

چگونه در خود احساس کامیابی بوجود آوریم ؟

- ۱-ایمان داشته باشیم**: هر کاری که انجام می دهی به خداوند متعال ایمان قلبی داشته باشیم و در تمام مراحل زندگی به خدا توکل کنیم.
۲-از هر کجا که می توانیم آغاز کنیم : برای هر کاری که پیش روی ما قرار می گیرد «حداکثر توان» خود را بکار بریم و مطمئن باشیم که فرصت ها و موقعیت ها ما را پیدا خواهند کرد. هر پله آغازی است برای رسیدن به پله دیگر
۳-به زندگی عشق بورزیم: اگر به زندگی پرتلاش و سازنده عشق بورزیم، زندگی نیز به راستی این عشق را به ما برمی گرداند به شکلی که همواره در زندگی شورو و شوق خواهیم داشت.
۴- با انگیزه زندگی کنیم: ماوریت ما در زندگی «بی مشکل زیستن» نیست، «با انگیزه زیستن» است. پس تصمیم بگیریم با نیت خیر به هر کاری که در حال حاضر انجام می دهیم ، عشق بورزیم. کسانی که از شغل خود لذت می برند صبح را با این جملات آغاز می کنند : «امروز می خواهم بهتر و موثرتر از دیروز باشم».
۵-توانایی ها و استعدادهای خود را با دیگران مقایسه نکنیم:

در زندگی ما انسان ها عوامل بسیاری دخیل اند و هر فرد با اعتقادات و ارزش هایی که در زندگی خود بدان ها معتقد است، احساس متفاوتی با دیگری دارد . ما برای یادگیری به دنیا آمده ایم و جهان معلم ماست اما واکنش انسان ها در برابر زندگی و اتفاقات آن سه گونه است:
الف)زندگی من مجموعه ای است از درس هایی که به آن ها نیاز دارم . درس هایی که به نظم و ترتیب تمام زندگی ام رنگ و روی تازه دهند.
ب)زندگی یک مسابقه بخت آزمایی است، اما من از هر اتفاقی که روی می دهد نهایت استفاده را می برم.
ج)چرا همیشه همه بالاها سر من نازل می شود؟ هر رویدادی را در زندگی ما توان بالقوه آن داره که ما را متحول کند و از میان همه آن رویدادها، سختی ها و مصیبت ها بیشترین توان را برای تغییر تفکر ما دارا هستند. ستوالی که همیشه مطرح است این است که با آن چیزی که در اختیار داریم چه می کنیم؟ تا وقتی که جواب این باشد که کار زیادی نمی کنیم، امیدی به بهبودی نمی رود . در ادامه به طور کلی راهکارهایی ارائه می شود که با به کار بستن آنها بتوان در خود احساس کامیابی بوجود آورد:

خدا از دیدگاه کودکان



است او نزد ماست اما در عین حال در سراسر جهان و در ستارگان مورست نیز حاضر است . خدا غایت هر چیزی است هیچ چیز خوبی ها در بهشت است و بهشت جایگاه بزرگتری از او وجود ندارد و او بزرگترین و

- ۶- کائوشینگ – تایوان

عملکرد سال ۲۰۰۵ میلادی معادل ۹ میلیون و ۴۷۱ هزار و ۵۶ TEU/۲/۵ درصد کاهش) به نظر می رسد بندر کائوشینگ تایوان دوران افول خود را می گذراند . این بندر که سال ها یکی از موفق ترین بنادر آسیایی به شمار می رفت، با کاهش ۲/۵ درصدی حجم مبادلات در سال ۲۰۰۵ میلادی وارد دوران بلندمدت نزول خود شده است .

فعالیت های انتقال کالا از یک وسیله نقلیه به وسیله دیگر که ویژگی سنتی تایوان در بندر کائوشینگ بود نیز در حال کاهش است.

باهمه این احوال طرح گسترش ششمین ترمینال کانتینری این بندر با جدیت در حال پیگیری است. اسناد مناقصه طرح در فوریه توزیع شد و گروه برنده مناقصه تا پایان ۲۰۰۶ میلادی برای یک دوره ساخت و بهره برداری انحصاری ۵۰ ساله مشخص خواهد شد.

سازمان بندر کائوشینگ قصد دارد با احداث ۱/۵ کیلومتر اسکله ساحلی با عمق ۱۶متر و مساحت ۷۴/۸ هکتار، ۲ میلیون TEU به ظرفیت سالانه این بندر اضافه نماید. ارزش سرمایه گذاری طرح فوق معادل ۳۶۸ میلیون دلار است . اولین پهلوگاه آن در سال ۲۰۱۱ میلادی و باقی آن تا پایان سال ۲۰۱۳ میلادی به بهره برداری خواهد رسید.

- ۷-روتردام – هلند**: عملکرد سال ۲۰۰۵ میلادی معادل ۹ میلیون و ۲۸۷ هزار TEU (۱۳ درصد افزایش) خاوردور، آمریکای جنوبی و کشورهای حوزه بالتیک به خصوص روسیه ، باعث رشد ۲ برابری حجم مبادلات در بندر روتردام بودند. در اوایل سال میلادی جاری در نتیجه واردات زیاد منسوجات حجم مبادلات نیز بالا بود که به تدریج با کاهش مواجه شد. به نظر می رسد که شرایط اقتصاد کلان موجب این تحولات شده باشد.

در همین حال افزایش مداوم حجم جابجایی کالا از وسیله ای به وسیله دیگر در سایر مناطق شمال غرب اروپا تاثیر بسیار کمی بر بندر روتردام داشته است.
رشد ۱۹ درصدی تجهیزات و تاسیسات ترمینال APM باعث افزایش ظرفیت بندر شده است
مسئولان این بندر برای سال ۲۰۰۶ میلادی رشد ۲۶ درصدی را پیش بینی می کنند. سال گذشته ۲ جرتفیل ساحلی دیگر به همراه ۱۹ هکتار محوطه ترمینال در این بندر اضافه شد.

برای سال آینده نیز انتظار می رود سرمایه گذاری بیشتری در افزایش جرتفیل های ساحلی صوت گیرد و ۱۰ هکتار



موفقیت دست یافته اندالگو قرار دهیم
انسانهای موفق دنیا الگوسازی های حرفه ای اند. آنها می دانند چگونه از ابزار «زمان» که هیچ یک از ما به اندازه ی کافی آن را در اختیار نداریم استفاده کنند و در نتیجه آنان خود الگوساز شدند.
فقط الگو قرار دادن کافی نیست بلکه

موفقیت دست یافته اندالگو قرار دهیم
انسانهای موفق دنیا الگوسازی های حرفه ای اند. آنها می دانند چگونه از ابزار «زمان» که هیچ یک از ما به اندازه ی کافی آن را در اختیار نداریم استفاده کنند و در نتیجه آنان خود الگوساز شدند.
فقط الگو قرار دادن کافی نیست بلکه

خداوند است.

۶ – اگر ندغدغه فکری او این است که آیا خدا از ناراحتی ها، ترس و عصبانیت های او آگاه است یا خیر، به او بگوییم : خدا از مشکلات تو آگاه است و در برطرف کردن آنها به تو کمک می کند .

۷ – اگر او حضور خدا را در مکانی مقدس و یا لحظه ای خاص احساس می کند، به او بگوییم: قطعا خدا در آنجا حضور دارد.

۸ – اگر او اشتیاق دارد که روزی خدا را ببیند، به او بگوییم: همه ما از آن خداییم و همه به سوی او بازخواهیم گشت.

۹ – طرح سؤال خدا کجاست، یا هرانگیزه ای که باشد نیازمند این پاسخ است که خدا در همه جا حضور دارد . حالا در کجا می توانی خدا را ببینی؟
آیا قادر هستی او را به مکانی خاص محدود کنی و در آن محدوده او را ببینی؟ قطعا خیر.

باور وجود دائمی و همیشگی خداوند و آگاهی او از تمام افکار و احساسات و اعمال ما، وجدان فرندان را تقویت کرده، باعث می شود همواره خدا را درکنار خود ببینید و بنابراین احترام خود را در برابر او حفظ کرده و بهترین اعمال را انجام دهند.

صد بندر برتر جهان

- بندر دبی به دلایل مختلفی کانون خبری نشریات دریایی در سال گذشته بود. افزایش میزان مبادلات کالا در این بندرنه تنها به دلیل افزایش میزان جابجایی کالا از یک وسیله حمل به وسیله حمل دیگر نبود بلکه عامل اصلی این رشد مبادله کالا در دبی به عنوان قطب تجاری خارمیانه با غرب آسیا بود . البته تحولات و توسعه فوق العاده مطلوب شهر دبی نیز تاثیر بسزایی در حجم واردات کالا به این بندر داشته است**
- بندر روتردام – هلند: عملکرد سال ۲۰۰۵ میلادی معادل ۹ میلیون و ۲۸۷ هزار TEU (۱۳ درصد افزایش) خاوردور، آمریکای جنوبی و کشورهای حوزه بالتیک به خصوص روسیه ، باعث رشد ۲ برابری حجم مبادلات در بندر روتردام بودند. در اوایل سال میلادی جاری در نتیجه واردات زیاد منسوجات حجم مبادلات نیز بالا بود که به تدریج با کاهش مواجه شد. به نظر می رسد که شرایط اقتصاد کلان موجب این تحولات شده باشد.



امام علی(ع):

با خودتان راحت باشید



یکی از کله‌پای طلایی تغذیه مناسب همین عبارت است . با خودتان راحت باشید و به یک شرط هر چه میلتان می کشد بخورید. آن شرط این است که « تا هنگامیکه گرسنه نشده اید به سراغ غذا نروید و قبل از آنکه سیر شوید دست از غذا بکشید.» مطمئن باشید بدتان هیچگاه به شما دروغ نمی گوید. همانگونه که رویاهای شما بیانگر شرایط و نیازهای روحی و عقده هایی ضمیر ناخودگاه شماست در حالتی که دچار جنون خوردن یک نمونه اش آن چیزی است که خورده می رخ می دهد- نشده اید و عقلتان کاملاً سر جایش است با آرامش کامل بر روی این موضوع که چه می خواهید بخورید فکر کنید و آنگاه غذایی را انتخاب کنید و از آن به مقاری که سیر شوید و باز هم تاکید بر آن است بمقداری که سیر شوید بخورید و همواره سلامت باشید.



خواهد بخشد. زیرا افرادی که با آنها ارتباط برقرار می کنیم هنگام گفتگو احساس راحتی بیشتری خواهند کرد، ما نیز وقتی که از قطع کردن حرف دیگران دست کشیدیم متوجه خواهیم شد که چه قدر احساس راحتی بیشتری می کنیم.

مثلا میزان تپش قلب و نبض ما کاهش پیدا خواهد کرد و انگشتگیمان به جای بویدن میان حرف آنها لذت خواهیم برد.

ایران آسان است که ما را به موجودی مهیaban و با اعصاب آرام تبدیل می کند. امتحان کنید حتما موفق می شوید!

- انسان ها بوسیله چهارچوب فکری، افکار خود را نظم می دهند و این کار در واقع همانند یک رمزگذاری است**

-وضعیت جسمانی اولین عنصر ، نشان دهنده نظام باور شخصی است!ایمان یا اعتقاد) وقتی که اعتقاد داریم ، نمی توانیم کاری را انجام دهیم، به طور مداوم به سیستم عصبی مان پیامی را می فرستیم که توانایی رسیدن به هدف را در ما محدود یا نابود می کند. نیروی یک شخص باایمان، مساوی با نیروی نود و نه شخص علاقمند است. دومین عنصر چهارچوب فکری شخص است. انسان ها بوسیله چهارچوب فکری، افکار خود را نظم می دهند و این کار در واقع همانند یک رمزگذاری است. اگر به رمزها پی ببریم قادر خواهیم بود بهترین دستاوردهای انسانی را الگو قرار دهیم. سومین عنصر، وضعیت جسمانی است. ذهن و جسم کاملاً با یکدیگر در ارتباط هستند. پس طرزن تنفس و طرزن گه داشتن بدنمان و ... نشان دهنده حالات درونی ما هستند. در واقع حالات چهره بر احساسات ما تاثیرمی گذارند و همچنین خنده و وضعیت جسمانی ما را بهبود می بخشد.

دویدن ممنوع ؟!

نمی دهد،

واقعاً ما چگونه می توانیم همزمان به حرف خواهرمان گوش کنیم، در حالی که خودمان داریم با او حرف می زنیم؟ هنگامی که حرف دیگران را قطع می کنیم ، متوجه باشیم که این عمل آثار

دهنده چیزی جز یک عادت

بی آزار نیست که بر ما پوشیده مانده است. همین که ما متوجه این عمل خود شویم خبر خوبی است زیرا بدان معنی است که تنها کاری که واقعاً باید انجام دهیم، آن است که وقتی یادمان می رود ، مع خود را بگیریم و به خودمان یادآوری کنیم که (در صورت امکان، پیش از شروع گفتگو) شکبیا باشیم و منتظر بنامین، به خودمان بگوییم که بگذار ، طرف مقابل حرفش را تمام کند.

خیلی زود متوجه خواهیم شد که نتیجه مستقیم این عمل ساده، چقدر روابط مقابل ما را با کسانی که با آنها زندگی می کنیم بهبود

بر اساس اظهارات مسئولان اجرایی بندر دبی قرار است طی برنامه های درازمدت و تا سال ۲۰۲۰ میلادی ظرفیت جبل علی به ۶۷ میلیون برسد.

- ۱۰-لس آنجلس – آمریکا**: عملکرد سال ۲۰۰۵ میلادی معادل ۷ میلیون و ۴۸۴ هزار و ۶۲۴ TEU/۲ درصد افزایش) پس از بروز مشکلات ناشی از حجم سنگین مبادلات کانتینر در بندر لس آنجلس در سال ۲۰۰۴ میلادی، این میزان در سال ۲۰۰۵ میلادی تنها با ۲/۲ درصد رشد حدوداً به رقم ۷/۵ میلیون رسید.

در همین حال بندر نزدیک به آن یعنی لانگ بیج با ۱۶ درصد رشد به رقم ۶/۷ میلیون رسید.
لایروبی کانال اصلی بندر لس آنجلس در سال آینده و رساندن آن از ۱۳/۷ متر به ۱۶/۲ متر نیز در دست اقدام است که در این صورت رفت و آمد کشتی های ۸ هزار TEU و بیشتر نیز فراهم خواهد شد.

البته دیگر طرح های زیربنایی توسه درازمدت این بندر در مرحله تجدید نظر است .

برخی تحلیل گران بر این باورند که با شروع فعالیت کشتی های سوپرپاناماکس کل مجموعه بنادر لس آنجلس و لانگ بیج تحت فشار قرار خواهد گرفت.

به گفته مدیر روابط عمومی سازمان بندر لس آنجلس ، ترمینال های این بندر در حال افزایش میزان ظرفیت و بهره برداری است. با این حال به اعتقاد ایشان رشد مبادلات کانتینر در این بندر در سال ۲۰۰۶ میلادی بین ۵ الی ۶ درصد خواهد بود و شاهد تراکم مشاهده شده از نوع سال ۲۰۰۴ میلادی نخواهد بود.

حمل و نقل ریلی که برای انتقال کالا از غرب بندر به مراکز اقتصادی آمریکا لازم و حیاتی است و به دلیل مسایل ناشی از برنامه زمان بندی طرح با مشکلاتی مواجه شده بود، تقریباً به ظرفیت اصلی خود نزدیک می شود . حمل و نقل ریلی بندر لس آنجلس برخورداری از خطوط آهن از محل بارانداز و نزدیک محل بارانداز، دارای سیستم بسیار قوی است و در سال ۲۰۰۵ میلادی نیز به رکود جدید دست یافت و پیش بینی می شود این روند همچنان ادامه داشته باشد.
کریدورهAlamedنیز همچنان قابلیت افزایش قطارو حمل و نقل را داراست.

در سال ۲۰۰۵ میلادی انتقال کانتینر توسط راه آهن از محل بارانداز با ۲۳ درصد رشد نسبت به یک میلیون واحد رسید و این میزان حدود یک چهارم کل کانتینرهای ارسال شده از بندر است.



عذر نادانی جوان پذیرفته است زیرا دانش او محدود و محصور است

باستان شناسان، انسان، بر سنگین