

آرامش و موفقیت

بهترین هدیه برای همگان

امیر ملک محمودی



به نام خدا

نام کتاب: آرامش و موفقیت

نویسنده: امیر ملک محمود

تعداد صفحات: صد و هشتاد و سه

دنیایی که ما در آن زندگی میکنیم با تمام پیشرفت ها سیر صعودی بیماری های روحی و روانی نیز رو به افزایش است و عامل اکثر این عوامل ضعف در ایمان است. در این کتاب به دو مطلب آرامش و موفقیت و راه کار های رسیدن به آن اشاره شده است که ناشی از آموزه های دینی و تحقیقات دانشمندان است.

اضطراب به عنوان پدیده صنعتی شدن هم چنان روح و جسم انسان را تحلیل میبرد پس آرامش دایمی وجود ندارد و ما یاد بگیریم که آرامش های کوتاه مدت اما به تعداد زیاد ایجاد کنیم.

انسان هایی که ارتباط قوی تری با خداوند دارند روحیه چهره و رفتارشان حاکی از یک آرامش درونی است. سکوت و خلوت در یک برهه از زمان به آرامش ما کمک میکند یک دوست صمیمی و بی غرض در لحظات حساس میتواند به ما آرامش دهد و هم چنین صبر کتاب ورزش گذشت و....

آرامبخش های فوری: خندیدن-تنفس-قاطعیت-حس معنویت-ماساژکف دست-
خواندن آواز-شمردن تا ده- بو های خوش- دعا- پیاده روی- حضور در فضای
سبز-اماکن مقدس

وقتی به آرامش برسیم دستیابی به موفقیت بر ایمان آسان تر می شود موفقیت یعنی تحقق رویا ها

جاده ای که به سمت پیروزی میرود همیشه هموار نیست و بی شک انسان در این مسیر با مصایب گوناگونی مواجه خواهد شد با برنامه ریزی اولین گام را در راه موفقیت برمی داریم. تلاش و پشتکار هم از عوامل موفقیت هستند.

برای رسیدن به پیروزی عواملی مانند شادمانی-شناخت هدف-مشاوره-تمرکز-اعتماد به نفس دخیل هستند.

هر چیزی را که عمیقا باور داشته باشیم به واقعیت تبدیل میشود تغییر غیر قابل اجتناب است و ما باید استاد تغییر باشیم جالب تر این که این فرصت ها در معمولی ترین موقعیت های زندگی مان به وجود می آید.

همه انسان های موفق اهل عمل هستند. موفقیت با شانس بی ارتباط است پس اجازه ندهید مشکلات ناامیدتان کند به توانایی های خود اطمینان داشته باشید.

انسان بعد از موفقیت دچار روزمرگی می شود و حل مشکلات برایش عادی میشود و معمولا در این زمان دچار غرور و خودپسندی میگردد خیلی زود عصبانی میشود-برای هیچ کس وقت ندارد-با صدای بلند صحبت میکند.

جهت حل این مشکل باید برای مشکلاتش راه حل های جدید پیدا کند و تفکری خلاق را در خود پرورش دهد