای این شادمانیم که می خوانیم .

*- اگر می خواهید حالت روحی خود را تغییر دهید و خودتان را از دلتنگی برهانید کافی ست که بلافاصله برای خودتان یک ترانه ی شاد بخوانید . ممکن است البته در دقایق اول خیلی به نتیجه نرسید ، اما اگر ادامه دهید ، بدون تردید موفق خواهید شد،

و این نشان دهنده آن است که شما تا چه اندازه قادر به کنترل و در دست گرفتن احساسات خود هستید .

*- آن چه انسان را به آواز خواندن ترغیب می کند ، همان آواز خواندن است .

*- پیش از هرچیز خوشحال باشید : بعضی ها تصور می کنند تا زمانی که به موفقیت نرسیده اند ، نمی توانند خوشحال باشند . عده ای دیگر فکر می کنند ، شادمانی ، جایی ست نه چندان دور ، اما هر چه هست . با آن ها فاصله دارد و پیش از آن که لافل به چند آرزوی شان برسند ، دلیلی برای خوشحال بودن خود پیدا نمی کنند . این تئوری به این معناست که شاید آن ها هیچ وقت به خوشحال بودن خود رضایت ندهند ! با ایجاد خوشحالی ها و خوش بینی های بی سبب ، راه برقراری ارتباط خود را با ایده آل های خود هموار خواهید کرد .

*- متأسفانه بسیاری از افراد از حالت غمگنانه خود به عنوان ابزاری برای جلب توجه و دل سوزی دیگران استفاده می کنند ، حال آن که برای به وجود آوردن عشق و دوستی ، شادمانی و روی خوش ، اثر عمیق تری دارد و ترش رویی و ناخشنودی هیچ مشکلی را حل نمی کند. با گشاده رویی و لبخند است که قادر به جلب صمیمیت و همکاری دیگران خواهید شد . یا راحت تر بگوییم ، اگر کسی را دوست داشته باشید و شاد نباشید، درواقع ارزش آن عشق را انکار و نفی کرده اید .

*- ورنه ارهارد: شادمانی ، جایگاهی ست که ما از بطن آن می آییم ، نه جایی در آن دوردست ها که باید به طرفش برویم .

*- امت فاکس : تا حواس خود را روی همین امروز و همین ساعتی که در پیش دارید متمرکز نکنید ، به آن آرامش و خوش بختی عمیقی که دوست دارید ، نخواهید رسید.

*- اسپنسر جانسون : چه پارادوکس فوق العاده ای ! هر زمان که تصمیم می گیرم با نادیده گرفتن خواسته هایم به دیگران کمک کنم تا چیزهایی را که دوست می دارند به دست آورند، هم احساس لذت و رضایت بیشتری می کنم و هم موفق می شوم !

*- جی.دی.سالینجر : هیچ نیرویی در دنیا مهم تر از شادمانی نیست .

*- شادمانی، بیشتر از یک فنجان قهوه داغ اسپرسو ، در یک صبح سرد زمستانی به انسان نیرو و انرژی می دهد.

*- اگر برای نیل به شادمانی و خشنودی تلاش نکنید ، نه برای دیگران مفید واقع می شوید و نه آن انرژی و قدرت خلاقه را برای رسیدن به هدف خود پیدا خواهید کرد .

*- هیچ هدفی بالاتر از این نیست که :

در لحظه بیماری و مرگ احساس کنید که خوب زندگی کرده اید و آن چه باعث خوشحالی تان می شده است ، انجام داده اید .

*- نوئل کوارد : کار کردن ، از تفریح مفرح تر است.

*- خوش خلقی و شوخ طبعی، بالاترین شکل تحول است. باید تلاش کنید تا سطح انگیزه های تحول خود را با کمک شوخ طبعی بالا ببرید و در بحران ها و گرفتاریها

مسایل را آسان بگیرید؛ به دنبال چند راه حل مسخره بروید و بخندید! خندیدن، تمام مرزهای محدود تفکر را ویران می کند و آمادگی انسان را برای پذیرش هر حادثه ای بالا می برد.

*- وین دایر : برای خوشبختی راهی وجود ندارد، چرا که خوشبختی خود یک راه است .

*- سورن کی یر کگارد: تفریح، می تواند انسان را سرخورده کند؛ اما لذت هرگز!

*- خوشبختی و موفقیت ما به عوامل خارجی مربوط نیست به خود ما مربوط است این ما هستیم که می توانیم خود را خوشبخت یا بدبخت سازیم . بقراط

*- خداومدان کام و نیک بختی چرا سختی خورند از بیم سختی

برو شادی کن ای یار دل افروز غم فردا نشاید خورد امروز.

*- حس آسیب دیدگی تان را نپذیرید(به آن توجه نکنید) در آن صورت آسیب دیدگی خودش ناپدید می شود. مارکوس آریوس.

*- شادی احساسی درونی است که ارتباطی با عوامل خارجی و بیرونی آدمی ندارد.

*- دعای آرامش : خدایا ،به من آرامشی عطا کن تا بتوانم چیزهایی را که قادر به تغییر آن نیستم ،بپذیرم . و به من جرأت تغییر آنچه را قادر به تغییر دادنش هستم بده. و گاهی و تشخیص تفاوت این دو را به من عطا فرما.

*- یکی از علل رایج احساس خوشبخت نبودن انسانها این است که روی آینده

سرمایه گذاری می کنند. زندگی نمی کنند، از زندگی امروز خود لذت نمی برند، پیوسته منتظرند که در آینده اتفاقی بیفتد. وقتی ازدواج کنند خوشبخت خواهند شد. وقتی شغل بهتری به دست آوردند به خوشبختی خواهند رسید، وقتی پول خرید خانه را پرداختند، وقتی بچه هایشان را راهی دانشگاه کردند، و وقتی کاری را به اتمام رساندند و پیروز شدند، آنوقت است که به خوشبختی خواهند رسید. این افراد بدون استثنا مایوس می شوند. خوشبختی یک عادت ذهنی است، یک برداشت ذهنی است. اگر آنرا یاد نگیریم و همین حالا روی آن تمرین نکنیم، هرگز تجربه اش نخواهیم کرد. نمی تواند به حل مسئله ای موکول شود. با حل هر مسئله ای، مسئله دیگری بروز می کند زندگی مجموعه ای از مسئله هاست. اگر قرار است که خوشبخت شوید، باید خوشبخت باشید.

*- دکتر ماتیوان چاپل معتقد است که خوشبختی یک کیفیت کاملاً درونی است، حاصل اندیشه ها، عقاید و طرزتلقی هائی است که با فعالیتهای خود انسان و بدون توجه به محیط ایجاد می شود و پرورش می یابد

*- ناراحتی انسانها نه در اثر بروز حوادث بلکه به خاطر نظری است که از این حوادث دارند. اپیکتتوس

۹۸- نکته مهم در زندگی این نیست که کجا ایستاده ایم مهم این است که در چه جهتی حرکت می کنیم. "الیور وندل هولمز"

*- به این نتیجه رسیده ام که مهم نیست در این دنیا کجا ایستاده اید مهم این است که در کدام جهت حرکت می کنید گاه باید در خلاف جهت باد و زمانی در جهت

موافق باد حرکت کنیم. اما باید همچنان در حرکت باشیم و در اسکله با لنگر فرو انداخته باقی نمانیم.

"الیور وندل هولمز"

*- هرچه شتابزده تر پیش بروی ، عقب تر می مانی.

"کاترین پاندر"

*- ما در احاطه قوانین خودساخته خود هستیم.

"کاترین پاندر"

*- وقتی به ریشه حمله می کنید ، شاخه ها خشک می شوند.

"هنری دیوید تورو"

*- دروغ گفتن سبب می شود که مشکل موجود بخشی از آینده شود اما حقیقت و

راستگویی مشکل را بخشی از گذشته می کند.

"ریک پیتیتنو مربی افسانه ای"

*- امروز هرگز دیگر نخواهد آمد . زندگی به سرعت برق و باد در گذران است. ما

در فضا با سرعت ۱۹ مایل در هر ثانیه حرکت می کنیم "امروز" گرانبهاترین موقعیت

ما و تنها موقعیت قابل اطمینان ماست .

*- هر چه بیشتر در مورد آنچه که نمی خواهیم ، تمرکز کنیم ، بیشتر به طرف آن

کشیده می شویم.

*- یکی از بدترین کارهایی که مرتکب می شویم ، خشم گرفتن بر خودمان است.

خشم و عصبانیت ، صرفاً راه ما را در رسیدن به الگوها و اهدافمان سفت و سخت

می بندد.

*- زندگی خیلی ساده است . هر کدام از ما از طریق الگوهای فکری و احساسی ،

تجربیات زندگی خودمان را شکل می بخشیم . آنچه که درباره خودمان و زندگی مان

می اندیشیم برایمان به حقیقت می پیوندد.

*- بچه ها همیشه از کارهای ما بزرگان تقلید می کنند. شما باید خویشتن دوستی را بیازمایید و بگذارید تا از وجودتان ساطع شود. در این صورت است که الگوی معنوی شگفت انگیزی برای فرزندانتان خواهید بود.

*- دوست داشتن و تایید خودتان ، یک فضای امنی در درونتان بوجود می آورد. پذیرای خویشتن ، اعتماد به آن و مستحق دانستن آن ، می تواند ذهن منسجمی ایجاد کند طوری که روابط لبریز از عشق را به سوی تان جذب کند، شغل جدیدی برایتان بیابد و حتی اجازه می دهد تا وزن بدنتان بحالت طبیعی برگردد.

*- هر موقع که قضاوت یا انتقادی می کنید ، چیزهایی به بیرون از وجودتان می تراود که بعداً بسوی خودتان بازخواهد گشت.

*- کسانی که زیاد انتقاد می کنند غالباً انتقادات زیادی نیز بر آنان وارد می شود. زیرا این امر الگوی ذهنی آنان می باشد. لازم است تا این افراد کمال یابند. آیا کسی را می شناسید که در این دنیای مادی ، کامل و بی عیب باشد؟

*- کسانی هستند که دقیقاً در جستجوی چیزی می باشند که شما باید به آنان تقدیم کنید و شما آنها را در صحنه کارزار هستی به چنگ آورده اید.

*- امروز روز نوینی است . از نو شروع کنید و نیکیها را بیافرینید و بجوئید.

*- هر چیزی در زندگی تان ، هر تجربه ای و هر رابطه ای بازتاب و انعکاسی است از تصویر ذهنی آنچه که در درونتان می گذرد.

*- هر بلا و مصیبت ، درسی است تا از آن پند بگیریم.

*- بعضی از مردم نمی دانند چگونه پاسخ منفی دهند. و تنها راهی که برای پاسخ منفی دادن بلد هستند بیمار شدن است.

*- قدرت در وحدت است و خطر در تفرقه است. "لانگ فلو"

*- استفاده از فرصت بدست آمده ، یعنی به وجود آوردن دست کم یک فرصت دیگر.

*- کسی که " نه گفتن " را یاد نگیرد ، در زندگی اگر ورشکسته نشود، حتماً موفق هم نخواهد بود. چنین فردی نه هدفی دارد ، نه نظم و ترتیب ، نه شادی و تفریح ، نه موفقیت . و نه می تواند توشه ای برای خانواده اش فراهم آورد. نه در فراز و نشیب زندگی ، تکیه گاهی دراد و نه برای فرصتهای طلایی زندگی می تواند سرمایه گذاری کند.

*- چارلز کترینگ : مشکلی که خوب بیان شده ، نیمی از آن حل شده است .

*-ارل نایتینگل : ۱۵ راهی که مسیر زندگی را پر از خفت و خواری می کند: ۱- فقط به خودتان فکر کنید ۲- فقط با خودتان صحبت کنید ۳- تا آن جا که ممکن است از ضمیر شخصی " من " استفاده کنید ۴- به طور مداوم خودتان را به رخ دیگران بکشید. ۵- مشتاقانه به آنچه دیگران درباره شما می گویند گوش کنید. ۶- همیشه توقع توجه و احترام داشته باشید ۷- همیشه انتظار داشته باشید که دیگران با دیدگاههای شما در مورد همه مسائل موافق باشند ۸- هرگز کاری را که ممکن است برای دیگران انجام داده باشید، فراموش نکنید. ۹- همیشه توقع داشته باشید که دیگران سپاسگزار شما باشند. ۱۰- بدگمان باشید ۱۱- نسبت به ناملایمات

حساسیت نشان دهید ۱۲- حسود باشید و رشک ببرید. ۱۳- طاقت انتقاد نداشته باشید. ۱۴- به هیچ کس جز خودتان اعتماد نکنید. ۱۵- منفی اندیش باشید.

*- هیچ خیر و خوبی نیست که خداوند آن را برای ما خواسته باشد ، ولی وسیله دسترسی به آن را فراهم نکرده باشد.

در زندگی چیزی بدتر و خطرناکتر از بی نظمی نیست . " جواهر لعل نهرو"-

*- با دشمن دانا مشورت کن و از دوست نادان بگریز . " حضرت علی (ع)"

*- جرج برنارد شاو : مردی که در نبرد زندگی می خندد ، قابل ستایش است .

*- خدایا ؛ مرا بر آن مدار تا در پی عافیت تن از رویارویی با خطر بپرهیزم . و ، در طلب رهایی از درد ، دست تکدی دراز کنم ، اما جسارتی ده تا بر آن پیروز شوم .

خدایا ؛ مگذار در آوردگاه زندگی به جای اتکا به نیروی خویش ، چشم طلب به یآوری دیگر دوزم .

و؛ مگذار به جای امید به شکیبایی در کسب آزادی ، از ترس و بیم ، آزمندانه خواستار نجات " تن " باشم .

خدایا ؛ ترس و بیم را از من واستان ، و ، احساس رحم و شفقت خود را تنها در پیروزی نصیبم ساز . اما اجازه ده تا فقط در لحظه های شکست چنگ در دست قدرت

تو زنم " رابیندرانات تاگور در کتاب خوشه چین "

*- اگرچه قادر به کنترل رویدادهایی که برای ما رخ می دهند نیستیم ، اما می توانیم کنترل داستانی را که از آن رویدادها برای خود تعریف می کنیم در اختیار داشته باشیم و در نتیجه دست خودمان است که آنها چه تأثیری بر ما بگذارند .

*- دبی فورد: احساس عشق کامل به رنگ سفید است . بسیاری گمان می کنند که سفید به معنای بی رنگی است، درحالی که سفید تمامی رنگها را در بر دارد . سفید از ترکیب همه رنگ ها ایجاد می شود. به همین ترتیب ، عشق نیز فقدان احساساتی از قبیل تنفر ، خشم ، شهوت ، حسادت و پنهانکاری نیست ؛ بلکه حاصل جمع تمامی احساس هاست ، حاصل جمع هر آنچه که است.

*- هرکدام از ما سازی منحصر به فرد را در یک ارکستر سنفونیک عظیم می نوازیم که توسط خرد جهانی رهبری می شود.

*- شوپنهاور : شرف را نمی توان بدست آورد ، تنها نباید آن را از دست داد.

*- ارسطو : حتی ناچیزترین انحراف اولیه از حقیقت بعدها هزاران بار بیشتر می شود

*- در گذشته زندگی نکنید (مگر آن که خطاها را دوست داشته باشید)؛ از زندگی در آینده بپرهیزید (اگر ترس را دوست نمی دارید)؛ و ذهن خودتان را در همین امروزی که متعلق به شماست ، متمرکز کنید (اگر به شادمانی اعتقاد دارید).

*- فیلسوف بزرگ فرانسوی « ولتر » در بستر مرگ بود که از او پرسیدند :

اگر به شما ۲۴ ساعت دیگر فرصت زندگی کردن می دادند ، چه می کردید؟ پاسخ داد؟ هر ساعت را برای خودش می زیستم !

*- انیس نین : کسانی که عمیقاً زندگی می کنند، یا به عبارتی معنای عمیق زندگی را دریافته اند ، هیچ هراسی از مرگ ندارند .

*- از هر روز خود یک شاهکار بساز .

*- اگر فکر کنیم برای زندگی کردن یک دنیا فرصت خواهیم داشت ، دچار اشتباه محض شده ایم و فرصت های خود را از دست داده ایم . یکی از اصول تحول ، همین اهمیتی است که به زندگی اکنون و امروز خود می دهیم

*- ریچارد باخ : هر مشکلی که در زندگی شماست ، در نهان هدیه ای برای شما دارد.

*- هر چه مسائل را آسان تر بگیری، حاصل کار قوی تر خواهد شد. وقتی که اساس زندگی خود را برپایه سادگی بگذارید، تمرکز بیشتری پیدا خواهید کرد. همچنین هر چه بیشتر بتوانید روی یک زندگی ایده آل تمرکز داشته باشید، سریع تر به آن خواهید رسید.

*- جان کیتز: حقیقت یعنی زیبایی .

*- هر تلاشی که در این جهان انجام می شود فقط از حول و قوه خداست و او تنها قدرتی است که هر ذره و هر موجود و هر چیزی را به حرکت وامی دارد.

*- زندگی پاداش صداقت و درستی و امانتداری و وفاداری انسانها را می دهد و خلاصه این که با از بین بردن مشکلات و موانع ،شخصیت ما رشد و ترقی می یابد و اینجاست که می گویند شخصیت همان تقدیر و سرنوشت است.

*- مدت زیادی این طور به نظرم می رسید که زندگی به تدریج واقعی خواهد شد ،

ولی موانعی هم در این مسیر وجود دارد، چیزهایی که نخست به آنها پرداخت، کارهایی ناتمام، زمانهایی که باید از آنها استفاده شود، بدهی هایی که باید پرداخت شوند. عاقبت به این نتیجه رسیدم که این موانع، همان زندگی من هستند.

"الفرد دسوزا"

*- معلم ها فقط درها را باز می کنند اما شما خودتان باید وارد شوید.

ضرب المثل چینی

*- تمام جهان یک صحنه نمایش است و تمام انسانها بازیگران آن. شکسپیر

*- دکتر ویلیام اسلر معتقد بود که این عادت ساده، که نظیر هر عادت دیگر ایجاد شدنی است، تنها رمز خوشبختی و موفقیت او در زندگی بوده است. به شاگردانش نصیحت می کرد که در "محدوده امروز زندگی کنید. از دایره ۲۴ ساعت آینده و ۲۴ ساعت گذشته خارج نشوید. هرچه می توانید در امروز زندگی کنید، اگر امروز را خوب زندگی کنید. فردایتان بهتر می شود.

*- خداوند بسیار غیرمنتظره عمل می کند، او از طریق افرادی غیرمنتظره و در زمان هایی غیرمنتظره کارهای شگفت انگیزش را انجام می دهد.

*- از وانمود کردن خسته نشو. آن چه انتظار داری درو خواهی کرد و به دست خواهی آورد.

*- اعتقاد و ایمان، خاصیت ارتجاعی دارد. آن را تا انتهای دلیل و برهانت بکش، به عبارتی از اعتقاد و ایمان برای اثبات دلیل و برهانت استفاده کن.

*- آن چه را برای دیگران انجام میدهی، درحقیقت برای خودت انجام داده ای.

*- هیچ قدرتی در شرّ و بدی وجود ندارد. آن ها هیچ و بی ارزش هستند. بنابراین

هیچ چیزی در شرّ و بدی وجود ندارد و قدرتی ندارد.

*- تصویر زندگی هر شخص تصویر ذهنی اش است.

*- اگر می خواهید شاد باشید، شادی کنید. "لئو تولستوی"

*- در اعتدال و میانه روی هلاکت و بدبختی وجود ندارد. حضرت علی(ع)

*- تو چون خود کنی اختر خویش را بد

مدار از فلک چشم نیک اختری را . ناصر خسرو

*- بدفکری و بدخواهی نسبت به دوستان و همکاران قدیمی، آرامش و آسایش فکری

را از شما می گیرد و مانع رشد، شکوفایی و موفقیت شما شده و به همین خاطر دعای

شما مستجاب نمی شود و در اصل خودتان اثرات دعایتان را از بین می برید. اگر مایل

هستید به سعادت و پیروزی برسید باید برای دوستانان هم خوشبختی و

سربلندیخواهید تا خود شما هم از آنچه برای بقیه خواسته اید بهره ببرید

*- هر کس که دنیایش را شناخت، غصه دنیا را ندارد. حضرت علی(ع)

*- ویلیام جیمز معتقد بود: بخش اعظم آن چیزی را که بدیاری و مصیبت می نامیم،

صرفاً ناشی از طرز تلقی است که از این پدیده داریم. اغلب می توانیم با تغییر طرز

تلقی کسی که با ناراحتی روبروست مسیر جریان را تغییر دهیم، کفایت که جای

ترس را با تهاجم عوض کنیم، می توانیم با قیافه ای بشاش به مقابله با مشکل

برخیزیم و زحمت را تحمل کنیم . باید بدانیم که علی رغم وجود بسیاری از مشکلات که آرامش آدمی را به خطر می اندازد ، می توان به عزت و افتخار رسید . حتی اگر بدبختی شدید باشد ، بد بودنش را قبول نکنید ، نادیده اش بگیرید ، به چیزهای دیگری بیندیشید و تا جایی که به شما مربوط می شود ، با آنکه ممکن است حقایق همچنان موجود باشند ، خصلت شیطانی و بدشان دیگر برایتان مصداقی نخواهد داشت و چون اندیشه شماست که از حوادث خوب و بد می سازد ، در نتیجه باید تمام فکر و ذکرتان متوجه این اندیشه باشد .

سلامتی

*- آنچه ما را پیر می کند خود استرس نیست، بلکه درکی است که ما از این استرس داریم .
"دیپاک چوپرا"

*- سوامی سیواناندا : هر انسانی مولف سلامتی یا بیماری خویش است .

*- اگر بیماری، مخصوصاً آن نوع بیماری ها که ابتلا به آن را حق خود نمی دانیم ، یک بدشansı تلقی شود ، تمام سیستم ما را مسدود می کند. اما دیدن آن به صورت یک هدیه ، چه بسا باعث درمان سریع نیز بشود. اگر به صورت یک بلا با مشکلات روبه رو شوید، راه تحول خود را به تأخیر نخواهید انداخت، اما اگر بیاموزید که آن ها را باید به عنوان ایجادکننده فرصت های دیگر در نظر آورید، خواهید دید که چگونه انرژی تحول شما را بالا می برند.

*- دکتر آندرو ویل ، متخصص طب گیاهی حتی پیشنهاد می کند که به بیماری هم به عنوان یک هدیه نگاه کنیم ! چرا که معتقد است بیماری می تواند با قدرت شدید خود، ما را دگرگون کند و به این وسیله پارادوکس های درون انسان معالجه شود.

*- بیماری به معنای سلب آسایش و راحتی و میانه روی است و بهتر بگوییم فقدان همه اینهاست.

*- مسافرت کنید تا صحیح و سالم بمانید. حضرت علی (ع)

*- یکی از نشانه های ناراحتی اعصاب این است که انسان تصور کند کار او

فوق العاده مهم است. برتراند راسل

*- مدیتیشن به معنی در فکر غوطه ور شدن و علم پزشکی هر دو از یک ریشه کلمه هندو ژرمنی "ماهد" گرفته شده است که به معنی "دانا بودن" است. پس بدین ترتیب یک اندیشه راهبر خوب، یک داروی واقعی به شمار می آید. مثبت اندیشیدن به معنی پیروی آگاهانه از یک اندیشه راهبر صحیح و با اعتماد و اعتقاد کامل به آن است.

*- اگر کف دست هایتان را به یکدیگر بمالید در واقع کاری برای بهتر شدن توان تمرکزتان انجام داده اید.

- برای اینکه همواره بشاش باشید لازم است چند کار را روزانه انجام دهید یکی از آن کارها ایناست که با کف یکی از دست ها پشت دست دیگر را بمالید.

- آیا از بی علاقه‌گی در کار خود رنج می برید؟ آیا از خستگی رنج می برید؟ آیا خواب کافی ندارید؟ آیا ضعف قوای تمرکز دارید؟

لطفاً از روش بازرگانان چینی استفاده کنید: بازرگانان چینی از صدها سال قبل برای حفظ آرامش و رسیدن به تمرکز فکر و پرهیز از اضطراب، راه حل مناسبی را می شناختند، آنان گردوهایی را بین انگشتان دستشان به گردش درمی آوردند این فشار درمانی در ناحیه انگشتان دست نه تنها باعث می شود خون در انگشتان سریع تر به حرکت درآید بلکه باعث میشود تا خون در تمام بدن به حرکت درآید و این تحرک خون اثرات بسیار سریعی بر مغز انسان می گذارد.

- کف دستهای خود را به هم بچسبانید و انگشتان را در هم قلاب کنید، شما در این

حالت، به طور صحیح درصدد از میان بردن اضطراب هستید.

- درد دل های معمولی را از طریق ماساژ انگشت کوچک دست درمان کنید.

- دردهای ناحیه پشت را با ماساژ انگشت شست درمان کنید.

- برای درمان قولنج معده ای، نقطه وسط کف دست را فشار دهید.

- برای درمان قولنج کلیه ای، زیر ناخن انگشت کوچک را فشار دهید.

- برای درمان اختلال در گردش خون و پائین آمدن فشارخون، سرانگشت وسطی (از طرف داخل) را فشار دهید.

- برای درمان کم اشتها، سرتمامی انگشتان و همچنین کف دست را فشار دهید.

- برای رفع یبوست وسط کف دست را ماساژ دهید.

*- گرسنگی شدید در اعماق وجود ما نهفته است که هیچ غذایی قادر نیست این گرسنگی را رفع کند این گرسنگی همان نیاز به نوازش و احساس است و ما می توانیم از آن به گرسنگی پوست بدن تعبیر کنیم. دکتر سیدنی سیمون

*- پوست بزرگترین عضو بدن است و از درون نیاز دارد که لمس شود. دکتر گری اسمایلی

*- پزشکی روان تنی ثابت کرده است که وقتی خوشحال هستیم، معده، کبد، قلب، و تمامی اندامهای داخلی بدن ما وظایفشان را بهتر انجام می دهند. هزاران سال قبل، پادشاه مدبر سولومون، در ضرب المثل هایش آورده که "دل شاد مثل دارویی شفابخش است، اما روحیه شکسته استخوان را می خشکاند.

*- ما هرگز زندگی نمی کنیم، بلکه به امید زندگی نشسته ایم، برای رسیدن به خوشبختی چشم به راه آینده ایم. پاسکال

*- زمانی که عضلات در حالت آرام و راحتی قرار داشته باشند (حالت رلاکس) احساس عصبانیت، ترس، اضطراب، عدم امنیت و چیزهایی از این قبیل به کسی دست نمی دهد. وقتی عضلات خود را در موقعیت راحتی قرار می دهید، در واقع راحتی اعصاب و روان را برای خود ایجاد می کنید.

*- دکتر فرانک جی اسلاتر می گوید: غیرممکن است قلباً و با اعتقاد کامل خود را در تصویر خدا بدانید و از این بابت نیرو و توانی پیدا نکنید.

*- افرادی که پیوسته با ناراحتی صحبت می کنند، همواره همان ناراحتی را جذب می نمایند.

*- می توان بدون اغراق گفت تمام بیماری ها و ناراحتی ها به واسطه تخطی و تجاوز از قانون عشق ناشی می شوند.

*- نکوهش و انتقاد مداوم باعث ایجاد رماتیسم می گردد. افکار انتقادی و ناهماهنگ رسوباتی غیرطبیعی در خون ایجاد می کند که در مفاصل ته نشین می شود.

*- هر بیماری و ناراحتی پیامد ذهن و روانی است که آرامش ندارد و ناراحت است.

*- عدم گذشت و عفو نکردن، بیشترین و قوی ترین علت بیماری و ناراحتی است. این امر باعث سخت شدن شریان ها (مویرگ ها) و کبد می شود و درمیزان دید تأثیر می گذارد و با تدامش بیماری های بی پایانی به وجود می آورد.

*- هرگونه آشفتگی و ناهماهنگی خارجی نشان دهنده ناهماهنگی و آشفتگی ذهنی است. هرچیزی در درون اتفاق بیفتد در خارج نیز حادث می گردد.

*- غم، افسوس و پشیمانی سلول های بدن را از بین می برند و فضای اطراف انسان را مسموم و آلوده می کنند.

*- تجمع و انباشتگی خون به دلیل انبار کردن و تجمع اشیاء و اسباب است. تجمع و ازدحام اشیاء باعث جمع شدن خون در بدن (اخلاط) می شود. از قانون استفاده کردن تخطی کردن را، بدن جریمه آن را می پردازد.

*- عصبانیت باعث تیره شدن و ازبین رفتن تصوّرات می گردد و خون را آلوده می کند و ریشه بسیاری از بیماری ها است. همچنین باعث تصمیم گیری غلط و نادرست می شود و این امر منجر به شکست می گردد. خشم و عصبانیت یکی از بزرگترین گناهان است، زیرا نتیجه و پیامد آن بسیار مضر و زیان آور است.

*- دکتر کلارنس ویلیام لیب می گوید: تجربه نشان می دهد که بدبینی یکی از عوارض عمده پیرشدن زود هنگام است که اغلب در اثر اشکالات جزئی جسمانی شکل می گیرد.

*- آندرو ویل نویسنده ی کتاب شفای بی درنگ: هنگام راه رفتن، اعضای بدن شما یک شکل ضربداری ایجاد می کند. پای راست و دست چپ، و هم زمان پای چپ و دست راست تان با هم حرکت می کند، این نوع حرکت، باعث یک فعالیت الکتریکی در مغز انسان می شود که هماهنگی آن، روی سیستم مرکزی اعصاب تأثیر می گذارد

*- دکتر کیورتین : هر انسانی اگر طرز پرورش جسم را بداند می تواند در سن ۵۰ سالگی به تناسب ۲۰ سالگی اش برسد.

قدرت ذهن و معجزه فکر

*- برای نوشتن عددی که نمایانگر توانایی حافظه مغز شماست باید به مدت ۹۰ سال، در هر ثانیه یک صفر بنویسید.

*- تحقیقات جدید می گوید: تعداد اتصالات بین نرون ها در مغز از تعداد مولکولها در جهان هستی بیشتر است. مطابق تحقیقات یک آناتومیست روسی شاید با گذاشتن یک عدد یک، که به دنبال آن بتوان ده میلیون کیلومتر صفر قرار دارد برابری کند.

*- همین وادی ناخودآگاه می باشد که تمام اتفاقات از بدو تولد را بیاد دارد.
"سوره ق آیه ۲۲"

*- نفس اماره یک موجودیست، یک قوه ایست در درون شما که به شما مستبدانه امر و نهی می کند و غالب اوقات شما نمی توانید از دستوراتش سرپیچی کنید.

*- طبق اطلاعات آکادمی ملی علوم آمریکا، تعداد اتصالات موجود در میان سلول های عصبی مغز یک انسان، بیشتر از تعداد کل ذرات اتمی موجود در جهان می باشد.

*- در نهایت صداقت، قلب یا قوه تخیل خود را حفظ کن چرا که ارکان اصلی حیات از آن نشأت می گیرد.
"کتاب امثال سلیمان نبی ۴:۳"

*- فکر شما تنها قدرت آفریننده است. نیرومند تر از قدرت فکر چیزی وجود ندارد.
" ژوزف مورفی "

*- ایمان گونه ای طرز تفکر است که آدمی را در تمام دوران عمر به تحرک و جنبش وادار می سازد. . " ژوزف مورفی "

*- بدن انسان دستگاهی اعجاب برانگیز است - حدود هفت تریلیون سلول با هماهنگی های جسمانی و بیوشیمیایی لازم - در هر کاری از ورق زدن یک صفحه تا سرفه کردن یا رانندگی با اتومبیل به شما کمک می کند . وقتی به این موضوع توجه کنید که چقدر درباره جسم خود فکر می کنید ، شگفتی و اعجاب بیشتر می شود . آخرین باری که به قلبتان یادآور شدید که خون را به درون رگهای شما بفرستد کی بود ؟ آخرین باری که به ریه خود گفتید هوا را در درون خود جای دهد چه زمانی بود؟ کی بود که به دستگاه گوارش خود دستور هضم غذا را دادید؟ این فعالتهای دیگر در ناخودآگاه شما صورت خارجی پیدا می کند. هوش (ذهن ناخودآگاه) همه این نظامها را اداره می کند.

*- ذهن نیمه آگاه ما ، کارگزاری بسیار خوب ، اما کارفرمایی بسیار سخت گیر است، اگر بر او مسلط نشویم، او بر ما سلطه ور خواهد شد. ذهن نیمه آگاه انسان هوش خلاق وی است که همه جنبه های زندگی اعم از ابتدایی تا پیچیده ترین آنها را در کنترل خود دارد. هیچ چیز بیرون از قلمرو ذهن نیمه آگاه وجود ندارد و ذهن نیمه آگاه بر همه چیز احاطه کامل داشته و در هر امری تأثیر گذار است. طرح و نقشه ساختار ژنتیکی هر انسان در ذهن نیمه آگاه وی جا دارد و وظیف کنترل رشد جسمانی از زمان باروری و تشکیل تخم تا بلوغ کامل برعهده ذهن نیمه آگاه است.

همهٔ فعالیت‌های شیمیایی و زیستی در بدن انسان به وسیلهٔ آن رهبری و هدایت می‌شوند. آسانترین روش شناخت تفاوت میان ذهن و مغز: هنگامی که به تماشای تلوزیون مشغولیم، تصاویر را به همراه موسیقی متن، عبارات و همچنین دیگر صداها می‌شنویم در حقیقت می‌دانیم که آنها داخل دستگاه تلوزیون بوجود نیامده‌اند، بلکه از مرکز پنخس و از جای دیگری فرستاده می‌شوند. اشخاص و وقایعی که بر روی صفحهٔ تلوزیون نقش می‌بندند. همگی مستقل از خود دستگاه هستند. در صورت خاموش و یا روشن بودن تلوزیون، تصاویر باز هم فرستاده می‌شوند. مغز انسان هم شبیه به تلوزیون و همان وسیلهٔ مادی است که از طریق آن برنامه‌ها را دریافت می‌داریم. ذهن در حکم برنامه‌های واقعی مغز است که به طور آزادانه و مستقل بوجود می‌آیند. ذهن برای تفسیر علائم و نشانه‌های خود و در نتیجه ایجاد ارتباط نیاز به وسیلهٔ مادی همچون مغز دارد. ذهن و یا عقل که اداره زندگی انسان را بر عهده دارند - از مغز که همان صورت مادی آن است (دستگاه تلوزیون) مستقل می‌باشد. ذهن اداره فعالیت‌های مغز را بر عهده دارد.

*- از همان لحظه‌ای که لقاح انجام می‌شود، توانایی ذخیره سازی خاطرات در سلول تخم تشکیل یافته، وجود دارد.

* - هر سلول بدن حافظه جداگانه و مخصوص خود را داراست که با ذهن نیمه هشیار مرتبط است.

*- جسم مادی ما همان شکلی را به خود می‌گیرد که در ذهن نیمه آگاه الگوی آن نگهداری شده است.

*- دکتر ماکسول مالتز در کتابش تحت عنوان " سنجش روان " چنین می گوید :
مکانیسم وجود ما طوری طراحی شده که همواره در جست و جوی هدف باشیم. ما این گونه ساخته شده ایم . وقتی که در عین داشتن قابلیت و توانایی، هیچ هدف خاص و مطلوبی نداشته باشیم ، دچار سرگردانی می شویم. احساس خلاء می کنیم و زندگی را بی هدف و پوچ می انگاریم . ما ساخته شده ایم تا بر محیط غلبه یابیم . مشکلات را حل کنیم و به اهداف خود نائل شویم . اگر در راه رسیدن به هدف هیچ مانع و مشکلی نداشته باشیم ، ما احساس رضایت و خوشبختی نمی کنیم . افرادی که می گویند زندگی ارزشمند نیست ، مفهوم کلامشان در حقیقت این است که خودشان هیچ هدف ارزشمندی ندارند. برای خودتان هدفی را پی ریزی کنید، که ارزش تلاش کردن را داشته باشد. بهترین کار این است که برای خودتان یک پروژه طرح کنید. برای خود مشخص کنید که علاوه بر شرایط معمولی زندگی ، به چه چیز علاقمند هستید. همواره در طلب موقعیتی باشید که در انتظار شماست.

*- اغلب مسائل ، مسائل ذهنی هستند و همیشه می توان با تغییر دادن طرز تلقی و اندیشه ، مسائل را حل و فصل کرد.

*- اشخاص فقط به خاطر نگرش خوب خود به مقام های بالا می رسند.

*- اگر فکر می کنی شکست می خوری ، خواهی خورد

اگر فکر می کنی جرأت نداری نخواهی داشت

اگر می خواهی برنده شوی ، اما فکر می کنی نمی توانی ؛ تقریباً به طور قطع نخواهی توانست

اگر فکر می کنی خواهی باخت ، باخته ای

از زندگی می آموزیم که موفقیت ناشی از اراده فرد است و تماماً به وضعیت ذهنی او برمی گردد. نبردهای زندگی همواره به نفع فرد قویتر و سریعتر تمام نمی شود ، دیر یا زود، برنده کسی است که فکر می کند می تواند.

*- دکتر واسانت لاد پزشک سرشناس آیورودا می گوید :

در هر قطره ، اقیانوسی نهفته است و در هر سلول ، شعور کل بدن جا دارد .

*- میشل شی : دریافتم که ضمیر درونم - قدرتی که می خواهد اثری را خلق کند - ندای الهی است که از طریق ما سخن میگوید.

*- سانایا رومن : تنها کاری که برای دریافت هدایت بکنید این است که آن را بطلبید و آن گاه گوش بسپارید .

*- سوامی ویکوناندا : این نگرش ذهنی خود ماست که دنیا را برای ما اینگونه که هست می سازد . افکار ما برخی چیزها را زیبا و برخی چیزها را زشت می سازد . تمامی دنیا در ذهن خود ماست. بیاموز که چیزها را در نور درست ببینی . اول ، به این دنیا باور داشته باش ، بدان که در پس هر چیزی معنایی است . همه چیزهای دنیا خوب و مقدس و زیباست . اگر چیزی را شر دیدی ، فکر کن که آن را در نور درست نمی بینی . مسئولیت را به دوش خودت بیانداز .

*- فکر از هر چیز برتر و بر همه چیز حاکم است .

*- هر فکر، برنامه ، هدف یا ایده ای که دائماً در ذهن هشیار شما نگه داشته می شود، باید توسط ذهن فوق هشیار به حقیقت تبدیل شود، خواه مثبت یا منفی .

*- ریشه تمام احساسات ما از اندیشه ها و ذهنیات مان گرفته می شود . حال آن که پیش از این تصور این بود که هیجانان و احساسات ما جریان جداگانه و با قدرتی هستند که از کنترل فکر خارج اند و می توانند به یکباره مثلاً باعث تخریب یک روز قشنگ ، یا یک ارتباط خوب قدیمی شوند.

*- جودی رولینگز : احساسات همیشه می توانند زیر سلطه فکر قرار گیرند.

*- فرد نایب : آن تو هستی ، در قاب یکی از ناباورترین تصویرها ، در حال انجام ناباورترین کارها ، که به غیر از تو ، کسی توان انجام آن را ندارد . اگر خودت را به این شکل دوست می داری ، آنچه را می بینی ، همیشه بین ! تا آن شوی و به آن شکل درآیی .

*- هنری فورد : فکر کردن یا اندیشیدن ، یکی از دشوارترین کارهای انسان است . اما با همین فرایند است که انسان می تواند به کشفیات و دریافت ذهنی با ارزشی برسد و زندگی خود را غنی تر کند . به این ترتیب ، ما بازیگر زندگی می شویم نه تماشاگر آن.

*- امرسن : ما سرانجام به آنجایی می رسیم که در تمام طول روز فکرش را می کنیم

*- هر زمان که احساس کردید برای انجام کار مورد علاقه خود پیر شده اید، بدانید که صدای منفی درون تان بلند شده است. این صدا، یک صدای کاذب است. یک دروغ محض است!

*- اکنون با تحقیقات به دست آمده در دانشگاه (یوسی ال ای) آمریکا، به این نتیجه رسیده اند که بین رشد مغز انسان و طول عمر او، ارتباط مستقیمی وجود دارد. فعالیت های ذهنی باعث زنده ماندن فرد می شود و با از بین رفتن آن، زندگی او هم رو به خاموشی می رود. هرگز به آن صدای مزاحم و منفی درون خود که با مطرح کردن میزان سن یا چیزهای منفی دیگر باعث تضعیف روحیه شما می شود، توجه نکنید. زمان را دریابید و از هم اکنون زندگی تازه ای را آغاز کنید.

*- کافمن: دنیا به هر گونه ای که بخواهیم نگاه اش کنیم، برای دیدن ما آفریده می شود.

*- ژاندارک: پیروزی یا شکست در جنگ ها، ابتدا در ذهن انسان اتفاق افتاد.

*- با تمرکز روی انجام کارهای کوچک به هدفهای بزرگ دست پیدا می کنیم.

*- تا نتوانید تصویری را مجسم کنید، نخواهید توانست انجامش دهید، و به مجرد شروع تجسم ذهنی، خود را به مرحله عمل آن نزدیک کرده اید.

با نوشتن هدفهای خود در واقع تاریخ آینده خود را "پیش از وقوع" نوشته ایم! با نوشتن، هدف های شما قدرتمند می شوند؛ جان می گیرند؛ و عینیت پیدا می کنند. بسیاری از شما، مسیر و جریان تحول خود را در میان نوشته های دیگران جستجو

می کنید، حال آن که اگر با قاطعیت و اطمینان نوشتن فهرست هدفهای خود را جدی بگیرید، خواهید دید که چگونه در راستای آن حرکت خواهید کرد.

*-هر پیشامد و هر حادثه و تجربه این جهان براساس قاعده و نظم هستی است و به بیان دیگر بر پایه قانون علت و معلول است، حتی قانون بی نیازی نیز تابع قانون ایمان و یقین است. قانون زندگی نیز قانون ایمان و اعتقاد است. یقین داشتن و پذیرفتن صادقانه مسئله ای به عنوان واقعیت است. اگر به فراوانی و آسایش و نعمت یک زندگی بانشاط و مملو از موفقیت اعتقاد داشته و پیوسته منتظر سلامت و رشد و آسایش باشیم، با این هر چه بخواهیم کسب می کنیم. در اصل اعتقاد و پذیرش انسان است که حد فاصل میان نداری، دارایی، بدبختی، خوشبختی، پیروزی و بیماری را معین می کند. به هر صورت این وعده الهی را نبایستی نادیده گرفت که گفته اند: "هر طور فکر کنی همان طور می شود."

*- فکر، تنها نیروی ناپیدا و غیرقابل لمس است که فرد نسبت به آن اطلاع دارد. هر ایده ای که در ذهن پیروانیم بازتاب همان ایده را در زندگی می بینیم، مگر اینکه با ایده ای مخالف، آن را از بین ببریم. به همین شکل است که هر فکر می تواند سرمایه ای بی حد و اندازه در ضمیر باطن باشد. به بیان واضحتر ضمیر باطن بر اساس نظر و فکری که به او داده ایم وارد عمل می شود و واکنش نشان می دهد. به عنوان مثال هر اندازه که پولدار باشیم اگر فکر تهیدستی را در سر پیروانیم یقینا دچار فقر می شویم. اما برعکس، اگر فکر روشن و معینی از ثروت داشته باشیم و این فکر را از جنبه های مادی و معنوی رشد دهیم و لغزشی در آن بوجود نیاوریم مطابق قانون عکس العمل، در مقابل شاهد نتیجه مثبت می شویم.

*- ما در دنیای فکر و ایده ها زندگی می کنیم . شکی نیست که همه اکتشافات، ساختمانهای بلند، صنایع بزرگ و شهرها و تمدنهای مختلف بر اساس همین روش بوجود آمده اند. یعنی اول ایده آنها در ضمیر باطن مکتشفان و طراحان آنها شکل گرفته و بعد از آن به مرحله اجرا در آمده است. مثال بهتری می آوریم: زمانی که قصد می کنید از جایی که نشسته اید بلند شوید و حرکت کنید، ابتدا تصمیم و ایده آن را به ذهن راه می دهید و بعد به آن عمل می کنید. دانشمندی که فکر کرد چطور می تواند صدا و تصویر اشیا را به اتاق نشیمن راه دهد، مخترع تلوزیون و رادیو شد و آنگاه امواج الکترونیکی به صورت موسیقی و آهنگ وارد منزلها شدند و همه پیرامون ما را فرا گرفتند و زندگی آدمی را متمول کردند. هرگز فراموش نکنیم که ما در دنیای فکر و ایده ها زندگی می کنیم.

*- همانطور که یک دانه برای پرورش احتیاج به مواد گوناگون دارد، آدمی هم برای پیشرفت خود نیاز به عقل و فکر دارد تا نتیجه آن را مشاهده کند. این را هم بدانیم که آنچه محصول آدمی است و بشر آن را ساخته و پرداخته ،اول آن را در فکرش شکل داده است و ممکن نیست چیزی را بدون اینکه در فکرش ساخته و پرداخته باشد در بیرون بسازد. باز هم می گوئیم این ذهن است که بر دنیا حکومت می کند.

*- از همین حال این فکر را عمیقاً باور کنید که قدرت شکوفای ضمیر باطن شما بی انتها و نامحدود است. پس علتی ندارد که به کم کردن گستره این قدرت فکر کنید و در نهایت از شکوفایی آن کم کنید. شما خودتان از منیعی که نامحدود و بی انتهاست برداشت می کنید پس چرا خودتان را درگیر کمبودها می کنید و از بابت تنگنهایی که امکان دارد در آینده گرفتار آن شوید مضطرب و هراسانید.

*- سرمایه اصلی فرد در شناختن خویش است و شناختن منبع بی حد نیروها و انرژی هایی که در ضمیر باطن دارد.

*- شما نیز می توانید نظرها و طرحهایی را در ذهنتان شکل دهید و به اختراع و ابتکار دست بزنید و این را هم بدانید که همه ساخته های بشر اول در ذهنش شکل گرفتند و بعد جنبه مادی پیدا کردند. در این دنیا نمی توانید چیزی را بوجود آورید که آن را در مغز خود طراحی کنید و بعد به اجرا و تکمیل آن پردازید.

*- علت هر مشکلی را (چه مادی و چه معنوی) بایستی در طرز فکر خود جستجو کنید.

*- واقعیت آن چیزی نیست که ما با چشم مشاهده می کنیم بلکه فکر و حس و رویاها و باورهای ماست که جهان باطنمان را می سازد.

*- همیشه متفکر بزرگتر از فکر خود و هنرمند بزرگتر از هنر خویش می باشد، پس نبایستی برای چیزهای کوچکی که خارج از وجود است ارزش قائل شد و تنها باید توان شکوفایی ضمیر باطن خود را که حس و اندیشه و فکر است، مهم حساب کرد. این احساس و افکار ماست که تقدیرمان را رقم می زندنه چیز دیگری.

*- پروردگار قدرت و توانی در فکر و هوشتان قرار داده است که چه بخواهید و چه نخواهید قادرید از آن بهره ببرید و استفاده کنید. حتی اگر همین لحظه دستتان را بالا ببرید علامتی از توان خدا است که شما را قادر به این کار کرده است. اگر مشکلی را حل کردید مطمئن باشید که این فکر شکوفای شما بود که از عهده این کار برآمد. اگر دستتان را بپسندید همان لحظه نیروی شفابخش هستی دست بکار می شود تا با بوجود آوردن سلولهای تازه آن را بهبود ببخشد. زمانی که عشق خود را نثار فرزندتان می کنید

بخشی از "عشق" او را بکار برده اید. موقعی که در رفاه هستید عنایت او را تجربه می کنید. پس با خدا باشید تا نعمتهای او شما را در خود بگیرد و ثروتمند شوید.

*- فقط قدرت خلاقه و فکر و احساس است که قادر است شما را به هدفتان برساند. ما قربانی و فدای حوادثی که خارج از زندگیمان هست نیستیم مگر اینکه خودمان آنرا بپذیریم .

*- پیوسته این نکته را به یاد داشته باشیم که یکی از پرقیمت ترین گنجینه های زمان را در خود داریم. به طور نمونه در عمق خود به منبعی از عقل می رسیم که آن را پایانی نیست و به قدرتی می رسیم که اندازه ای ندارد تا عاقبت همه عظمت و جلال پروردگار را در آن می بینیم و از راهنمایی او مدد می جوئیم و نتیجه این خواست خود را می بینیم و هر موقع که اراده کرده ایم از این جواهرات و سنگهای گرانبه به صورت ایده های جدید و ابتکارات و اختراعات و ترانه های دلنواز و دلنشین و تازه و نوشته های سحرآمیز برداشت می کنیم و یا به صورت راه حل مشکلات مورد بهره برداری قرار میدهیم. مطمئن باشیم که اگر به منبع اصلی ثروت درونی خود برسیم، بدون شک به گنجینه های مادی و طبیعی بیرونی نیز می رسیم، چرا که: "هر چه در درون داری همان را در بیرون کسب می کنی."

*- این اعمال فکری و ذهنیمان است که باعث برآورده شدن آرزوهایمان می شود و ما را از شکست دور می نماید.

*- بهترین کمکی که قادرید به افراد بکنید، آموزش راه روش صحیح زندگی کردن و داشتن فکر خوب است تا آنها قادر باشند بر سختیهای زندگی غلبه کنند و متکی به خودشان باشند و اعتماد از دست داده را به دست آورند و فقط به خود و پروردگار

وابسته باشند نه آنکه چشمشان به دست مردم باشد.

*-ثروتمندان واقعی کسانی هستند که می دانند از قدرت خلاق و آفریننده فکرشان چگونه استفاده کنند و فکرشان را از ایده و نظرهایی پر کنند که ضمیر باطنشان به تبعیت از آنها وارد عمل شود و در نهایت آنچه در فکرشان می باشد به ظاهر ببینند و عملی کنند.

*- دانه ای که در زمین بارور می افتد صدتخم می دهد. همان طور که اگر فکر هم در ضمیر باطن بارور گردد نتیجه فوق العاده و شگفت انگیزش را آشکار می کند.

*- علت تمام رخدادهای زندگیتان طرز فکر خودتان است . اگر این مطلب را بپذیرید و باور کنید که هر چه در دنیاست می توانید به آن برسید و خدا همه انسانهایش را به طور مساوی از نعمتهایش برخوردار کرده است ،این نگرش در زندگی مادی شما ظاهر می شود و اثر عالی خودش را نشان می دهد.

*- فکر را نیاستی دست کم گرفت ! همین فکر بوده که صنعت بشری را به این درجه از ترقی رسانده است. همین فکر بوده که اتومبیلها را ساخته است و اختراعات فوق العاده ایجاد نموده است. فکر ،انسان را بسوی عمیق ترین جاهای دریاها و اقیانوسها و بسوی آسمانها کشانده و طبیعت را رام او کرده است. از آسانترین دستگاهها گرفته تا مشکلترین آنها (از ماشین تحریر تا کامپیوتر ،تلوزیون و هزاران وسیله دیگر) را از صحنه خیال به دنیای واقعیت کشانده است. اگر درست پیرامون این موضوع فکر کنیم به نقش پرارزش فکر و تخیل در زندگی پی خواهیم برد.

*- این مطلب را هرگز فراموش نکنید که اگر به خود اجازه دهید که فقر و تنگدستی و عدم موفقیت را در فکر خویش وارد کنید ، خود را در هجوم و محاصره

کمبود های زندگی قرار خواهید داد.

*- هر تصویر ذهنی و شکلی از خود در ضمیر باطنت بنشانی نتیجه اش را می بینی و عکس العمل مورد علاقه را پیدا می کنی.

*- حقیقت این است که ما همگی شکلی از افکاری هستیم که در فکرمان راه داده ایم هر عذابی به سرمان می آید نتیجه طرز تفکر ماست. آینده نتیجه فکر امروز شماست. بنابراین از همین الان فکر خود را تغییر دهید و این به دست شماست که چه نوع فکری را به درونتان راه دهید. تلاش کنید افکار و ایده های پیروزمندانه و کامیاب و آسایش بخش و متعادل را به ذهنتان راه دهید. حتی گذشته هم به فکر الان شما مربوط می شود و همینطور آینده. می توان در همین زمان حال به فکر پرداخت و آینده خود را رقم زد. به عبارتی هر فردی تنها در زمان کنونی زندگی می کند یعنی اگر اکنون را تغییر دهید تقدیرتان را هم تغییر داده اید.

*- دنیا بر نیروی خیال حاکم است.

*- همه اختراعات آدمی از آتش تا رادیو، تلوزیون، رادار، ماهواره و غیره اوّل در فکر آدمی شکل گرفت و بعد به مرحله عمل درآمد.

*- تلاش کنید تا آرزوی خود را تحقق یافته بدانید و آن را در اختیار خود تصوّر نمایید، همان طور که جسم شما وجود دارد و در آن شکلی نیست به همان ترتیب نیاز و فکر و هدف شما نیز حقیقی است و وجود دارد.

*- روانشناسان تجربی و بالینی، ثابت کرده اند که دستگاه عصبی انسان نمی تواند میان تجربه واقعی و تجربه خیالی به شرط آنکه، زنده باشد و به جزئیات توجه داشته باشد

فرق بگذارد .

*- انسان آهنرباست ، و هر خط و نقطه و جزئیات تجارب او به واسطه جذبی که خودش می کند، حاصل می شود. جو ویتال

*- وقتی در ذهن خود این حقیقت را پذیرفتید که می توانید به تمام خواسته های خود دست یابید ، در کره زمین چیزی وجود ندارد که شما مالک آن نیاشید.

رابرت کولیر

*- برای اینکه بیشتر داشته باشید ،ابتدا باید بیشتر باشید. گوته

*- تخیل گام اول به سوی نوآوری است. جرج برنارد شاو

*- موانعی که پیش روی انسان قرار می گیرند ،حصارهای ذهنی هستند که می توان با اتخاذ رویکردی سازنده و دقیق آنها را در هم شکست. کلارنس بلیزر

*- چیزی وجود ندارد مگر اینکه فکر ما آن را ایجاد می کند. شکسپیر

*- بگو که همه انسانها بر اساس شاکله و طینت (خوی و عادت) خود عمل می کنند.

آیه ۸۱ سوره اسرا

*- به هنگام آفرینش چیزی ، همواره نخست به صورت اندیشه ، آن را می آفرینیم.

*- انسان مو به مو همان چیزی است که می پندارد ،سرشت او جمع کل اندیشه های

اوست . جیمز آلن

*- هرچه که هستیم نتیجه اندیشه های ماست . بودا

*- ورزشکار معروف فنلاندی و دارنده شش مدال طلای المپیک می گوید: من همه چیزم را مدیون ذهن خودم هستم . ذهن من همه چیز من است و عضلات من چیزی جز توده هایی از لاستیک نیستند.

*- دانستن و عمل نکردن همچنان نداشتن است. مکتب ذن

*- اگر فکر میکنید که شکست خواهید خورد ،می خورید

اگر فکر می کنید که بی جرأتید ، هستید.

اگر دوست دارید که برنده باشید ، اما فکر می کنید که که نمی توانید ، مطمئن باشید که نمی توانید .

اگر فکر می کنید که بازنده خواهید شد ،می شوید .

برای هرچه در این جهان است ، موفقیت با خواست و اراده آدمی آغاز می شود، و همه چیز بسته به ذهن شماست .اگر احساس بی منزلتی می کنید ، همین گونه اید . برای بالا رفتن باید بزرگ فکر کنید. قبل از بردن هر جایزه ای ، اطمینان به خود لازم است. نبردهای زندگی همیشه به نفع قوی ترین ها و یا سریعترین ها پایان نمی گیرد بلکه دیریا زود برد از آن کسی است که بردن را باور دارد.

*- همه رویدادهای زندگی آینه ای است که اندیشه هایت را باز می تابانند.

*- بزرگترین محدودیتها ، حدودی است که انسان برای خودش تحمیل می کند.به همین خاطر بزرگترین مانع کامیابی ، مانع ذهنی است حد و مرزهای ذهنی ات را گسترش بده تا حد و مرزهای زندگی ات گسترش یابند. محدودیت هایت را منفجر

کن تا محدودیت های زندگی را منفجر کنی .

*- منش یعنی تقدیر. هراکلس

*- تصویر ذهنی ، همان تصویری است که از خویشتن داریم . براساس باورهایی که از خویش داریم ساخته شده است . اما بی آنکه بدانیم ، اغلب این باورها در اثر تجارب گذشته ، موفقیتها و شکستهایی که داشته ایم ، حقارتها ، پیروزیها ، و رفتاری که سایرین بخصوص در دوران کودکی با ما کرده اند شکل گرفته اند . از مجموعه این تجربه هاست که در ذهن یک ((خویش)) (یا یک تصویری از خویش) می سازیم . وقتی نقطه نظر یا باوری که از خویش داریم وارد این تصویر می شود ، برای خود ما هم که شده ، حالت حقیقت پیدا می کند . در درستی اش تردید نمی کنیم ، آن را حقیقی می پنداریم و با توجه به آن قدم برمی داریم . در اثر دو اکتشاف مهم ، این تصویر ذهنی کلید طلایی زندگی بهتر می شود.:

۱- همه اعمال ، احساسات ، رفتار و حتی تواناییهایمان براساس این تصویر ذهنی حالت میگیرد.

به عبارت ساده ، با توجه به تصویری که از خویش دارید عمل می کنید . نه تنها چنین است بلکه حتی اگر هم بخواهید ، و هر قدر هم سعی که آگاهانه سعی کنید ، عملاً نمی توانید کار دیگری بکنید. شخصیت شکست طلب ، بدون توجه به عزم راسخ و نیروی اراده قوی ، حتی اگر بخت هم با او یار باشد ، راهی برای شکست پیدا می کند. کسی که خود را قربانی بی عدالتی می داند ، کسی که گمان می کند برای رنج بردن آفریده شده به هر دری می زند تا شرایطی را برای اثبات نقطه نظرش پیدا کند. تصویر ذهنی "مقدمه" پایه یا بنیادی است که تمامی شخصیت ، رفتار و حتی کیفیت شما

براساس آن شکل می گیرد. براین اساس به نظر می رسد که تجربه های ما ، تصاویر ذهنی ما را تأیید و تقویت می کند و بدینصورت ، دور بسته ای ،چه خوب و چه بد ، آغاز می شود.

برای مثال ، شاگرد مدرسه ای که برای خود حساب مردودی باز کرده یا فکر می کند که استعداد ریاضی ندارد ، پایان سال نمره خوبی هم نمی گیرد. و بنابراین باورش به اثبات می رسد. دختر جوانی که خیال می کند مورد پسند قرار نمی گیرد ، اما در واقع خود خواسته که با او چنین کنند ، حالت محنت زده و کمرو بودنش ، دلواپسی از اینکه مورد پسند واقع نمی شود و یا شاید خصومت ناخواسته نسبت به کسانی که فکر می کند تحقیرش بکنند ، خوستگاراناش را فراری می دهد. به همین شکل ، یک فروشنده یا تاجر هم می بیند که درستی تصویر ذهنی اش در عمل به اثبات می رسد . درنتیجه به ندرت کسی پیدا می شود که گرفتاریش را درتصویر ذهنی خود ، یا ارزیابی که ازخویشتن دارد ، جستجو کند . به دانش آموز بگوئید که فقط "فکر می کند" که نمی تواند مطالب را یاد بگیرد تا به سلامت عقلی شما شک کند. بارها سعی کرده و هنوز نمره قبولی نمی گیرد ، به فروشنده ای بگوئید که خیال می کند نمی تواند از حد معینی بیشتر فروش کند ، دفتر فروشش را باز می کند و ثابت می کند که حرفتان درست نیست . خودش می داند چقدر سعی کرده و موفق نشده است . با این حال ، با تغییر ذهنی هم در نمره دانش آموز هم در میزان فروش تغییرات باور نکردنی ایجاد می شود .

۲- تصویر ذهنی قابل تغییر است . تجربه نشان داده است که برای تغییر تصویر ذهنی و لاجرم شروع یک زندگی جدید ، هیچوقت دیر نیست و برای تغییر تصویر ذهنی ، نه کسی بیش از اندازه کم سن و سال و نه کسی بیش از اندازه پوسن و سال است .

* - قوه تخیل بر جهان حکومت می کند. ناپلئون بناپارت

* - قوه تخیل انسان خداگونه است. گلن کلارک

* - استعداد قوه تخیل ، سرچشمه عظیم فعالیت انسان و منبع اصلی پیشرفت اوست ... با از بین بردن این استعداد ، انسان هم ردیف حیوانات می شود .
دوگلداستوارت

* - گری والتر، عصب شناس بریتانیایی می گوید دست کم ده میلیارد سلول الکترونیکی برای ساختن چیزی شبیه مغز انسان مورد نیاز است . این سلولها به حدود یک میلیون و نیم فوت مکعب جا نیاز دارند و چند میلیون فوت مکعب دیگر هم برای سیم کشی اعصاب لازم است . برای به کار انداختن چنین مکانیزمی ، به نیرویی معادل یک میلیارد وات نیاز هست.

* - دستگاه عصبی شما ، تجربه خیالی را از تجربه واقعی تمیز نمی دهد . در هر دو مورد با توجه به اطلاعاتی که از ناحیه مغز در اختیار او قرار می گیرد ، واکنش نشان می دهد. دستگاه عصبی شما با توجه به آنچه فکر می کنید ، یا خیال می کنید که حقیقت دارد واکنش می دهد.

* - اگرچنان تصور کنیم که کاری را به طرز خاص انجام می دهیم ، تقریباً مثل آن می ماند که آن کار را انجام می دهیم . تمرین ذهنی کمک موثری است.

* - آرتور اشنابل پیانیست مشهور جهان ، تنها مدت هفت سال را به تمرین نواختن پیانو گذراند. از تمرین متنفر بود و به ندرت پشت پیانو تمرین می کرد. وقتی علتش را پرسیدند ، وقتی از او سوال کردند که چرا در مقایسه با سایر نوازندگان پیانو تمرین

کمتری می کند، جواب داد "من در ذهنم تمرین می کنم"

سی جی کوپ هلندی، یکی از معلمین بزرگ پیانو، به تمامی نوازندگان پیانو توصیه می کند که: "در ذهن خود تمرین کنید". می گفت قبل از آنکه انگشتان دست ردیف مضراب پیانو را لمس کند، تصنیف ابتدا باید در ذهن انسان مرور شود، باید آن را به خاطر بسپارد و در ذهن بنوازد.

*- الکس موریسون، که احتمالاً مشهورترین مربی گلف جهان است، عملاً روی تمرین ذهنی کار کرده است. به توصیه او، روی صندلی راحتی می نشینید و با تمرین ذهنی بر مهارت بازیتان می افزایید او می گوید ۹۰ درصد بازی گلف ذهنی است، ۸ درصدش به وضعیت جسمانی ۲ درصدش به حرکت مکانیک مربوط می شود. موریسون در کتاب "بدون تمرین گلف بازی کنید" شرح می دهد که چگونه، بدون حتی یک جلسه تمرین عملی توانسته لهر را به امتیاز ۹۰ برساند.

*- برای آنکه عملی را بطور موفقیت آمیز انجام دهید، باید تصویر ذهنی واضحی از آن عمل در دست داشته باشید.

*- تصویر ذهنی قوی ترین نیروی درون شماست. دکتر آلبرت ادوارد ویگام

*- اغراق نیست اگر بگوئیم همه انسانها، هر کدام تا اندازه ای تحت تأثیر عقایدی که برای خودشان تکرار شده و بر حقیقی بودنش صحه گذاشته اند هیپنوتیز می شوند. اندیشه های منفی روی افکار ما درست، همان اثر اندیشه های منفی را دارند که توسط متخصص هیپنوتیزم روی شخص هیپنوتیز شده، ایجاد می شود.

*- حدود ۹۵ درصد رفتار، احساس و واکنش ما عادی است. نوازنده پیانو برای

زدن مضراها به تصميم گيری نیاز ندارد . بالرين هم در اين مورد که کدام پای را در کدام جهت قرار دهد ، محتاج تصميم نيست ، واکنش خودکار و بدون تفکر انجام می شود . درست به همين شکل ، طرز تلقی ، احساسات و باورهای ما عاداتی هستند

*- جی ای هادفیلد، متخصص اعصاب، مطالعات گسترده ای درباره نیروهای فوق العاده جسمی، ذهنی، احساسی و روانی، که در مواقع اضطراری چه نیرویی پیدا می کند اغلب محتاطانه زندگی می کنیم و از انجام کارهای دشوار طفره می رویم تا این که روزی برخلاف میل، در معرکه ای می افتیم و تازه متوجه می شویم که چه نیرویی داشته ایم و نمی دانستیم. انگار دفعتاً نیروی دربند خویش را آزاد می کنیم. وقتی به ناچار باید با خطر روبرو شویم شجاعت پیدا می کنیم و چون به مصیبتی گرفتار می آئیم احساس می کنیم که نیرویی در وجودمان جان می گیرد. به شهادت تجربه، وقتی بی واهمه در مبارزه ای شرکت می کنیم، خطر یا مشکل به اندازه شدتش در ما نیرویی تولید می کند .

*- هر ذهن دارای سه بخش است که شامل ضمیرناخودآگاه ، ضمیرخودآگاه و ضمیرخودآگاه ماورایی می شود. ضمیرناخودآگاه نیرویی است که بدون مسیر و جهت است. این نیرو شبیه بخار یا جریان برق است و به گونه ای که هدایت شده عمل می کند و نیروی استتجایی و استقرایی ندارد . هر آن چه فرد به طور عمیق احساس می کند یا به صورت صریح و آشکار تصوّر می نماید، توسط ضمیرناخودآگاه تحت تأثیرقرار می گیرد و به صورت دقیق و موشکافانه اجرا می گردد.

*- ضمیرخودآگاه که در اصطلاح فانی یا نفسانی نامیده می شود، نوعی نیروی ذهنی بشری است که زندگی را از جنبه ظاهری می نگرد و ظاهرگرا است. این نیرو مرگ،

فاجعه، بیماری، فقر و محدوده هر چیزی را می بیند و ضمیرناخودآگاه را تحت تأثیر قرار می دهد. ضمیرخودآگاه ماورایی، نیرویی خدایی است که در هر فرد وجود دارد. این نیرو قلمرو و حوزه ایده ها و افکار کامل است. این نیرو الگوی کاملی از گفتار افلاطون است که طرح الهی نام دارد؛ زیرا برای هرکسی یک طرح الهی وجود دارد.

جایی وجود دارد که شما در آن جا به تکامل می رسید و کس دیگری نمی تواند به آن دست یابد، کاری وجود دارد که شما آن را انجام می دهید و شخص دیگری نمی تواند آن را انجام دهد.

تصور کاملی از این نیرو در ضمیرخودآگاه ماورایی وجود دارد و معمولاً از میان ضمیرخودآگاه می درخشد و جلوه می نماید، همانند یک چیز ایده آل و دست نیافتنی که حقیقت دارد. در واقع این نیرو سرنوشت (مقصد) واقعی هر شخص است که به وی نشان داده می شود و از طریق هوش و فراست درونی و بی پایان هر فرد نمایان می گردد.

بسیاری از مردم از مقصد و سرنوشت های واقعی شان بی خبر و بی اطلاع هستند و تلاش می کنند چیزها و موقعیت هایی را به دست آورند که به آن ها تعلق ندارد و در صورتی که به آنها دسترسی پیدا کنند دچار شکست و عدم رضایت می گردند.

*- بسیاری از مردم با حرف های بیهوده باعث بدبختی خود شده اند. ضمیرناخودآگاه به هیچ وجه شوخی ندارد، درحالی که مردم معمولاً درباره تجارب ناراحت کننده و بداقبالی های شان بذله گویی می کنند.

*- بینش به معنای بصیرت یا آموخته ای از درون انسان است. بینش، راهنمایی بدون خطا و لغزش ناپذیر است.

* - ضمیرناخودآگاه خدمتگزار باوفایی برای انسان است، ولی هر فرد باید مراقب باشد تا دستورات درستی را به او بدهد. انسان شنونده ساکتی به نام ضمیرناخودآگاه را در کنار خویش دارد. هر فکر و کلمه ای روی آن تأثیر می گذارد و باعث می شود به طرز شگفت آوری به طور دقیق اجرا گردد و صورت عملی پیدا کند.

* - همه مسائل و مشکلات "ذهنی" هستند که باید با خیال و تخیل و در ذهن حل و فصل شوند.

* - به ندرت اشخاصی را پیدا می کنید که در سال بیش از دو یا سه بار فکر کنند. من خودم با هفته ای یکبار یا دوبار فکر کردن به شهرت جهانی رسیده ام. "جرج برنارد شاو"

* - راد گیلبرت، روانشناس و متخصص در رشته ورزش معتقد بود که همیشه بازیکنان، پیش از شروع بازی، جریحه دار شدن احساسات خود را بعد از شکست مجسم می کنند! و برندگان، پیش از بازی، جایزه هایی را که پس از پیروزی دریافت خواهند کرد، به تصویر ذهن خویش درمی آورند.

ای برادر تو همان اندیشه ای مابقی تو استخوان و ریشه ای

گر گل است اندیشه تو، گلشنی ور بود خاری، تو هیمة گلخنی

* - دکتر جوزف بر این است که تجارب دوران کودکی در مدارهای مغزهایمان حک می شوند و می توانند عمیقاً تصمیم های ما را در سطحی ناهشیار در باقی عمر تحت تأثیر قرار دهند .

اصول زندگی

- *-افسوس خوردن خطرناک ترین دشمن ماست اگر چنین عملی از ما سر بزند ، دیگر نمی توانیم کاری را عاقلانه در این دنیا انجام دهیم. " هلن کلر "
- *- با حسادت به موقعیت افراد موفق ، انرژی منفی در اطراف خود ایجاد می کنید . این انرژی ، شما را از انجام دادن اموری که برای موفقیت تان ضروری ست باز میدارد. با تحسین افراد موفق ، میدان انرژی مثبتی به وجود می آوید که کمک می کند تا هر چه بیشتر شبیه کسانی شوید که دوست دارید. " برایان تریسی "
- *- واقعیت زمان خاص خود را ندارد ، ساعتش همین حالاست ، همیشه اینگونه است. "آلبرت شوایتزر"
- *- زمستانهایی در زندگی شما وجود خواهد داشت ، بعضیها از شدت سرما می میرند، بعضی دیگر اسکی می کنند. " آنتونی رابینز "
- *- هرچه شتابزده تر پیش بروی ، عقب تر می مانی. " کاترین پاندر "
- *- ما در احاطه قوانین خودساخته خود هستیم. . " کاترین پاندر "
- *- وقتی به ریشه حمله می کنید ، شاخه ها خشک می شوند. " هنری دیوید تورو "

*- دروغ گفتن سبب می شود که مشکل موجود بخشی از آینده شود اما حقیقت و راستگویی مشکل را بخشی از گذشته می کند. " ریک پیتینو مربی افسانه ای "

*- روزگاری که درس می خواندم آزادی را تنها برای خودم می خواستم. می خواستم آزاد باشم که شبها بیرون از منزل بمانم، آزاد باشم تا آنچه را دوست دارم بخوانم. آزاد باشم که به هرجایی که می خواهم بروم. بعداً وقتی در ژوهانسبورگ مرد جوانی شدم، مشتاق آن بودم که بتوانم توانمندیهایم را بروز دهم، خودم را اداره کنم، ازدواج کنم و صاحب اولاد شوم. می خواستم از این آزادی برخوردار باشم که کسی مانع زندگی قانونی من نشود. اما بعد به تدریج دیدم که نه تنها من آزاد نیستم، بلکه برادران و خواهرانم هم آزاد نیستند در این زمان بود که عطش آزادی برای خودم، به عطش شدیدتر آزادی برای مردم تبدیل شد. میل به آزاد کردن مردم مملکت و فراهم آوردن زمینه زندگی توأم با عظمت و شأن و وقار آنها بود که مرد جوان هراسانی را به مردی شجاع و گستاخ مبدل ساخت و یک وکیل مطیع قانون را به فردی سرکش تبدیل نمود و شوهری را که شیفته خانواده بود به مردی بی خانمان مبدل ساخت. من بیش از دیگران از خود گذشته و پارسا نیستم، اما وقتی فهمیدم که مردم کشورم آزاد نیستند، دیدم نمی توانم از آن اندک آزادی ای که دارم استفاده کنم. " نلسون ماندلا "

*- هر چه بیشتر در مورد آنچه که نمی خواهیم، تمرکز کنیم، بیشتر به طرف آن کشیده می شویم.

*- باید نسبت به آنچه که معتقدیم، آگاهی داشته باشیم.

*- بچه ها همیشه از کارهای ما بزرگان تقلید می کنند. شما باید خویشان دوستی را بیازمایید و بگذارید تا از وجودتان ساطع شود. در این صورت است که الگوی معنوی شگفت انگیزی برای فرزندانان خواهید بود.

*- به آنچه که می گوئید گوش فرا دهید. آن چیزی را که نمی خواهید برایتان به حقیقت بپیوندد هرگز بر زبان نیاورید.

*- کسانی هستند که دقیقاً در جستجوی چیزی می باشند که شما باید به آنان تقدیم کنید و شما آنها را در صحنه کارزار هستی به چنگ آورده اید.

*- امروز روز نوینی است . از نو شروع کنید و نیکوها را بیافرینید و بجوئید.

هرچه بیشتر از خودمان متنفر شویم و خود را مقصر و گناهکار بدانیم چرخ زندگی کمتر به نفع ما می چرخد و هر چه تنفر از خویشان و احساس گناه کمتر باشد چرخ زندگی در تمام سطوح و بیشتر به نفع ما می چرخد.

*- هر بلا و مصیبت ، درسی است تا از آن پند بگیریم.

*- بعضی از مردم نمی دانند چگونه پاسخ منفی دهند. و تنها راهی که برای پاسخ منفی دادن بلد هستند بیمار شدن است.

*- می توانم پندها و نصایح بسی نیکو و ایده های جدید و شگرفی به شما توصیه کنم . ولی شما مختار هستید. می توانید آنها را بپذیرید یا نپذیرید. شما قدرت و توانایی آن را دارید.

*- هر چیزی در زندگی مان بازتابی از خود ماست. آن هنگام که در بیرون مان حوادث ناخوشایندی رخ می دهد، باید به درون خویش بنگریم و بگوییم : " چگونه این حادثه را می آفرینم؟ چه چیزی در درونم مرا بر آن داشته تا این تجربه را کسب کنم؟"

*- زندگی به هیچ عنوان محدود نیست . شما خود جلوه ای از زندگی هستید و آنچنان که در خواهید یافت ، تنها محدودیت ها همان هایی هستند که شما ، خود به خویشتن تحمیل می کنید.

*- قدرت در وحدت است و خطر در تفرقه است. "لانگ فلو"

*- کیفیت زندگی هر کس تابع مستقیمی از تعهد او برای رسیدن به سطح بهترینهاست .
وینس لومباردی

*- کسی که شیر می خواهد ، نباید روی چهارپایه ای در وسط مرتع بنشیند و امیدوار باشد که گاوی شیرده به سراغش بیاید .
" آلبرت هوبارد"

*- یک انسان فرهیخته ، انسانی است که به درستی آموخته چگونه احتیاجاتش را بدون تجاوز به حقوق دیگران برآورده کند.

*- هر انسانی معمار سرنوشت خویش است .
"سالوست"

*- انجیل : شما خود را تسلیم هر چیز و هر کسی که بکنید ، خدمتگزار او می شوید بنابراین اگر راه رسیدن اهداف والا و متعالی را در پیش بگیرید، ذهن شما خدمتکار شما در این راه است و چنانچه در مسیر تباهی و گناه گام بردارید باز هم ذهن شما برده و خدمتکار شما در این راه نادرست خواهد بود. پس تأمل کنید، سپس انتخاب

کنید. آیا می خواهید ذهن و نیرویتان را در راه موفقیت و پیشرفت صرف کنید ، یا در چنبره عادات مخرب ، تباه کننده و ویرانگر اسیر بمانید. زندگی پویاست . زندگی یعنی رسیدن به خواسته هاست .

*-چارلز کترینگ : مشکلی که خوب بیان شده ، نیمی از آن حل شده است .

*- گوته : هرکس جلو نرود ، عقب می رود.

*- آنقدر به در بکوبید تا به روی شما باز شود . چون خواهنده به خواسته اش می رسد . جوینده می یابد و در بر روی هر کسی که کوبیدن را ادامه دهد باز خواهد شد.

*- شکسپیر: من حتی یک ذره هم از مسیر خود خارج نمی شوم .

*- عذر و بهانه آوردن بجز خودت به هیچ کس دیگری آسیب نمی رساند.

*-در زندگی چیزی بدتر و خطرناکتر از بی نظمی نیست . " جواهر لعل نهرو"

*- اندیشمند بودن ، تنها به هنگام خشم معلوم می شود. " امام حسن (ع)"

*- با دشمن دانا مشورت کن و از دوست نادان بگریز . " حضرت علی (ع)"

*- اگرچه قادر به کنترل رویدادهایی که برای ما رخ می دهند نیستیم ، اما می توانیم کنترل داستانی را که از آن رویدادها برای خود تعریف می کنیم در اختیار داشته باشیم و در نتیجه دست خودمان است که آنها چه تأثیری بر ما بگذارند .

*- هرکدام از ما سازی منحصر به فرد را در یک ارکستر سمفونیک عظیم می نوازیم که توسط خرد جهانی رهبری می شود.

*- وینستون چرچیل : ما با چیزی که می گیریم زندگی می کنیم ، ولی با چیزی که می دهیم زندگی مان را می سازیم .

*- یوشیدا کنکو : چون بید ، سرت را خم کن تا هرگز ریشه کن نشوی .

*- لانگ فلو : بهترین کاری که هنگام بارش باران می توانیم کرد این است که بگذاریم ببارد.

*- ضرب المثل چینی : او که آهسته گام برمی دارد خیلی دور می رود .

*- ناپلئون هیل : در حصار هر مصیبتی ، بذر فرصت یا فایده ای بزرگتر وجود دارد.

*- هر زمان که خداوند قصد دارد هدیه ای به شما بدهد آن را در داخل یک مشکل پنهان می کند . هر قدر مشکل بزرگتر باشد هدیه نیز بزرگتر خواهد بود.

*- بلوغ کامل زمانی می آید که سرانجام متوجه می شوی که هیچ کس برای نجات تو نخواهد آمد.

*- یکی از روش ها برای آسان کردن کارهای سخت و پردردسرِ زندگی این است که کارهای غیرضروری را بشناسیم و آن ها را کنار بگذاریم .

*- هر چه مسائل را آسان تر بگیری، حاصل کار قوی تر خواهد شد. وقتی که اساس زندگی خود را بر پایه سادگی بگذارید، تمرکز بیشتری پیدا خواهید کرد. همچنین هر چه بیشتر بتوانید روی یک زندگی ایده آل تمرکز داشته باشید، سریع تر به آن خواهید رسید.

*- این اصل همیشه کارساز است: هرچه خودت سخت تر باشی، زندگی با تو آسان تر کنار می آید، و اگر بر خودت آسان بگیری، زندگی بر تو سخت می گیرد...

*- می گویند که طبیعت سخاوتمند و پر از بخشش و کرم می باشد. اگر انسانها دچار فقر و گرسنگی می شوند به خاطر عدم توزیع عادلانه مواد غذایی و استفاده نادرست و زیاده روی در نعمتهای پروردگار است. هیچ میدانید که میوه هایی که از درختان روی زمین می افتند و می پوسند به حدی زیاد است که اگر آنها را انباشته کنند همه جمعیت کره زمین را میتوان با آن سیر کرد.

تنها لازم است به اطرافمان چشم بیندازیم تا بفهمیم که تا چه حد آهن و سیمان و مصالح دور و برمان ریخته است. به حدی مصالح برای ساختن منزل و سرپناه برای همه بی خانمانها وجود دارد که کسی بی خانه نماندیا آنقدر پارچه وجود دارد که کسی برهنه نماند و بشود همه را صاحب لباس نو کرد. موادی که در همه جا به فراوانی پیدا می شود و در دسترس انسان قرار دارد مانند چشمه ای است که هیچ وقت خشک نمی شود.

بهترین کمکی که قادرید به افراد بکنید، آموزش راه روش صحیح زندگی کردن و داشتن فکر خوب است تا آنها قادر باشند بر سختیهای زندگی غلبه کنند و متکی به خودشان باشند و اعتماد از دست داده را به دست آورند و فقط به خود و پروردگار وابسته باشند نه آنکه چشمشان به دست مردم باشد.

*- هرگز نگذارید تا پسر نوجوانتان به هر علتی به شما وابسته شود و خود را در زیر سایه شما پنهان کند. زمانی که کودک شما به حد لازم رشد کرد زمان آن است تا به او بیاموزید چطور چمنها را وجین کند و حتی روزنامه فروشی کند و یا برای کارهای

پراکنده ای که انجام می دهد حقوق بگیرد . در ضمن به او یاد بدهید که کار شرف دارد و پولی را که از زدن چمن همسایه و یا از روزنامه فروختن کسب می کند به خاطر کار صحیحی است که انجام داده است . این یادگیری به پسر نوجوان شما حس بزرگی می دهد و او را واقعاً بزرگ می کند و رشد می دهد. همچنین او اطمینان به نفس کافی را پیدا می کند و درس بزرگی از این راه فرا می گیرد. به او یاد بدهید تا خوبیهای دیگران را ببیند و برای آنها اهمیت قائل شود . به او بیاموزید همیشه به خود متکی باشد نه به دیگران، و به هیچ وجه بهانه گیر و غرغرو نباشد پولی را که با تلاش بدست می آورد با ارزش بداند و همچنین برای پولی که شما به او می دهید ارزش قائل شود و بیهوده خرج نکند و استفاده های مفیدی از آن بنماید . همیشه به این نکته بسیار مهم توجه داشته که یاری و کمک کردن هم راه و روشی دارد! هیچ وقت مانع فرصتهای رشد دیگران نشوید ، بگذارید تا همه رشد کنند و به جلو بروند. به طور مثال جوانی که راحت و بدون تلاش پول در دستش می گذارید و این پول به صورت حقوق ثابت او در می آید، دیگر به سراغ کشف استعدادهایش نمی رود همین عامل سبب می شود تا فکر کند که می تواند بدون اینکه زحمتی (چه ذهنی و چه جسمی) بکشد مال و گنج فراوان کسب می کند. کمکهای همیشگی شما به او باعث ویرانی عزت و جوانمردی او می شود و خصوصیات وجودی او را از بین می برد و خوی مردانگی او را می گیرد. پیوسته به فرزند جوانتان این فرصت و مجال را بدهید تا قدرت های درونی و روحی خود را بشناسد و آنها را بکارگیرد و آلا او را فردی وابسته به بقیه و ضعیف و ناتوان بار خواهید آورد.

*- همه ما متولد شده ایم تا تلاش و کوشش بکنیم. به طور مثال همین لباسی که می پوشید حاصل زحمت بافندگانی است که مدت ها تلاش کرده اند. اکنون این پرسش را

از خودتان بپرسید که من برای بقیه چکار کرده ام ؟ آیا حقیقتاً چیزی از خلّاقیت و استعداد خود را نشان داده ام و کارهای مفیدی داشته ام؟

*-زندگی پاداش صداقت و درستی و امانتداری و وفاداری انسانها را می دهد و خلاصه این که با از بین بردن مشکلات و موانع ،شخصیت ما رشد و ترقی می یابد و اینجاست که می گویند شخصیت همان تقدیر و سرنوشت است.

*- یک ضرب المثل قدیمی می گوید:جوجه های ناتوان را جوجه های سالم از بین می برند. این نمونه درباره انسانها نیز صادق است.یک شاگرد ناتوان اگر خود را ضعیف و بی لیاقت بداند یقیناً قلدری پیدا خواهد شد تا زور و توانش را به رخ او بکشد و او را رام و نوکر خود کند. اما در صورتی که او قادر باشد از نیروی درونیش کمک بگیرد و بر ترس و وحشت و ناتوانی اش غلبه نماید و درمقابل زورگویان و ستمگران قد علم کند ،آن موقع وضعیت تغییر خواهد کرد و زورگویان و قلدرها فرارخواهد کرد و دنبال کارخود می روند .

*- معلّم ها فقط درها را باز می کنند اما شما خودتان باید وارد شوید.
ضرب المثل چینی

*-افرادی که همیشه منتظرند تا اوضاع و شرایط عالی برای انجام کاری از راه برسد هیچ وقت کاری را به انجام نمی رسانند. بهترین زمان برای عمل همین حالاست.

*- همه رویدادهای زندگیت آینه ای است که اندیشه هایت را باز می تابانند.

*- منش یعنی تقدیر. هراکلس

*- اگر کاری را آسان گرفتید ، آسان هم می شود . امیل کوئه

*- صعود از تپه های پوشالی

ما اغلب ، از کاه کوهی می سازیم ، در ناراحتی جزئی و اغلب موهومی مرگ و زندگی می بینیم و در نتیجه از راه حقیقت منحرف می شویم . به قولی : "یکی از بزرگترین علل ناراحتی زخم معده ، کوه نوردی روی تپه های پوشالی است. " فروشنده در صحبت با یک مشتری مهم چنان رفتار می کند که انگار مسئله مرگ و زندگی را رقم می زند. ورزشکار در میدان مسابقه چنان رفتار می کند که گویی زندگی را به مسابقه گذاشته است. خیلی ها در مصاحبه استخدامی چنان دست و پا گم می کنند که گویی کسی قصد جانشان را کرده و غیره و غیره. شاید این احساس مرگ و زندگی که بسیاری از مردم آن را در هر بحرانی تجربه می کنند میراث گذشته ها ست . یادگار زمانی است که شکست برای انسان بدوی ، با مرگ و نیستی مترادف بوده است . بجای واکنش کورکورانه و تدون منطق در قبال بحران از خود سؤال کنید : گیرم که شکست خوردم ، بدترین اتفاقی که ممکن است پیشامد کند چیست؟

با یک تحلیل دقیق معلوم می شود که اغلب این "موقعیتهای بحرانی که همه روزه با آن سروکار داریم موضوع مرگ و زندگی نیستند. درستش را بگوئیم ، در نهایت فرصتی هستند یا پیشرفت می کنیم ، یا سر جایمان باقی بمانیم . برای مثال بدترین اتفاقی که ممکن است برای فروشنده به وقوع بپیوندد چیست ؟ یا اینکه مشتری را قانع می کند و سفارش خرید می گیرد و درآمدی کسب می کند و یا اینکه در نهایت خریدار متاعش را نمی خرد و در نتیجه وضع مالیش همانطور که بود باقی می ماند . متقاضی شغل یا استخدام می شود ، یا نمی شود اگر استخدام نشد ، در همان موقعیت که بوده باقی می ماند . خیلی ها به اهمیت موضوع واقف نیستند و نمی دانند که یک چنین تغییر ذهنی ساده چه تحولی در زندگیشان به وجود می آورد فروشنده ای را

می شناسم که با رعایت همین اصول ساده ، فروشش را دو برابر کرد . بجای اینکه از فروش کردن یا نکردن مسئله مرگ و زندگی بسازد به جای اینکه خودش را بیازد ، بجای اینکه بگوید همه زندگی بستگی به این فروش دارد ، خیلی ساده پیش خود حساب می کرد که اگر فروش کنم ، به همه چیز می رسم ، در غیر این صورت چیزی را از دست نخواهم داد . فراموش نکنید که موقعیت بحرانی مهمتر از هرچیز، خود شما هستید .

*- هرچیزی در راز و نیاز از خدا خواسته ای باید به دست آوری . باید به گونه ای عمل کنی که گویا پیشتر آن را به دست آورده ای .

*- انسان اگر درک کند شیطان هیچ گونه قدرت و نیرویی ندارد، در یک چشم برهم زدن رهایی می یابد.

*- تو تنها کسی هستی که می توانی در سرنوشتت را باز کنی و هیچ کس دیگری نمی تواند آن درب را ببندد .

*- آن چه را برای دیگران انجام میدهی ، درحقیقت برای خودت انجام داده ای.

*- هیچ قدرتی در شرّ و بدی وجود ندارد. آن ها هیچ و بی ارزش هستند. بنابراین هیچ چیزی در شرّ و بدی وجود ندارد و قدرتی ندارد.

*- هیچ کسی چیزی به انسان نمی بخشد، مگر خودش و هیچ کسی چیزی از انسان نمی گیرد ، مگر خودش .

مترس و نگران مباش و آرام باش

* - ترس زاده اندیشه خود ماست .

* - هیچ نوع حادثه ای قادر نیست در اذهان سالم ایجاد ترس بکند. تنها موقعی حوادث روی ذهنمان اثر می گذارد که ما اجازه بدهیم یک چنین عملی صورت بگیرد.

* - ترس ، آرزو و بلند پروازی را می کشد و شجاعت را از بین می برد و قوه ابتکار را فلج می سازد.

* - ترس زاده نادانی است . ما می ترسیم چون از امکانات الهی که در وجود ما نهفته است آگاه نیستیم . ما فقط از یک جزء کوچک از قدرت و استعدادات خود باخبریم ، منابع عظیم نیرو و قدرتی که در درون وجود ما نهفته است هم چنان کشف نشده باقی مانده است. علت اصلی ترس آن است که ما خود را واحدهای جداگانه و افراد جداگانه میدانیم که بوسیله آفریدگار در دنیا پرتاب شده ایم.

* - هیچ چیز جز ترس و شک نمی تواند بین انسان و آرمانهای والا و آرزوهای قلبی او فاصله بیندازد.

* - ترس خود یک جور ایمان وارونه است. و باور داشتن بدی به جای ایمان به خوبی.

*- از آنجا که شجاعت مشتمل بر نبوغ و جادوست ، با جسارت و بی باکی با ترسهایتان رو به رو شوید تا ببینید که چگونه ناپدید می شوند.

*- کسانی که تصور می کنند از چرخه ترس خارج شوند، اغلب تصور می کنند که باید ابتدا هراس خود را از میان بردارند تا این چرخه شکسته شود. اما نمی توانید منتظر انگیزه باقی بمانید تا شما را به حرکت وادار کند. برای غلبه بر ترس باید ترس را احساس کنید و با این حال دست به کار شوید باید خودتان را به حرکت وادار سازید. تنها راه برای درهم شکستن این چرخه آن است که با ترس خود روبرو شوید و به آن کاری که از آن می ترسید، اقدام کنید. مهم نیست این کاری که می کنید از چه بعد و اهمیتی برخوردار است. برای غلبه بر ترس باید آستین بالا بزنید و از یک جایی شروع کنید.

*- آگاه باشید که دوستان خدا هرگز هیچ ترسی (از حوادث آینده) و هیچ اندوهی (از حوادث گذشته) در دل ندارند. "سوره یونس آیه ۶۲"

*- به گفته یک پزشک ، نگرانی ، عامل بروز نارسایی قلبی ، فشارخون بالا ، انواع آسم، روماتیسم ، زخم معده ، سرماخوردگی، نارسایی تیروئید، آرتریت، سردردهای میگرنی ، نایبایی و انواع اختلالات گوارشی است.

*- نگرانی باعث فروپاشی عصبی می شود- نگرانی بهایی است که ، ما پیش از بروز خود مشکل می پردازیم. نگرانی نه تنها هیچ مشکلی را حل نمی کند ، بلکه مخرب و متلاشی کننده است. با این حال هنوز بسیاری از ما اختیار امیال خود را به دست آن می دهیم - نگرانی در واقع نوعی بد عمل کردن ذهن است و نتیجه این استفاده نادرست از ذهن ، بیماری است؛ بنابراین نگرانی برخلاف قانون است. -بودایی ها

می گویند: " خشم و ترس ، دو دشمن شیطان صفت عاطفه هستند ، که مانع از حکومت آن بر ذهن می شوند . خشم ، طغیان ذهن و ترس ، انجماد ذهن است "- خداوند روح ترس در ما ندیده ، بلکه روح نیرومندی ، عشق و زیبایی را ، در ما دمیده است.- ما با ترس زائیده نشده ایم . این یک بیماری ذهنی شایع و ویرانگر است ، بنابراین یک ذهن زیبا یعنی یک ذهن منسجم. ذهنی که یکپارچه است و اجزای آن به طور هماهنگ عمل می کنند.- زمانی که نگرانی کنترل ذهن را در دست گیرد ، ذهن را به سوی بی ارادگی و سستی هدایت می کند، چون ذهن از هم گسیخته می شود و نمی تواند در یک جهت خاص عمل کند . بی ارادگی یک فروپاشی عصبی است و در لغت به معنای " ذهنیت از هم گسیخته " است. قربانی دست از تلاش برمی دارد و خود را تسلیم ناامیدی و انفعال می کند. نگرانی برای بدن انسان مضر است ، علاوه بر این در دوستی ، مصاحبت اجتماعی ، ارتباطات کاری و روابط خانوادگی نیز ایجاد اختلال می کند. نگرانی خودکشی است.

*- تردیدهای ما خیانتکار هستند و ترس از شکست باعث می شود ما از نعمتی که در سایه پیروزی نصیبمان می شود. دور بمانیم. " شکسپیر "

*- گلن فورد : اگر کاری را که از آن می ترسید انجام ندهید ، ترس زندگی شما را در اختیار می گیرد.

*- رالف والدو امرسون : اگر می خواهید به موفقیت عظیم دست پیدا کنید عادت کنید در تمام مدت عمر زندگی تان کارهایی را که از آن می ترسید انجام بدهید .

*- ارسطو : طوری عمل کنید که انگار آن کیفیتی را که آرزو دارید، دارا هستید مطمئن باشید به خواسته خود می رسید

*- مشکلات تنها راه حل هایی هستند که لباس مبدل به تن دارند .

*- عذر و بهانه آوردن بجز خودت به هیچ کس دیگری آسیب نمی رساند.

*- حقیقتی که اغلب مردم هرگز آن را درک نمی کنند تا زمانی که خیلی دیر شده باشد، این است که هرچه بیشتر سعی کنید از درد و رنج اجتناب کنید، بیشتر متحمل رنج می شوید . از هرچه بترسید، به سرتان می آید. در نتیجه حتی چیزهای کوچک و بی اهمیّت نیز موجب عذاب و ناراحتی شما می شود زیرا همیشه در ترس از صدمه دیدن به سر می برید

توماس مرتون

*- آنچه بیش از هر چیزی از آن می ترسیم به سرمان می آید. انجیل

*- قوی باش و ترس ! ترس تنها دشمن انسان است هنگامی که شما می ترسید، حتماً شکست خواهید خورد . ترس باعث می شود که تمام قدرت شما از بین برود ، زیرا اگر بترسید ، ارتباط شما با قدرت خداوند قطع می شود و این ارتباط مهم را از دست خواهید داد .

*- اگر غم فردا را بر امروز خود بار کنی بر اندوه و رنج خود افزوده ای و بار چیزهایی را که باید در چند روز بکشی در یک روز کشیده ای و بدین گونه اندوه خود را بزرگ و گرفتاری خود را فراوان و رنج خود را زیاد کرده ای .

حضرت علی (ع)

*- گاهی اوقات که در اوج شکوه و عظمت زندگی می کنیم، از این نگرانی که حادثه ای رخ دهد و آن را از چنگ ما خارج سازد. من آن را نگرانی و اضطراب بیمورد می دانم. زیرا نگرانی نوعی ترس است و شما نباید خود را ببازید. هم اکنون

آن را شناسایی کنید و از آن بخاطر سهیم بودن در زندگی تان سپاسگزاری کرده و سپس رهایش سازید.

*- برتراند راسل : نگرانی ناشی از عدم مواجه شدن با امکانات ناخوشایند است .

*- با ترس خود به نبرد بروید : یکی از اسرار مهم این جهان آن است که در پس هر هراسی ، یک جایگاه امن و سودمند قرار دارد. اگر بتوانید حتی بر گوشه ای از ترس خود فائق شوید ، مطمئن باشید که با اعتماد به نفس به سوی آن جایگاه پرامنیت و درخشان ، پیش خواهید رفت .

*- ژنرال جورج پتون : ترس کشنده تر از مرگ است . (مرگ یک بار می کشد ، آن هم در لحظه ای که انسان خود متوجه نیست ، درحالی که ترس یک مرگ مکرر است؛ می کشد و زنده می کند . پس بدترین راه این است که آن را نادیده بگیریم و با بی تفاوتی از کنارش بگذریم که انگار آن را ندیده ایم ، طوری که گویی اصلاً وجود خارجی ندارد.) .

*- ترس از انجام هرکاری ، با شروع آن از بین می رود . اگر بتوانیم خود را زیر جریان ترس که مثل آبشاری برسرمان می ریزد قرار دهیم ، ترس مان با همان قطره های آب فرو می ریزد و با احساسی سرشار از یک انرژی بی بدیل روبه رو خواهیم شد . هر زمان که در برابر یک موقعیت منفی و ناامید کننده قرار می گیرید، به دنبال نابود کردن منشأ و ترس های ناشی از آن بگردید ، پیدایش کنید و شاهد نتیجه درخشان کار باشید!

*- مشکلات نباید سبب وحشت انسان بشوند . بلای آسمانی نیستند و در حقیقت برای یک ذهن شجاع و قهرمان ، سرگرمی یک بازی کامل اند.

*- م.اسکات.پک : مشکلات انگیزه ای برای به جلو راندن فکر انسان است .

*- کسی که می ترسد به مقصد نمی رسد و زیان می بیند. حضرت علی (ع)

*- عبور از موانع پیروزی خواهد کرد

پس ترسو مباش ای دوست

عزمت را جزم کن ، تسلیم شدن آسان است

سرت را بالا بگیر با عزت ، که دشوار همین است

فریاد زدن ، خسته شدن ، مردن آسان است

همچو خرچنگ آهسته خزیدن آسان است

اما تو بجنگ ، بجنگ زمانی که آرزو در دیدرس نیست

چرا که بهترین بازی با مشکلات همین است

و هر چند بعد از هر بحران هستی

از پا درآمده ، فرو پاشیده و وحشت زده

اما فقط یک بار سعی کن ، مردن آسان است

این زنده ماندن است که دشوار است .

*- خیلی ها در موقعیت بحران از میان تمامی اتفاقاتی که ممکن است بیفتند ، بدترینش را انتخاب می کنند. از تصور و خیال به ضرر خود استفاده کرده ، کوهی از مشکلات بی پایه و اساس را علم می کنیم . هرگز از قدرت تحلیل برای درک واقعیت بحران استفاده نمی کنیم . بلکه از روی عادت و بدون تامل در هر موقعیت یا تهدیدی مسئله مرگ و زندگی را می بینیم .

*- برتراندراسل فیلسوف و ریاضی دان شهیر با اشاره به روشی که شخصاً برای تخفیف هیجان اضافی استفاده می کند: در موقعیت بحران ، بدترین اتفاق احتمالی را در نظر بگیرید . بعد با در نظر گرفتن این بدترین اتفاق با دلیل و منطق به خود بقبولانید که "خب ، آنقدرها هم مصیبت وحشتناکی نیست ."

*- صعود از تپه های پوشالی

ما اغلب، از کاه کوهی می سازیم، در ناراحتی جزئی و اغلب موهومی، مرگ و زندگی می بینیم و در نتیجه از راه حقیقت منحرف می شویم . به قولی : "یکی از بزرگترین علل ناراحتی زخم معده ، کوه نوردی روی تپه های پوشالی است." فروشنده در صحبت با یک مشتری مهم چنان رفتار می کند که انگار مسئله مرگ و زندگی را رقم می زند. ورزشکار در میدان مسابقه چنان رفتار می کند که گویی زندگی را به مسابقه گذاشته است. خیلی ها در مصاحبه استخدامی چنان دست و پا گم می کنند که گویی کسی قصد جانشان را کرده و غیره و غیره. شاید این احساس مرگ و زندگی که بسیاری از مردم آن را در هر بحرانی تجربه می کنند میراث گذشته ها ست. یادگار زمانی است که شکست برای انسان بدوی، با مرگ و نیستی مترادف بوده است. بجای واکنش کورکورانه و تدون منطق در قبال بحران از خود سؤال کنید :

گیرم که شکست خوردم ، بدترین اتفاقی که ممکن است پیشامد کند چیست؟

با یک تحلیل دقیق معلوم می شود که اغلب این "موقعیتهای بحرانی که همه روزه با آن سروکار داریم موضوع مرگ و زندگی نیستند. درستش را بگوئیم ، در نهایت فرصتی هستند یا پیشرفت می کنیم ، یا سر جایمان باقی بمانیم . برای مثال بدترین اتفاقی که ممکن است برای فروشنده به وقوع بپیوندد چیست ؟ یا اینکه مشتری را قانع می کند و سفارش خرید می گیرد و درآمدی کسب می کند و یا اینکه در نهایت خریدار متاعش را نمی خرد و در نتیجه وضع مالیش همانطور که بود باقی می ماند . متقاضی شغل یا استخدام می شود ، یا نمی شود اگر استخدام نشد ، در همان موقعیت که بوده باقی می ماند . خیلی ها به اهمیت موضوع واقف نیستند و نمی دانند که یک چنین تغییر ذهنی ساده چه تحولی در زندگیهایشان به وجود می آورد فروشنده ای را می شناسم که با رعایت همین اصول ساده ، فروشش را دو برابر کرد . بجای اینکه از فروش کردن یا نکردن مسئله مرگ و زندگی بسازد به جای اینکه خودش را ببازد، بجای اینکه بگوید همه زندگی بستگی به این فروش دارد ، خیلی ساده پیش خود حساب می کرد که اگر فروش کنم ، به همه چیز می رسم ، در غیر این صورت چیزی را از دست نخواهم داد . فراموش نکنید که موقعیت بحرانی مهمتر از هرچیز خود شما هستید .

*- با ترس مشورت نکنید : از ژنرال جرج پاتونردلاور جنگ جهانی دوم پرسیدند که آیا هرگز اتفاق افتاد که قبل از نبرد هراس به دل راه دهد . پاتون جواب داد ، بله بارها قبل از شروع نبرد و گاه در خلال آن ترس وجودم را می گرفت و بعد اضافه کرد ، اما هرگز با ترس به مشورت ننشستم .

*- اگر تو می ترسی ، پس به جای یک قدرت دو قدرت را باور داری ، خوبی و بدی . از آن جا که خداوند قدرت مطلق است ، قدرت مخالف دیگری نمی تواند وجود داشته باشد ؛ مگر اینکه انسان ، شرّ و بدی را برای خودش ایجاد نماید . برای این که نشان دهی فقط به خدا باور و اعتقاد داری و قدرت دیگری به غیر از خدا وجود ندارد و در واقع هیچ گونه بدی و شرّی وجود ندارد، وارد حوزه ترسهایت شو.

*- هیچ چیز میان فرد و فراترین آرمان ها و خواسته های قلبی او قرار نمی گیرد مگر شک و ترس . وقتی کسی بتواند بدون هیچ گونه شک و نگرانی آرزو کند ، بی تردید هر خواسته ای که داشته باشد بلافاصله برآورده می گردد.

*- مواردی مانند ترس از محرومیت، فقر، شکست، بیماری، از دست دادن تعلقات و احساس عدم امنیت در برخی موارد دشمنان انسان هستند.

*- باید ایمان و اعتقاد را جایگزین ترس کنیم، زیرا فقط ترس است که باعث انحراف ایمان می شود و شرّ و بدی را جایگزین خوبی و نیکی می گرداند.

*- در هر جایی که ترس، وحشت و هراس وجود دارد، خوشحالی و شادمانی وجود نخواهد داشت. با ایمان و اعتقاد کامل به خدا، احساسی از امنیت و خوشحالی در انسان ایجاد می گردد.

*- هنگامی که انسان بداند قدرتی شکست ناپذیر، او و هر چیزی که دوست دارد را حمایت و محافظت می کند و هر خواسته درست و صحیح قلبی اش را اجابت و برآورده می نماید، از تمام تنش های عصبی آسوده می گردد و خوشحال و راضی میشود. اگر انسان بداند هوش نامحدود از منافع و علایق او محافظت می نماید و از هر وضعیتی استفاده می کند تا خوبی و نیکی را برای انسان به ارمغان بیاورد، در این

صورت با پیدایش موارد مخالف و مغایر آشفته و پریشان نمی گردد.

*- انسان بدون ایمان و اعتقاد ، همانند مرده است .

*- هنگامی که شک و تردید به کاری وارد شد، آن کار را بدون ترس و واهمه انجام بده.

*- می توان به افراد بدون ترس و بی باک اعتماد کرد.

*- هیجان را به جای ترس نگیرید . خیلی ها به اشتباه ، احساس هیجان را با هراس و نگرانی یکی می دانند و در نتیجه فکر می کنند که احساس خوبی نیست . هر شخص طبیعی که بتواند موقعیت را درک کند، بیش از بروز بحران ، عصبی و هیجان زده می شود . مادام که هیجان در راستای هدفی قرار نگیرد ، نه ترس است و نه اضطراب ، نه شجاعت و نه اعتماد و نه هیچ چیز دیگر ، نشانه ضعف نیست . در واقع نشانه توان اضافی است که می تواند به انتخاب شما مورد استفاده قرار گیرد .

*-کنفوسیوس : اندیشیدن به کار درست و انجام ندادن آن نشانه بزدلی است .

*- اگر قبل از اینکه خودمان را دوست بداریم ، انتظار تکامل و پیشرفت داشته باشیم زندگی خود را به هدر داده ایم . ما از قبل ، درست هم اکنون و همینجا کامل و تمام عیاریم.

*- خداوندا آرامشی به من عطا فرما تا آنچه که نمی توانم تغییر دهم ، بپذیرم.

*- مارکوس اورلیوس: ما این توانایی را داریم که درباره چیزی داوری نکنیم و ذهنمان را آشفته نسازیم، زیرا هیچ چیزی به خودی خود توان تشکیل دادن داوریهایی ما را ندارد .

*- لقمه نانی در آرامش بهتر از خانه ای آکنده از غذاهای رنگارنگ در کشمکش .

*- آشوا گوشا : افکار به خودی خود موجودیتی ندارند ، بگذار برخیزند و بی مانع بگذرند . افکار خودشان تشکیل نمی شوند ، مگر اینکه با توجه ما جذب بشوند، اگر آنها را نادیده بگیری پدیدار شدن و ناپدید شدنی در کار نخواهد بود .

*- دعای آرامش : خداوند به من قدرت داده است تا چیزهایی را که نمی توانم تغییر دهم، بپذیرم، و مرا تشویق به تغییر چیزهایی کرده است که قابل تغییراند، و به من عقل داده است که فرق آن ها را بشناسم .

*- هر یک از اعضای بدن به استراحت احتیاج دارد. حضرت علی (ع)

*-من دارم متوجه می شوم که صبرکردن یک هنر است. صبرکردن موجب پیروزی است. صبر می تواند خیلی خیلی قوی باشد. زمان ارزشمند است اگر بتوانید صبر کنید ، گاهی می توانید چیزی را بدست آورید که دستیابی آن امروز، هرقدر هم که تلاش می کردید ،هرقدر هم پول خرج می کردید، هرچند بار که با سر به دیوار می کوبیدید، ممکن نبود ...
دنیس هولی

موفقیت شغلی

*- اگر شما در جایی کار کنید که عشق، شادابی و خنده وجود دارد، قدردان و سپاسگزار باشید، شغل خوبی انتخاب کرده و سخت مشغول کار شوید درخواهید یافت که استعداد و تواناییهای شما بیشتر از آن است که فکرش را می کردید.

*- حجم وسیعی از نگرانی ها و تنش های شدید ما ریشه در این واقعیت دارد که میلیون ها نفر هرگز خودشان را پیدا نکردند و آن کاری را که دوست داشتند و می توانستند به خوبی انجام دهند، نیافتند. در عوض آنها دچار بی قراری درونی می شوند، چون اوقات زندگی شان را صرف کاری می کنند که به آن علاقه ای ندارند. "دیل کارنگی"

*- جان راسکین : خداوند نمی خواهد هیچ انسانی در این دنیا بدون کار باشد، اما یک نکته برای من کاملاً مشخص است و آن این است که خداوند دوست دارد هر انسانی از کارش لذت ببرد.

*- علت موفقیت ۲۵٪ از فروشندگانی که ۷۵٪ فروش ها را انجام می دهند، باقی ماندن در شغل شان است.

*- یکی از قوانین مسلم زندگی شغلی و زندگی شخصی، این است که پاداش ما در زندگی رابطه مستقیم با خدمات ما دارد. هر چه به این موضوع بیشتر بها بدهید به حقیقت انکارناپذیر آن آگاهتر می شوید. اگر کارتان را بهتر انجام دهید، بهتر از هر زمان دیگر بلافاصله رضایت خاطر بیشتری نصیب تان می شود. در ضمن متوجه

می شوید هر کار ملال انگیز یا هر شغل غیر جالب معنای جدیدی به خود می گیرید؛ زیرا اگر در مقابل پولی که می گیرید کار بیشتری نکنید نمی توانید دریافت حقوق بیشتری را در آینده انتظار داشته باشید .

*- لذت انجام وظیفه در حد عالی؛ عمل به وظیفه به نحو احسن، یکی از خصلت های بسیار خوب در زندگی است . نقش شما در زندگی هر چه که باشد، رئیس باشید یا زیر دست ، در انجام وظیفه به نحو احسن تفاوتی ایجاد نمی کند مهم این است که چگونه نقش تان را اجرا کنید . و چه خوب ...
یک لوله کش بسیار ماهر مسلماً از یک فیلسوف بی صلاحیت شایسته احترام

*- اسکاول شین : بیش از دو سوم کسانی که کارشان را از دست می دهند ، به این دلیل است که نمی توانند با مردم کنار بیایند .

*- گالیلو گالیله : هر کار بزرگی در وهله اول غیرممکن به نظر می رسد.

*- برای موفقیت مالی در هر شغلی ۱۵٪ درصد ناشی از اطلاعات فنی و ۸۵٪ نیز نتیجه مهارت در داشتن شخصیت و مهارت در رهبری مردم است .

*- هنر فروشندهگی عبارت از بحث کردن نیست . حتی چیزی شبیه به بحث هم نیست . شما نمی توانید خط سیر اندیشه یک بشر را از این طریق به طریقی دیگر هدایت کنید .

*- ریچارد باخ : هرچه بیشتر به انجام دادن کاری علاقه مند می شوم کمتر آن را به منزله یک کار تلقی می کنم .

*- هرکار، تصویری از کسی که آن را انجام می دهد به نمایش می گذارد . کارتتان را به طرزی عالی انجام دهید .

*- برادلی ریچاردسون : بروز مشکل در کار و حرفه شبیه بروز مشکل در یک رابطه عاشقانه است . اگر از اشتباهات خود پند نگیرید ، به ناچار آنها را تکرار خواهید کرد. بسیاری از اشخاص حرفه ای به قدری مشتاق آن هستند که از یک شغل بد فرار کنند یا به قدری می ترسند که کارشان را از دست بدهند، که از یک شغل به شغل دیگر می پرند، همان کاری که خیلی ها در ارتباطات شخصی خود انجام می دهند . اگر به زمین خورده اید و علت به زمین خوردن خود را نمی دانید ، برای به زمین خوردن بعدی آماده می شوید .

*- جان ران : به نظرم جالب است که بعضی ها برنامه گذراندن تعطیلاتشان را با دقت بیشتری از برنامه های زندگی شان تدارک می بینند . شاید علتش این است که فرار کردن از تغییر کردن آسان تر است .

*- برایان تریسی : بزرگترین اشتباهی که ممکن است در زندگی بکنیم این است که فکر کنیم جز خودمان برای همه کار می کنیم .

*- بیل گیتس : گاه تنها کاری که باید بکنید این است که از شم خود پیروی کنید .

*- آلبرت شوایتزر: موفقیت کلید خوشبختی نیست ، به جای آن خوشبختی رمز موفقیت است . اگر کارتتان را دوست بدارید موفق خواهید شد .

*- لی لوکا ، رئیس سابق فورد و کرایسلر: من به این نتیجه رسیده ام که صادق بودن بهترین شیوه ای است که می توانم از آن استفاده کنم . از همان آغاز به دیگران بگویند حاضرید چه کار کنید و برای رسیدن به خواسته خود حاضرید چه چیزهایی را از دست بدهید .

*- توماس ادیسون : من هرگز یک روز هم در زندگی کار نکرده ام ، هر کار کرده ام برای سرگرمی بوده است !

*- کنفوسیوس : کاری را برگزین که دوست داری [در آن صورت] تو هرگز یک روز هم در زندگی کار نخواهی کرد.

*- افرادی که موفق ترین رابطه کاری را به وجود آورده اند ، به این نکته واقف اند که همیشه ، بهترین فروش و بهترین سود ، متعلق به آن گروهی است که با علاقمندی بسیار از نظر کمی و کیفی ، سوالات بسیاری را مطرح می کنند .

*- اگر کاری را واقعاً دوست داشته باشید ، با انجام آن ، ده برابر بیشتر از کارهای دیگر به نتیجه و موفقیت خواهید رسید .

*- دیگران فکر می کنند که فروشندگانی موفق به دلیل فروش بالا و درآمد بیشتری که دارند شاد هستند ، حال آنکه آن ها به خاطر شاد بودن و خوش رو بودن خود به فروش و درآمد بالا دست پیدا کرده اند .

*- اگر کار را به صورت یک تفریح نگاه کنیم ، انرژی و نیروی خلاقیت خویش را بالا می بریم .

*- میکل آنژ : مجسمه " داوود" در حقیقت از قبل، در دل آن تخته سنگ سخت

مرمرین جای داشته است. تنها کاری که من کرده ام، کشف آن بوده است.

*- یکی از روش ها برای آسان کردن کارهای سخت و پردردسر زندگی این است

که کارهای غیرضروری را بشناسیم و آن ها را کنار بگذاریم .

*- رمز پیروزی شما در شغلتان این است که همان رفتاری را با مشتری و با طرف

معامله داشته باشید که اگر خودتان خریدار بودید میل داشتید با شما رفتار کند. همان

صحبتهایی را بکنید که اگر خریدار شدید علاقه دارید با شما آن حرفها را بزنند . اگر

اینطور عمل کنید مطمئن باشید که کاملاً موفق و پیروز خواهید بود.

*- حرفه آدمی مهم نیست . هر فردی هستید و یا هر کاری که دارید از راننده تاکسی

گرفته تا وکیل و معلم و غیره ... از همین الان فکرتان را روی موضوع ثروت و

خوشی برای دیگران و خدمتی که به مردم می توانید بکنید متمرکز نمائید تا به سبب

قانون جاذبه آنچه را که می خواهید به طرف خود بکشانید . آنوقت می فهمید که غنی

و بی نیاز واقعی کسی است که هم از لحاظ اقتصادی و هم از نظر معنوی محتاج

نبوده و بی نیاز باشد.

*- از همین حالا به هر عملی که مشغول هستید آن را با علاقه انجام دهید و به

عبارت بهتر ، در کارتان سنگ تمام بگذارید. راستگو و عادل و پر از حسن نیت و

صمیمیت باشید. بزرگ منش بوده و تفکری عظیم داشته باشید و مطمئناً همین کار

الانتان باعث ترقی و موفقیتان می شود و پی به ارزش واقعی خود خواهید. در زندگی

هیچ چیز نمی تواند در برابرتان مانع بوجود آورد مگر اینکه خودتان بخواهید.

*- کسی که می خواهد در کارش به اوج برسد، باید زور و قدرت عادت را بشناسد.

باید به سرعت آن عاداتهایی را که به او لطمه می زند خرد کند . و به جای آن عاداتهایی را برگزیند که به او کمک می کند تا به هدفهای مطلوب خود برسد .

پل گتی

*-۸۵ درصد موفقیت شما بستگی به این دارد که دیگران چقدر شما را دوست دارند و چقدر به شما احترام می گذارند هرگز فرصت خوشرفتاری را از دست ندهید.

*- یقین حاصل کن که در انتخاب شغل هایت مثبت باشی . تمام دولتمندان کارهایشان را دوست دارند. آنها کارشان را دوست دارند و از آن لذت می برند: تفریحی دلپذیر. به خاطر همین است که دولتمندان خیلی کم به مرخصی می روند. چرا باید خود را کاری که تا این اندازه لذت می برند، محروم کنند؟ و به همین دلیل حتی پس از استغنا کامل هم کار می کنند .

*- افرادی که همیشه منتظرند تا اوضاع و شرایط عالی برای انجام کاری از راه برسد هیچ وقت کاری را به انجام نمی رسانند. بهترین زمان برای عمل همین حالاست.

*- به کمک تصاویر ذهنی کالای بیشتری بفروشید:

باید خود را در صحنه های مختلف فروش تصور کنید .بعد مشکلات را در ذهن خود حل کنید تا هر آینه که این موقعیت در زندگی حقیقی شما پیش آید بدانید که چه بگوئید و چه انجام دهید. فروش به عبارت ساده موضوعی است که به ایجاد موقعیت بستگی دارد. هر وقت با خریداری صحبت میکنید این موقعیت را ایجاد می کنید . مشتری شما حرفی می زند، سوالی می کند یا اشکالی می گیرد. اگر بدانید با حرفهایش چگونه مقابله کنید ، اگر بتوانید سوال او ، یا اعتراضش را پاسخ گوئید فروش کرده اید ...

فروشنده نقش آفرین شب هنگام که تنهاست ، این موقعیت ها را برای خود مجسم می نماید . چشم انداز صحبت ها را پیش خود مجسم می کند ، پرسشها را در خیال تصور می نماید و بعد بهترین پاسخ هر سوال را می یابد...

بدون توجه به موقعیت ، می توانید صحنه فروش را در ذهن خود مجسم کنید . اشکال تراشی ها و سئوالات خریدار را در نظر بگیرید و برای هر کدام پاسخ مناسب بیابید.

*- استفاده از تصاویر ذهنی برای یافتن مشاغل بهتر :

ویلیام مولتون مارستون روانشناس مشهور ، به اشخاصی که برای دستیابی به مشاغل بهتر به او مراجعه می کردند "تمرین مصاحبه " را توصیه میکرد . می گفت اگر برای شغلی درخواست نامه پرکرده اید و قرار است در مصاحبه مهمی شرکت کنید ، از قبل مصاحبه را برنامه ریزی کنید . در ذهن جزئیات آن را مرور کنید . حتی اگر هیچ یک از سوالاتی را که فکر می کردید از شما نپرسیدند ، اهمیتی ندارد . تمرین مصاحبه اثر خود را می کند . به شما اعتمادبه نفس می دهد ، و حتی اگر در عمل با سوالات متفاوتی روبرو بشوید ، تمرین مصاحبه به شما کمک می کند تا در هر شرایط واکنش مناسبی نشان دهید زیرا پاسخگویی را تمرین کرده اید .

*- یک مشتری راضی در ۱۰ سال ، ۱۰۰ مشتری جدید به سراغتان می فرستد . یک مشتری ناراضی در ۱۰ سال مانع از آمدن ۱۰۰ مشتری جدید به موسسه شما می شود.

روابط

*- روابط در بیرون از ما شکل نمی گیرند . آنها در درون ما هستند؛ این است حقیقت ساده ای که باید بشناسیم و بپذیریم . روابط واقعی من روابطم با خویشتن است. باقی دیگر به سادگی آینه ای از آن هستند . به محض آنکه می آموزیم که خودمان را دوست بداریم ، خودبه خود قدردانی و عشقی که آرزو داریم از سایرین دریافت می کنیم .

*- برای قبول و پذیرش صمیمیت و روبرو شدن مستقیم با دیگران به شهامت و شجاعت نیاز داریم . شجاعت مقابله با دیگران که افکار و احساساتی متفاوت دارند ؛ شجاعت و شهامت داشتن استقلال درونی در برابر خواستار تأیید دیگران بودن ، و بارها و بارها آن را برگزیدن، شهامت قبول مسئولیت در قبال انتخابهای خویش و در واقع شهامت بودن همان شخص منحصر به فردی که واقعاً هستیم .

*- گذاشتن خودمان در جای دیگری ، کلید همدلی و درک راستین و عاری از داوری است . هر یک از ما شرایط منحصر به فردی دارد که زندگی او را می سازد. و وجود ما ترکیبی از شرایط ، فطرت ذاتی ، تجارب و محیط ماست. اما همه ما انسان هستیم ، و بذر همه اعمال انسانی در درون مان نهفته است .

*- پیش از اینکه دو ماه باکفش کسی راه بروی درباره اش داوری نکن .

*- نیچه : افزایش خرد را دقیقاً می توان با کاهش بداخلاقی اندازه گرفت.

*- دیوید هیوم : قلب انسان جنان ساخته شده که می تواند خیره کننده ترین دوگانگی را با هم آشتی دهد.

*- هنری دیوید ثورو : اگر کسی همگام با همراهانش گام بر نمی دارد، شاید به این علت است که صدای ساز متفاوتی را می شنود . بگذار او با صدای موسیقی ای که می شنود- هرچقدر هم موزون یا ناموزون باشد - گام بردارد .

*- بودا: همان گونه که باران یکسان بر عادل و ستم پیشه می بارد، قلبت را با داوریهها سنگین نکن، بلکه باران عطوفت ات را بر همه بباران .

*- ایزوپ : هیچ مهربانی ای ، هر اندازه هم که کوچک باشد ، هرگز هدر نمی رود.

*- افلاطون می گوید ما به این دلیل باید مهربان باشیم که هرکسی که می بینی در حال نبرد دشواری است. هر مهربانی ای باعث مهربانی دیگر می شود و همه ما به گونه ای از این فضیلت مسری سود می بریم که کمک مان می کند تا با مبارزات شخص خودمان رودررو شویم.

*- وقتی با دیگران خوب هستی ، بهترین رفتار را با خودت داری .

*- از نظر بودائی ها ، یکی از اسرار آمیزترین کارهایی که ما میتوانیم بکنیم " دانا" به معنای کار خیریه یا بخشندگی است. " دانای حقیقی" یعنی بخشیدن داوطلبانه بی آنکه به فکر خودمان باشیم ، و احساس سرور شادمانی از این که دیگران از هدیه مان سود می برند .

*- بودا: نیکوکاری راستین تنها زمانی رخ می دهد که هیچ پنداری از دادن ، دهنده و هدیه وجود ندارد.

*- وینستون چرچیل : ما با چیزی که می گیریم زندگی می کنیم ، ولی با چیزی که می دهیم زندگی مان را می سازیم .

*- فرانسیس بیکن : در نیکوکاری هیچ زیاده روی ای نیست.

*- لائوتسه : هر چه می خواهی ، اول باید آن را بدهی .

*- ضرب المثل : بگو دوستانت کیستند تا بگویم کیستی .

*- رالف والدو امرسون : تنها راه دوست پیدا کردن این است که دوست باشیم .

*- رابی هیلل : کاری را که خودت از آن نفرت داری با دیگران مکن . تمامی قانون این است . بقیه تفسیر است .

*- مارک تواین : هیچ چیز نمی تواند در برابر یورش خنده تاب بیاورد .

*- لائوتسه : بهترین راه فریب خوردن این است که خود را داناتر از دیگران بدانیم .

*- جان راکفلر : مهارت در سر و کار داشتن با مردم کالائی است مانند شکر و قهوه و قابل خریداری می باشد ، من برای این کالا حاضرم بیش از هر کالای دیگر پول بدهم.

*- انتقاد مانند کبوترانی هستند که به خانه مراجعت می کنند .

*- جان دیوئی : عمیقترین انگیزه در نهاد آدمی میل مهم بودن است .

*- ویلیام جیمز : عمیقترین انگیزه در نهاد آدمی عطش مورد تحسین و تقدیر قرار گرفتن است.

*- چارلز شواب : من معتقدم بزرگترین سرمایه ای که من در اختیار خود دارم توانایی من در ایجاد شوق در میان مردمان و پرورش بهترین استعدادهای آنها بوسیله تشویق و قدردانی از آنهاست .

*- هیچ چیز به اندازه انتقاد و خرده گیری رؤسا ، درکشتن استعداد و همت اشخاص مؤثر نیست .

*- فرق بین تمجید و تعریف و تملق و چابلوسی در چیست ؟ در تحسین صمیمیت نهفته است و در تملق عدم صمیمیت. یکی تراوش قلب است و دیگری تراوش زبان! یکی غیر خودخواهانه است و دیگری مبتنی بر خودخواهی است . تعریف و تمجید صمیمانه مورد ستایش همه است در حالیکه تملق در همه جا منفور و محکوم است .

*- بگذارید تملق را از یاد برده، صادقانه و صمیمانه به تعریف و تمجید بپردازیم. اگر با طیب خاطر دیگران را سخاوتمندانه بستائیم مردم هم برای کلمات ما ارزش قائل خواهند شد و آن را چون گنجینه ای در خاطر خود نگاه خواهند داشت و در سرتاسر عمر تکرارش خواهند نمود و حتی تا چندین سال بعد از آنکه شما فراموشش کرده اید بیاد خواهند داشت .

*- یگانه طریق نفوذ کردن در دیگران این است که راجع به آنچه وی به آن علاقه دارد صحبت کنیم و به او راه تحصیل آن شی را ارائه دهیم .

*- راه نفوذ به دل مردمان راجع به خواسته هایشان گفت و گو کنیم .

*- هنری فورد : اگر رازی در موفقیت وجود داشته باشد این راز در استعداد و قابلیت کشف نقطه نظر طرف قابل و دیدن اشیا از زاویه او و همچنین از زاویه خود شماست

*- تبسم میلیون ها دلار پول ارزش دارد

*- تبسم خرجی ندارد ولی چیزهای بسیاری را می آفریند .

*- تبسم بدون اینکه دهنده اش را فقیر کند ، گیرنده اش را ثروتمند می سازد. تبسم یک لحظه بیش پایدار نیست ولی گاهی خاطره اش تا ابد باقی می ماند. هیچکس آنقدر غنی نیست که بدون آن بتواند بسر برد و هیچکس آنقدر فقیر نیست که از منافع آن برخوردار نگردد.

*- تبسم در خانه خوشبختی ایجاد می کند و در تجارت حسن نیت زیرا تبسم نشانه دوستی و رفاقت است . تبسم خستگی را برطرف و افراد مأیوس را امیدوار می کند. تبسم اشعه آفتاب است برای افسردگان و بهترین پادزهر طبیعی است برای ناراحتی .

*- جیم فارلی : افراد به طور کلی به اسم خود بیش از هر اسم دیگری که در دنیا وجود دارد علاقه دارند

*- ریدرز دایجست : بسیاری از افراد ، پزشک را به بالین خود می خوانند در حالیکه در واقع آنچه آنها بدان نیاز دارند شنوندگان دلسوزی هستند که به درد دلشان گوش بدهند .

*- به خاطر داشته باشید مردمی که شما با او حرف می زنید صدمبار بیش از شما به خودش و خواسته هایش و مشکلاتش علاقه دارد .

*- شنونده خوبی باشید و دیگران را تشویق کنید از خود صحبت کنند . با مردم درباره آنچه آنها بدان علاقمندند صحبت کنید .

*-آناتول فران : هرکس خود را محور دنیا می انگارد . حقیقت پوست کنده آن است که تقریباً هر مردی را که شما ملاقات می کنید به نحوی خود را برتر از شما می داند و طریقی مطمئن برای راه پیدا کردن به قلب او آن است که اهمیت او را در دنیای کوچک خودش تصدیق کنید و آنها نه بطور ساختگی بلکه از روی صمیمیت .

*- اعمال بلندتر از کلمات صحبت می کنند و یک تبسم می گوید: من دوستت دارم، تو مرا خوشحال می کنی. از ملاقاتت خوشحالم .

*- شاهراه رسیدن به قلب آدمی آن است که انسان با طرف راجع به مطالبی که در نزدش بیش از هر چیز دیگر عزیز است حرف بزند .

*- همیشه با کسی که می خواهید دلش را به دست آورید راجع به خودش صحبت کنید کاری کنید که طرف خود را مهم را احساس کند و این کار را هم صمیمانه انجام دهید .

*- شما نمی توانید در یک مباحثه پیروز شوید چون اگر شکست بخورید شکست خورده اید و اگر پیروز شوید باز هم شکست می خورید می پرسید چرا ؟ برای اینکه فرضاً بر طرف غلبه کنید و ثابت نمائید او دیوانه است آن وقت چه می شود؟ شما غرق در سرور می شوید ولی وضع و حال طرف چطور است ؟ شما او را کوچک نموده و احساس حقارتش را برانگیخته اید. شما احساساتش را جریحه دار ساخته اید. در نتیجه او از پیروزی شما در رنج و عذاب است و بعلاوه و چون برخلاف میلش متقاعدش نموده اید ، همچنان به معتقدات خود پای بند می ماند . پس : بحث نکنید .

*- بودا : نفرت هرگز بوسیله نفرت از بین نمی رود ، برای از بین بردن نفرت محبت لازم است .

*- هرگز سخن خود را با این گفته : " من به تو فلان یا بهمان مطلب را ثابت خواهم کرد . " آغاز نکنید ، این روش نادرست است و عیناً مثل آن است که به او می گوئید : " من از تو باهوش تر هستم من یکی دو مطلب به تو می گویم و وادارت می نمایم فکرت را عوض کنی . "

*- به افراد باید طوری تعلیم داد که احساس کنند به آنها چیزی تعلیم داده نمی شود و چیزهای تازه و ناشناخته را باید طوری به آنها تعریف کرد که گویی مطالب از یاد رفته را مجدداً بیادشان می آوریم

*- اگر در اشتباه هستید بیدرنگ و مؤکداً به اشتباه خود اعتراف کنید .

*- لاروشفوکو : اگر می خواهید دشمن پیدا کنید بر دوستان خود برتری جوئید و اگر طالب دوست هستید بگذارید دوستانتان بر شما برتری جویند .

*- بیاد داشته باشید ممکن است طرف کاملاً برخفا باشد . ولی خود او چنین تصور نمی کند . او را محکوم نکنید . هر احمقی می تواند این کار را بکند سعی کنید او را درک کنید . فقط افراد دانا و آزاده و استثنایی به یک چنین کار دست می زنند - صادقانه بکشید به چیزها از نظر دیگران بنگرید .

*- دکتر آرترا گیتس : تمام افراد بشر خواهان همدردی هستند کودک با اشتیاق جراحی که به او وارد شده نشان می دهد و یا اینکه حتی عمداً جراحی بر خود وارد می کند تا همدردی فوق العاده درو کند! به همین جهت هم ، بزرگسالان جراحی های

خود را نشان می دهند و تصادفاتی که کرده اند و بیماریهایی که دچار گشته اند تعریف می کنند مخصوصاً دوست دارند جزئیات عمل جراحی را بگویند . دلسوزی نسبت به خود در موقع گرفتار شدن به بدبختی های واقعی یا خیالی تقریباً یک عادت همگانی است .

*- اگر مجبورید از کسی ایراد بگیرید انتقاد خود را بدون اینکه برنجایید و یا غضبشان را تحریک کنید : با تحسین و تقدیر حقیقی شروع کنید . خطاهای دیگران را بطور غیر مستقیم به طرف خاطر نشان کنید . ابتدا از اشتباهات خود شروع کنید .

*- برای اینکه افراد را برای کسب موفقیت برانگیزید از کوچکترین پیشرفت های آنها تعریف کنید و در ستایش کردن ، صمیمیت و سخاوت نشان دهید .

*- هانری کلی ریسنر : ادب آن صفتی است که در شکسته باغ را نادیده می گیرد و توجه ما را به گلهایی که در پس در حیاط وجود دارند جلب می کند .

*- لیخند واقعی می گوید : همان طور که هستید ، شما را می پذیرم ، یعنی بدون شرط

*- دبلیو اسکات پک : عشق تعهد کاملی برای پیشرفت استعداد بالقوه ی فرد مقابل می باشد .

*- اگر کودکی با انتقاد زندگی کند ، یاد می گیرد که محکوم کند

اگر کودکی با خصومت زندگی کند یاد می گیرد که بجنگد

اگر کودکی با تمسخر زندگی کند یاد می گیرد که خجالتی باشد

اگر کودکی با شرم زندگی کند یاد می گیرد که احساس گناه کند

اگر کودکی با تحمل زندگی کند یاد می گیرد که صبور باشد

اگر کودکی با تشویق زندگی کند اطمینان را یاد می گیرد

اگر کودکی با ستایش زندگی کند قدردانی کردن را یاد می گیرد

اگر کودکی با امنیت زندگی کند اعتماد داشتن را یاد می گیرد

اگر کودکی با تأیید زندگی کند یاد می گیرد که خود را دوست بدارد

و اگر کودکی با پذیرش و رابطه دوستانه زندگی کند یاد می گیرد که عشق را در دنیا پیدا کند .

*- سیدنی جورارد : اکثر خوشی ها در زندگی از روابط شاد شما با دیگران و اکثر مشکلاتتان در زندگی از روابط بد با آنها نشأت می گیرد و اکثر مشکلات شما در زندگی مشکلات مردمی می باشد .

*- لی ایاکوکا : گوش کردن می تواند وضعیت یک شرکت متوسط را به یک شرکت بزرگ تغییر دهد.

*- جیم ران : یکی از بزرگترین هدایایی که شما به دیگران می دهید ، هدیه توجه است .

*- امت فاکس : عشق بازیگر است و نقش مهمی را ایفا می کند.

*- ارتباطات هرگز به خودی خود به وجود نمی آیند و تنها ما آفریننده آنها هستیم .

*- جورج برنارد شاو : اولین وظیفه ما نسبت به خودمان این است که نگذاریم فقیر و بی پول شویم. و راه جلوگیری از آن، همیشه با ایجاد ارتباطات درست هموار می شود. هر چه بیشتر برای ایجاد ارتباطات درست تلاش کنید ، بیشتر منتفع خواهید شد، و پول و درآمد بیشتری به سوی شما سرازیر خواهد شد .

*- ریچارد ساول ورمن، در کتاب خود به نام " جاده ی زرد آجری " درباره ی فیزیک دان معروف و برنده جایزه صلح نوبل " ایزیدور اسحاق ربای " مطلب جالبی را عنوان می کند . او با اختراع تکنیکی ، به دانشمندان این امکان را داده بود که بتوانند در سال های ۱۹۳۰ روی ساختمان مولکول ها و اتم ها ، آزمایشاتی به عمل آورند. او که همه موفقیت های خود را مدیون مادرش می دانست ، می گفت : هر گاه از مدرسه به خانه می آمدم ، مادرم از من سوال می کرد : آیا اسحاق امروز به اندازه کافی سوال کرده ای ؟

با مطرح کردن و پرسیدن سوال های بسیار ، می توانید به ارتباطات خود استحکام ببخشید ، و پایه تحولات درخشانی را در زندگی تان بنا نهید .

*- امت فاکس : عشق، همیشه سازنده و ترس همیشه ویران کننده است.

*- هر چه بیشتر با خود و دیگران صادق باشیم، انرژی و تمرکز بیشتری به دست خواهیم آورد، دیگر نگران آن نخواهیم بود که به این چه گفته ایم و به دیگری چه! ...

*- ناتانیل براندن : یکی از فریب دادن های خود این است که انسان به خودش بگوید " تنها خودم خواهم دانست " یا " تنها خودم می دانم که دروغ می گویم " یا " تنها خودم می دانم که سر مردمی که به من اعتماد کرده اند، کلاه می گذارم " یا " تنها خودم می دانم که به قولی داده ام وفا نخواهم کرد".

اشتباه ما در این است که فکر می کنیم، تنها قضاوت دیگران اهمیت دارد نه قضاوت خودمان.

*- مشکل دروغ گفتن، یا پنهان کردن حقیقت در این است که باعث شلوغی و آشفتگی زندگی انسان می شود، و حقیقت برعکس آن همیشه هر تصویر ناتمامی را کامل می کند، و همین کامل بودن تصویر است که باعث زیبایی آن می شود.

*-واقعیت و زیبایی به قدری درهم آمیخته اند که امکان تفکیک آن ها نیست. همین واقعیت است که باعث می شود تا با اعتماد به نفس، به ایجاد رابطه ی زیبایی با خود و دیگران پردازید، که باعث می شود ریشه ی ترس را بسوزانید و شعور تسلط و اراده خود را بالا ببرید. دروغ، یا واقعیت های ناتمام، همیشه شما را ضعیف می کنند و در نهایت بر زمین می زنند.

*-کسی که خشمش را فرو خورد با اینکه بر اجرای آن قادر باشد خداوند از پی آن امن و ایمانی که طعم لذت آن را در یابد به وی پاداش می دهد. پیامبراکرم (ص)

*- تلخ رویی و قیافه عبوس باعث جلب دشمنی و دوری از پروردگار است.
امام باقر (ع)

*- غضب به سان آتش مشعل است. کسی که خشم خود را فرو نشاند آن آتش را خاموش کرده است و آن کس که غضب را به حال خودش آزادگذارد خود، اولین کسی است که در شعله های آن خواهد سوخت.
حضرت علی (ع)

*- بهترین صفت در دنیا و آخرت آنست که: مورد عفو قرار دهی کسی که به تو ستم کرده و بیبوندی با کسی که از تو بریده و نیکی کنی به کسی که با تو بدی کرده و

به عطایای خود بنوازی کسی را تو را محروم کرده است. رسول اکرم (ص).

*- جین میدلتون ماز در کتابش تحت عنوان شرمندگی و احساس شرمندگی و گناه، دو دلیل عمده احساس انزجار و نفرت، درباره چرخه احساس شرمندگی / احساس گناه که بسیاری از ما گرفتارش می شویم بحث می کند او می گوید: احساس خجالت و شرمندگی، احساسی بسیار مهجور و تنهاست. ما همیشه آن را از دیگران مخفی می کنیم ولی هر قدر بیشتر این حس را قرنطینه و آن را از دیگران مخفی کنیم این حس رشد می کند و بزرگ تر می شود و ما بیشتر احساس تنهایی می کنیم هر قدر این احساس شرمندگی بیشتر باشد، خشم درونی مان زیادتر می شود. و هر قدر خشم درونی مان زیادتر شود، بیشتر از اینکه دیگران طردمان کنند وحشت می کنیم. ما شاید خشممان را بروز دهیم یا آنرا در وجودمان سرکوب کنیم، که به افسردگی منجر می شود. در ضمن چون نمی توانیم ارتباط مان را با دیگران حفظ کنیم، دچار احساس گناه می شویم و بعد دوباره احساس شرمندگی می کنیم و این همین طور تکرار می شود.

*- مهمترین عنصر موفقیت عبارت است از شیوه کنار آمدن با مردم. تدی روزولت

*- من به توانایی کنار آمدن با مردم بیش از هر توانایی دیگر ارج می نهم. جان دی راکفلر

*- هیچ آوایی به زیبایی تحسین نیست. گزنفون

* اگر دیگران از آنچه که هستید نفرت داشته باشند بهتر از آن است که شما را به خاطر آنچه که نیستید دوست بدارند. آندره ژید

*- مهربان باشید، زیرا با هرکسی که روبرو می شوید درگیر مبارزه ای به مراتب سخت تر است.
افلاطون

*- موفقیت چیست؟ زیاد خندیدن، جلب احترام افراد دانا و محبت کودکان، قدردانی از انتقادهای صادقانه و سازنده و تحمل خیانت دوستان دروغین، لذت از زیبایی، درک خوبی های دیگران، سازندگی چه با پرورش کودکی سالم، چه با ایجاد باغی زیبا، چه با بهبود اوضاع اجتماع، درک اینکه حتی یک نفر به کمک ما زندگی بهتری خواهد داشت. موفقیت این است.

*- توسل به خشم، همانند گرفتن زغال مشتعل در دست برای پرتاب کردن به سوی دیگران است. کسی که می سوزد خودتان هستید

*- ناتانیل براندن: از مجموع قضاوتهایی که در زندگی نسبت به شما صورت می گیرد، هیچ کدام به اندازه قضاوتی که خودتان انجام می دهید اهمیت ندارد، زیرا این قضاوت است که به درونی ترین لایه های وجدتان نفوذ می کند. کیفیت ارتباط ما با خودمان بر نحوه ارتباط با دیگران و دنیای اطراف تأثیر میگذارد. بطور مساوی برخوردار موفقیتی که ما در زندگی به دست می آوریم بستگی به این موضوع دارد

*- اگر به یک کودک، شوهر و یا یک کارمند بگویید احمق است و از عهده انجام کاری بر نمی آید سرتاسر آن کارش را غلط انجام می دهد. شما باعث خواهید شد میل به ترقی و کمال را در او بکشید و از طرف دیگر تکنیک مخالف را بکار برید یعنی در تشویق سخی باشید، چنان جلوه دهید کاری را که طرف می خواهد انجام بدهد خیلی ساده و آسان است؛ بگذارید طرف بداند شما به استعداد و قابلیت او

ایمان دارید ، بگذارید بداند که استعداد مستتر و پرورش نیافته ای در او نهفته است .
درین صورت او به کار و فعالیت خواهد پرداخت تا اینکه بامداد پیروزی طلوع کند .
طرف را وادار کنید کاری که به او پیشنهاد می کنید با خوشحالی انجام دهد.

*- ضرب المثل سانسکریت : حقیقت را بگو اما مطبوعش کن .

*- مارسلینوس : زبان حقیقت همیشه ساده و بی پیرایه است .

*- سرودی زردشتی : هرگز پیمانی مشکن ، چه آن را با فردی نادرست بسته باشی ،
چه با فردی درستکار و با وجدان . هر دو طرف ، درست و نادرست ، باید به پیمان
وفادار باشند.

*- جان میلتون : حقیقت نیز همچون نور آفتاب با هیچ تماس بیرونی آلوده نمی شود.

*- لفاظی یعنی سخن بی فکر ، عقیده بی دانش ، داوری بی سنجش. لفاظی دشمن
عواطف راستین و بینش روشن از زندگی است. صمیمیت ، صداقت و بیان ساده
احساسات همان سنگر ارزشمندی است که باید در پناه آن زندگی کرد.

*- " نه " را در سؤال به کار ببرید.

به جای آن که کلمه ی " نه " را در موضع جواب به کار برید، آن را به شکل سؤال
مطرح کنید، به این صورت که مثلاً از کلمه " نه "، این سؤال را بسازید: آیا نمی توانید
خلاقیتی بیشتر از این به دست بیاورید؟

یکی از مشکلات همه ی مردم برخورد با کلمه ی "نه" است و اغلب آن را به عنوان یک نظر قاطع، نهایی و خلاصه یک جواب رد تلقی می کنند، حال آن که معنای واقعی کلمه ، همان چیزی ست که شما از آن استنباط می کنید.

*- امام علی (ع) : دوست خود را چنان دوست بدار که گویی روزی دشمن تو شود و با دشمن خود چنان کن که گویی شاید روزی دوست تو گردد .

* کنت بلانکارد : برای دستیابی به موفقیت ، زندگی را ترازویی بپندارید که که یک کفه آن پیشرفت و دیگری روابط شماست . موفقیت شما در تعادل دو کفه ترازوست .

*- در این جهان تمام نگار شما همه کس بوده و فقط با خودتان روبه رو هستید .

*- شما آینه من هستید و من آینه شما هستم .

*- گوته : اگر شما با یک شخص همان طور که هست رفتار کنید، او به همان صورت باقی می ماند، اما اگر با او طوری رفتار کنید که قرار بود باشد و می توانست باشد، او هم به همان صورت تبدیل می شود.

*- قرار شده بود که در ارتش فرانسه ، کلاه سربازان تغییر شکل پیدا کند . ژنرال ارتش از افسر تدارکات پرسید چه تعداد کلاه است که باید تعویض شود؟ افسر تدارکات سوال را بسیار جدی ارزیابی کرد، شش روز تمام مطالعه کرد و گزارش مفصلی به ژنرال داد. ژنرال گزارش او را در سبد کاغذهای باطله انداخت. افسر تدارکات حیرت زده نگاه کرد، اما بعد فهمید باید از ژنرال می پرسید جواب را با چه دقتی می خواهد؟ شاید او می توانست از روی تجربه به پرسش ژنرال جواب دهد و به همین اندازه کفایت می کرد.

*- شکسپیر: تحسین در حکم دستمزد است.

*- امرسون: چرا باید احساس شخصی من، تحت تأثیر افکار دیگران ساخته شود؟

*- آزادی عمل هرکس در حدی است که مزاحم دیگران نشود.
" الیور وندل هولمز "

*- هم اکنون با افراد مسن چگونه رفتار می کنید؟ آنچه که از خود نسبت به آنان بروز می دهید به هنگام پیری به سوی خودتان برگشت داده می شود.

*- والدین تان از روی فهم و شعور همه کوشش خود را بکار می بندند. آنچه را که نمی دانند، نمی توانند به شما بیاموزند. اگر والدین تان وجود خودشان را دوست ندارند، هیچگونه راهی وجود ندارد تا به شما یاد دهند که چگونه خودتان را دوست بدارید.

اعتماد به نفس و خودباوری

*- اعتماد به نفس این است که به توان انجام کارهایی اعتقاد داشته باشید ، در حالی که هنوز نمی توانید شاهد انجام آنها باشید . پاداش شما این است که شاهد انجام کارهایی باشید که به آنها اعتقاد داشته باشید. " سن آگوستین "

*- تو امپراطوری هستی که خوابیده و در خواب می بیند گدا شده است. لطفاً بیدار شو ، تو همان امپراطوری. " اشو "

*- شجاع و جسور باشید و ببینید که چگونه نیروهایی الهی به کمک شما می شتابد. " بیسیل کینگ "

*- عمیقترین ترس ما از این نیست که بی کفایت و نابسنده هستیم ، عمیق ترین هراس ما این است که بیش از اندازه قدرتمند هستیم. این نه تاریکی ، بلکه نور و روشنایی ماست که بیش از هر چیزی ما را می ترساند . ما از خود می پرسیم : من کیستم که نورانی ، عالی ، با استعداد و شگفت انگیز باشم ؟ و این در حالی است که باید از شما پرسید شما کی نیستید که عالی نباشید ؟ شما مخلوق خداوند هستید. دست کم گرفتن خود کمکی به جهانیان نمی کند . خود را کوچک و حقیر پنداشتن کار خیری صورت نمی دهد. ما تولد یافته ایم تا شکوه خداوند را متجلی سازیم که در درون ماست. این شکوه تنها منحصر به بعضی از ما نیست. در همه ما وجود دارد. وقتی به نور درون خود اجازه درخشیدن میدهیم به طور ناخودآگاه به دیگران امکان

میدهیم که (همان) کار ما را بکنند. (و بدرخشند) وقتی از هراس خود فاصله میگیریم، حضور ما خودبه خود دیگران را آزاد می کند. " ماریان ویلیامسون "

*- آیا شیک پوش هستید؟ شیک پوشی اگر خرج برمی دارد، اما ارزش دارد، همانطور که می دانید لباس انسان ۹۶ تا ۹۸ درصد ظاهر او را می پوشاند. لباس شخصیت آدمی را می سازد.

*- اجازه ندهید عیب جویی های دیگران ، تردیدها ، زیرسوال بردن ها و تمسخرهای خودخواهانه روی شما تأثیر بگذارند.

*- واشنگتن اروینگ : ذهن های بزرگ هدفمند هستند در حالی که دیگران فقط در رویای داشتن هدف به سر می برند. ناکامی ها به سراغ ذهن های حقیر می روند ، اما ذهن های بزرگ بر ناکامی ها و نابسامانی ها چیره اند .

*- شمانیرومندتر از آن چه فکر می کنید هستید.

*- برای این که احساس شجاعت کنید ، طوری عمل کنید که اگر شجاع بودید آن طور عمل می کردید.

*- آیا دوست دارید جرأت بیشتری داشته باشید ؟ دلیل کارنگی پنج قاعده ساده را به ما ارائه می دهد که با بکارگیری آنها به طور حتم میزان شجاعت افزایش می یابد .

۱- کارتان را به گونه ای انجام دهید که اگر با دل و جرأت بودید آن گونه عمل می کردید. همین مسأله شما را کمی شجاع تر می کند. در این صورت است که یک جنبه از وجود شما به مبارزه کشیده شده و وانمود می کند که آن قدرها هم نگران نیست.

۲- به این مسأله که دیگران هم مجبور بوده اند با ترس های بزرگ و موانع عظیم دست و پنجه نرم کنند و بر آنها غلبه یابند فکر کنید . شما هم به طور حتم می توانید آن چه را که دیگران انجام داده اند ، انجام دهید.

۳- به یاد داشته باشید که نیروهای درون با توازن خاصی حرکت می کنند ، همان نیروهایی که به هنگام ناتوانی در مواجهه با زندگی و احساس دلزدگی ، شما را به قعر افسردگی می برند گاهی هم کمک می کنند تا احساس توانمندی کنید و به اوج اقتدار برسید.

۴- جالب است بدانید که احساس ترس و افسردگی غالباً شب ها به سراغ انسان می آید تا ساعات روز. جرأت با نور آفتاب همراه است.

۵- جرأت معیار یک روح بزرگ است . سعی کنید این معیار را ارتقا دهید.

*- برای بخشش ، نعمات الهی بیش از آن است که به تصور درآید. تا شروع به بخشش ، سخاوت و ایثار نکنید نتیجه ای عایدتان نمی شود. افکار بازدارنده از عوامل زیادی نشأت می گیرد. آنچه که دیگران می گویند اهمیتی ندارد. اینکه چگونه عمل می کنیم و چگونه انتخاب می کنیم تا خودمان را باور کنیم اهمیت دارد.

*- خودتان را همانطور که می خواهید باشید ببینید. این را بدانید که شما به هدفی که در جستجوی آن هستید، خواهید رسید. روحیه "خواستن" را حفظ کرده و باورهایتان را محکم کنید ، سپس گام هایی ساده و ضروری که طرح های شما را به ثمر می نشانند، بردارید. "بن سوتیلند"

*- آیا غیر ممکن به راستی وجود دارد .

دیل کارنگی می گوید: همه ما قابلیت هایی داریم که از آنها آگاهی نداریم. ما می توانیم کارهایی انجام دهیم که حتی در رویا هم نمی توانیم تصورش را بکنیم. فقط زمانی می توانیم نسبت به قابلیت هایمان آگاه شویم که موقعیت خاصی پیش بیاید و ما مجبور به انجام کاری شویم و کارهایی انجام دهیم که تا آن زمان، ناممکن به نظر می رسید.

*- اگر احساس می کنید شکست خورده اید، شکست می خورید

اگر فکر می کنید جرأت ندارید، ندارید

اگر دوست دارید برنده شوید، اما فکر می کنید که برنده نمی شوید، برنده نمی شوید

اگر فکر می کنید بازنده اید، می بازید. همه چیز بستگی به ذهن شما دارد.

برای اینکه اوج بگیرید باید به فرازها نگاه کنید

اگر می خواهید برنده شوید باید به خود اطمینان داشته باشید

برنده کسی است که فکر می کند برنده می شود.

*- درون یکایک ما گنجینه ای از طلای ناب نهفته است. این جوهر طلایی، روح

ماست که پاک، باشکوه، گشوده و درخشان می باشد. اما لاکه سخت و

سفالی و نشأت گرفته از ترس، این طلا را پوشانده است. به داستان بودای

طلایی توجه کنید:

سال ۱۹۵۷ در تایلند معبدی را به محل دیگری منتقل می کردند و چند نفر از راهب ها مسئول جابجایی مجسمه بزرگ و سفالی بودا شدند. در نیمه راه یکی از راهبها متوجه ترکی در این مجسمه شد . راهب ها که از آسیب احتمالی مجسمه نگران بودند ، تصمیم گرفتند همان جا توقف کنند و روز بعد به راه خود ادامه دهند ، شب هنگام یکی از راهب ها به بررسی مجسمه عظیم الجثه پرداخت و به این منظور سرتا پای آن را با چراغ قوه روشن کرد . همین که نور چراغ به محل ترک تابید ، درخششی پدیدار شد. راهب مزبور که اکنون کنجکاوی اش تحریک شده بود ، با چکش و قلم شروع به تراشیدن بودای سفالی کرد. به تدریج که ورقه های سفالی می ریخت ، بودا درخشان تر و درخشان تر می شد و پس از چند ساعت کار ، راهب حیرت زده خود را در برابر بودایی عظیم از طلای ناب دید. بسیاری از مورخین عقیده دارند که چند صد سال پیش ، در زمان حمله لشگریان برمه ، راهبهای تایلندی مجسمه بودا را با گل رس پوشاندند . تا مانع در دیدن آن شوند . ولی در آن حمله همه راهب ها کشته شدند و در نتیجه تا سال ۱۹۵۷ یعنی زمان جابجایی مجسمه ، این گنج پنهان ماند .

پوشش بیرونی ما نیز همین گونه ما را در برابر جهان حفظ می کند و گنج درونمان را پنهان نگاه می دارد. ما انسانها نا آگاهانه طلای درون خود را با لایه های سفالین پوشانده ایم . تنها کاری که برای نمایاندن طلای وجودمان باید انجام دهیم ، آن است که شجاعانه لاک خود را لایه لایه بتراشیم .

*- ماریان ویلیامسون : عمیق ترین ترس ما از آن نیست که ناتوان هستیم ، بلکه از آن است که بیش از حد توانمند هستیم . این تاریکی ما نیست که ما را بیش از همه می ترساند بلکه روشنایی ماست . ما از خود می پرسیم : مگر من که هستم که

باهوش ، جذاب ، با استعداد و فوق العاده باشم ؟ در واقع شماکه هستید که چنین نباشید؟ شما شاهکار خلقت الهی هستید . خود را حقیر شمردن کمکی به جهان نمی کند. این تفکر که با کوچک کردن خود به سایرین احساس امنیت می دهید ، به هیچ وجه خردمندانه نیست . شما به دنیا آمده اید تا شکوه و جلال خداوندی را که درون شماست ، متجلی نمایید. شکوه و جلال فقط در برخی از ما نیست ، بلکه در همه وجود دارد. هنگامی که اجازه می دهیم نورمان بدرخشد ، ناخودآگاه به سایرین نیز اجازه می دهیم چنین کنند . هنگامی که از ترس هایمان رها شده باشیم ، حضور ماخود به خود موجب آزادی دیگران می شود.

*- اگر عاشق کسی باشیم و محبوب را منبع خوشحالیمان کنیم خویشتن خویش را گم می کنیم . باید خودمان بمانیم و بدانیم منبع خوشحالی و عشق هم اکنون نیز در درون خود ماست و عشق بیرونی را تنها از آن رو تجربه می کنیم که در درون ماست.

* - اگر شما خودتان را انتقاد یا داوری کنید دیگران هم شما را انتقاد یا داوری خواهند کرد ،

اگر به خودتان دروغ بگویید دیگران هم به شما دروغ خواهند گفت

اگر نسبت به خودتان احساس مسئولیت نکنید دیگران هم نسبت به شما احساس مسئولیت نخواهند کرد

اگر خودتان را مقصر بدانید ، دیگران هم شما را مقصر خواهند دانست

اگر از نظر عاطفی به خودتان آسیب برسانید ، دیگران هم از نظر عاطفی یا حتی از نظر جسمی به شما آسیب خواهند رساند.

اگر به احساس تان بها ندهید، هیچ کس به احساس تان بها نخواهد داد

اگر به خودتان اعتماد کنید دیگران هم به شما اعتماد خواهند کرد

اگر با خودتان صادق باشید ، دیگران هم با شما صادق خواهند بود

اگر با خودتان مهربان باشید دیگران هم با شما مهربان خواهند بود

اگر قدر خودتان را بدانید دیگران هم قدر شما را خواهند دانست

اگر خودتان را محترم بشمارید دیگران هم شما را محترم خواهند دانست

اگر از خودتان لذت ببرید دیگران هم از شما لذت خواهند برد

اگر خودتان را دوست بدارید دیگران هم شما را دوست خواهند داشت.

*- آن فرانک : هرکس در درون خودش خبرهای خوبی دارد، خبر خوب این است

که نمی دانی می توانی چقدر بزرگ باشی ! می توانی چقدر دوست داشته باشی !

چقدر می توانی چیزای خوب کسب کنی ! و چه توان بالقوه ای داری !

*- فرانکلین دی روزولت : ما از هیچ چیزی جز ترس نباید بترسیم .

*- مارکوس اورلیوس : چنانچه کاری را دشوار یافتی ، بین آیا کسی دیگر می تواند

انجامش دهد یا نه . زیرا هرچیزی که برای بشر ممکن باشد ، هرچیزی که در

محدوده توانایی های بشر باشد ، تو نیز می توانی انجامش دهی .

*- فرانکلین دی روزولت : تنها چیزی که تحقق آرزوهای ما را در فردا محدود می کند شک و تردید امروز ماست . بیایید با ایمان قوی و فعال به پیش برویم .

*- سنت آگوستین :ایمان یعنی باور کردن چیزی که نمی بینیم و پاداش این ایمان دیدن چیزی است که باورش داریم . ما با ایمان یکپارچه می شویم و به یگانگی درون می رسیم ، درونی که پیش از این از هم گسیخته و چند پاره بود.

*- افلاطون : اگر با ایمان بجنگیم دو برابر مسلحیم .

*- اندرو جکسون : یک مرد شجاع اکثریت می شود.

*- جورج ساندر : ایمان یعنی هیجان و شور و حرارت ، ایمان وضعیتی از شکوه و عظمت فکری است که باید آن را چون گنجی پاس بداریم و در درازنای زندگی مان با سکه کم بهای واژه های توخالی یا بحث های دقیق و فضل فروشانه آن را هدر ندهیم .

*- سنت جان او کراس : اگر مردی بخواهد از راهی که در آن گام می گذارد مطمئن باشد ، باید چشمانش را ببندد و در تاریکی گام بردارد.

*- لوید کینگ : کمابیش همه با استعداد خلاقیت متولد می شوند ؛ اما فقط معدودی این را درک می کنند و از آن اطلاع دارند. فقط معدودی از این مهارتها استفاده می کنند . برای این که خلاق باشید و خلاق بیاندیشید باید از محدوده ها خارج شوید ، انگاره های فکری متعارف و آشنا را کنار بگذارید و به امکانات جدید توجه کنید . این یکی از کلیدهای رسیدن به خلاقیت بیشتر است .

*- پیروی از علاقه شدیدتان کلید یافتن استعدادهای درونی است. بدون این کار به آن استعدادها دست نمی یابید .

*- این تصور نادرست را که همه از روز اول و ازل یک قالب و هویت شکل گرفته ای داریم ، باید کنار گذاشت، چرا که این اندیشه و طرز فکر، ما را در یک چارچوب کوچک محدود می کند و قدرت هر گونه تحرک و خلاقیتی را می گیرد.

*- تیلهارد دب چاردین : باید چنین وانمود کنید که توانایی های شما، هیچ مرزی ندارند.

*- "اطلاع" از کمی مهارت یا دانش نیست که ما را دچار عقده حقارت می کند و بر زندگی ما اثر می گذارد، این "احساس" حقیر بودن است که این کار را انجام میدهد. و این احساس حقارت تنها به یک دلیل به وجود می آید : خود را با هنجار خویش مقایسه نمی کنیم . بلکه هنجار دیگران را ملاک مقایسه قرار می دهیم ، وقتی این کار را می کنیم ، همیشه بدون استثنا در ردیف دوم قرار می گیریم .

*- در رابطه با شما حقیقت این است :

"پست تر" نیستید.

"برتر" نیستید.

خیلی ساده خودتان هستید. "شما" ، "شما" هستید.

"شما" به عنوان یک شخصیت با هیچ شخصیت دیگری رقابت نمی کنید . چون خیلی ساده روی کره زمین ، شخصیت دیگری مثل شما ، یا در طبقه خاص شما پیدا

نمی شود. شما یک فرد هستید، منحصر به فردید. "مثل" هیچ شخص دیگری نیستید و هیچ وقت نمی توانید "مثل" شخص دیگری بشوید. "قرار" نیست مثل دیگران شوید و دیگران هم "قرار" نیست مثل شما شوند.

*- دکتر اورهولسر می گوید: هرگاه اعتماد به نفستان ضعیف شد، تجارب گذشته را در ذهن خود زنده کنید، مطمئناً آنرا بازخواهید یافت.

*- ادوارد دبلیو بوک می گفت: جوانی که خود را هیچ می پندارد، ایمانش کم است و او که می گوید من همه چیز هستم و برای اثبات ادعایش کمر همت می بندد، درست فکر می کند. این به معنی تکبر و خودپرستی نیست، اگر دیگران فکر می کنند که تکبر است بگذار که بکنند. برای ما همین کافیست که آن را ایمان، اعتقاد، اطمینان و حضور خداوند در وجودمان بدانیم. خداوند ما را به اطاعت دستورات خود فرمان می دهد، فرمانش را اطاعت کنید.

*- چرا خود را قبول نکنید و خودتان نباشید. اگر به این "خودتان" پشت بکنید، اگر از داشتنش خجالت بکشید و نخواهید که قبولش کنید، هرگز از امکانات و استعدادهای بالقوه ای که در درون شما منحصر به فرد وجود دارد، بهره ای نصیب نخواهید برد.

*- اگر بطور مرتب خود را در معرض ترس قرار دهید، نسبت به آن مصونیت پیدا می کنید.

*- مطمئن بودن قوی تر از خوش بینی است.

*- برای خود گل بخرید:

اکنون برای خودتان، گل هایی را که واقعاً به نظرتان زیبا می آیند، خریداری کنید. آن ها را در فضایی که در آن کار می کنید، قرار دهید؛ جایی که بتوانید به راحتی آنها را ببینید. هر زمان که به آن ها نگاه می کنید، به خودتان بگویید، چه آینده ی معطر و رنگینی در انتظار شماست. بگویید که چه فکرهای تازه ای در سر دارید. بگویید، چه آسان می توانید افتخارآفرین باشید؛ و چه قدرتی برای خلق همه ی زیبایی ها در فضای زندگی خود دارید. و باز هم بگویید که عطر کاینات، تا چه اندازه می تواند شیرین و خواستنی باشد!

*- طبق نظر بودا: شما می توانید کل دنیا را زیر پا بگذارید برای اینکه کسی را پیدا کنید که بیشتر از آنچه خودتان لایقش هستید، لایق عشق و محبت شما باشد ولی هرگز چنین کسی را پیدا نمی کنید زیرا شما تنها کسی هستید که بیشتر از هر کس دیگری در این دنیا لایق عشق و محبت خودتان هستید.

*- اسکات ای اسپارلدین : در کتابی تحت عنوان اجازه ندهید احساساتتان زندگی تان را کنترل کند می گوید : خیلی از آدمها برای آرام کردن خودشان به اعمالی غلط رو می آورند و عکس العملهایی غریزی از خودشان می دهند. به عنوان مثال دیگران را کتک می زنند، سر کسی که از او عصبانی هستند فریاد می کشند، پرخوری می کنند در باده نوشی افراط می کنند ، از داروهای آرام بخش استفاده نادرست می کنند ، به خودشان آسیب جسمی می زنند و ... این رفتارهای غریزی ممکن است شخص را به طور موقت آرام کنند ولی در دراز مدت به شدت مخرب هستند و هیچ کمکی به شخص نمی کنند. این رفتارهای خودویرانگرانه با ما عجین شده است و تصور می کنیم آرام کردن خود از طریق عشق و محبت نشانه ضعف و آسیب پذیری ماست و آرام کردن خودمان از طریق آسیب زدن به خود و دیگران حداقل ما را ضعیف و

شککنده نشان نمی دهد . انسانها خیال می کنند اگر از طریق عشق و محبت خودشان را آرام کنند، شککنده و ضیف به نظر می آیند. و این ضعف و شکندگی از نظرشان خیلی خطرناک و وحشتناک است . به خصوص برای کسانی که در دوران کودکی به آنها آموزش داده شده است احساساتشان را پنهان کنند. ولی این رفتارهای خودویرانگرانه در نهایت فقط باعث ایجاد مشکلات بیشتری می شوند و حتی احساسات منفی و حل نشده دیگری به وجود می آورند.

*- شرارت بار ترین عمل انسان علیه خویش این است که خود را دست کم بگیرد و ناتوان ببیند و این بزرگترین ظلم و قیام آدمی علیه خویشتن است. گوته

*- دعا و نیایش ما باید به گونه ای باشد که گویی همه چیز به خداوند بستگی دارد اما کار ما باید به گونه ای باشد که گویی همه چیز به ما بستگی دارد.

*- هنری فورد : همه ماشین های فورد دقیقاً مثل هم هستند ، اما هیچ گاه دو انسان شبیه هم نیستند . هر زندگی جدید یک پدیده تازه زیر نور آفتاب است و قبل از آن هم چیزی شبیه به آن وجود نداشته است . هر جوانی باید درباره زندگی اش چنین نظری داشته باشد. او باید در جست و جوی جرقه منحصر به فردی باشد که متمایز کننده او از دیگران است و برای بسط ارزشمندی های خود نیروی درونی را گسترش دهد. جامعه و مدرسه سعی می کنند اساس این نیرو را در دنیای خارج جست و جو کنند. تمایل آنها این است که همه ما را در یک الگو بگذارند، اما من می گویم اجازه ندهید که آن جرقه گم شود . آن جرقه تنها دستاویز واقعی شما برای مهم بودن است.

*- زندگی به هیچ عنوان محدود نیست. شما خود جلوه ای از زندگی هستید و آنچنان که در خواهید یافت ، تنها محدودیت ها همان هایی هستند که شما ، خود به خویشتن تحمیل می کنید.

*- به محض آنکه به خود اعتماد کنید ، می دانید که چگونه زندگی کنید. " گوته "

*- فقدان اعتماد به نفس ناشی از مشکلات نیست ، مشکلات ناشی از فقدان اعتماد به نفس هستند. سنکا

ادامه بده، هرگز تسلیم نشو

*- زمستانهایی در زندگی شما وجود خواهد داشت ، بعضیها از شدت سرما می میرند، بعضی دیگر اسکی می کنند. " آنتونی رابینز "

*- کسانی در این دنیا موفق می شوند که از جای برمی خیزند تا آنچه را می خواهند بیابند و اگر نیافتند، آن را خلق می کنند. " جرج برنارد شاو "

- هرچه بیشتر تلاش کنید ، تسلیم شدن و دست کشیدن دشوارتر می گردد. " وینس لومباردی * "

*- کسی که بیشترین تلاش خود را می کند ، هرگز پشیمان نمی شود. " جرج هالاس "

*- از این نترسید که بهترین و بیشترین تلاش خود را صرف کارهای به ظاهر جزیی بکنید . هر گاه که کاری به طور موثر انجام دهید، قوی تر می شوید. اگر کارهای کوچک را به خوبی انجام بدهید ، کارهای بزرگ خود به خود به جایی که باید برسند، می رسند .

*- اگر همه اهداف ممکن در مرحله نخست قابل دسترس بود، هیچ تلاشی و کوششی صورت نمی گرفت. " ساموئل جانسون "

*- پشتکار نیرو می بخشد و عامل از بین برنده ضعف و کاهلی است. در ثروت را به روی جهان فقر می گشاید. در زمین خالی و برهوت ، حاصلخیزی و برکت پدید می آورد و بیابان پر از خار و تیغ را از گل های رنگارنگ پر می کند.

*- نبوغ = ۹۸٪ پشتکار + ۲٪ موفقیت " ادیسون "

*- مردان بزرگ اهل کار و تلاشند - جان راسکین می گوید: گرچه ممکن است شما افراد باهوشی را بشناسید که تنبل بوده اند ، اما بزرگ مردان هرگز تنبل نبوده اند .

*- اگر پافشاری ، مداومت و پشتکار به طریق صحیح صورت گیرد، توجه و تمرکز زیادی را پدید می آورد و نتایج مثبت آن به حدی است که نمی توان شرح داد. " دکتر دیوید سی بری "

*- بله ، تکرار یکی از قدرتمندترین نیروهای جهان است . شما می توانید با پشتکار موفق شوید من امروز از شما می خواهم به سلاح پشتکار مجهز شوید.

*- قدرت پشتکار : کلید شما برای موفقیت پشتکار است . این پشتکار است که مقصود والا را متعالی می کند . شما می توانید موفق شوید. اولین فکری که در مواجهه با یک مشکل به ذهن بسیاری از ما وارد می شود چیست، بله ، ترک کردن و دست کشیدن از کار. بد نیست در این جا داستان پسری که دست از تلاش برداشت بگویم این پسر دچار سوختگی شدید شده بود، به طوری که قرار بود پاهایش از ساق قطع شود، اما او تسلیم نشد. پزشکان معتقد بودند او نمی تواند دوباره راه برود، اما راه رفت. این پسر با استفاده از تیرک های چوبی ، جاده ای را برای خود درست کرد و دستش را به آنها می گرفت و راه می رفت . او با یک اراده پلادین خود را تربیت کرد و هزینه این کار را با پشتکار شگفت انگیز خود پرداخت کرد. نتیجه تلاش او این

بود که یکی از بزرگترین دوندگان دو استقامت جهان شد. نام او " گلن کانینگهام " بود. او ثابت کرد که پشتکار مقصود را متعالی می کند. شما هم اگر برای یک مدت طولانی پشتکار داشته باشید، هدف شگفت آوری را پی ریزی می کنید و بدان دست می یابید.

*- توماس آلوا ادیسون زمانی که روی یک دستگاه گرامافون کار می کرد ، در تولید حرف (اس) مشکل داشت . او برای یافتن راه حل ، هفته ها هر روز ۱۸ تا ۲۰ ساعت کار می کرد و دست بردار نبود.

*- " هورالد شرمین " در کتابش با عنوان " چگونه از شکست موفقیت بسازیم؟ " نشانه های پشتکار را برشمرده است . ۱- تا زمانی که می دانم راه درستی را در پیش گرفته ام از تلاش دست نمی کشم ۲- بر این باورم اگر روی هدف خود پافشاری کنم ، همه چیز در خدمت من خواهد بود ۳- با شجاعت و جرأت به مواجهه با مشکلات می روم ۴- به هیچ کس اجازه نمی دهم ، مرا از هدفم بترساند، یا میان من و هدفم فاصله بیاندازد. ۵- برای غلبه بر نقایص بدنی و موانع مبارزه می کنم ۶- برای دسترسی به آرزوهایم دست از تلاش و کوشش برنمی دارم ۷- دانشی که همه مردان و زنان موفق برای جنگ با ناکامی و شکست از آن بهره گرفته اند ایمان تازه و قاطعیت به من می بخشد ۸- موانعی که بر سر راه من قرار می گیرند هرچند بزرگ و دشوار باشند، نمی توانند مرا اسیر دلسردی و ناامیدی کنند.

*- در یک زمان با سه معشوق معاشقه کنید:

داشتن کمی صبر و تحمل می تواند شما را به شاهراه های شگفت انگیز موفقیت راهنمایی کند. شاهراه هایی که بسیار فراتر از نیروی تخیل شما می تواند باشد. جهان

از آن کسی است صبر و تحمل دارد و در کارش سماجت می کند. جهان از آن شماست. جهان منتظر شماست تا آن را بدست آورید. اما به یاد داشته باشید که بخت، شهرت، موفقیت زیبارویانی هستند که باید آنها را تعقیب کرد. آنها هم می خواهند با شما عروسی کنند. اما ابتدا می خواهند مطمئن شوند که دوست داشته می شوند. آنها نسبت به صداقت شما تردید دارند، چون قبلاً دوستان دیگرشان را دیده اند که به علت عدم صداقت برخی افراد، آسیب دیده اند. بنابراین این سه منتظر هستند، شما پاکی و صداقت خود را به آنها ثابت کنید اگر صبر و تحمل و پشتکار داشته باشید و پافشاری کنید، خیلی زود آنها را در اختیار خود خواهید داشت. همه اینها به شما بستگی دارد. فرصت ها همیشه تغییر قیافه می دهند و خود را به شکل کارهای سخت نشان می دهند، اما خداوند هرگز یک در را نمی بندد، مگر اینکه در دیگری را باز کند، فرصت های بزرگ زندگی اغلب در جاده معمول زندگی قرار دارند. شما باید همیشه صبر و تحمل داشته باشید. هرگز به عقب برنگردید، تا موفق شوید.

*- در این دنیا هیچ چیز نمی تواند جای پشتکار را بگیرد. حتی هوش و استعداد هم چنین قابلیتی ندارد. تعداد افراد شکست خورده باهوش بسیار زیاد است. نبوغ هم نمی تواند جای پشتکار را بگیرد. ضرب المثلی می گوید: "نبوغ تنها، پاداشی به دنبال ندارد." تحصیلات هم نمی تواند جای پشتکار را بگیرد. دنیا پر است از انسانهای وظیفه شناس تحصیل کرده. ولی پشتکار و تصمیم به تنهایی می تواند کارآمد باشد. شعار "پافشاری کن" تاکنون مشکلات نسل های زیادی را حل کرده و حل خواهد کرد.

*- پشتکار به معنای سماجت کردن و استواری برای رسیدن به یک هدف است.

- *- گوته: هرکس جلو نرود، عقب می رود.
- *- آنقدر به در بکوبید تا به روی شما باز شود. چون خواهنده به خواسته اش میرسد. جوینده می یابد و در بر روی هر کسی که کوبیدن را ادامه دهد باز خواهد شد.
- *- هرگز تسلیم نشوید و همیشه به خاطر داشته باشید که " نه " به معنای " هرگز " نیست. باید از مداومت و پایداری کافی برخوردار باشید .
- *- الان موقع خونسردی یا خوشنودی از وضع موجود نیست بلکه وقت عمل به صورت قاطعانه و مثبت است.
- *- ارنست همینگوی : اولین و آخرین هدف تو در این دنیا باید این باشد که پایدار بوده و به واسطه مشکلات و ناملایمات از پا در نیایی .
- *- لوئی پاستور : اجازه بده راز موفقیت خودم را در اختیار بگذارم، کامیابی ام را مدیون سماجت و پشتکارم هستم .
- *- مغز در هر کاری ماهر می شود که بیشتر آن را تکرار کند .
- *- بیل اسپینوزا : هر آنچه که نمی توانید باشید ، مانع از بودن شما می شود .
- *- تباه کردن زمان تباه کردن خود است.
- *- حضرت علی (ع) : فرصت ها را غنیمت جوید ، چرا که فرصت ها به سرعت گذر ابرها می گذرند (و از دست می روند)
- *- منتظر بهترین ایده نباش . فکر بهتر را به اجرا بگذار ، آن را باز هم بهتر کن و نهایتاً بهترین ایده به دنبال آن خواهد آمد.

*- روزی زنی از توماس ادیسون خواست شعاری برای پسرش بنویسد . ادیسون نوشت : "هرگز به ساعت دیواری نگاه نکن"

*- شکست؟ من هرگز با آن مواجه نشده ام. آن چه که تاکنون با آن برخورد کرده ام، موانعی موقتی بوده اند.

*- چارلز دوبوا : نکتهٔ مهم آن است که بتوانید در هر لحظه آنچه را که هستید فدای آنچه که می توانید بشوید ، کنید.

*- گاندی: تنها شیطان هایی که در جهان وجود دارند ، آنهایی هستند که در قلبمان به جست و خیز مشغولند . در آنجاست که باید جنگید.

*- شاکتی گاوین : کائنات به کسانی که جرأت به خرج می دهند و دست به خطر می زنند ، از جانب خود پاداش می دهد.

*- رابرت لوئی استیونسون : نمی توان از سستی و رخوت گریخت ، روزی باید با آن بجنگی یا نابود شوی ، در این صورت چرا همین حالا همین جایی که هستی این کار را نکنی ؟

*- والت ویتمن : ای جوانی ، چه سرشار از لطف و نیرو و جذابیتی ! آیا می دانی که دوران پیری نیز با لطف و نیرو و جذابیت یکسان می تواند در پی ات بیاید ؟

*- پاراماهانسا یوگاناندا : فصل شکست بهترین زمان برای پاشیدن دانه های موفقیت است .

*- هلن کلر: عالی ترین نتیجه آموزش شکیبایی است .

- *- بردباری از یک سو می تواند شکل عمل منفعل صبر کردن بدون شکوه یا شکایت را به خود بگیرد . اما ، بردباری را می توان به عمل نیز وصل کرد. مانند تکمیل صبورانه کاری شاق و دشوار یا جستجوی بی امان یک هدف. برای ادامه دادن و از پا نیفتادن در برابر انکارها یا شکست ها ، صبر - یا مداومت - لازم است ، اما چشم انداز پاداش نهائی و کسب رضایت ناشی از موفقیت نیز انگیزه قدرتمندی است .
- *- بودا : هم برای کودکان بی ادب و هم برای ذهن خودتان شکیبایی همراه با خوشرویی لازم است .
- *- لانگ فلو : هرکس شکیبایی پیشه کند همه چیز را به سوی خود می کشد.
- *- سنت آگوستین : بردباری یار خرد است .
- *- ضرب المثل ایرلندی : بردباری حلزون را به اورشلیم می رساند .
- *- سری راما کریشنا : بیرون آوردن فندق سبز از پوسته اش غیرممکن است ، اما اگر بگذاری خشک شود با کمترین ضربه موفق خواهی شد .
- *- میلارپا : آرام آرام گام بردار تا زود به مقصد برسی .
- *- کنت د بوفون : نبوغ تنها نام دیگری برای بردباری است .
- *- ضرب المثل چینی : او که آهسته گام برمی دارد خیلی دور می رود .
- *- دکتر ناتانیل براندن : تحقق آرمانها ، بدون تلاش و تحرک ، به هیچ جا جز خواب و خیال راه نخواهد یافت .

*- خلاقیت و خودسازی به دنبال خودجوش آدمی حاصل می شود و ارتباط این دو عامل ، انکارناپذیر است

*- نخستین گام موفقیت در زمینه تحول ، به نوع باورهای انسان مربوط می شود و باورها ، سکوی حرکت و عمل او هستند.

*- شما به دنیا آمده اید تا رشد و ترقی نمائید. شما در این جهانید تا با معضلات و مشکلات زندگی بسازید و جنگ کنید تا پیروز شوید. خوشی زندگی به دلیل غلبه بر همین مشکلات و دستیابی به موفقیت ها است . اگر فردی جدول کلمات متقاطع را برای شما حل کرد دیگر لذتی برای پرداختن به آن نیست. آیا دنیای بدینگونه بی معنی نیست؟

*- هرگز نگذارید تا پسر نوجوانتان به هر علتی به شما وابسته شود و خود را در زیر سایه شما پنهان کند . زمانی که کودک شما به حد لازم رشد کرد زمان آن است تا به او بیاموزید چطور چمنها را وجین کند و حتی روزنامه فروشی کند و یا برای کارهای پراکنده ای که انجام می دهد حقوق بگیرد . در ضمن به او یاد بدهید که کار شرف دارد و پولی را که از زدن چمن همسایه و یا از روزنامه فروختن کسب می کند به خاطر کار صحیحی است که انجام داده است . این یادگیری به پسر نوجوان شما حس بزرگی می دهد و او را واقعاً بزرگ می کند و رشد می دهد. همچنین او اطمینان به نفس کافی را پیدا می کند و درس بزرگی از این راه فرا می گیرد. به او یاد بدهید تا خوبیهای دیگران را ببیند و برای آنها اهمیت قائل شود . به او بیاموزید همیشه به خود متکی باشد نه به دیگران ، و به هیچ وجه بهانه گیر و غرغرو نباشد پولی را که با تلاش بدست می آورد با ارزش بداند و همچنین برای پولی که شما به او می دهید ارزش

قائل شود و بیهوده خرج نکند و استفاده های مفیدی از آن بنماید . همیشه به این نکته بسیار مهم توجه داشته که یاری و کمک کردن هم راه و روشی دارد! هیچ وقت مانع فرصتهای رشد دیگران نشوید ، بگذارید تا همه رشد کنند و به جلو بروند. به طور مثال جوانی که راحت و بدون تلاش پول در دستش می گذارید و این پول به صورت حقوق ثابت او در می آید، دیگر به سراغ کشف استعدادهایش نمی رود همین عامل سبب می شود تا فکر کند که می تواند بدون اینکه زحمتی (چه ذهنی و چه جسمی) بکشد مال و گنج فراوان کسب می کند. کمکهای همیشگی شما به او باعث ویرانی عزت و جوانمردی او می شود و خصوصیات وجودی او را از بین می برد و خوی مردانگی او را می گیرد. پیوسته به فرزند جوانتان این فرصت و مجال را بدهید تا قدرت های درونی و روحی خود را بشناسد و آنها را بکارگیرد و آلا او را فردی وابسته به بقیه و ضعیف و ناتوان بار خواهید آورد.

*-همه ما متولد شده ایم تا تلاش و کوشش بکنیم. به طور مثال همین لباسی که می پوشید حاصل زحمت بافندگانی است که مدتها تلاش کرده اند. اکنون این پرسش را از خودتان بپرسید که من برای بقیه چکار کرده ام ؟ آیا حقیقتاً چیزی از خلاقیت و استعداد خود را نشان داده ام و کارهای مفیدی داشته ام؟

*- بزرگترین عزت و سربلندی، در هرگز افتادن نیست، بلکه در بلند شدن بعد از افتادن است.
کنفوسیوس

*- به طور متوسط یک بچه بیش از ۲۴۰ بار می افتد تا راه رفتن را یاد بگیرد.

*-توماس ادیسون، آزمایشگاه یک میلیون دلاریش که بیمه هم نبود در آتش سوخت، کسی از او پرسید: "حالا می خواهی چکار بکنی؟" ادیسون جواب داد " از فردا

صبح شروع به ساختن مجدد آن می کنم " روحیه تهاجمی اش را حفظ کرده بود ". هنوز ، علیرغم این بدبختی مترصد هدف بود و چون این روحیه هدف جویی را حفظ کرده بود مطمئناً به خاطر این حادثه احساس نگون بختی نمی کرد.

*- میکل آنژ برخی از بهترین آثار نقاشی خود را بعد از ۸۰ سالگی کشید . ادیسون در ۹۰ سالگی هم اختراع می کرد . از عمر پیکاسو ۸۵ سال گذشته و هنوز بر دنیای هنر حکومت می کند. رایت در ۹۰ سالگی خلاق ترین مهندس آرشتیکت است . برنارد شاو در ۹۰ سالگی هنوز نمایشنامه می نوشت . گراند ماموزس نقاشی را تازه در سن ۷۹ سالگی شروع کرد.

*- پیش از سپیده دم تاریکی است ، اما سپیده دم هیچ گاه شکست نمی خورد. به سپیده دم اعتماد کن و به آن اعتقاد داشته باش.

*- مهمترین عامل مداومت و استمرار است . مهم این است که با عزم راسخ هرگز اجازه ندهید یأس و نومیدی بر شما حاکم شود. جیمز وینکامب ریلی

*- شکست زمانی مصداق پیدا می کند که دست از تلاش بردارید ، شکستی وجود ندارد مگر از درون باشد. البرت هیوبارد

*- ضعف شدید ما در تسلیم شدن نهفته است . مطمئن ترین راه موفقیت آن است که همیشه یک بار دیگر هم سعی کنیم. ادیسون

*-انسان هفتاد بار زمین می خورد و دوباره برمی خیزد. کتاب مقدس

*- بروتوس همیلتون: حکایت غریبی است، اما کسانی که به شدت پرتلاش اند و

خود را در معرض شدیدترین انضباطها قرار می دهند و از بعضی از لذایذ

زندگی برای رسیدن به هدف شان می گذرند، شادترین اشخاص هستند.

*- توماس ادیسون: نبوغ یعنی ۱ درصد الهام و ۹۹ درصد عرق ریختن.

*- ناپلئون: ناامیدی نخسیتن گامی است که شخص به سوی گور برمی دارد.

*- ناپلئون: صاحب همت در پیچ و خم های زندگی هیچ گاه با یأس روبرو نخواهد

شد.

*- من دلسرد نمی شوم. زیرا هر اشتباهی که می کنم مرا یک قدم به جلو می راند.

"توماس ادیسون"

*- همه ما مشکلات، یأس ها و دلسردی هایی داریم لیکن نحوه برخورد ما با آنها

بیش از کارهایی که می کنیم، در زندگی آینده ما نقش دارد.

*- افسوس خوردن خطرناک ترین دشمن ماست اگر چنین عملی از ما سر بزند،

دیگر نمی توانیم کاری را عاقلانه در این دنیا انجام دهیم. "هلن کلر"

*- وقتی مشکلاتی بروز می کنند، چیزی که گاه اتفاق می افتد، وقتی جاده ای که در

آن در حرکتید سربالا به نظر می رسد، وقتی درآمد کم و بدهی زیاد است و می-

خواهید لبخند بزنید اما آه می کشید، در صورت لزوم کمی استراحت کنید اما تسلیم

نشوید، زندگی پر فراز و نشیب است، این مطلبی است که همه ما زمانی به آن پی می

بریم که خیلی ها در این زمان تسلیم می شوند، حال آنکه با کمی ممارست می توانند

به پیروزی برسند. وقتی سرعت پیشرفتتان کم است تسلیم نشوید، شاید پیروزی در

یک قدمی باشد. اغلب هدف نزدیکتر از آن است که انسان خسته تصور می کند، گاه وقتی زمان نوشیدن جرعه پیروزی رسیده است. دست از کار می کشیم و چون شب از راه رسید، او چه دیر می فهمد که تا پیروزی قدمی بیشتر فاصله نداشت، وقتی شرایط به نظر وخیم به نظر می رسند، دست از تلاش نکشید.

*-روزگاری که درس می خواندم آزادی را تنها برای خودم می خواستم. می خواستم آزاد باشم که شبها بیرون از منزل بمانم، آزاد باشم تا آنچه را دوست دارم بخوانم. آزاد باشم که به هرجایی که می خواهم بروم. بعداً وقتی در ژوهانسبورگ مرد جوانی شدم، مشتاق آن بودم که بتوانم توانمندیهایم را بروز دهم، خودم را اداره کنم، ازدواج کنم و صاحب اولاد شوم. می خواستم از این آزادی برخوردار باشم که کسی مانع زندگی قانونی من نشود. اما بعد به تدریج دیدم که نه تنها من آزاد نیستم، بلکه برادران و خواهرانم هم آزاد نیستند در این زمان بود که عطش آزادی برای خودم، به عطش شدیدتر آزادی برای مردم تبدیل شد. میل به آزاد کردن مردم مملکت و فراهم آوردن زمینه زندگی توأم با عظمت و شأن و وقار آنها بود که مرد جوان هراسانی را به مردی شجاع و گستاخ مبدل ساخت و یک وکیل مطیع قانون را به فردی سرکش تبدیل نمود و شوهری را که شیفته خانواده بود به مردی بی خانمان مبدل ساخت. من بیش از دیگران از خود گذشته و پارسا نیستم، اما وقتی فهمیدم که مردم کشورم آزاد نیستند، دیدم نمی توانم از آن اندک آزادی ای که دارم استفاده کنم. " نلسون ماندلا "

*- در همان لحظه که کسی متعهد می شود، دست یاری خداوند به سویش می شتابد و اتفاقاتی دست به دست هم می دهند تا او را یاری دهند- اتفاقاتی که اگر این تعهد نبود، هرگز رخ نمی داد- وقتی تصمیم می گیرید، سلسله حوادثی اتفاق می افتد که پیش از آن خواب آن را هم نمی دیدید. " ویلیام موری "

*- آدمهای معمولی ، اما متعهد می توانند روی دنیا تأثیری شگرف بر جای بگذارند.
"جان مکسول"

*- آگوست استریندبرگ : با تلاش برای رسیدن به غیر ممکن می توانی به عالی ترین سطح ممکن رسید

*- بودا : برکت از دقت ناشی می شود و دشواری ها از بی دقتی سرچشمه می گیرد .

*- میکل آنژ : من فرشته را در مرمر دیدم و آن قدر سنگ را تراشیدم تا آزاد شد .

*- تئودور روزولت : آنچه را که از عهده اش برآید را با آنچه که در اختیارتان دارید و دقیقاً در جایی که هستید انجام دهید .

*- اگر جواب رد می شنوید، هرگز آن را بزرگ نکنید. بگذارید جواب های رد، انگیزه ی تحول شما را بالا ببرد.

*- کسی که می خواهد در کارش به اوج برسد ،باید زور و قدرت عادت را بشناسد باید به سرعت آن عادهایی را که به او لطمه می زند خرد کند . و به جای آن عادهایی را برگزیند که به او کمک می کند تا به هدفهای مطلوب خود برسد .
پل گتی

*- هنری وارد بیمر : خود را مقید کنید که از حد انتظاری که دیگران از شما دارند فراتر بروید .

*- حس رقابت را حفظ کنید و موفق شوید: روحیه رقابت را می توان بدین صورت هم توصیف کرد : بسنده نکردن به یک مقصود. وقتی که کاری را شروع کردید ،

مراقب روحیه خود باشید و دست از تلاش برندارید . بدانید که تن پرورها به جایی نمی رسند. انسانی که قدرت رقابت دارد هرگز راضی نمی شود او از رشد و ترقی باز نمی ایستد هرگز آموزش را متوقف نمی کند همیشه هدفی دارد که بدان برسد . او همواره از جایگاه موفقیت به سوی جایگاه دیگری در حال حرکت است.

*- رابرت برونینگ : برای دستیابی به مقصود کوشا باش ، زنجیرها را بگسل ، پند من این است : در راه خیر و خوبی بکوش تا بهتر و بهترین شوی موفقیت خود مهم نیست آن چه مهم است کوشش و تلاش است .

*- دعا نکنید کارهای کم زحمتی که به راحتی از عهده آنها بر می آید ، نصیبتان شود، بلکه دعا کنید نیرو و توان شما برای انجام کارهای بزرگ و مهم افزایش یابد . در انجام کارها هیچ معجزه ای روی نخواهد داد. ولی خودتان می توانید آن معجزه را به وجود آورید

*- ساموئل گودریچ : پشتکار نیرویی است که در مقابل ضعف و کاهلی قرار می گیرد و جهان ثروت را به روی فقر می گشاید .

*- گوته : خوشنود بودن از محدودیت های خویش وضعیت مصیبت باری است .

*- هر زمان که خداوند قصد دارد هدیه ای به شما بدهد آن را در داخل یک مشکل پنهان می کند . هر قدر مشکل بزرگتر باشد هدیه نیز بزرگتر خواهد بود.

*- برای پیشرفت تحولات خویش، باید هدف خود را گسترش دهید و آن را تا آن قدر بالا ببرید که شما را بترساند. بعد به خود بقبولانید که باید آن را به دست آورید و به دست هم خواهید آورد.

*- به هیچ حال مده رشتۀ امید از / نسیم! درخور مرگند مردم نومید

توان به نیروی امید و دستیاری عزم / بدان مقام رسیدن که هیچکس نرسید.

*- اگر توان تلاشگری و قدرت مقاومت نداری خود را به قیافه صابران درآور ، زیرا خیلی کم می شود که کسی خود را به صورت جمعیتی درآورد و در ردیف آنها قرار نگیرد. "حضرت علی (ع)"

*- ماشین ذهنتان را به سمت موفقیت هدایت کنید. هدف خود را انتخاب کنید و خود را وقف آن هدف کنید. هیچ قدرت و نیرویی وجود ندارد که به اقتدار ثبات قدم باشد. اگر بهای ثبات قدم را پردازید و کوشش و تلاش تان را پی گیری کنید ، می توانید هرچیزی را که بخواهید به دست آورید. هدفتان را همواره مدنظر داشته باشید. به خود بگویید: "من هر روز ، در مسیر درست به سوی موفقیت پیش می روم. " . این جمله را به طور مرتب تکرار کنید تا موفقیت به سوی شما بیاید.

*- آرمیدن در آغوش تنبلی دوری جستن از سعادت و خوشبختی است. حضرت علی (ع)

*- اگر نمی توانید پرواز کنید ،پس بدوید. اگر نمی توانید بدوید پس راه بروید .اگر نمی توانید راه بروید ،پس سینه خیز بروید، به هر حال و به طریقی که می توانید ،به حرکت ادامه دهید. مارتین لوترکینگ

انسان اشرف مخلوقات

*- جان دون :انسان نه تنها مخلوقی خدمتگزار است ، بلکه مخلوقی کامل است ، او یکی از مخلوقات نیست بلکه همه آنهاست ، او تکه ای از دنیا نیست ، خود دنیاست و پس از عظمت خدا ، تنها دلیل این که چرا دنیایی هست .

*- کنفوسیوس: بهشت یعنی یکی بودن با خدا

*- ضرب المثل : چشمانت را باز کن تا نان فراوان داشته باشی .

*- سی اس لوئیس : تو روح نداری ، تو روح هستی و جسم داری .

*- با مقایسه با آنچه می بایست باشیم ما فقط نیمه بیداریم. ما فقط از جزء کوچکی از ذخائر فکری و جسمی خود استفاده می نمائیم . بعبارت دیگر قوای انسانی فراختر از آن است که به نظر می رسد هست و آدمی می تواند فراتر برود . آدمی دارای استعدادهای گوناگون است که معمولاً از آن استفاده نمی کند .

*- منشأ هستی شما دنیای انرژی معنوی و غیرقابل رویتی است که خیر و سعادت مطلق است.

*- ما فرزندان آدم را بسیار گرامی داشتیم و آنها را به خشکی و دریا مسلط کردیم.

آیه ۷۰ سوره اسرا

*- هیچ شری به شما نخواهد رسید ، هیچ بلایی به گرد خیمه شما نخواهد گشت زیرا خداوند فرشتگانش را مأمور کرده تا از شما در همه حال محافظت نماید. مزبور نودویک-۱۰ و ۱۱

*- یکی از مهمترین پیام های کتب مقدس این است که خداوند پشتیبان انسان است و انسان می تواند هر چیزی را که به او تعلق دارد از طریق گفتارش با استفاده از قانون الهی رها کند و از قید آن چیزها آزاد شود . درحقیقت انسان باید در گفتار و سخنانش ایمان کامل داشته باشد. ما اکنون می دانیم که حرف ها و افکار یک نیروی ارتعاشی عظیم هستند و جسم و کارهای انسان را تنظیم می کنند.

*- "پیش از این که تو مرا بخوانی (صدا کنی) من به تو پاسخ می دهم. مفهوم جمله گویای این است که پیش از آن که انسان هر هدیه خوب و کاملی را بشناسد ، آن هدیه منتظر او است . انسان فقط می تواند چیزی را به دست بیاورد که خودش به دست آوردن آن را می بیند . انسان ، تنها مالک سرزمینی است که در تصوّر ذهنی او می گنجد . هرکار مهم ، هر عمل بزرگ از طریق تصوّر نمودن به منصف ظهور می رسد و آشکار می گردد و اغلب پیش از موفقیتی بزرگ ، شکست و ناامیدی پدیدار می گردد.

*- قانون الهی در مورد انسان این است که دارایی فراوان و بیش از حدّ معمول داشته باشد "انبار او باید پُر و فنجانش لبریز باشد!" ایده خداوند برای انسان این است و زمانی که او عوامل فقر و محرومیت را در وجدان و ضمیرش بشکند و کنار بگذارد ، دوران طلایش آغاز می شود و خواسته های قلبی درست او برآورده خواهد شد.

*- خدا انسان را کامل و بی عیب می نگرد (در تصویر خودش خلق کرده) و به او قدرت و تسلط داده است.

*- انسان اگر درک کند شیطان هیچ گونه قدرت و نیرویی ندارد، در یک چشم برهم زدن رهایی می یابد.

*- هیچ گونه شرّ و بدی برای تو اتفاق نمی افتد و هیچ آفت و بلایی به تو نمی رسد.

*- تو تنها کسی هستی که می توانی در سرنوشتت را باز کنی و هیچ کس دیگری نمی تواند آن درب را ببندد .

*- فریادی عظیم است در گوش خدا، این اشتیاق آتشین روح که می گوید: خدای من ، تو عشق منی ، تو مال منی و من مال توام. مرا با عشق رشد بده تا با دهانِ درونی دلم بچشم که عشق چه زیباست ، و در عشق ذوب شوم و در عشق غوطه بخورم .

*- مادر جولیان آنو رویک : خداوند به تمام پرسشها و تردیدهای من پاسخ گفت : باشد تا من همه چیز را روبه راه کنم . من می توانم همه چیز را روبه راه کنم ، من همه چیز را روبه راه خواهم کرد . من باید همه چیز را روبه راه کنم و تو خود خواهی دید .

*- ذکر خدا در واقع فراخوان خدای حاضر در ناخودآگاهمان به سطح هوشیاری و آگاهی است و به یاد آوردن و آگاه شدن ارادی و متعمدانه خودآگاه از خدای

ناخودآگاه، یا ذکر خدا سبب آرامش و اطمینان قلب انسان، یعنی از بین رفتن اضطراب و هیجان و افسردگی می شود.

*- توئی نسخه رمز الهی زخود میخواه، تو هر آنچه خواهی

*- من با هر یک از بندگانم به گونه ای هستم که گویا فقط همین یک بنده را دارم.

*- روان انسان، شمع خداوندگار است.

*- ای نسخه اسرار الهی که تویی وی آینه جمال شاهی که تویی

بیرون ز تو نیست آنچه در عالم هست از خود بطلب هر آنچه خواهی که تویی

*- گفت پیغمبر که حق فرموده است می نگنجم هیچ در بالا و پست

در زمین و آسمان و عرش نیز می نگنجم این یقین دان ای عزیز

در دل مومن بگنجم ای عجب گر مرا جوئی از آن دلها طلب

*- در مورد اهمیت و مرتبت انسانی برخی از مفسرین آیه شریفه زیر را درباره انسان دانسته اند.

کتابی استوار شده سپس تفصیل داده شده از نزد خدای آگاه و حکیم.

" سوره هود آیه ۱ "

*- تویی که مظهر ذات و صفات سبحانی به ملک صورت و معنی تو عرش

رحمانی

کتاب جامع آیات و کائنات تویی از آنکه نسخه "لاریب فیه" را جایی

تراست با همه انسی از آنکه تو همه ای از این سبب تو مسمی به اسم انسانی

اگر به کنه کمال حقیقت بررسی ز خویشتن شنوی، آن صدای سبحانی

*- گر بظاهر عالم اصغر تویی دان بمعنی عالم اکبر تویی

*- هرکس خود را شناخت خدا را شناخت. " پیامبراکرم (ص)"

*- ما همه موجیم از دریای او قدرتی از قدرت پیدای او

*- امانوئل سودنبرگ : وجدان همانا حضور خدا در انسان است.

*- جورج واشنگتن : ای شراره کوچک آتش آسمانی ، ای وجدان !

*- گاهی وجدان چونان موجودی مجزا در اذهان ماست که از گناه برحذر می

داردمان ، یا مسئولیت مان را به ما یادآور می شود . هرگاه اشاره های این صدا را

نادیده بگیریم ، عزت نفس مان - و نیز آرامش درونی - همراه با آن- را فدای لذتی

گذرا کرده ایم. چنانکه ندای وجدان را همچون قطب نمای اخلاقی قابل اطمینانی

پپذیریم بخت بهتری برای پیشروی در راهی راستین در زندگی مان داریم .

قدرت کلام

*- چه بسا سخن و کلامی که از تیرها هم شکافنده تر و فرو رونده تر است.
حضرت علی (ع)

*- سالها پیش در شوروی مردی زندگی می کرد که از لحاظ قدرت روحی استعدادی چشمگیر داشت . کارهای خارق العاده و اسرارآمیز او موجب شده بود که حتی بزرگترین جادوگران هم عصر او در مقامی پائین تر از او قرار بگیرند. او ولف مسینگ نام داشت و برخلاف سایر جادوگران ، بدون دوز و کلک کار می کرد . آن طور که می گویند رهبر شوروی ژوزف استالین هم علاقمند بود تا با این مرد آشنا شود وی از طریق رئیس گارد امنیتی اش به مسینگ پیغام داد که باید ظرف سه روز در دفتر کار او در کرملین حاضر شود . او همچنین به رئیس گارد امنیتی اش دستور داد که هیچ اجازه نامه ورودی برای مسینگ صادر نکند. زیرا اگر این مرد آن گونه که ادعا می کرد ، توانایی خارق العاده ای داشت با وجود مراقبت های ویژه از کاخ باید بتواند بدون اجازه نامه کتبی به دفتر کار استالین وارد شود . دو روز بعد ، وقتی استالین از پشت میز کارش به بالا نگرست مردی را در مقابل خود دید. این امر سرپیچی از مقررات امنیتی به شمار می آمد و در حقیقت به عقیده استالین ، غیرممکن بود. بنابراین وی کلمه مخفی را فشار داد و زنگ خطر با صدایی بلند به گوش رسید. با صدای آن فوراً بلوا شد و نگهبانان از هر سو به طرف دفتر استالین دویدند و غریبه را محاصره کردند

اما پس از آن محاصره آن مرد ، هنگامی که نامش را پرسیدند او خود را ولف مسینگ معرفی کرد و گفت طبق خواسته استالین در دفتر کار او حاضر است . اما در پاسخ به این سوال که او چگونه موفق شده است به دفتر کار استالین راه یابد ، گفت که خود را نامرئی کرده است و توضیح داد که جمله "بریا ، بریا ، من بریا هستم ." را آن قدر تکرار کردم که خود نیز آن را باور نمودم . نگهبانان در تصدیق حرف های او گفتند که فقط به رئیس سرویس اطلاعات مخفی و رئیس گارد امنیتی او لاورنتی بریا اجازه عبور داده اند.

*- جان خود را با مطالب حکیمانه نو و دلنشین خرم و شاداب سازید، چه روح نیز مانند بدن وامانده و خسته می شود و سخنان جالب نیرو و نشاطش می بخشد.
حضرت علی (ع)

*- در آغاز واژه بود، و این واژه با خداوند بود و این واژه خداوند بود.
آیه ای از انجیل

*- و کلام تجسم خواهد یافت. متن کهن

*- مطابق با اعتقاداتان نصیب تان خواهد شد . متن کهن

*- راه بدست آوردن ایمان ، تکرار کلام است . در واقع کلام بر زندگی درونی و بیرونی ما تأثیر فراوانی دارد . کلام دارای اقتدار مطلق است خیلی از مردم یکسر از این اصل بی خبرند و از آن بهره نمی جویند و نفوذ کلام را بر ضد خود به کار می برند.

*- "هرکسی هر چیزی را کاشته است ، درو می کند" این جمله بیانگر این است که

هر گفتاری و کرداری از هر کسی صادر شود به وی باز می گردد و هر چه را داده است، دریافت خواهد کرد . اگر فردی ابراز نفرت نموده کینه و نفرت به او باز می گردد، اگر عشق و محبتی را بروز داده مورد انتقاد و نکوهش قرار میگیرد، اگر دروغ بگوید به او دروغ گفته خواهد شد و اگر خیانت کند به او خیانت می شود.

*- یک ضرب المثل قدیمی می گوید : "انسان جرئت می کند از کلامش فقط برای سه هدف استفاده کند . آن اهداف التیام و شفا دادن ، دعا کردن و رونق دادن هستند. " آن چه انسان درباره دیگری می گوید ، در مورد خودش گفته خواهد شد و آن چه برای دیگری آرزو می کند، برای خودش نیز برآورده خواهد شد.

*- کلام و افکار شما شکلی از رادیو اکتیو (جسمی که پرتو مجهول از خود بیرون می دهد) است.

*- لئونارد نیموی : آن چه مرا در زندگی واقعی ام متحول کرد ، مونولوگ ها یا تک گویی های طولانی ، منطقی و محکمی بود که در اختیار من می گذاشتند . در واقع نقش شخصیتی با شهامت و قوی را اجرا می کردم که باید سخن رانی های مهمی ایراد می کرد و اجرای موفق من ، زمینه یک دگرگونی و تحول بزرگ را در زندگی ام ایجاد کرد ، تا آن جا که به تدریج از آن بازیگر ساده و کم تجربه سال ۱۹۶۵ به کلی دور شدم .

اراده

*- وقتی اراده و تخیل به نبرد با یکدیگر برمی خیزند این تخیل است که همواره و بدون هیچ استثنایی پیروز می شود.

*- در پیدایش تمام تجربیات ما ، انگیزه ها و علت‌هایی دخیل هستند. هیچ واقعه ای "تصادفی" پیدا نمی شود و یا "اتفاق" نمی افتد. برای وقع هر چیز، دلیلی وجود دارد. در زندگی انسان شانس و یا اتفاق دخالتی ندارد. کار صحیح و عاقلانه این است که الفاضی چون "اقبال" ، "تصادف" و "شانس" را از فهرست لغات خود حذف کنیم. ما اغلب زمانی از این واژه ها استفاده می کنیم که از دلیل وقوع حوادث بی خبریم . اگر چنین باورها و یا واژه هایی را کنار بگذاریم ، به جایگاه قدرت و انتخاب دست پیدا کرده ، دیگر قربانی ضرورت و اجبارها - موقعیتهایی که به ظاهر در حیطه اختیار ما نمی گنجد نخواهیم شد-. دلیل پیش آمدن وقایع و اتفاقاتی گوناگون و پیدایش آنها در زندگی ما ، در وجود خودمان نهفته است و در هیچ جای دیگری نمی توان آنها را یافت. ما انسانها همانند عروسک خیمه شب بازی هستیم که نخهای متصل به آن توسط نیرویی از درون وجود خودمان کشیده می شوند. در واقع نیرویی که ما را به تحرک و میدارد درون ذهن خود ما است و همان باعث به وجود آمدن تجربه های زندگی مان می شود. حتی اگر به طور دقیق ندانیم که نیروی ذهن چیست، هم اکنون در حال استفاده از آن هستیم (و همیشه و در هر زمان از این نیرواستفاده

کرده و خواهیم کرد) این نیروی ذهنی تاکنون درون ما وجود داشته است. سرچشمه تمام وقایع در آن است و ما هیچ جای دیگری، آن را نمی یابیم.

*- انجیل : شما خود را تسلیم هر چیز و هر کسی که بکنید، خدمتگزار او می شوید. بنابراین اگر راه رسیدن اهداف والا و متعالی را در پیش بگیرید، ذهن شما خدمتکار شما در این راه است و چنانچه در مسیر تباهی و گناه گام بردارید باز هم ذهن شما برده و خدمتکار شما در این راه نادرست خواهد بود. پس تأمل کنید، سپس انتخاب کنید. آیا می خواهید ذهن و نیرویتان را در راه موفقیت و پیشرفت صرف کنید، یا در چنبره عادات مخرب، تباہ کننده و ویرانگر اسیر بمانید. زندگی پویاست. زندگی یعنی رسیدن به خواسته هاست.

*- اگر اراده راسخ وجود نداشته باشد، آتش اشتیاق هم پدید نمی آید.

*- شکسپیر: من حتی یک ذره هم از مسیر خود خارج نمی شوم.

*- امرسون : بهترین چوبدستی برای حفاظت از شما، ستون فقرات خودتان است.

*- گوته : کسی که اراده محکم و استواری دارد، جهان را به همان صورتی که خود می خواهد در می آورد.

*- سرفیلیپ سیدنی : اگر هیچ راهی برای رسیدن به هدف وجود نداشته باشد من خود راهی به سوی آن می سازم.

*- گوته : منشأ هر کاری که در این جهان انجام می شود، انرژی است. استعدادها، موقعیت ها و فرصت ها به تنهایی نمی توانند از یک موجود دو پا یک انسان واقعی بسازند.

*- ناپلئون : بهترین کار عاقلانه ، گرفتن یک تصمیم قاطع است .

*- میان محرک و پاسخ فاصله ای وجود دارد . در این فاصله ، آزادی و قدرت ما قرار دارد که به هر شکل که می خواهیم انتخاب کنیم ، در این انتخابها رشد و سعادت ما رقم می خورد.

*- می توانم پندها و نصایح بسی نیکو و ایده های جدید و شگرفی به شما توصیه کنم . ولی شما مختار هستید. می توانید آنها را بپذیرید یا نپذیرید. شما قدرت و توانایی آن را دارید.

*- اراده قوی بر همه چیز غالب می شود حتی بر زمان. "ناپلئون"

*- شرط پیروزی داشتن یک اراده قوی است و شرایط دیگر اهمیت چندانی ندارد.
"گوته"

*- با اراده اگر دری را بکوبی گشاده می گردد. " پیامبراکرم (ص)"

*- آدمی آزاد است تا میان عمل و عکس العمل ، یکی را انتخاب نماید.
" استفان کاوی"

*- تفاوت بین فرد موفق با دیگران، نداشتن قدرت و دانش نیست ، بلکه در نداشتن اراده است. " وینس لومباردی "

*- همواره به خاطر بیاورید که در اوجی معین ، دیگر ابری نیست اگر آسمان زندگی ابری است به این دلیل است که روح آنقدر که باید بالا نرفته است .
خشم و غضب را به درگاه مردان با اراده راهی نیست . "سقراط"

*- اگر دیگران بتوانند مرا به خشم درآورند، می توانند بر من تسلط یابند. چرا باید به دیگران چنین قدرتی بدهم که زندگی مرا تحت تأثیر بگیرند.
"بنجامین کارلسون"

*- اندیشمند بودن ، تنها به هنگام خشم معلوم می شود. " امام حسن (ع)"

*- آنتونی رابینز : انسان زائیده شرایط نیست بلکه خالق آنهاست .

*- مارک تواین : عادت عادت است و از هیچ کس نباید از پنجره به بیرون پرتابش کند . فقط هر بار یک قدم باید از آن دور شود .

*- مهاتما گاندی : انسان باید باورهای ایمانی خود را آرام آرام بسازد . اما هنگامی که این باورها شکل گرفت در برابر سهمگین ترین حملات باید از آنها دفاع کرد.

*- النور روزولت : هیچ کس نمی تواند بدون رضایت شما احساس بدی را در شما ایجاد کند .

*- ضرب المثل : کسی هم که هیچ انتخابی ندارد ، در حقیقت یک انتخاب دارد و آن این است که انتخابی نداشته باشد .

*- برای پیش رفتن به سوی تقویت اراده قدم اول این است که باید از وجود آن در خودمان احساس اطمینان و رضایت کنیم، و بدانیم که مثلاً ، همان طور که دست یا پا عضوی از بدن ما هستند، اراده نیز جزء لاینکف وجود ماست. قدم دوم تقویت کردن این نیروست، همان گونه که با ورزش، به تقویت بازوی خود می پردازید. با این تفاوت که اراده، در ذات و درون شماست و خارج از بدن شما نیست. قدرت اراده و انضباط شخصی را تنها خودتان می توانید در خودتان به وجود بیاورید؛

کافیست تصمیم بگیرید . تا خودتان نخواهید ، هیچ اتفاقی نخواهد افتاد و هیچ کس به انجام کاری که دوست نداری، مجبورتن نخواهد کرد. باید به خود قول بدهید که با کمال صداقت و هشیاری به تقویت اراده خود پردازید ؛ اراده ای که همیشه آنجاست! منتظر است که به سراغش بروید، به آن پردازید و تقویتش کنید. بعضی ها نام این بازی را مرحله ای از " خودسازی " گذاشته اند .

*- ویلیام بنت : انضباط شخصی ، از ریشه کلمه ای به نام « مرید» مشتق می شود. به این معنا اگر شما به مرحله خودسازی برسید ، در حقیقت یکی از مریدان خود خواهید شد .

*- با رد کردن هر وسوسه ی کوچک ، کمی به تقویت اراده خود کمک کرده ایم ، حال آنکه با رد کردن وسوسه های بزرگ ، این قدرت چند برابر خواهد شد .

*- گاندی : آن تغییراتی را که دل تان می خواهد در دنیا ببینید ، اول از خودتان آغاز کنید .

*- انسانهای موفق هیچ گاه اجازه نمی دهند که اوضاع و شرایط آنها را اذیت کنند.

مثبت اندیشی

*- پیامبر اکرم (ص) : پیش بینی و باور مثبت داشته باشید تا آن را (در زندگی خویش) بیابید .

*- حضرت علی (ع) : پیش بینی مثبت داشته باش (باوری خوب و زیبا داشته باش) تا کامیاب شوی .

*- به خداوند باور مثبت و نیکو داشته باش زیرا خداوند می فرماید: من نزد باور بنده ام هستم که چگونه مرا باور دارد . چنانچه گمان خیر به من دارد پس پاداش خیر می بیند و اگر گمان بد به من دارد پس کیفری بد در انتظار اوست.

*- هر کار درست و هر فکر شایسته به چهره انسان زیبایی می دهد. "راسکین"

*- تصور می کنید که حتی بهترین افکار شما در گرداب نومید کننده ای غرق و یکی پس از دیگری بدون فایده ای متوقف می شوند ، خیر! این طور نیست ! آنها روی هم انباشته و در وقت مناسب دست بکار می شوند . وضعیت کنونی شما تغییر پذیر است و همواره دگرگون می شود.

*- اندیشه یک شکست منجر به شکست می شود. " پاسکال"

*- همواره در همه افراد و همه موقعیت ها، همواره در جستجوی خوبی ها باشید .

مطمئن باشید که تقریباً همیشه آن را خواهید یافت . " برایان تریسی"

*- با حسادت به موقعیت افراد موفق ، انرژی منفی در اطراف خود ایجاد می کنید .
این انرژی ، شما را از انجام دادن اموری که برای موفقیت تان ضروری ست باز
میدارد. با تحسین افراد موفق ، میدان انرژی مثبتی به وجود می آورید که کمک
می کند تا هر چه بیشتر شبیه کسانی شوید که دوست دارید. " برایان تریسی "

*- خوش بینی ، ویژگی ست که بیش از هر چیز دیگری با موفقیت و سعادت ارتباط
دارد.
برایان تریسی

*- خوب دیدن و خیر پنداشتن حوادث ، یعنی با زندگی و دنیای اطراف خود در
صلح و آرامش بودن.

*- ما باید قبل از اینکه به موفقیت نائل گردیم ، انتظار موفقیت را داشته باشیم .

ارزش کتاب و کتابخوانی

*- مارک تواین : آن کسی که نمی خواند هیچ تفاوتی با آن کسی که نمی تواند بخواند ندارد.

*- چارلی ریس : من برای بچه هایی که بزرگ می شوند ، بدون آنکه علاقه ای به مطالعه پیدا کنند، احساس تأسف می کنم . و به نظر می رسد تعداد آن ها میان جوانان جهان روز به روز در حال افزایش است . آنها ندانسته زندگی خود را کوتاه می کنند . البته نه از لحاظ جسمی بلکه از حیث ذهنی . طول عمر یک انسان در واقع عمر ذهن اوست . شما می توانید با خواندن کتابهای خوب چند هزار سال بیشتر از فرصت جسمانی محدودی که در اختیار دارید ، زندگی کنید . می توانید زندگی غنی تری را تجربه کنید . در زندگی من هیچ چیز شیرین تر از زمانی نبود که در سنین کودکی به کتاب علاقمند شدم .

*- سر ریچارد استیل : خواندن برای مغز مانند ورزش برای جسم است .

*- شعار صندوق پول دانشگاه یونایتد نگرو : هدر دادن ذهن به مراتب وحشتناک تر از هدر دادن پول است .

*- کارشناسان تناسب اندام معتقدند : ماهیچه ساختن چربی می سوزاند؛ بنابراین روی ماهیچه های مغز خود کار کنید و چربی های دور مغزتان را بسوزانید .

*- برایان تریسی : حداقل روزی یک ساعت کتاب بخوانید . یک ساعت در روز حدودی یعنی یک کتاب در هفته تقریباً پنجاه کتاب در سال خواهد شد . اگر شما روزی یک ساعت و هفته ای یک کتاب بخوانید ، در طول سه سال در حرفه خود ، کارشناس میشوید . طی پنج سال یک کارشناس ملی خواهید شد و طی هفت سال یک کارشناس بین المللی .

*- توماس کارلایل : تمامی روح گذشته در کتابها نهفته است ، صدای آهسته ، اما رسای پیشینیان ، و همه آنچه مانند یک رویا محو شده است .

*- جیمز راسل: کتابها مانند زنبورهای هستند که گرده گلها را از ذهنی به ذهن دیگر منتقل می کنند.

*- کارولین گوردون : یک کتاب خوب که با تبحر و مهارت نوشته شده است مانند قالیچه سلیمان است . می توانیم روی آن بنشینیم و به سرزمین هایی سفر کنیم که هیچگاه و از هیچ راهی نمی توانستیم به آنجا برویم

*- آنهایی که از تاریخ درس نمی گیرند ، محکوم به تکرار آن هستند.

*- بالستروودایت لاک - قرن ۷ : کتابها بهترین دوست برای همنشینی ، بهترین مشاور در زمان تردید، بهترین آرامبخش دوران افسردگی ، بهترین سرگرمی دوران بازنشستگی ، مطمئن ترین مخدر برای خستگی، بهترین ورزش برای ذهن ، زیباترین باغ طبیعت و زمینی بارور برای بقای ابدی هستند.

*- کریستوفر مورلی: وقتی شما به فردی یک کتاب می فروشید، مшти کاغذ و جوهر و چسب نفروخته اید ، بلکه زندگی صد در صد جدیدی به او فروخته اید.

*- کتابها حامل تمدن هستند، بدون کتابها تاریخ خاموش است ، ادبیات در سکوت ،
، علوم بی ثمر و افکار و طرح ها در نوسان . " باربارا تاچمن "

*- اگر شما خواننده ای معمولی باشید- دویست و بیست کلمه در دقیقه - و فقط
روزی بیست دقیقه بخوانید ، در طول یک سال بیست کتاب دویست صفحه ای را
تمام خواهید کرد. " زیگ زیگلار "

- هر کتاب یک حرکت است و هر حرکت بزرگ یک کتاب .

" موريس مترلینگ "

*- خواندن ما را بزرگتر می کند؛ زخم های عمیق درون ما را التیام می بخشد و ما را
به گشت و گذار سرزمین های بکری می برد که هرگز نمی توانستیم کشفشان کنیم .
" چاک سوئیندل "

*- بانی پارزلی : در میان انسانها بگردید و کسی را انتخاب کنید که بتواند شما را در
کشف خود کمک نماید و اگر کسی را در اطراف خود نیافتید چنین فردی حتماً در
کتابها موجود است .

*- گروچو مارکس درمورد تلوزیون می گوید : من تلوزیون را یک عامل بسیار مهم
فرهنگی میدانم ، زیرا به محض آن که کسی دکمه آن را می زند ، بلافاصله به اتاق
دیگری می روم و کتاب می خوانم .

*- آینده ۵ سال بعد شما تابع خواندنیها و هم نشین های شما است.

چارلز جونز

فرصت

- * - به غیر از وقت هر چیز دیگری قابل خریداری است . " ضرب المثل سویسی "
 - * - اتلاف وقت ، گران ترین خرج هاست . " انوره دو بالزاک "
 - * - فرصت ها به آنانی که منتظر می نشینند، روی نمی آورند ، بلکه توسط کسانی که جسارت دارند و به سوی آنها یورش می برند ، ربوده می شوند.
 - * - فرانکلین : وقت پارچه ای است که از آن لباس حیات ترتیب یافته است .
 - * - گفته قدیمی صوفیان : هر گناهی جز کشتن وقت را می توان بخشید .
 - * - آنچه گذشت از دست رفت و آنچه نیامده در دست نیست، برخیز و میان دو نیستی ، فرصت را غیمت شمار. حضرت علی (ع)
 - * - افسوسهای گذشته را در قلب خود راه مده که تأسف و حسرت بر گذشته مانع آمادگی برای پیروزیهای بعدی خواهد بود.
 - * - چهار چیز نشانه زیرکی است : فرو خوردن غصّه - استفاده از فرصت - کمک گرفتن از آرای مردم - مدارای با دشمن.
 - * - بدترین استفاده از زمان خوب انجام دادن کارهایی است که اصلاً نباید انجام شوند.
- بنجامین ترگو

*- در گورستان ، امنیّت فراوان است . من در به در دنبال حادثه و فرصت می گردم .
دیوید سارترف

*- خداوند به واسطه دانایی نامحدودش هر سال ساعت محدودی در اختیار هر یک از ما قرار می دهد که با بهره گیری از آن ساعات بتوانیم به اهداف مان برسیم ، هم اهداف مادی و هم اهداف معنوی . خداوند این ساعات را به طور متوالی ، روز به روز و ماه به ماه به ما عطا می کند اگر این فرصت را از دست بدهیم دیگر نه قابل برگشت هستند و نه قابل تکرار . همه از این فرصت ها به بیشتری است . جامعه ای که مهارت در لوله کشی را خوار می شمارد ، چون لوله کشی را شغلی پست می داند، نه لوله کش ماهر خواهد داشت و نه فیلسوف خوبی . نه لوله هایش آب را منتقل می کند و نه نظریه هایش با عقل جور در می آید .

*- امروز هرگز دیگر نخواهد آمد . زندگی به سرعت برق و باد در گذران است . ما در فضا با سرعت ۱۹ مایل در هر ثانیه حرکت می کنیم " امروز " گرانبهاترین موقعیت ما و تنها موقعیت قابل اطمینان ماست .

*- استفاده از فرصت بدست آمده ، یعنی به وجود آوردن دست کم یک فرصت دیگر.

*- اگر فکر کنیم برای زندگی کردن یک دنیا فرصت خواهیم داشت ، دچار اشتباه محض شده ایم و فرصت های خود را از دست داده ایم . یکی از اصول تحول ، همین اهمیتی است که به زندگی اکنون و امروز خود می دهیم.

اشتباهات

*- مایکل آیزنر: تصور من بر این است که هر کسی - چه در زندگی و چه در کار- باید مرتکب اشتباه شود. و همه باید تشویق شوند که چنین احساسی داشته باشند که اشتباه کردن یک لازمه است.

*- اگر اشتباه کرده اید، حتی اگر اشتباهتان جدی است. همیشه شانس دیگری برای شما وجود دارد. آنچه ما شکست می دانیم، به زمین خوردن نیست، بلکه روی زمین افتاده باقی ماندن است. " مری پیک فورد"

*- توماس آلوآ ادیسون: من شکست نخورده ام. فقط ده هزار راه ناموفق را یافته ام.

*- هنری فورد: شکست فرصتی است تا با هوشمندی بیشتر از نو شروع کنیم.

*- مایکل جردن: من بیش از نه هزار بار در حرفه ام اشتباه شوت کرده ام و تقریباً سیصد مسابقه را باخته ام. بیست و شش بار به من فرصت داده شد تا شوت برنده را بزنم و نتوانسته ام. بارها و بارها در زندگی شکست خورده ام و به همین دلیل موفق شده ام!

*- موفقیت های بزرگ تقریباً همیشه، همراه بسیاری از شکست ها می باشند. آن ها درس هایی هستند که از شکست هایی آموخته می شوند که موفقیت های نهایی را ممکن را می سازند.

*- پیشاپیش تصمیم بگیرید تا هر مانعی را به عنوان محرکی برای تلاش بیش تر در نظر بگیرید ، به ویژه در تجارت و فروشندگی ، در حالی که می دانید به موفقیت با هر تجربه ای نزدیک و نزدیک تر می شوید .

*- وستون اگور ، مدیریت شمی : با اشتباه کردن سریعتر می آموزید .

*- بزرگترین اشتباهی که آدم می تواند بکند این است که از اشتباه کردن بهراسد .
البرت هیوبارد

*- مردان بزرگ و شخصیت‌های مهم اشتباه می کنند و آنرا می پذیرند، او که اشتباه می کند و آنرا نمی پذیرد، انسان حقیری است .

*- شکست تنها فرصت دیگری برای شروعی دوباره می باشد .

*- هر مانعی می تواند مانند پله ای باشد که شما را یک گام به هدف نزدیکتر می کند .

روباهایت را با اشتیاق آبیاری کن

*- اشتیاق عین قدرت است.

*- موانع نیروی تقویت کننده توانمندی ها به سوی پیروزی هستند.

*- اشتیاق نیروی هدایت کننده سرنوشت است. اشتیاق می تواند کارهای شگفت انگیز انجام دهد .

*- چارلز دیکنز : من هر کاری را که در زندگی سعی در انجام آن داشته ام با دلبستگی تمام انجام داده ام و خودم را کاملاً وقف آن کرده ام و به آن دل سپرده ام . اگر هدف من کوچک بوده یا بزرگ ، مشتاقانه در راه رسیدن به آن تلاش کرده ام .

*- دکتر الکسیس کارل در کتاب " انسان این ناشناخته " سخن جالبی می گوید " انسان موفق دارای نوعی اشتیاق بسیار شدید است که سطح و مرتبه اجتماعی آن شخص را تعیین می کند. شادترین و مفیدترین انسانها آنهایی هستند که فعالیت خوب و منسجم عقلانی ، معنوی و جسمانی را با هم دارند . نوابغ مشهور ، هنرمندان ، دانشمندان و فیلسوفان بزرگ ، موسیقی دانان برجسته ، کسانی که در زمینه تجارت به موفقیت عظیم رسیده اند اکثراً افرادی معمولی هستند که یک ویژگی خاص از توانمندی ها و شخصیت شان را پرورش داده اند. می توان چنین نتیجه گرفت : نبوغ به یک غده شباهت دارد ، که روی یک موجود عادی رشد می کند ."

* واژه سرزندگی می تواند به معنای بها دادن به انتقاد، صداقت و راستی ، اصول ارزشمند ، انتقال حس شوق و نشاط ، حرکت ، زندگی ، برکت و همه نیروهای حمایت کننده باشد.

* دلیل کارنگی : من هرگز برای خانم یا آقایی که درآمد مکفی نداشته ناراحت نشده ام، ولی در عوض نسبت به کسی که هیچ شوق و ذوقی برای کاری که انجام می دهد ندارد، بسیار احساس تأسف کرده ام . به نظر من این یک تراژدی بزرگ است که کسی در زندگی اش کاری را که دوست دارد و دلش می خواهد همه شور و شوق جوانی اش را صرف آن کند ، پیدا نکند. اگر دچار اندوه ، معضل یا گرفتاری هستید سرخودتان را با کار گرم کنید و ذهن و دستتان را مشغول نگاه دارید . انجام کار به حدی به شما یاری می رساند ، که هیچ عامل دیگری نمی تواند.

* باید شجاع باشید و شجاعت توانایی رفتن از یک شکست به سمت شکست دیگر بدون از دست دادن اشتیاق است. وینستون چرچیل

*- در رویاهای یک دانه بلوط، جنگلهای انبوه اما نهفته و پنهان وجود دارد بزرگترین موفقیت ها ابتدا و برای مدتی فقط یک رویا بوده اند . درخت بلوط در دانه بلوط نهفته است ، پرنده در تخم پرنده نهفته است یا یک دیدگاه بزرگ الهی نسبت به انسان، یک فرشته بیدار در درون او در جنبش است .

*- رویاها ، دانه ها و بذره‌های واقعیتها هستند. جیمز آلن.

*- تخیل واقعی همان خیال پردازی موهوم و غیرواقعی نیست ، بلکه شعله ای از عرش و ملکوت است.

*- اگر باور کنید که به دست خواهید آورد ، به دست خواهید آورد.

حضرت عیسی (ع)

تغییر و تحول

*- اگر واقعاً تصمیم دارید متحول بشوید، تحول شخص دیگری را الهام بخش خود قرار دهید. به او قدرت دهید و از راهنمایی، پشتیبانی و تشویق های لازم برخوردارش کنید و بعد بنشینید و نتیجه همه ی این کارها در زندگی خودتان تماشا کنید.

*- کارل راجرز : تضاد شگفت انگیز این است که تنها هنگامی می توانم تغییر کنم که خودم را به شکلی که هستم بپذیرم .

*- پارکنهم بیٹی : عادت کن با احساس خودت زندگی کنی . و اگر آدم ها مانع تو شدند اعتنایی نکن . اگر مردم از تو تنفر پیدا کنند اهمیت نده ؛ آواز خود را بخوان ، رویای خود را ببین ، به امید خودت امیدوار باش و دعای خودت را بخوان .

*- شکسپیر : حرکت ، اهرم تحول است .

*- اگر کار را به صورت یک تفریح نگاه کنیم ، انرژی و نیروی خلاقیت خویش را بالا می بریم .

*- کاش می دانستید که خیلی بیشتر از آنچه فکر می کنید، بر محیط پیرامون خود تسلط دارید. کافی ست فرمان کنترل خود را در دست بگیرید و راه استفاده صحیح از تکمه های خود را بیاموزید. با آشنایی به کاربرد هر تکمه، راه تحول خود را آسانتر می کنید.

*- پیش از آنکه زندگی بتواند با تو به مبارزه برخیزد، تو خود می توانی با آن به مبارزه برخیزی!

*- این اصل همیشه کارساز است: هرچه خودت سخت تر باشی، زندگی با تو آسان تر کنار می آید، و اگر بر خودت آسان بگیری، زندگی بر تو سخت می گیرد...

*- در خود انبار ذهنی وسیعی از تجارب و احساسات گذشته ، از کامیابی گرفته تا شکست ذخیره دارید . بخش خاکستری مغز شما ، شبیه نوار کاستی این تجارب و احساسات را ثبت کرده است . حوادث اعم از خوب و بد ، هردو ثبت شده اند . هردو حقیقت دارند ، هر کدام به قدر دیگری واقعیت دارد . انتخاب با شماست که کدام را برای پخش مجدد انتخاب کنید . نکته علمی جالب دیگر ، در این زمینه این است که درست همانطور که می توان نوار ضبط شده را تغییر داد ، و مثلاً روی صدای قدیمی صدای جدیدی ضبط کرد، تجربه و احساس ضبط شده در بخش خاکستری مغزهم قابل اصلاح است، می توان آنرا تغییر داد. دکتر اکلز و دکتر سرینگتون معتقدند ، تجربه و احساس ثبت شده در بخش خاکستری رنگ مغز انسان ، هربار که آنرا در ذهن مجسم می کنیم ، کمی تغییر می کند و تا حدودی تحت تاثیر روحیه ، تفکر و طرز تلقی فعلی ما قرار می گیرد . در عین حال هر سلول عصبی ممکن است بخشی از شاید یکصد انگاره جداگونه و مجزا شود . نورون موجود در نوار (انگرام) اولیه ، که بخشی از آن بوده ، برخی از خصوصیات نوارهای بعدی را که به عضویتش درمی آید می گیرد و با این کار نوار اولیه را تا حدودی تغییر می دهد . این امر نه تنها جالب توجه ، بلکه مایه امیدواری است . می توان باور کرد که برخلاف نظر روانشناسان سالهای قبل ، تجارب ناخوشایند دوران کودکی ، لزوماً تا ابد ماندگار نیستند . حالا می دانیم که نه تنها گذشته برحال تاثیر

می گذارد ، بلکه حال هم بر گذشته اثر می کند . به عبارت دیگر محکوم به گذشته نیستیم . اگر از گذشته و از دوران کودکی تجارب ناخوشایندی داریم ، بدین معنا نیست که باید همه عمر با آن بسازیم. بدین معنا نیست که تجارب ناخوشایند گذشته تغییرناپذیرند. اندیشه فعلی ما ، عادت ذهنی امروز ما ، آن طرز تلقی که از تجارب داریم و آنچه از آینده برداشت می کنیم ، همه و همه روی تجارب ضبط شده قدیم تاثیر دارند . گذشته را می توان تغییر داد ، اصلاحش کرد ، جایش را با اندیشه نو عوض نمود.

*- ضبط های (باورهای) قدیمی را می توان تغییر داد.

نکته جالب توجه دیگر این است که هرچه بیشتر به ذهن بیاید، قوی تر و موثرتر می شود . اکلز و شرینگتون معتقدند که مداومت نوارها ناشی از کارآیی بخش اتصال تاثرات عصبی است و کارآیی این یکی هم بستگی به میزان استفاده از آن دارد. هر چه از آن بیشتر استفاده کنیم کارآیی این یکی هم بستگی به میزان از آن دارد. هرچه از آن بیشتر استفاده کنیم کارآیی اش بیشتر و هر چه کمتر استفاده کنیم کارآیی کمتر می شود. در اینجا، بار دیگر با رجوع به یافته های عملی می توانیم تجارب ناخوشایند گذشته را فراموش کنیم و روی خوشاینها متمرکز شویم. با این کار نوارهای ثبت شده مرتبط با خوشبختی و موفقیت را تقویت و نوارهای ثبتی مرتبط با خوشبختی و موفقیت را تقویت و نوارهای ثبتی مرتبط با بدبختی و ناکامی را تضعیف می کنیم. می توانید نوار قدیمی را بارها و بارها گوش دهید، بی عدالتیهای گذشته را زنده نگه دارید خود را به خاطر اشتباهات گذشته سرزنش کنید که اینها همه انگاره های شکست و احساسات ناکامی گذشته را زنده نگه میدارند تا برحال و آینده تان حکومت کند. و یا اگر انتخاب کردید ، می توانید نوار جدیدی را در

دستگاه پخش بگذارید و انگاره های موفقیت را و آن احساس برنده بودن را فعال کنید تا زندگی امروزتان را بهتر کند و نوید زندگی امیدبخشی از آینده را فراهم آورد. وقتی دستگاه ضبط صوت آهنگ مورد علاقه شما را پخش نمی کند ، با آن خشونت کردن بی مورد است. برای شنیدن آهنگ مورد نظر، زور کارگر نمی افتد، ضبط صوت را به زمین کوبیدن جاهلانه است . تغییر موسیقی ضبط شده هم بی فایده است . اگر از نوار خوششان نیامد ، خیلی راحت می توانید نوار را عوض کنید . در برخورد با موسیقی که از دستگاه ضبط صوت درون بگوش می رسد هم همین کار را بکنید . تا زمانی که تصویر ذهنی خود را عوض نکرده اید، هر کاری بکنید بی فایده است . به جای هرکاری نوار ذهن را عوض کنید ، نوار جدیدی به جایش بگذارید ، تصویر ذهنی خود را تغییر دهید ، احساس آنطور که می خواهید عمل میکند.

*- شکل گیری شخصیت انسان در تمام طول زندگی تداوم می یابد. آلبر کامو

*- اگر می خواهید خودتان را عوض کنید، از تغییرات بسیار کوچک شروع کنید. اگر بخواهید شاهد پیشرفت های عظیم خود باشید، بدون تردید، باید از تغییرات کوچک خود هم لذت ببرید و به هیجان بیایید. اگر مثلاً با هدف به دست آوردن یک بدن نیرومند، به جای آسانسور از پله استفاده می کنید، باید به شما تبریک بگویم، چرا که این حرکت در راستای تحول شما است. باید دانست که هیچ دگرگونی کوچکی، هر اندازه که ناچیز هم باشد، بی اهمیت نیست.

*- اگر فکر می کنید که انجام کاری که به آن اشتغال دارید ، شما را راضی و خوشحال نمی کند ، بلافاصله آن را عوض کنید و به دنبال کار دیگری بروید ، و مطمئن باشید با پیدا کردن کار مورد رضایت خود دیری نخواهد گذشت که به مرحله ایده آل تحول در زندگی خود خواهید رسید و مشکلات را زیر پا خواهید گذاشت .

گذشت و بخشش

*- برای بخشودن دیگران نیازی به همکاری آنها نیست حتی کسی که او را می بخشاید نیازی نیست که از اقدام شما آگاه شود نیازی نیست که متأسف شود . نیازی نیست که به خطایش اذعان کند. بخشودن موضوعی در ارتباط با شماسست نه در ارتباط با دیگران .
" دکتر فیلیپ مک گرا"

*- در درونتان به دنبال بی عدالتیهایی بگردید که هنوز آنها را با خود دارید. آنها را ببخشید و بگذارید تا از وجودتان رخت بربندند.

*- عدم بخشش ، سختیها و مصائب را می پرورد. بخشش با چشم پوشی از رفتارهای نابهنجار منافاتی ندارد. هر موقع احساس کردید بخشیدن فردی برایتان مشکل است، این همانی است که باید وی را ببخشید و رهایش سازید. دریافته ام که عفو و بخشش و رها ساختن انزجارها و تنفرها حتی به از بین رفتن سرطان نیز کمک می کند.

*- پنج دقیقه تنفر ورزیدن بیش از هشت ساعت کار سخت ، انرژی می سوزاند .

*- دبی فورد : ما باید خود را برای انسان بودن و کاستی داشتن ببخشیم ، زیرا هنگامی که خود را مورد قضاوت قرار می دهیم ، خود به خود نسبت به دیگران نیز پیش داوری روا می داریم و آنچه به دیگران می کنیم به خود نیز می کنیم ، جهان آینه ای برای بازتاب درون ماست. هنگامی که بتوانیم خود را بپذیریم و ببخشیم ، خودبه خود می توانیم دیگران را نیز بپذیریم و ببخشیم .

*- نیچه : آرزو برای نبود شدن گذشته مان به منزله آرزو برای از بین رفتن وجودمان است .

*- تقریباً غیرممکن است که زندگی مان را در مسیر جدیدی پیش ببریم ، مگر آن که با گذشته خود به صلح رسیده باشیم . هر رویداد مهم زندگی نگرشی را که نسبت به جهان و خود داریم ، دگرگون می کند. تصور بازنگری تمامی گذشته مان اغلب توانکاه است ، اما بخش اصلی و مهمی از روند تکامل می باشد . گذشته موهبتی است که ما را هدایت می کند و آموزش می دهد و همراه با پیام های منفی، پیام های مثبت بسیاری نیز دربردارد.

*- یوشیدا کنکو : چون بید ، سرت را خم کن تا هرگز ریشه کن نشوی .

*- وینستون چرچیل : هیچ چیز پرهزینه تر و بی ثمرتر از انتقام نیست .

*- به گفته بودا " ما اساساً فقط به خاطر خودمان می بخشیم ، تا دیگر بار بغض و کینه را به دوش نکشیم " بخشش واقعی یعنی ابراز مهربانی و درک و تفاهم با هر کسی و هر چیزی که باعث رنجش مان شده است و با این کار احساس صدمه دیدن خودمان را کنار گذاشتن .

*- مارکوس اورلیوس : احساس آزاردیدگی را کنار بگذارید تا ببینی که خودِ آزار هم ناپدید می شود .

*- هنری وارد بیچر : این گفته که من می توانم ببخشم اما نمی توانم فراموش کنم مثل این است که بگوئیم من نمی بخشم . بخشش باید مانند یادداشت لغو شده باشد ، از وسط نصفش کنیم و بسوزانیمش تا دیگر هرگز دوباره پیدا نشود.

*- کنفوسیوس : آزارها را ببخش، با او آشتی کن ، یاری اش ده ، از خدا برای او طلب یاری کن.

*- انوره دو بالزاک : قلب مادر دره ژرفی است که ته آن همواره بخشش را خواهی یافت .

*- رینهولد نیهر : بخشش شکل نهایی عشق است .

*- توماس مرتون : آغاز عشق یعنی این که بگذاریم کسانی که دوست شان می داریم کاملاً خودشان باشند، و آنها را همچون تصویر دلخواه خودمان تغییر ندهیم . در غیر این صورت ما فقط بازتاب خودمان را که در آنها می بینیم دوست داریم .

*- جلال الدین رومی : وظیفه تو جستجوی عشق نیست ، وظیفه تو جستجو کردن و یافتن تمام موانعی است که در درون خودمان علیه عشق برپا کرده ای.

*- البرت هوبارد : عشق با دادن رشد می کند . عشقی که ما می بخشیم تنها عشقی است که نگه می داریم . تنها راه حفظ عشق ، دادن آن است .

*- بودا : نفرت هرگز بوسیله نفرت از بین نمی رود ، برای از بین بردن نفرت محبت لازم است .

*- اگر بدانی درباره قدرت بخشش چه می دانم ، اجازه نمی دهی غذا به تنهایی بدون اینکه آن را با کسی سهیم شوی از گلویت پایین برود .
بودا

*- مصیبتی از این بالاتر نیست که انسان مصرانه با یادآوری گذشته ها ، خود را به طور

دائم به خاطر اشتباهات یا گناهی که مرتکب شده سرزنش کند.

*- شما اشتباهاتتان نیستید . خود پذیری یعنی آنکه خود را آنطور که هستیم ، با تمام تقصیرها ، نقطه ضعف ها ، نواقص ، اشتباهات و نقاط مثبت و قوت قبول کنیم . اما اگر بپذیریم که این صفات منفی ، گرچه متعلق به ما هستند ، خود ما نیستند ، خودپذیری ساده تر می شود.

*- وقتی می گوئید می توانم بیخشم ، اما نمیتوانم فراموش کنم ، در واقع می گوئید که "نخواهم بخشید " بخشیدن باید چون صفحه یادداشت باطله باشد ، پاره اش کنید و بسوزانیدش ، آنطور که دیگر نتوانید آنرا ببینید.

*- حضرت محمد (ص) : چیرگی بر شر با خیر ، خیر است و چیرگی بر شر با شر ، شر است .

*- بخشیدن یعنی آزاد کردن یک زندانی و کشف این که آن زندانی خودت هستی .

*- آنتونی رابینز : برای دست یابی به موفقیت ، آنقدر به فکر اصلاح خود باشید که وقتی برای انتقاد از دیگران نداشته باشید .

فهرست منابع

- ۱- کتاب قدرت خود تلقینی ، اثر پل ژاگو ، ترجمه نیلوفر خوانساری ، چاپ هشتم سال ۷۸ ، انتشارات ققنوس
- ۲- چهار اثر فلورانس اسکاول شین ، ترجمه نشمیل مشتاق ، چاپ سوم سال ۸۸ ، انتشارات نقش و نگار
- ۳- اوج خوشبختی ، اثر مایکل دومیکو رولند ، ترجمه الهام علی نسب ، چاپ اول سال ۸۱ ، انتشارات آشیانه کتاب
- ۴- کتابی برای جوان ها ، اثر آنت لا یا سول ، ترجمه مهدی قراچه داغی ، چاپ اول سال ۸۸ ، انتشارات ذهن آویز
- ۵- غیرممکن ، ممکن است ، اثر ژوزف مورفی ، ترجمه هوشیار رزم آزما ، چاپ یازدهم سال ۹۰ ، انتشارات سپنج
- ۶- عادت هشتم ، اثر استفان کاوی ، ترجمه مهدی قراچه داغی ، چاپ چهارم سال ۸۸ ، انتشارات پیکان
- ۷- خوش بینی ، اثر ژرژ باربارن ، ترجمه هوشیار رزم آزما ، چاپ اول سال ۷۱ ، انتشارات سپنج
- ۸- ۱۷ اصل کار تیمی ، اثر جان مکسول ترجمه مهدی قراچه داغی ، چاپ پنجم سال ۸۹ ، انتشارات تهران .

- ۹- ۲۵ روش مدیریت زمان، اثر پاملا دود- دوگ ساندم، ترجمه ربابه امیری، چاپ هشتم سال ۸۹، انتشارات راز تحول.
- ۱۰- عادت به موفقیت: ۳۹ کلید دستیابی به موفقیت، اثر مک داگلاس، ترجمه مینا طاهری، چاپ دوم سال ۸۹، انتشارات نسل نواندیش.
- ۱۱- من می توانم شما را ثروتمند کنم، اثر پل مکننا، ترجمه کیوان سپانلو / لادن گنجی، چاپ دوم سال ۸۹، انتشارات نسل نواندیش.
- ۱۲- بخوان برای زندگی، اثر پت ویلیامز و پگی ماتیوس رز، ترجمه الهام شریف، چاپ اول سال ۸۷، انتشارات نسل نواندیش.
- ۱۳- سیستم مدیریت برخورد، اثر سید محمدرضا حسینیان و پانته آ جهانگیر، چاپ اول سال ۸۶، انتشارات نشرکمال .
- ۱۴- امیدزندگی، اثر دکتر کوبلر راس، ترجمه مهندس احمد حجاران، چاپ اول سال ۶۸، شرکت نشر و پخش ویس.
- ۱۵- نجات فرزند از تفکر منفی، اثر دکتر تامار چنسکی، ترجمه فرناز فرود، چاپ دوم سال ۹۲، انتشارات صابرین.
- ۱۶- زندگی در روشنایی، اثر شاکتی گاوین، ترجمه مژگان بانو مومنی، چاپ سوم سال ۷۹، انتشارات روزبهان.
- ۱۷- خویشتن جدید، اثر لوییس ساروی / میورییل جیمز، ترجمه بهمن دادگستر، چاپ اول سال ۸۳، انتشارات دایره

- ۱۸- نیمه تاریک وجود، اثر دبی فورد، ترجمه فرناز فرود، چاپ سیزدهم سال ۸۹، انتشارات حمیدا.
- ۱۹- موفقیت نامحدود در ۲۰ روز، اثر آنتونی رابینز، ترجمه فریبا جعفری نمینی، چاپ بیست و نهم سال ۹۴، انتشارات نسل نواندیش
- ۲۰- هزار نکته باریکتر از مو، اثر دیوید راس، ترجمه سیمین موحد، چاپ سوم سال ۸۸، انتشارات کتابسرای تندیس.
- ۲۱- افکار خلاق درون، اثر لوئیز ال هی، ترجمه دکتر ابذر حبیبی نیا، چاپ اول سال ۷۲، انتشارات مهرداد.
- ۲۲- آیین دوست یابی، اثر دیل کارنگی، ترجمه مهرداد مهرین، چاپ اول سال ۷۵، انتشارات آریان
- ۲۳- حداکثر موفقیت، اثر برایان تریسی، مترجمین کلارا مهرانیان/ زهره حسن درویش، چاپ دوم سال ۹۵، انتشارات الماس دانش.
- ۲۴- روانشناسی معنوی، اثر دکتر حسین دانش، ترجمه نورالدین رحمانیان، چاپ اول سال ۸۰، انتشارات نسل نواندیش.
- ۲۵- نیمکره راست و ذهن ناهشیار، اثر دکتر آر. جوزف، مترجمان جواد طهوریان، حسن سلطانی فر، دکتر هادی فرجامی، انتشارات گوتنبرگ - خانه آبی

خواننده محترم به منظور رعایت پرداخت قانون جبران یا

قانون پرداخت بها

(که یکی از قوانین موفقیت و کامیابی می باشد)

می توانید مبلغ کتاب را از طریق ذیل پرداخت نمائید.

شماره حساب بانک ملت ۱۶۸۳۸۴۵۳۸۵

شماره کارت ۶۱۰۴-۳۳۷۷-۶۴۴۱-۹۸۰۸

بانک ملت - امید مارامایی