

# چگونه به ثبات شخصی برسیم؟



نویسنده: آکادمی مجازی باور مثبت

در کتاب چگونه به ثبات شخصی برسیم؟ مباحث زیر رو باهم بررسی می‌کنیم:

- ✓ تاثیر ثبات شخصی در زندگی شما
- ✓ آموزش ثبات شخصی در مسیر موفقیت
- ✓ چرا ثبات شخصی ارزشمند است؟
- ✓ ثبات شخصی شامل چه کارهایی در زندگی شما می‌شود؟
- ✓ بررسی ثبات شخصی در تکامل



### تاثیر ثبات شخصی در زندگی شما

بازم به تعریف ساده قبل از شروع ثبات شخصی در بحث خودشناسی و خدانشناسی و موفقیت به این معنی همیشه نگاهش کرد که انجام کارهای که در راستایی این اهداف به صورت روزانه و استحکام و پایداری بخشیدن به مسیری که داخلشیم رو ثبات شخصی دامن میزنه و راه رو برای ادامه دادن مسیر و حفظ آرامش و انگیزه با ثبات شخصی امکان پذیره.

ثبات شخصی یعنی داشتن هدف برای رسیدن به خواسته دلخواه، اگه ثبات شخصی در زندگی جایی نداره به این دلیل که هدف تو اینقدر بزرگ نیست برات که بتونه در تو اون شور و شوق رو ایجاد کنه، اگه میخوای ثبات شخصی داشته باشی هدف داشته باش و این کتاب رو تا انتها دنبال کن.

### یادگیری ثبات شخصی در مسیر موفقیت

توی تموم کتاب ها سعی ما بر این بوده که تموم نکاتی که برای شروع و حتی ادامه مسیر لازمه رو در حد توان به صورت رایگان بهتون بگیم بیشترین کیفیت رو در یک آموزش رعایت میکنیم تا کمیت یک آموزش، به همین خاطر با گذاشتن نظرات ارزشمندتون در پایین همین صفحه مارو دلگرم تر کنین که مطالب بیشتری رو با انرژی و انگیزه ی بیشتری قرار بدیم موضوع امروز که خیلی خیلی مهمه در مبحث موفقیت این موضوع ثبات شخصیتی است.

وقتی ما یاد بگیریم چطور در زندگیمون ثبات شخصی داشته باشیم راحت تر در مسیر موفقیت قدم بر میداریم به همین خاطر آموزش ثبات شخصی یکی از بهترین آموزش ها برای رسیدن به خواسته هات است.

آموزش ثبات شخصی مهم ترین رکن موفقیت

[www.pba1.com](http://www.pba1.com)



آکادمی مجازی باور مثبت

POSITIVE BELIEVE ACADEMY

## چرا ثبات شخصی ارزشمند است؟

حالا چرا ثبات شخصی مهم و ارزشمند است و من و تو چرا باید شروع کنیم به داشتن ثبات شخصی؟ شاید یکی از مهم ترین مواردی که من و تو نیاز داریم برای اینکه بتوانیم به خود شناسی و موفقیت برسیم همین نیاز ساده به ثبات شخصی است که شاید خیلی ها، با نظم اونو اشتباه بگیرن و ثبات شخصی و نظم هر کدام در جای خودش عالی و درسته.

اما این یکی نیستن یادمه چند وقت پیش یکی از دوستان پیشم اومد و من مشغول نوشتن یه چارت آموزشی بودم و در حال تحقیق و وقتی شروع به این کار میکنم در طی مدت انجام اون کار من همه چیز از یادم میره و اطرافم به هم میریزه اون دوست عزیزم گفت کل اصول موفقیت رو بهم ریختی، منم پرسیدم منظورت چیه؟

گفت که نظم و ثبات نداری اون لحظه بود فهمیدم که خیلی ها که حتی دارن در مسیر موفقیت حرکت میکنن و حتی هم آموزش میدن شناخت درستی از یکی از مهم ترین اصل ها ندارن و اونو درست درک نکردن.

## ثبات شخصی شامل چه کارهایی میشه؟

ثبات شخصی یعنی انجام کارهایی برای مسیری که میخوای طی کنی و هدفی که میخوای بهش برسی به صورت روزانه و هر روز چه خوشت بیاد چه خوشت نیاد، چه وقت داشته باشی چه نداشته باشی یعنی انجام اون کارها مثل نفس کشیدن موفقیت باشه.

حالا چرا باید ثبات شخصی داشته باشیم همونطوری که گفتم با جرات بهتوت میگم که ثبات شخصی نبض و تنفس مسیری که من و تو میخوایم داخلش موفق بشیم و وقتی اونو قطع کنیم حیات مسیر قطع کردیم.

ثبات شخصی هستش که آرام آرام نتایج رو به وجود میاره، و در دراز مدت یک نتیجه بزرگ رو براتون خلق میکنه و هر کسی که خواستار موفقیتیه باید این کار رو انجام بده تا بتونه آرام آرام نتایج رو به وجود بیاره

آموزش ثبات شخصی مهم ترین رکن موفقیت

[www.pba1.com](http://www.pba1.com)



آکادمی مجازی باور مثبت POSITIVE BELIEVE ACADEMY

### بررسی ثبات شخصی در تکامل

دقیقا ثبات شخصی رو هرکسی که رعایت میکنه درک میکنه که تکامل یعنی چی و برای بررسی تکامل حتما و حتما یک محصول آموزشی آماده سازی خواهیم کردو قانون تکامل رو کامل بررسی میکنیم و از قرآن و نهج البلاغه و دیگر انسان های سرشناس عارف و شاعر استفاده میکنیم.

روز اولی که دوستم و من شروع به حرکت کردن کردیم و خواستیم آکادمی مجازی باور مثبت رو بنا بذاریم و رشد بدیم، شاید اگه میخواستیم نتایج الانو بگیریم و به دستاورد های الان به دست بیاریم باید یه انفجاری رخ میداد و ما به اینجا میرسیدیم.

### مثال عملی داشتن ثبات شخصی

چند وقت پیش یکی از دوستان که آموزش های مارو گوش میدن میگفت به چه رویایی در زندگیت رسیدی گفتم همین الان من و همین لحظه من برای من یک روزی یک رویا بود و با تموم وجودم اینو میگم واقعا تا چند سال پیش برای من یک رویا بود.

اما زمانی که ثبات شخصی در آموزش ها و تمرینات رو رعایت کردیم، هر روز قدم های کوچک رو برداشتیم و هر روز حرکت کردیم نتیجه عادی و منطقیش شد دستاورد های الان، زمانی که ما ثبات شخصی رو درک کنیم و اونو در زندگی رعایت کنیم نتیجه عادی این ثبات شخصی میشه موفقیت میشه، رسیدن به خواسته ها و اهداف، و این یه امر کاملا منطقیه یعنی خود شخص میفهمه

که قراره چه چیزهای رو به دست بیاره و زمانی که وقتش میرسه اینو درک میکنه و میفهمه.

آموزش ثبات شخصی مهم ترین رکن موفقیت

www.pba1.com



آکادمی مجازی باور مثبت POSITIVE BELIEVE ACADEMY

### ثبات شخصی و رسیدن به خودشناسی

ثبات شخصی در این حیطه خودشناسی و خدا شناسی یعنی همینطوری که غذا میدیم به جسممون به ذهنمونم، باید هر روز غذا بدیم با یه تفاوت که ذهن مثل جسم ضعف نمیکنه بلکه میاد جایگزین میکنه وقتی که یکی نمیاد هر روز رشدش بده در جنبه ای



که میخواد ذهن خودش میاد خودشو در حنبه های مخالف رشد میده، و بر اساس ورودی های که دریافت کرده شروع میکنه به خودش خوراک دادن فکر کردن و رشد دادن.

مثل زمین کشاورزی، شما برای اینکه بخوای یه زمین کشاورزی رو مورد بهره برداری قرار بدی همینطوری بدون مقدمه نمیتونی که شروع به کاشت محصول کنی. اول میای موقعیت زمین رو بررسی میکنی، و پست و بلندی های اونو برطرف میکنی و بعد از برطرف کردن پستی و بلندی ها زمین یک دست میشه بعد از یکدست شدن زمین گام بعدی چیدن علف های هرز از درون زمین هستش. بعد ازینکه زمین آماده ی شخم زدن شد اونو شخم میزنی بعد بر اساس متراژ زمین میای بذر خریداری میکنی بعد خرید بذر میای کود خریداری میکنی و بعد از بذر پاشی و کود دهی، میای سم پاشی و الی آخر.

### ثبات شخصی در کنترل ذهن

حالا ما برای ذهن هم همین کارو انجام میدیم و ابتدا میایم باید همیشه بهش پردازیم و بهش توجه لازم رو داشته باشیم، و به باورهای و افکار و عقایدمون بنگریم و بدونیم آیا اون باور و اعتقاد به ما انرژی مثبت و سوخت کافی رو میرسونه یا نه.

به همین خاطر میایم فیلتر میگذاریم برای ورودیها و باورهامون و حتی افکار و توجهمون، برای فیلتر گذاری ابتدا باید از تلویزیون

شروع کنیم، دیدن تلویزیون و سریال ها و فیلم ها و اخبار و...  
بکاهیم و هر برنامه ی رو گوش ندیم.

هر فیلمی رو نگاه نکنیم هر سریالی رو نبینیم و آروم آروم از  
تلویزیون فاصله بگیریم. یاد حرفی از مدیرعامل شرکت رولز رویس  
افتادم که میگه از مدیر عامل شرکت رولز رویس پرسیدند: چرا  
تبلیغات شما در تلویزیون به چشم نمیخورد؟

گفت: کسایی که میتونن رولز رویس رو بخرند وقت نشستن پای  
تلویزیون رو ندارند. اما برای جایگزین کردن تلویزیون میشه از  
کتاب و مقالات آموزشی، آموزش های تخصصی در زمینه کسب و  
کار خودتون استفاده کنین و سعی کنین هر روز بیست صفحه  
مطالعه داشته باشین. اون وقتی که برای دیدن تلویزیون میزارین  
به دیدن مطالب آموزشی اختصاص بدین، و اینطوری هم حالتون  
خوبه و هم پر انرژی تر در زندگیتون ظاهر میشین.

### ثبات شخصی در انجام تغییرات ذهنی

وقتی ما نتونیم هر روز یک قدم برای تغییر افکار و باورها بر نداریم  
و ثبات نداشته باشیم ذهن خودش بر اساس افکار و باور ها قدم  
بر میداره برای خودش، برای درک این موضوع وقتی یه فکر مثل  
حساسیت یا دلهره از ذهن یکی عبور میکنه و اون شخص چون یاد  
نگرفته در راستای بهبودش قدمی بر نمیداره .

ذهن شروع میکند آرام آرام رشد دادن اون موضوع چون ذهن خوراک میخواهد یا در واقع هر لحظه باید خودشو در گیر کنه و رشد بده، برای اونقدری آرام آرام رشد میکنه که شخص حسش نمیکند اما بعد از یه مدت میفهمه که تبدیل به یه شخص استرسی یا حساس شده ، اما خلاف این هم وجود داره و یک شخص میاد شروع میکنه به قدم برداشتن برای ذهنش و خودباوری و خلاقیت و آرام آرام رشد میکنه و بعد از مدتی یک شخص خلاق و با عزت نفس به وجود میاد در کنار بخواه برتن بگم

آموزش ثبات شخصی مهم ترین رکن موفقیت

[www.pba1.com](http://www.pba1.com)



آکادمی مجازی باور مثبت

POSITIVE BELIEF ACADEMY

بررسیش اینه که ببینید ورودی اطلاعاتتون در طول روز چقدره و چقد دارین بهش عمل میکنین و خروجی میدید.

### اثرات پایبند بودن به ثبات شخصی

عمل کردن و خروجی دادن به یادگیری ها یعنی ثبات شخصی یعنی اونقدری از درون شخص قوی میشه که خودشو موظف به انجام کارهای، روزانش میکنه و باور داره که این پایداریو ثبات نتایج رو خلق میکنن. دقیقا هم همینطور هست اگر یه نگاه ساده به زندگی افراد موفق بندازیم.

و بررسی کنیم اگر یک روز حرکت نکنن و کارهایی که باید رو انجام ندن عقب میوفتن و پسرفت میکنن مثال ساده و قابل لمس مثلا آقای کریستین رونالدو، با اینکه همواره جز اولین و بهترین بازیکن های حال حاضر دنیاست اما هر روز تمرینات و ثبات شخصیشو حفظ میکنه، نکته مهم دقیقا اینجاست که قبل از رسیدن به خواسته ها، ثبات شخصی لازمه و برای حفظ اون هدف و ادامه دادن بازهم ما ثبات میخوایم، پس یک بار با هم یاد بگیریم که ثبات شخصی تعیین میکنه که ما رشد کنیم یا نکنیم.

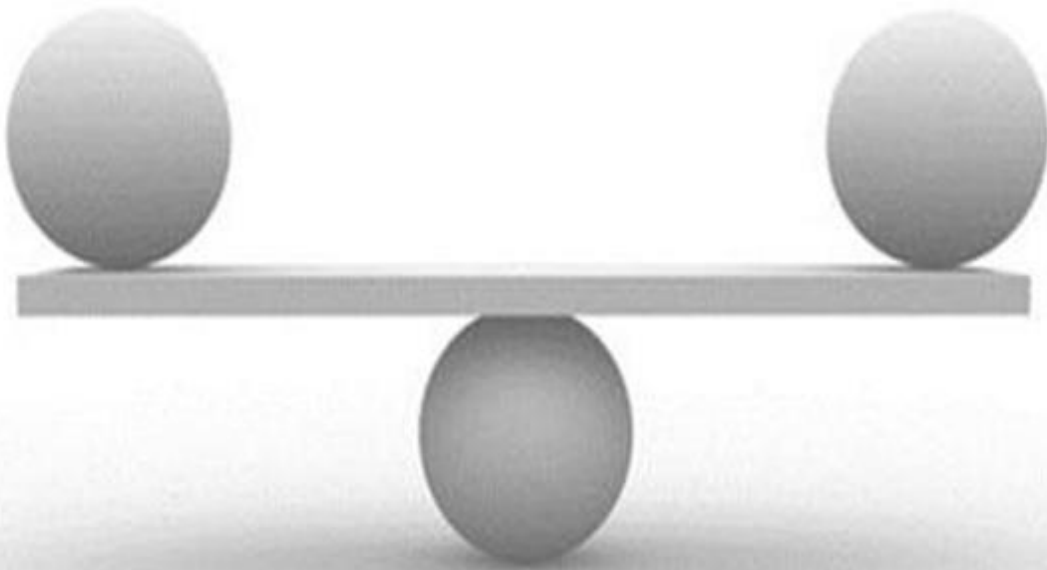
### چطور ثبات شخصی داشته باشیم؟

توی این آموزش دوست داشتیم بهتون اهمیت ثبات شخصی رو بگیم و تاثیرشو توی موفقیت اشاره کنیم اما برای اینکه چطور ثبات شخصی داشته باشیم ما برای اینکه ثبات شخصی رو رعایت کنیم

در دو مورد باید اینو درک کنیم و رعایت کنیم یکی ثبات شخصی در ذهن یکی در خواسته، ذهن نیاز به ثبات شخصی داره و ثبات شخصی ذهن رشد دادن و آموزش دادن اونه حالا آموزش دادن میتونه خوندن هر روز کتاب، گوش دادن فایل صوتی، دیدن ویدیو آموزش و ... باشه، اگر ثبات شخصی رو در این مورد رعایت نکنی فکر اینکه بتونی مهارت و قدرت ذهنتو بشناسی از ذهنت بیرون کن.

آموزش ثبات شخصی مهم ترین رکن موفقیت

[www.pba1.com](http://www.pba1.com)



آکادمی مجازی باور مثبت POSITIVE BELIEVE ACADEMY

برای این آموزش ها منابع بسیار زیاد هست که میتونید استفاده کنید و تلاش همه اونا قابل احترام و ستایشه، اما ما هم داخل سایت آکادمی مجازی باور مثبت، آموزش های به صورت رایگان و محصول تولید کردیم که تموم اونا برای رشد ذهن طراحی شده و تمام تلاش رو کردیم برای اینکه بشه بهترین خروجی رو بهتون داد .

پس میتونی از این آموزش ها هم استفاده بکنی و روزی یک ساعت کسی برای ذهنش وقت نذاره قدرت اونو پیدا نخواهد کرد، برای این قسمت تمرین، اینه که هر روز یادگیری و تکرار و انجام دادن تمرین ها رو برای ذهنتون داشته باشید و هر روز صبح به خودتون بگید امروز دقیق چه آموزش رو میبینید؟

### ثبات شخصی در خواسته ها

سنگ خیلی محکمه اما قطره آب خیلی نرم اما قطره آب با ثباتش سنگ رو سوراخ میکنه برنده بازی توی این دنیا کسیه که ثبات شخصی رو در خواسته ها درک کرده، و اونارو انجام میده و تبدیل به بهترین خودش میشه که در مورد بهترین باش در آموزش بهترین خودت باش تا زیبا زندگی کنی توضیح دادیم، هر روز یک قدم در راستای خواسته هات بردار.

اگر ما روی یه قدم برداریم در سال ۳۶۵ قدم رو برداشتیم و نتیجه این قدم ها بزرگ خواهد بود اما اگه بخوایم باهم برشون داریم، نه وقتو داریم نه توانشو و انرژیشو و نه حوصلشو و به

همین خاطر نه تنها نمیتونیم بلکه دلسرد هم میشیم برای انجام قدم های کوچکمون پس دوست من برای اینکه بتونی به موفقیت های بزرگ برسی از کارهای کوچک شروع کن و آرام آرام روی خودت کار کن. برای همین منظور یک تمرین برای شما قرار دادیم تا وقتی که تمرین رو انجام ندادی بقیه آموزش رو دنبال نکن چون وقتی عمل پشت کارامون نباشه، فقط میشه اطلاعات اضافی که نتیجه ی هم نخواهد داشت پس خودتو متعهد کن که تمرینات رو با جدیت تموم انجام بدی تا به نتیجه دلخواهت برسی، هرچی با تمرکز و شور و شوق و علاقه ی بیشتری تمرینات رو انجام بدی به همون اندازه رسیدن به خواسته هات آسونتر و دست یافتنی تر میشه،

**تمرین: هر روز صبح که از خواب بیدار میشیم بین ۱ تا ۳ کاری که باید در طول روز انجام بدین رو بنویسین و اونارو انجام بدین.**

### چرا ثبات شخصی مهمه؟

موفقیت زمانی برای ما انسان ها خیلی سخت میشه و غیر قابل دسترس ، که فقط نتایج اون شخص رو میبینیم و درکی از مسیری که رفته نداریم، اما زمانی که میایم و مسیری که طی شده رو درک میکنیم میبینیم

## چگونه به ثبات شخصی برسیم؟

ما باید خیلی عادی زندگی کنیم و آرام آرام حرکت کنیم و فقط باید روند رفتاری و باوری رو تغییر بدیم ما وقتی این کار هارو نکنیم بجای موفقیت شکست میخوریم یا تجربه کسب میکنیم که وقتی به شخص میاد به اون تجربه ما نگاه میکنه میگه خیلی واضح بوده و نباید این کارهارو میکرد و...

آموزش ثبات شخصی مهم ترین رکن موفقیت



[www.pba1.com](http://www.pba1.com)

آکادمی مجازی باور مثبت

POSITIVE BELIEVE ACADEMY



اما درک نمیکنه که مجموعه ی از رفتارها و باورها و اعمال آروم آروم باعث شده که اون شخص به اونجا برسه و اونقدری آروم بود که شخص درکش نکرده اگر کسی درک کنه خب از انجامش جلوگیری میکنه خودشناسی و خدانشناسی و موفقیت هم دقیقا همینطوره پس دوست داریم اینو باهم درک کنیم که آموزش درست همیشه برای شما برد داره و همیشه براتون مفیده آموزش که کمک میکنه پس آموزش رو جدی بگیریم تا بتونیم زیبا زندگی کنیم، با آموزش ما خودمون و بعد خدامونو میشناسیم.

خدایی که وقتی یه کوچولو بهتر درکش کنیم نمیتونیم عاشقش نشیم واقعا میگم نمیتونیم، تموم تلاش آکادمی مجازی باور مثبت اینه که اول خودتونو بشناسین بعد خدارو ، وقتی خدارو بشناسیم و درکش کنیم عاشقانه حرکت میکنیم و چه عاشقانه خدا مسیرو برای ما باز میکنه، و مارو کمک میکنه که برسیم به اون چیزهای که لیاقتشو داریم و اونوقت ما درک میکنیم که چرا اشرف مخلوقاتیم. دوست دارم هممون اینو حس کنیم که خدا برای ما بهترین هارو میخواد اما این ماییم که با اختیارمون تصمیم میگیریم که بهترین هارو رو دریافت کنیم یا نکنیم.

## ثبات+ باور سازی= واقعیت‌های جدید

همونطوری که از اسم آکادمی مجازی باور مثبت معلومه ما بیشترین تخصص و تمرکزی که داریم روی باور مثبت هست و سعی می‌کنیم در آموزش‌های که برای شما آماده سازی می‌کنیم باورهای درستی رو به شما انتقال بدیم.

آموزش ثبات شخصی مهم ترین رکن موفقیت



[www.pba1.com](http://www.pba1.com)

آکادمی مجازی باور مثبت POSITIVE BELIEF ACADEMY

اما در ثباتی که داریم چطور میشه زندگیمون تغییر کنه همونطوری که در آموزش باور گفتیم ما برای تغییر باور بایستی اون رو تکرار کنیم و در کنار تکرار کردن به دنبال نشانه‌هایی باشیم که هم راستا با باورهای جدید هستش باشیم.

این پروسه‌ای که بهتون گفتم نیاز به ثبات داره و ما بایستی یک ثبات مشخص رو براش در نظر بگیریم و بیایم به صورت روزانه این کار رو انجام بدیم که در اثر هم تکرار و انجام روزانه واقعیت‌های جدیدی رو در زندگی تجربه خواهیم کرد و این دقیقاً میشه تأثیر ثبات شخصی که حتی نتایج و واقعیت‌های مارو در زندگی از هم جدا میکنه و مشخص میکنه که در زندگی ما به خواسته هامون بررسی می‌انرسیم.

پس این نکته رو از این لحظه، به بعد در مورد باورها یادتون باشه که باورهای که می‌خواید در زندگی به صورت واقعیت اونارو تجربه کنید نیاز به ثبات داره و با ثبات داشتن اون باورها تبدیل به یک قسمت کاملاً عادی و ثابت زندگی ما خواهد شد، اما برای اینکه به اون نقطه برسیم داشتن باورها و ثبات در باورها رو بایستی به همراهمون داشته باشیم برای درک بیشتر و آشنایی بیشتر به شما پیشنهاد می‌کنم حتماً آموزش‌های که در مورد باور آماده سازی کردیم رو دنبال کنید و در کنار اون آگاهی که در مورد باور در اون آموزش‌ها به دست می‌آید ثبات شخصی رو به همراه اون بیارید تا اون خروجی و نتیجه‌ای که مدنظر هست رو از اون آموزش‌ها دریافت کنید.

## جمع بندی کتاب و کلام پایانی:

آکادمی مجازی باور مثبت همه شمارو دوست داره و تموم تلاششو میکنه باهم دنیارو جای بهتری برای زندگی خودمون بعد اطرافیانمون بکنیم، پس بهترین هدیه شما به ما گرفتن نتایج و به اشتراک گذاشتن نتایجتون توی قسمت نظرات داخل سایتیه که محرکی بشه برای بقیه و انرژی و انگیزه ی برای ما باشه. دنیا جای قشنگ تری میشه وقتی که تو شروع میکنی به قشنگ تر کردن خودت و قشنگ تر دیدن زیبایی های جهان هستی و این زیبا دیدنه از همون عاشق بودن نشات میگیره، پس به خدا و همه مخلوقات جهان هستی عشق بورزیم و به حکمت و رحمت خداوند احترام بگذاریم و سپاسگزار خداوند باشیم که این همه آسمانها و زمین رو مسخر ما کرده تا ما بتونیم لذت ببریم و احساس شادی و نشاط و عالی داشته باشیم.

ممنونم که در کنار ما هستین و باهم به این سبک زندگی معنا میدیم، امیدوارم بازهم تونسته باشیم کمک کنیم یه قدم بهتر بشیم، و یاد بگیریم بهتر شدنو براتون از خدا بهترین ها رو آرزو میکنم و دوست دارم به بهترین جایگاهی که لیاقتشو دارید برسید هر جایی هستید شاد و موفق و با ثبات شخصی باشید.

دوستتون  
داریم  
در  
پناه  
یا حق.