

چگونه در زندگی متعهد باشیم؟

آکادمی مجازی باور مثبت



در کتاب چگونه در زندگی متعهد باشیم مباحث زیر رو باهم
بررسی میکنیم:

- ✓ تعهد اولین گام برای شروع تغییرات
- ✓ معنای تعهد
- ✓ تعهد درونی بهترین نوع تعهد به خود
- ✓ تعهد از دیدگاه قرآن
- ✓ راز تعهد در موفقیت
- ✓ رعایت نکات ارزشمندی که در تعهد الزامیست



تعهد اولین گام برای شروع تغییرات

موضوع تعهد اولین قدم برای کسیه که میخواد شروع به تغییر کنه و سعی به این داره که موفقیت به پیشرفت رو به دست بیاره در اولین قدم قبل از هر چیزی بایستی یه تعهد رو در درون خودش ایجاد کنه تعهد باعث میشه،

همیشه در مسیر بمونه و به سمت خواسته ها و اهداف حرکت کنه، تعهد قبل از شروع هر تغییر لازمه

و یه ضرورت برای اون تغییر هست خب اول یه تعریف از تعهد داشته باشیم که بهتر درک کنیم با چه موضوعی امروز سرو کار داریم.

معنای تعهد

وقتی ما در درون خودمون و حسمون رو موظف میکنیم که کارهای لازم رو برای رسیدن به اون جایگاهی که مد نظرمنه رو انجام بدیم یعنی تعهد داده ایم،

در واقع وقتی ما بیایم خودمون رو ملزم کنیم و وظیفه خودمون بدونیم که باید تغییر بدیم در واقع تعهد رو در خودمون ایجاد کردیم و مسئولیت کامل اون کار رو پذیرفتیم.

یکی از مواردی که لازمه موفقیت همین داشتن تعهده که باعث میشه حس مسئولیت پذیری رو داشته باشیم و وقتی در مسیر مسئله چالشی به وجود میاد،

ما از تعهدمون و هدفمون دست نکشیم اگه بخوایم یه معادل هم برای تعهد داشته باشیم میشه اون رو عهد بدونیم که در قرآن در این باره آیه های زیادی وجود داره و تعهد بین انسان و خدا یه رابطه دو جانبه میشه در قرآن که در حد امکان هم این موضوعات رو باز میکنیم.

حالا که تونستیم باهم تعهد رو بشناسیم بهتره یکی از جنبه های تعهد رو باهم بررسی کنیم که این کتاب هدفش درک بهتر همین جنبه از تعهده که اون تعهد درونیه.



تعهد درونی بهترین نوع تعهد به خود

همونطوری که از نگاه اول میشه فهمید تعهدی که از درون فرد بیاد رو تعهد درونی میگن و بر اساس انگیزه های درونی شکل میگیره ،

وقتی ما در درونمون یه هدف داشته باشیم که تمام وجود ما برای رسیدن به اون هدف در تکاپو باشه همین موضوع یه انگیزه درونی قوی رو در ما ایجاد میکنه،

و باعث میشه که تعهد درونی داشته باشیم، برای رسیدن به اون هدف و هر روز تلاش کنیم و وقتی این نوع تعهد در درون هر کسی شکل بگیره،

اونوقته که فعالیت های که انجام میدیم بر اساس تعهدیه که داریم ، یه هدف بدون تعهد یه رویا باقی میمونه که برای هدف گذاری درست،

و تعهدات درست به هدف ما نیازمندیم به داشتن یک هدف تا اینجا دونستیم تعهد چیه و امروز با چه نوع تعهدی سروکار داریم اما اول بیایم تعهد رو از نگاه قرآن باز کنیم: تا شما بیشتر با مفهوم تعهد آشنا بشید و به صورت عملی تر در زندگیتون پیاده اش کنید.

تعهد از دیدگاه قرآن

توی قرآن کاملا روانشناسانه میگه که تعهدی که داریم رو بایستی انجام بدیم و توی موفقیت ما زمانی به موفقیت میرسیم که تعهد رو داشته باشیم و اون رو انجام بدیم:

وَأَوْفُوا بِالْعَهْدِ إِنَّ الْعَهْدَ كَانَ مَسْئُولًا (إسراء آیه ۳۴)

و به عهد خود وفا کند زیرا عهد مورد مسئولیت است

اگر می‌خواهید وارد مسیری بشوید یا داخل مسیر نشوید یا وقتی وارد مسیر شدین به تعهداتون عمل کنید و عمل و تعهد باهم رابطه مستقیمی دارند، وقتی تعهد داشته باشیم اما عملی نداشته باشیم پس باز تعهد نداریم، تمام مواردی که در کتابهای آکادمی مجازی باور مثبت ذکر میشه تمام و کمال برای موفقیت و رشد شخصی طراحی شده و یکی از راههای تغییر تکرار و یادگیری، که ما همواره سعی داریم یاد بگیریم.



بَلَىٰ مَنْ أَوْفَىٰ بِعَهْدِهِ وَاتَّقَىٰ فَإِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَّقِينَ (آل عمران آیه ۷۶)
کسی که به عهد خود وفا کرد و تقوا ورزید ، خدا متقیان را دوست دارد

وَأَوْفُوا بِعَهْدِ اللَّهِ إِذَا عَاهَدْتُمْ وَلَا تَنْقُضُوا الْأَيْمَانَ بَعْدَ تَوْكِيدِهَا وَقَدْ جَعَلْتُمُ
اللَّهَ عَلَيْكُمْ كَفِيلًا إِنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا تَفْعَلُونَ (نحل آیه ۹۱)

و چون با خدا پیمان بستید به پیمان خود وفا کنید و سوگندهای [خود را]
پس از استوار کردن آنها مشکنید با اینکه خدا را بر خود ضامن [و گواه]
قرار داده اید زیرا خدا آنچه را انجام می دهید می داند.

آیه های بیشتری در این باره هست اما در آیه های دیگر خداوند در مورد
تعهدات خودش صحبت میکند که خیلی موضوع زیبا و قابل درک است که چند
آیه رو در این قسمت میاریم و باهم گسترش میدیم.

وَأَوْفُوا بِعَهْدِي أَوْفِ بِعَهْدِكُمْ وَإِيَّايَ فَارْهَبُونِ (بقره آیه ۴۰)
و به عهدهی که با من بسته اید وفا کنید تا به عهدهی که با شما بسته ام وفا
کنم

وعده های خداوند در قرآن خیر و برکت و فراوانیه و دقیقا توی همین
آیه میگه که به تعهداتتون عمل کنید تا خداوند هم به تموم تعهداتش
عمل کنه

وَ مَنْ أَوْفَىٰ بِعَهْدِهِ مِنَ اللَّهِ (توبه آیه ۱۱۱)
و چه کسی از خدا به عهد خویش وفادارتر است

باور کنید زمانی که ما به تعهداتمون در هر جنبه از زندگی و موفقیت
عمل میکنیم باز خورد اون تعهد رو میگیریم چون سیستمی که خداوند
توی این دنیا تدارک دیده یه سیستم کاملا هوشمنده

و هیچ انرژی در این دنیا از بین نمیره و با انجام تعهداتمون ما یه انرژی رو به جریان میندازیم که بازخورد اون انرژی رو میگیریم.

أَلَمْ أَعْهَدْ إِلَيْكُمْ يَا بَنِي آدَمَ أَنْ لَا تَعْبُدُوا الشَّيْطَانَ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ
(۶۰ یس) وَأَنْ اعْبُدُونِي هَذَا صِرَاطٌ مُسْتَقِيمٌ (۶۱ یس)

ای فرزندان آدم مگر با شما عهد نکرده بودم که شیطان را پرستید زیرا وی دشمن آشکار شماست (۶۰) و اینکه مرا پرستید این است راه راست (۶۱)



وقتی که خداوند میاد حجتشو تموم میکنه روی ما که باید خدا رو عبادت کنیم و اگه غیر این باشه نتیجه اون اعمال رو میگیریم درک میشه که، مسؤل زندگی ما در تمام جنبه های زندگی ما هستیم. و با قدرت اختیارمون انتخاب میکنیم در زندگی در چه جایگاهای باشیم که در مورد اختیار هم،

اگر بخوایم تعهد رو از نگاه قرآن نگاه کنیم بایستی ساعت ها در مورد همین موضوع در جنبه های مختلف صحبت کنیم همین رو بدونیم که با انجام تعهداتمون و حرکت کردن ما بازخورد اون تعهد و حرکت کردن رو میگیریم کفایت میکنه.

راز تعهد در موفقیت

در این قسمت میخوایم راز تعهد رو از نگاه موفقیت باهم بررسی کنیم و ببینیم چه تاثیری میتونه در موفقیت داشته باشه بهتره با چندتا سوال شروع کنیم

- چطور میتونیم کارمونو بهتر انجام بدیم؟
- چطور موثرتر باشیم؟
- چطور لذت و عشق بیشتری رو در کار تجربه کنم؟

جواب دادن به این سوالا کمک میکنه که وقتی تعهدی میدیم از انجام دادن اون تعهد لذت ببریم و تعهد موثرتری رو داشته باشیم.

اما اگه ما بخوایم موفق بشیم بایستی در گام اول، تعهد عمیقی رو در خودمون ایجاد کنیم پس همین لحظه بهتره باهم یه تعهدی رو بدیم و اونو بنویسیم و بعد سراغ ادامه آموزش بریم

من در تاریخ به خودم و مسیری که میخوام در اون رشد و پیشرفت کنم تعهد میدم که هر کاری لازم باشه رو برای رسیدن به اهداف،

و خواسته هام انجام بدیم و از این لحظه به بعد تعهداتم رو در اولویت های زندگیم قرار بدم.

امضاء و اثر انگشت



همین نوشتن تعهد ساده مکتوب کردنش باعث میشه ما یه حس رو در درون و یه برنامه به ذهنمون بدیم که از این لحظه به بعد وظیفه خودمون بدونیم که رشد کنیم و مسیرو رو با قدرت ادامه بدیم.

تاثیر تعهد در موفقیت چیست؟

تاثیر تعهد در موفقیت مثل آب برای ادامه زندگی یه انسانه پس بدونیم اونقدری تاثیر داره که معنادار شدن مسیرومون و اهدافمون بسته به تعهدیه که ما داریم.

وقتی فردی به معنای واقعی متعهد میشه همیشه در حال رشد دادن خودش و دنیای اطرافشه و مسیری که داره رو بررسی میکنه و کارهای که لازمه رو انجام میده،

منظور از کار هم تلاش های ذهنی و هم تلاش های بیرونیه و با مسئله های بزرگ و کوچک درست نگاه میکنه و میدونه که هر موردی تاثیر داره در زندگی،

و آینده ای که پیش رو داره ، وقتی که ما تعهد میدیم اون تعهد ما به یه دلیله و اونم اینه که وقتی وارد مسیر میشیم همواره چالش ها،

و مسئله های به وجود خواهد اومد و تنها چیزی که مارو در مسیر نگه میداره همون تعهدیه که روز اول به خودمون و مسیرومون دادیم.

در مسیری که من در حال طی کردنش چه در گذشته بودم و چه در آینده خواهم بود بزرگ ترین موردی که من رو در مسیر نگه داشت تعهدی بود که به خودم و مسیروم داشتم،

و تاثیر و قدرت همون تعهد ساده ای که روز اول به خودم و اهدافم دادم رو در زندگی دیدم و به همگی پیشنهاد میدم که قبل از وارد شدن در مسیر حتما به خودتون تعهد بدین،

اما در مورد تعهد دادن هم یه سری نکته های رو بایستی بدونیم که اون نکته ها رو میگیریم که بتونیم یه تعهد واقعی رو به خودمون بدیم.



رعایت نکات ارزشمند زیر در تعهد الزامیست

برای اینکه تعهد رو کامل درک کنیم نکات ذیل رو باید در نظر داشته باشیم و همواره در خاطرمون باشه:

نکته ۱) صادق بودن با خود درونیت

در تعهد دادن به خودمون دروغ نگیم بیایم یه نگاهی به خودمون و توانایی که داریم بندازیم و بسته به این موارد به خودمون تعهد بدیم هیچ وقت نیایم تعهدی که میخوایم رو تحت تاثیر یه عامل بیرونی یا یه هیجان بگیریم.

صادق بودن با خود یکی از نیازهای اساسی گذراندن دوازده قدم ان ای یا معتادان گمنام هستش و تا وقتی با خودت صادق نباشی نمیتونی،

بری برای گذراندن دوازده قدم، برای اینکه بتونی زندگی پاکی رو داشته باشی و خدا در زندگیت جولان بده و همیشه در کنارت داشته باشیش،

و پا به پات توی زندگیت حضور داشته باشه باید با خودت صادق باشی. شاید هرکدوم از ما رازهایی داشته باشیم یا حرفایی داشته باشیم،

که نتونیم به نزدیکترین افراد خانواده، دوستان و آشناهامون بزنییم ولی با خود درونیم میتونیم بزنییم و صادق باشیم و خودمونو گول نزنییم.

نکته ی جالب در ان ای اینکه تا زمانی که صادقی پاکی وقتی با خودت ناصادق و رو راست نیستی دچار لغزش میشی و به سمت مصرف سراریر میشی.

اینکه ما از ان ای جملاتی بیان میکنیم نمیخوایم بگیم که شما معتادین یا ... میخوایم از حقیقت امر آگاه بشین بدونین کسی که نمیتونه بر مسائالش پیروز بشه دلیل شکستش چیا هستن.

چون انسان ها وقتی آگاه میشن باهات همراه میشن و درکت میکنن ، وقتی شما از دلیل رفتار کسی آگاه میشی باهات راحتتر کنار میای ، ولی وقتی دلیلش برات گنگ و ناشناختس شاید هزارن فکر و خیال باطل در ذهنت تداعی میشه.

وقتی تحت تاثیر عوامل بیرونی و در کل تحت تاثیر احساسات بیایم تعهد بدیم خیلی زود اون تعهد از بین میره پس هر تعهدی که میخوایم بدیم به خودمون،



و با نگاه به درونمون تعهد بدیم به قول معروف همیشه حرفی رو بزن که بتونی بنویسیش و چیزی رو بنویسی که بتونی پاشو امضا کنی و چیزی رو امضا کن که از پسش بر میای،

چون اگه چیزی رو امضا کنی و از پسش بر نیای حسابی گرفتارت میکنه. وقتی شما میای ازدواج میکنی و مسئولیت خانواده جدید رو قبول میکنی، و امضا میکنی فعالیتات شروع میشه دیگه علاوه بر کارای گذشته باید مسائل عضو جدید خانواده ات رو بر آورده کنی و نیازهای اولیه همسرت رو تامین کنی.

اغلب ازدواج ها بخاطر عدم تعهدی که مرد یا زن به طرف مقابلش داره به طلاق ختم میشه وگرنه کسی مه تعهد داده زندگی سالم و بی غل و غشی رو،

برای خونوادش فراهم کنه و روی اعمال و رفتار و باوراش کار کنه بهترین زندگی رو برای خونوادش به ارمغان میاره.

نکته ۲) مکتوب کردن تعهد

هر تعهدی که میخواید بدید رو مکتوب کنید ، وقتی موردی رو مینویسیم اون مورد در ذهن ما ثبت میشه کسی که بخواد تعهد واقعی رو به خودش بده، به راحتی اون رو مکتوب میکنه تا همیشه اون رو همراه خودش داشته باشه.

در قرآن کریم هم از کتب در چند جا یاد شده و هم چنین در نگارش که مهمترین آیه قرآن سوره قلم هست که خداوند به قلم و آنچه که نوشته شده قسم یاد کرده:

ن وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ

نون سوگند به قلم و آنچه نوشته شده است (قلم آیه ۱)

یا در مورد کتب زیاد سفارش شده که چیزی که نوشته بشه مقرر میشه و اتفاق افتادنی میشه مثلا همین آیه روزه که خداوند میفرماید:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

ای مؤمنان بر شما روزه مقرر گردیده است همچنانکه بر کسانی که پیش از شما بودند نیز مقرر شده بود، باشد که تقوا پیشه کنید (بقره آیه ۱۸۳)



پس دوستان عزیز هرچیزی که نوشته بشه مقرر میشه و سندیت پیدا میکنه وقتی شما یه حرفی رو میزنی خیلی راحت میتونی بزنی زیر حرفت،

اما وقتی همون حرف رو بنویسی و امضا کنی میشه یه سند و یه مدرک علیه خودت و خودتو محکوم میکنی در محکمه قضات.

نکته ۳) اولویت پیدا کردن تعهدات

تعهدتون رو جز اولویت های زندگیتون قرار بدین و وقتی شرایطی پیش میاد که باید بگین نه، به راحتی بگین نه و به تعهدی که دارین عمل کنین، همیشه این رو از خودمون بپرسیم که انجام این کار من رو از تعهدی که دارم دور میکنه یا نمیکنه؟ اونوقت به راحتی میتونین به مواردی که درست نیست نه بگین.

وقتی توانایی انجام کاری رو ندارین به خودتون استرس و فشار وارد نکنین و بجای اینکه خودخوری کنین با اینکه کار آسونیم نیست

ولی با تمرین راحت میشه هر چیزی، در خلوت خودتون بارها به خواسته ها و افکارتون نه بگین کم کم میتونین در زندگیتونم به انسان های مختلف در شرایط مختلف نه با صلابت بگین.

بعضی وقتا توی اون زمان خاص و شرایط خاص شما موقعیت انجام دادن کاری رو ندارین پس ساده ترین کار اینه نه بگین یا از اهرم افراد و زمان و سرمایه دیگران استفاده کنین.

مثلا دوستتون از شما میخواد که برین نوبت ویزیت دکتر بگیرین در صورتی که کلی کار دارین امروز و خیلی هم کارتون مهم هستن در کمال ادب و احترام بهش بگین؛

دوست عزیز من امروز واقعا خیلی کار دارم و نمیرسم اینکارو برات انجام بدم ولی میتونی به آقا یا خانوم ایکس بگی،اون وقتش آزادتره و میتونه بره این کار رو برات انجام بده.

یا اینکه میتونی بگی خودم نمیتونم اما میتونم به پدر یا مادر یا خواهر یا برادرم بگم و بره این کار رو برات انجام بده.



نکته ۴) یادداشت برداری از نتایج تعهد

وقتی به تعهداتتون عمل کردید و به نتیجه ای رسیدید اون موارد رو بنویسید و بسته به نتیجه ای که به دست میارید به خودتون هدیه بدید، این هدیه میتونه از یه آب میوه تا هدیه های بزرگتر باشه اما گفتم هدیه ای که حالتون رو خوب میکنه.

مثلا نوشیدن یک قهوه در یک کافه پر انرژی و دنج، یا رفتن به سینما و تئاتر یا خریدن یک عروسک یا خریدن یک دسته کلید خوشگل یا...

نکته ۵) نوشتن عواقب عمل نکردن به تعهدات

بنویسید اگه به تعهدی که داده اید عمل نکنید در زندگیتون چه اتفاقی میوفته؟ وقتی به این سوال به درستی جواب بدیم بهتر درک میکنیم که باید چه تصمیمی رو در زندگی بگیریم و اون رو در زندگیمون اجرا کنیم.

پس این نکاتی که گفته شد رو در تعهداتمون رعایت کنیم مخصوصا مورد اول رو حتی شده با یه تعهد ساده و کوچیک شروع کنیم مهم اینه تعهد رو بدیم،

و شروع کنیم تا تاثیر اون رو در زندگی ببینیم اونوقت میتونیم بهتر انتخاب کنیم برای بدست آوردن تعهدات سنگین از تعهدات سبک شروع کنیم،

وقتی شما متعهد میشین که به خواسته ها و اهدافتون برسین تموم کائنات به شما کمک میکنه که شمارو به هدفتون برسونه.

معنای دیگر تعهد

وقتی ما میایم تعهدی رو در خودمون نسبت به یک شخص یا یک موضوع ایجاد میکنیم در واقع ما داریم این قول رو میدیم که من میخوام تمرکز کنم و تمام مواردی که شاید برام ناخواسته باشه رو کنار میزنم و نادیده میگیرم،



پس معنای دیگه تعهد یا هم معنای تعهد رو ما میتونیم **تمرکز** بدونیم وقتی تعهد میدم یعنی میخوام تمرکز مون به اون جنبه از زندگی بدم پس همیشه این رو هم اینجا درک کرد که وقتی ما تعهدی رو دادیم،

و بعد از اون تعهد اگه تمرکز مون رو به اون موضوع دادیم تعهد کاملا درستی رو داده این اما ما میتونیم این رو هم اینجا درک کنیم که تعهد و

مسئولیت پذیری در کنار هم قرار دارند و یک رابطه کاملاً تنگاتنگ رو باهم ایجاد میکنند،

چون تا زمانی که ما مسئولیت پذیر نباشیم نمیتوانیم به تعهداتمون عمل کنیم پس صرفاً تعهد خالی کافی نیست برای اجرایی کردن اون تعهدات ما باید ببینیم که فرد مسئولیت پذیری هستیم یا خیر؟

و ما با نگاه کردن درست به خودمون و رفتارهای که داریم میتونیم به این نتیجه برسیم که کجای کارمون در زندگی ایراد داره و بایستی اون رو بهبود بدیم،

این یکی از مسیرهای درستی است که باعث میشه ما خودسازی درستی رو انجام بدیم پس بهتره روی موضوع مسئولیت پذیری در زندگیمون حتماً و حتماً کار کنیم .

ما خیلی وقت ها با بستن یک قرار داد تعهد میدیم و پای اون تعهد میمونیم و این برای هممون اتفاق افتاده پس اگه ما در زندگی با نوشتن یک قرار داد میتونیم فرد متعهدی باشیم،

در جنبه های دیگه هم میتونیم بدون نوشتن قرار داد فقط با ایجاد حس مسئولیت پذیری خودمون رو متعهد کنیم نسبت به هر چیزی که در زندگی میخوایم داشته باشیم یا میخوایم اونارو در زندگیمون با انرژی مثبت بهبود بدیم.

وقتی به خود تعهد نگاه می‌کنیم شاید این موضوع داخل ذهنمون بیاد که ما قراره یکسری کارهارو انجام بدیم اما وقتی از یک زاویه دیگه بهش

نگاه کنیم میتونیم به این نتیجه برسیم که تعهد یعنی هر کاری که باعث میشه ما از هدفمون دور بشیم رو بیخیال بشیم.

در واقع هر موردی که تمرکز رو از ما بگیره و باعث بشه بیخیال اون موضوعی که میخوایم انجامش بدیم رو بایستی کنار بزنیم و ما تعهد میدیم که این موضوعات تمرکز و اراده مارو برای انجام اون کار از ما نگیره ما این رو میتونیم یک درک تازه از تعهد بدونیم.

پس بیایم باهم به این موضوع نگاه کنیم که چه مواردی در زندگی ما هست که باعث میشه تمرکزمون رو از دست بدیم و نتونیم پای تعهدمون بمونیم برای اینکه بتونیم پایبند باشیم به این موضوع بایستی بیایم اون موارد اضافه رو کنار بزنیم تا تمرکزمون از ما گرفته نشه و متعهدانه ادامه بدیم.



بدون تعهد شکست خواهید خورد

هر چقدر ما تعهد نداشته باشیم و خودمون رو از تعهد دور کنیم اونوقت ما شکست میخوریم چون تعهد داشتن باعث میشه که در زندگی ما موفق باشیم.

وقتی تعهد نداشته باشیم جسته و گریخته یک مسیر از زندگیمون رو ادامه میدیم و همین جسته و گریخته بودن باعث میشه که تلاش‌های که داریم بیهوده باشن و نتیجه‌ای که میخوایم بگیریم به دست نیاد در نتیجه ما شکست خواهیم خورد.

وقتی تعهد نداشته باشیم ما یک فرد بی‌اعتماد میشیم یک فرد بی‌اعتماد برای خودمان و اطرافیان چون ما کاری رو دنبال نمی‌کنیم پس قابل اعتماد هم نخواهیم بود.

این رو گفتم که فقط یکی از تأثیرهای نداشتن تعهد رو درک کنید و یک فرد بی‌اعتماد در زندگی نمیتونه به اون چیزی که میخواد برسه حالا تصمیم با شماست.

میخواید در زندگی تعهد داشته باشید یا نداشته باشید؟ اگر تصمیم گرفتین تعهد داشته باشین پس این آگاهی‌ها رو در زندگیتون پیاده سازی کنید.

جمع بندی کتاب و کلام پایانی

اگر شما این آگاهی‌ها رو تا این لحظه خوندید بهتره اینو بدونین که همین آگاهی‌ها هم نتیجه تعهد درستی بود که ما به خودمون و اهدافمون

دادیم، در کل هر نتیجه ای که در اطرافتون میبینین به دلیل وجود تعهد نسبت به اون نتیجه بوده.



دوست داشتم امروز تعهد رو حتی شده کمی بیشتر از قبل درک کنیم و بتونیم قشنگ تر اون رو برای خودمون تعریف کنیم.

شما لایق بهترین ها هستین و همین باعث شده که ما همیشه سعی کنیم بهترین خودمون باشیم در اون لحظه ممنونیم که در کنار ما بودین درین کتاب مارو با نظرات ارزشمندتون همراهی کنید دوستتون داریم یا حق.