

رازهای زندگی شاد از نظر استاد احمد حلت

بیوگرافی احمد حلت

احمد حلت در ۱۷ بهمن ۱۳۴۱ در یکی از مناطق مرکزی تهران چشم به جهان گشود. پس از اخذ دیپلم ریاضی فیزیک و بعد از موفقیت در آزمون‌های دانشگاه تربیت معلم، کامپیوتر و روانشناسی بالینی، رشته روان‌شناسی بالینی را انتخاب کرده و وارد دانشگاه شد...

حلت به دلیل علاقه‌ای که به کار مطبوعات داشت، دانشکده علوم اجتماعی علامه طباطبایی را انتخاب و پس از موفقیت در آزمون ورودی آن در رشته علوم ارتباطات با گرایش روزنامه‌نگاری با درجه عالی فارغ‌التحصیل شد.

او سپس به آلمان و سوئیس سفر کرد و در آنجا دوره‌های روان‌شناسی بالینی و موفقیت را گذراند.

حلت از محضر اساتیدی چون «zig zigler» در دوره‌های فراروانشناسی بهره برد. او همچنین در رشته روان‌شناسی تربیتی موفق به اخذ درجه کارشناسی با معدل (A الف) شد.

او همچنین طی فرصت مطالعاتی، موفق به گذراندن دوره دکتری روانشناسی تربیتی از دانشگاه پداکوژی گردید.

حلت همواره در پی مطالعه و تحقیق در علوم روانشناسی بوده و تاکنون ۱۱ مقاله علمی در مجلات معتبر خارج از کشور (ISI) به نام خود ثبت کرده است.

هم اکنون دکتر احمد حلت، عضو هیئت علمی آکادمی علوم و استاد پروازی دانشگاه دوشنبه تاجیکستان است.

حلت، همچنین سمینارهای متعددی را برای فارسی‌زبانان در کشورهای آلمان، سوئیس، فرانسه، اسپانیا، امارات متحده عربی و تاجیکستان ارائه کرده است.

در حال حاضر احمد حلت بنیانگذار مدیر مسئول دوهفته‌نامه موفقیت و رئیس سخنرانان حرفه ای ایران است.

حلت به‌عنوان کارآفرین نمونه کشور از سوی دانشگاه علم و صنعت انتخاب و کتاب زندگی ایشان به پر فروش‌ترین کتاب کارآفرینان نمونه کشور تبدیل شده است. سرلوحه کار ایشان در ترویج و اشاعه فرهنگ مثبت‌نگری در جامعه، آیه «إِذَا بَدَأَ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ» است.

او معتقد است با تکیه بر یاد خدا، به آرامش عمیقی که هدف اصلی در زندگی پس از رسیدن به موفقیت نهایی است، دست خواهیم یافت.

ویژگی های احمد حلت

باید یکپارچه آتش بود؛ یک بمب انرژی مهارنشده

احمد حلت را می‌توان چنین توصیف کرد: مردی که اشتیاق فراوان و تمام‌نشده دارد، مردی که هیچ‌وقت او را نمی‌توانید خونسرد ببینید، همیشه در حالی مشاهده می‌شود که لبخند می‌زند و با انرژی فراوانی صحبت و حرکت می‌کند.

همین انرژی فراوان او، باعث می‌شود تا کسی که دارد با این شخصیت صحبت می‌کند، تحت تأثیر قرار گرفته و حالش، سریع و فوری خوب شود. در واقع می‌توان او را، یک بمب بالقوه و بالفعل انرژی دانست. بمبی که دارد روی دو پا راه می‌رود و این حجم از انرژی را، با خود به همه جا برده و به همگان تقدیم می‌کند.

خوب سخن گفتن

احمد حلت سخنران قهاری است. واژه‌ها را خوب و مثبت به خدمت خود درمی‌آورد. اما آیا از ابتدا، همین‌طور بوده؟

خیر، شاید از ابتدا برون‌گرا بوده باشد، اما از ابتدا سخنران خوبی نبوده. او به واسطه تدریس، موفق شده تا به این درجه از سخنرانی و خوش‌گفتاری برسد.

در یکی از گفتگوهایی که با هم داشتیم، از او درباره راه و رسم خوب صحبت کردن پرسیدم. گفت باید فروشندگی کنی، دست‌فروشی کنی. گفتم چرا؟

گفت برای این‌که در ابتدا، خجالتی بودن و حیایی که با توست، فرومی‌ریزد.

سپس، یاد می‌گیری که چطور هرکسی را قانع کنی و همین، تو را وادار می‌کند که خوب صحبت کنی. در واقع او فروشندگی را، بهترین راه خوش‌سخن شدن می‌دانست.

بی‌نهایت مثبت بودن

یک‌بار، یکی از شرکت‌های مطبوعاتی تصمیم گرفت نشریه‌ای در حوزه موفقیت چاپ کند. از کلمه موفقیت هم در لوگوی خود استفاده کرد. من هم به این تیم پیوستم و کدورتی بین تیم موفقیت و من و این تیم جدید ایجاد شد.

وقتی سردبیر جدید ما در جلسه‌ای عمومی، این کدورت را مطرح کرد، احمد حلت خنده‌ای از همان خنده‌های معروفش کرده بود و گفته بود 'اشکالی ندارد، همه دنیا اصلاً از کلمه موفقیت استفاده کنند، مسئله گسترش فرهنگ موفقیت است، چه ما این کار را بکنیم، چه دیگران ...'

این میزان از مثبت‌اندیشی واقعاً جای تقدیر و توصیه دارد.

بیشتر ما دوست داریم که منافع و دستاوردها را به نام خودمان تمام کنیم و اگر به نام دیگری تمام شود، حسابی شاکی می‌شویم. این، یعنی خودبینی.

در حالی که نگاه درست، آن است که موضوع مورد نظر ما گسترش پیدا کند، نه این که صرفاً ما باشیم که مطرح بشویم.

برای شخصی مثل احمد حلت، موضوع اصلی موفقیت و مثبت‌اندیشی است؛ نه این که صرفاً نام موسسه موفقیت و مجله موفقیت و احمد حلت مطرح شود. این امر در حالی اتفاق می‌افتد که شاید چنین نگاهی در همه اعضای تیم او وجود نداشته باشد...

رازهایی برای شاد زیستن

***مهمترین راز، زیستن در اکنون جاودانه.**

در نظرسنجی در تهران در پاسخ به این سوال که از زندگی خودتان راضی هستید و احساس خوشبختی میکنید فقط ۳ درصد پاسخ مثبت داده اند در حالی که پاسخ این سوال کاملاً بر اعتماد به نفس و خودباوری فرد تاثیر میگذارد.

و در ادامه در پاسخ به این سوال که از شغل خودتان راضی هستید ۷۴ درصد پاسخ منفی داده اند.

انسانهای موفق با اقتدار به بدبختی ها و شکستها نه میگویند.

با اقتدار بگویید هیچ موج بدبختی و منفی ای در زندگی من جایی ندارد.
 در اولین قدم به تمام مشکلات و بدبختی ها و امواج منفی نه بگویید و بعد به سراغ مثبت اندیشی و جملات جادویی بروید.
 علت تمام مشکلات و بیماری ها خود فرد است و فرمان منفی فرد به ذهنش.
 و اگر فردی احساس خوشبختی نمیکند باز هم خودش مقصر است زیرا دائم به بدبختی ها اجازه داده به زندگی او وارد شوند.
 آیا خوشبخت بودن و لذت بردن از زندگی نیاز به اجازه گرفتن از دیگران یا موکول کردن به زمان دیگری دارد؟

دو جمله ی کفرآمیز در جهان:

- 1. خدایا چرا من؟
- 2. اهمیت دادن به نداشته ها بیشتر از داشته ها.

اگر خودتان احساس کنید خوش قیافه، خوشتیپ و عالی هستید به صورت کاملا اتوماتیک این احساس را به اطرافیان منتقل میکنید.

پذیرش خودتان و اطرافیان به همین صورت.

عاشق اعضای بدنتان باشید. با آنها درست رفتار کنید و احترام بگذارید. از آنها بخواهید به بهترین شکل عمل کنند و شما نیز به آنها آسیب نرسانید.

تغییر نگرش خود نسبت به زندگی و خوشبختی.

ما میتوانیم به هر چیزی به دو صورت نگاه کنیم نگاه خصمانه و نگاه آشتی جویانه. مثلا نگاه به مرگ عزیزان، اول نگاه خصمانه یعنی من به پایان دنیا رسیده ام و زندگی ام دیگر معنایی ندارد. نگاه دوم یعنی آشتی جویانه کسی که مرده از تمام غم ها فارغ شده (من به جای او این غم و رنج فراغ را تحمل میکنم چون اگر من مرده بودم او خیلی بیشتر رنج میکشید)

رنج وقتی معنا یافت معنایی چون گذشت و فداکاری دیگر آزردهنده نیست.

بیباید به جای اینکه از رنج هایمان بنالیم به آنها ببالیم.

قضاوت خود را به تاخیر بیندازید.

قضاوت در مورد افراد و اتفاقات.

فرمان از کلمات برای شاد زیستن در کتاب معجزه ی آب قدرت خدا و کلمات را میبینیم. کلمات مختلفی به یک لیوان آب گفته شده بعد آب بیخ زده و از بلورهای ان عکس گرفته شده و واکنش بلورها ثبت شده.

واکنش بلورها در مقابل کلمات مثبت و زیبا مانند فرشته بسیار عالی بوده یعنی بلورها با نظم و زیبایی تشکیل شده اند در مقابل کلمات زشت با بار منفی مثل شیطان باعث تشکیل بلورها بدون نظم و زیبایی شده اند.

حتی وقتی به آب فرمان داده شده که انجام بده آب احساس توهین کرده و بلورهای ان کاملا نامنظم و زشت شده اند اما وقتی به آب گفته شده بیا انجام بدهیم بلورها منظم و زیبا هستند.

زمانی که آب متوجه توهین و دستور میشود و واکنش نشان میدهد والدین باید بدانند توهین ها، تحقیرها و فرمانهایشان تاثیرات جبران ناپذیری بر کودکانشان خواهد داشت.

اگر میخواهید هم مردم عاشق شما شوند و هم شما احساس شادی کنید از آنها به جای انتقاد و ایرادگیری های مکرر حسن جویی کنید.

حتی موسیقی ها بر شکل بلورهای تاثیرگذار هستند.

موسیقی های غمگین، تند، ناامید کننده و با الفاظ زشت بلورها را نامنظم و زشت و موسیقی های محلی، آرام، امیدوار کننده و عاشقانه بلورها را منظم و زیبا کرده اند.

بررسی بر روی آب لوله کشی مناطق مختلف نشان داده که آبی که از کنار شهرهای پرجمعیت با آلودگی صوتی و امواج منفی بسیار میگذشته بلورهای زشت و نامنظم و آب چشمه (مکانی که انرژی مثبت فراوانی دارد) بلورهای زیبا و منظم دارد.

نتیجه گیری:

زمانی که کلمات با انرژی مثبت و منفی بر آب تاثیر میگذارد آیا میتوان از تاثیرات این کلمات و انرژی آنها بر انسانها غافل بود؟

دوست داشتن خود را ابراز کنید.

با کلمات زیبا یکدیگر را صدا کنید.

به جای فرمان از خواهش استفاده کنید.

تشکر کنید.

و مطمئن باشید تاثیرات شگفت انگیز آن را در روابط و زندگیتان خواهید دید.