

بسم الله الرحمن الرحيم



حوزه معاونت دانشجویی

مرکز مشاوره و بهداشت روان

## ۳۰ قانون جهانی موفقیت

این مرکز همه روزه از ساعت ۸ تا ۱۹ آماده ارائه خدمات روان شناختی به کلیه دانشجویان و خانواده های آنان می باشد.

\* شماره تماس: ۵۶۳۶۵۷۶۳

\* آدرس: اسلامشهر - باغ فیض - انتهای کوچه ۶

پلاک ۶۸ مرکز مشاوره و بهداشت روان .

\* <http://counseling.iaau.ac.ir>

مهر ۹۱

### \* قانون استقامت

معیار ایمان به خود، توانایی استقامت در برابر سختی ها، شکست ها و ناامیدی هاست. استقامت ویژگی اساسی موفقیت است. اگر به اندازه کافی استقامت کنیم، سرانجام موفق خواهیم شد.

### \* قانون انعطاف پذیری

در تعیین اهداف خود قاطعیت داشته باشید، اما در مورد روش دست یابی به آن ها انعطاف پذیر باشید. در عصر تحولات سریع و رقابت شدید، انعطاف پذیری از شرایط اساسی موفقیت است.

### \* قانون تعجیل

ما همواره دوست داریم که هر چه زودتر به آرزوهایمان برسیم، به همین دلیل است که در تمام عرصه های زندگی بی قراریم.

### \* قانون فرصت

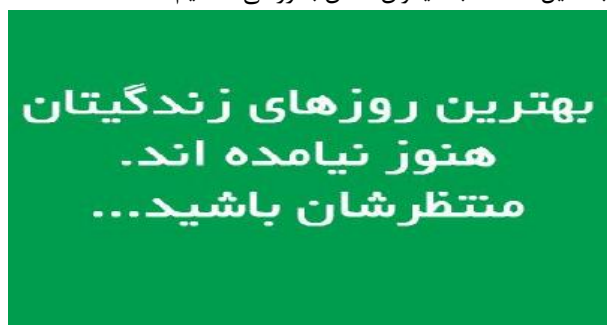
بهترین فرصت ها اغلب در معمولی ترین موقعیت های زندگی مان به وجود می آید. پس بزرگ ترین فرصت ها به احتمال زیاد همیشه در دسترس ماست.

### \* قانون خود شکوفایی

ما می توانیم هر چه را که برای رسیدن به اهداف تعیین شده خود به آن نیاز داریم بیاموزیم. آن هایی که می آموزند توانا هستند.

### \* قانون بخشندگی

هر چه بیشتر، بدون انتظار پاداش، به دیگران خدمت کنیم، خیر و نیکی بیشتری به ما می رسد. آن هم از جاهایی که اصلاً انتظار نداریم. ما تنها در صورتی خوشبخت خواهیم شد که احساس کنیم به دلیل خدمت به دیگران انسان با ارزشی هستیم.



منبع: قوانین جهانی موفقیت  
نویسنده: برایان تریسی

### \* قانون تأثیر تلاش

همه امیدها، رویاها، هدف ها و آرمان های ما در گرو سخت کوشی است. هر چه بیشتر تلاش کنیم؛ موفقیت بیشتری کسب می کنیم.

### \* قانون آمادگی

در هر حوزه ای موفق ترین افراد، آن هایی هستند که وقت بیشتری را صرف کسب آمادگی برای انجام کارها می کنند. عملکرد خوب نتیجه آمادگی کامل است.

### \* قانون حد توانایی

شاید برای انجام همه کارها وقت کافی وجود نداشته باشد ولی همیشه برای انجام مهم ترین کارها وقت کافی هست. هر چه بیشتر کار کنیم کارایی بیشتری پیدا می کنیم. اما باید اموری را بر عهده بگیریم که در حد توانمان باشد.

### \* قانون تصمیم

مصمم بودن از ویژگی های اساسی افراد موفق است. در زندگی هر جهشی در جهت پیشرفت، هنگامی حاصل می شود که در موردی تصمیم روشنی گرفته باشیم.

### \* قانون احساس

ما در فکر کردن، درک کردن و تصمیم گرفتن صددرصد احساسی عمل می کنیم. با احساساتمان تصمیم می گیریم و با عقلمان توجه می کنیم.

از آنجایی که کنترل افکارمان در دست خودمان است، خوشبختی ما نیز بستگی به میزان اراده ی ما در کنترل افکارمان دارد.

### \* قانون خوشبختی

کیفیت زندگی ما را احساس مان در هر لحظه تعیین می کند و احساس ما را تفسیر خودمان از وقایع پیرامونمان مشخص می سازد، نه خود وقایع. هرگز برای این که تجربه خوشی از دوران کودکی داشته باشید دیر نیست. کافی است گذشته را مرور کنید و روشی را که برای تفسیر تجربیات خود داشته اید تغییر دهید.

### \* قانون صداقت

خوشبختی زمانی سراغ ما می آید که تصمیم بگیریم هماهنگ با والاترین ارزش ها و عمیق ترین اعتقادات خود زندگی کنیم. همواره باید با آن بهترین ها که در درون مان وجود دارد صادق باشیم.

## ۳۰ قانون جهانی موفقیت



### \* قانون علت و معلول

هر چیز به دلیلی رخ می دهد. برای هر علتی معلولی است و برای هر معلولی، علت به خصوصی وجود دارد، چه از آن ها اطلاع داشته باشید چه نداشته باشید. چیزی به اسم اتفاق وجود ندارد. در زندگی هر کاری را که بخواهید می توانید انجام دهید به شرط آن که تصمیم بگیرید که دقیقاً چه می خواهید و سپس عمل کنید.

### \* قانون ذهن

افکار شما آفریننده اند. شما تبدیل به همان چیزی می شوید که درباره آن بیشتر فکر می کنید. پس همیشه درباره چیزهایی فکر کنید که واقعاً طالب آن هستید.

### \* قانون رابطه مستقیم

زندگی بیرونی شما بازتاب زندگی درونی شماست. بین طرز تفکر و احساسات درونی شما و عملکرد و تجارب بیرونی تان رابطه مستقیم وجود دارد. روابط اجتماعی، وضعیت جسمانی، شرایط مالی و موفقیت های شما بازتاب دنیای درونی شماست.

### \* قانون جذب

شما اغلب افکار، ایده ها و موفقیت هایی را که با افکار غالب شما هماهنگ هستند به خود جذب می کنید، خواه افکار منفی، خواه افکار مثبت. شما می توانید بهتر از اینکه هستید باشید، ثروتمند تر از اکنون باشید و توانایی های بیشتری داشته باشید چون می توانید افکار غالب خود را تغییر دهید.

### \* قانون ارزش ها

نحوه عملکرد شما همیشه با زیر بنایی ترین ارزش ها و اعتقادات شما هماهنگ است. آن چه که ارزش هایی را که واقعاً به آن اعتقاد دارید بیان می کند ادعاهای شما نیست بلکه گفته ها، اعمال و انتخاب های شما به ویژه در هنگام ناراحتی و عصبانیت است.

### \* قانون انگیزه

هر چه می گوئید یا انجام می دهید از تمایلات درونی، خواسته ها و غرایز شما سرچشمه می گیرد. پس برای رسیدن به موفقیت باید انگیزه ها را مشخص کرد تا با یک برنامه ریزی اصولی به هدف رسید رمز موفقیت دو چیز است:

- تعیین اهداف و برنامه ریزی برای آنها
- مشخص کردن انگیزه ها

### \* قانون انتظار

اگر با اعتماد به نفس، انتظار وقوع چیزی را در جهان پیرامونتان داشته باشید آن چیز به وقوع می پیوندد. شما همیشه هماهنگ با انتظارات تان عمل می کنید و این انتظارات بر رفتار و چگونگی برخورد اطرافیان تان تاثیر می گذارد.

### \* قانون موقعیت

مشکلات مانع کار نیستند بلکه معلم ما هستند. در درون هر مشکلی بذر سود یا موقعیتی نهفته است، برابر یا بیشتر از سود حاصل از انجام کار مورد نظر.

در راه موفقیت مشکلات را تبدیل به پله های صعود کنید.

### \* قانون باور

هر چیزی را که عمیقاً باور داشته باشید به واقعیت تبدیل می شود. شما آن چه را که می بینید که قبلاً به عنوان باور انتخاب کرده اید. پس باید باورهای محدودکننده ای را که مانع موفقیت شما هستند شناسایی کنید و آن ها را از بین ببرید و فکر خود را بر چیزهایی متمرکز کنید که واقعاً طالب آن هستید.

### \* قانون انتخاب

زندگی ما نتیجه انتخاب های ما تا این لحظه است. چون همیشه در انتخاب افکار خود آزاد هستیم، کنترل کامل زندگی و تمامی آن چه برایمان اتفاق می افتد در دست خودمان است.

### \* قانون تفکر مثبت

برای رسیدن به موفقیت و شادی، تفکر مثبت امری ضروری است. شیوه تفکر شما نشان دهنده ارزشها، اعتقادات و انتظارات شماست.

### \* قانون کنترل

سلامتی، شادی و عملکرد درست از طریق کنترل کامل افکار، اعمال و شرایط پیرامونمان به وجود می آید.

### \* قانون بخشش

سلامت روانی شما دقیقاً بستگی دارد به اینکه تا چه حد می توانید کسانی را که با اعمالشان به نحوی به شما آسیب رسانده اند براحته بخشید. بسیاری از ناراحتی ها و بدبختی ها ناشی از ناتوانی در بخشیدن دیگران است. این عدم توانایی منجر به مقصر شمردن دیگران و احساس کینه و نفرت نسبت به آنها می شود.

### \* قانون مسوولیت

هر چه و هر کجا که هستید به خاطر آن است که خودتان این طور خواسته اید. مسوولیت کامل آن چه که هستید، آن چه که به دست آورده اید و آن چه که خواهید شد بر عهده خود شماست.

### \* قانون پاداش

عالم در نظم کامل به سر می برد و ما پاداش کامل اعمالمان را می گیریم. همیشه از همان دست که می دهیم از همان دست می گیریم. اگر از عالم بیشتر دریافت می کنید به این دلیل است که بیشتر می بخشید.

### \* قانون خدمت

پاداش هایی را که در زندگی می گیرید با میزان خدمت شما به دیگران رابطه مستقیم دارد. هر چه بیشتر برای بهبود زندگی و سعادت دیگران کار کنید و توانایی های خود را افزایش دهید، در عرصه های مختلف زندگی خود بیشتر پیشرفت می کنید.

### \* قانون توقعات

اگر مدام توقع داشته باشید که اتفاقات خوب برایتان رخ دهد، میزان شانس خود را در زندگی افزایش می دهید.

هر روزتان را | این جمله آغاز کنید: " می دانم امروز یک اتفاق عالی برایم می افتد "