شماره ۱۸

اگر هدف برایت مهم باشد ، راهی پیدا خواهی کرد

در غیر این صورت ، بهانه ها پیدا می شوند



مدرسه موفقیت/ارائه درسهای زندگی @workforliving
آکادمی مالی/فرکانس ثروت @Wflschool
کار برای زندگی مجله موفقیت
Www.WORK for living.com

مجله الکترونیکی کار برای زندگی

فهرست

سخن آغازین ۴
بیوگرافی موسس..... ۵
درباره کالج بین المللی موفقیت و آموزش..... ۶
اهداف و نگرش ما..... ۷

***

مقاله های مثبت اندیشی و موفقیت..... ۸
روز پانزدهم ـ شکرگزاری
عظمت خدای درون
گام های موفقیت
تقویت اعتماد به نفس
راهکارهای تقویت اراده

***

مقاله های کارآفرینی و مدیریت موفق..... ۱۸
چگونه لحظه ها را مدیریت کنیم
تست خلاقیت
مشتری عصبانی را چگونه مدیریت کنیم

***

مقاله های موفقیت مالی و سرمایه گذاری..... ۲۲
سرمایه گذار باهوش
پولدار شدن بدون سرمایه

مجله الکترونیکی کار برای زندگی یک مجله داخلی رایگان و با هدف اشاعه فرهنگ مثبت اندیشی ، موفقیت و ارتقاء مهارت افراد درکسب و کار و سرمایه گذاری صحیح است.

سردبیر و مدیر مسئول :
محمد رضا ماجد

گروه تحریریه : رضا حسینی
مریم دریاگرد

ارتباط با ما:
تلفن های دفتر :
۰۲۱۸۸۰۶۳۱۹۷
۰۲۱۸۸۲۱۰۵۳۸

فکس :
۰۲۱۸۸۰۶۳۱۹۷

روابط عمومی ۸۸۰۶۳۱۹۷

شماره پیامک : ۳۰۰۰۱۶۰۸۰۹۰۰۰۰

آدرس سایت :
www.workforliving.com
www.wfl.ir

وب سایت شخصی سردبیر :
www.mmajed.ir

آدرس ایمیل :
info@workforliving.com

ایمیل مکاتبه با مدیریت:
mrmajed@yahoo.com











سمینار موفقیت مالی

نمایشگاه بین المللی بورس



سخن آغاز سن

سلام دوستان مهربان و همراهان عزیزم

امیدوارم دلی پر امید و لبی خندان داشته باشید.

در چند روز اخیر با تعداد زیادی از دوستانی روبرو شدم که متاسفانه مرتباً دچار استرس و اضطراب هستند و از آنجایی که این حالت، حالتی دردناک و غیرقابل تحمل است بر آن شدم نکاتی در این مورد خدمتتان معروض دارم. ابتدا با بهره گرفتن از تئوری انتخاب می‌خواهم ماشین رفتار را برای شما توضیح دهم. این ماشین دارای دو چرخ جلوست که افکار و رفتار هستند و دو چرخ عقب که احساس و فیزیولوژی است لذا دو چرخ عقب همیشه پیرو دو چرخ جلوست، به این معنا که تعیین کننده جهت و سرعت چرخ های جلو هستند و با کنترل آنها چرخهای عقب را می‌شود کنترل کرد. از آنجا که فکر بوسیله نیم کره چپ صورت گرفته و در ضمیر خودآگاه است و احساس و فیزیولوژی تحت تاثیر ضمیر ناخودآگاه است به محض فکر کردن به یک پدیده احساسات عمیق و جدی نسبت به آن افکار توسط ضمیر ناخودآگاه در وجود ما شکل می‌گیرد. از طرفی از آنجا که ضمیر ناخودآگاه بیش از سی برابر قوی تر از ضمیر خودآگاه است لذا احساسات بسیار قوی ظاهر شده را گاهاً نمی‌شود پس از ظهور به راحتی توسط فکر کنترل کرد اما اگر قبل از پیدایش احساس، زنجیره افکار گسسته شود و اجازه ندهیم افکار منفی ما را احاطه کنند طبعاً احساسات بد، از جمله اضطراب و تشویش هم در ما ایجاد نمی‌شود پس با ممیزی کردن افکار و انتخاب افکار مثبت و ایمان داشتن به حضور خداوند بعنوان حامی و راهنمای همیشگی ما احساس امنیت و سرخوشی جانشین احساس تشویش خواهد شد.

پاینده سلامت و در آرامش باشید

محمدرضا ماجد

تابستان ۹۵





محمد رضا ماجد

موسس و مدیر عامل مدرسه موفقیت
مربی کار و زندگی Life & Business Coach

هدف: تلاش در جهت شناخت قابلیت‌های انسان و یافتن راه‌های موفقیت در کار و زندگی از طریق ارتقاء مهارت‌های زندگی، کسب و کار و سرمایه‌گذاری

تحصیلات و مدارک

- دانشجوی دوره دکترای حرفه‌ای مدیریت کار و کسب DBA دانشگاه تهران
- فارغ التحصیل دوره MBA مدیریت کارآفرینی (بازار یابی) از دانشگاه تهران
- دانش آموخته MBA گرایش استراتژیک از MRFI
- فارغ‌التحصیل دوره مدرسی کارآفرینی از دانشگاه شریف
- دانش‌آموخته NLP برنامه‌ریزی عصبی کلامی یا تکنیک‌های مهندسی ذهن
- فارغ التحصیل کارشناسی برق - الکترونیک
- کاندیدای مدرک بین‌المللی تحلیل‌گری حرفه‌ای مالی و بورس CFA

سوابق کار و تجربیات

- ۲۷ سال سابقه اجرائی دولتی و خصوصی در سمت مدیرعامل، عضو هیئت مدیره مدیر بازرگانی، بازاریابی و فروش
- ۱۴ سال سابقه تدریس در دانشگاه‌ها، مجتمع‌های آموزش عالی، دبیرستان‌ها و هنرستان‌های فنی و حرفه‌ای
- ۲۳ سال سابقه به عنوان سخنران، پژوهشگر و مدرس دوره‌های موفقیت، موفقیت مالی و موفقیت در کار و کسب
- کارآفرین در حوزه‌های تجارت الکترونیک، بازارهای مالی، بورس و مدرسه و مجله موفقیت
- تدوین ۵ جلد کتاب در زمینه روانشناسی معاملات، موفقیت مالی، روش‌های سرمایه‌گذاری و تحلیل‌گری موفق
- ارائه صدها مقاله در روزنامه‌ها و مجلات مختلف
- راه‌اندازی چندین سایت و مجله الکترونیکی موفقیت ازجمله «کار برای زندگی» با بیش از ۲۰۰۰ مقاله کاربردی
- مدیر معاملات در کارگزاری‌های بورس داخل و خارج کشور
- سرمایه‌گذار و فعال بازارهای مالی از ۱۳۸۱
- مدیر کارگروه ابزارهای نوین مالی (کالا) در بورس
- مدیر کارگروه ابزارهای نوین مالی طی سال های ۹۲ تا ۹۵

www.workforliving.com

گروه کار برای زندگی در سال ۱۳۷۶ با هدف اشاعه کاربرد ان ال پی، علوم موفقیت و فرهنگ مثبت‌اندیشی در زندگی و کار پا به عرصه وجود گذاشت.

ابتدا فعالیت خود را در ارتقاء مهارت‌های کسب و کار و سرمایه‌گذاری افراد متمرکز نمود و بازارهای بورس سهام، کالا، مسکن و تجارت الکترونیک را به عنوان بهترین بازارهای موجود برای حوزه کارآفرینی و سرمایه‌گذاری افراد برگزید.

سپس با توجه به نیاز مبرم جامعه به مباحث مثبت نگری، هدف‌یابی، برنامه‌ریزی و ارتباط موثر با دیگران حوزه فعالیت خود را افزایش و به ارائه مباحث فوق اختصاص و از طرفی با توجه به پائین بودن راندمان کار در شرکت‌ها با ریشه‌یابی مسئله و با بهره‌گیری از علم کاربردی ان ال پی درصدد پاسخگوئی به بخشی از مسائل جامعه کاری کنونی نیز پرداخت، ما حصل این کوشش‌ها در قالب دوره‌های مختلف Life & Business Coaching به ده‌ها شرکت، کارخانه و همچنین افراد نیازمند به کمک برای یافتن راه بهتر زیستن تبلور یافته است.

ما معتقدیم هرچند در زمانه حاضر پول و ثروت در زندگی روزانه بسیار موثر شده است اما نباید ما را از ارزشهای اخلاقی و هدف والائی که بخاطر آن به این جهان آمده‌ایم دور کند. لذا با برنامه‌ریزی صحیح باید کاری کرد تا پول بسختی برای ما کار کند نه ما برای پول.

همچنین در حوزه مثبت اندیشی و موفقیت ما باور داریم زندگی امروزه ما ناشی از تصویر ذهنی است که از خود و جامعه خود داریم و با تغییر این تصویر ذهنی و باورها می‌توانیم شاهد تغییرات شگرفی در زندگی خود باشیم.





اهداف و نگرش ما

آرمان ما

ساختن جامعه‌ای مثبت، موفق و مهربان از طریق کاستن از آلام بشری، ایجاد امید و باور در دل‌ها و توانمندسازی انسانها

ماموریت ما (Mission)

شناخت و شناساندن توانائی‌های شگفت‌انگیز انسان و بهره‌گیری هر چه بیشتر از آن برای موفقیت همه جانبه و احساس رضایت، خوشبختی و صلح درونی در انسانها است.

چشم انداز ما (Vission)

موسسه علمی، تحقیقاتی و آموزشی موفقیت در کار و زندگی با هدف توسعه علوم کاربردی این شاخه و رسیدن به سطحی از موفقیت در تغییر رفتار مخاطبان که شاخص و مرجعی برای دیگر موسسات مشابه منطقه گردد (تا سال ۱۴۰۰ شمسی)

رویکردها و فعالیت‌های ما

- ✓ **کمک به مثبت‌اندیشی و موفقیت روزافزون افراد، به وسیله ارتقاء مهارت‌های کار و زندگی از طریق آموزش و Life and Business Coaching بر اساس آموزه‌های بزرگان، تکنیک‌های NLP و اصول موفقیت و مثبت‌اندیشی**
- ✓ **فراهم آوردن همه ابزارهای موفقیت مالی، موفقیت در کار و کسب، مدیریت و بهره‌وری و سرمایه‌گذاری، در یک جا.**

آموزش

در عصر حاضر برای پیشرفت و انطباق با شرایط اجتماعی و اقتصادی هیچ گریزی نیست مگر ارتقاء دائم مهارت‌های زندگی و کار و کسب

لیست دوره‌های جاری آموزشی و کاربردی موفقیت در زندگی، کار و کسب، مدیریت و سرمایه‌گذاری موفق

جلسات رایگان هفتگی مثبت اندیشی و موفقیت هر شنبه ساعت ۱۸:۳۰ تا ۲۰:۳۰

شروع نهمین دوره پرطرفدار و جامع موفقیت مالی (مهندسی ذهن و رفع موانع ذهنی، تحلیل فنی و بنیادی بازار، مدیریت سرمایه و ریسک، روانشناسی بازار و سبد سرمایه‌گذاری) .

تلفن هماهنگی : ۸۸۰۶۳۱۹۷ و ۸۸۲۱۰۵۳۸

جهت کسب اطلاعات بیشتر و آشنایی با سیلاب دوره به آدرس زیر مراجعه فرمائید.

http://workforliving.com/Default.aspx?tabid=405



معجزه شکرگزاری

اگر از کسی دلخور یا دل شکسته ای یا روابط ازهم پاشیده ای داری، با شکرگزاری می‌توانی هرنوع رابطه‌ای را بنا کنی. وقتی ما در روابطمان دچار مشکل می‌شویم، درگیر نکوهش آن فرد بابت مشکلاتی هستیم که با او داشتیم و حتی ذره ای هم قدردان نیستیم. سرزنش رابطه ای را بهبود نمی‌بخشد بلکه رابطه خراب تر و زندگی را بدتر می کند. احساس بد درمورد کسی، مانند ذغال گداخته ای است که زندگی ات را می‌سوزاند، باید این احساس را با شکرگزاری به موردی ارزشمند تبدیل کنی.

می‌توانی این تمرین را برای چند روز تکرار کنی تا دیگر احساس بدی درمورد آن شخص نداشته باشی. چون زندگی خودت است که با این احساس لطمه دیده است. این تمرین را برای روابط فعلی یا روابط گذشته ات که به پایان رسیده انجام بده.

تمرین شماره ۱۵

۱ـ به عنوان اولین کار در صبح از ۱۰ نعمت زندگیت که بابت آنها شاکر هستی فهرستی تهیه کن و دلیل شکرگزاری ات را برای هر نعمت بنویس.

۲- فهرستت را بخوان و درانتهای هر مورد عبارت اعجازآمیز خدایا شکرت، خدایا شکرت، خدایا شکرت را بگو وحال و هوای شکرگزاری را احساس کن.

۳ـ رابطه ای دشوار یا ازهم پاشیده را که دلت می‌خواهد بهتر شود انتخاب کن. فرقی نمی‌کند آن فرد فعلا در زندگی ات هست یا رابطه مربوط به گذشته بوده و دیگر آن فرد درزندگی ات نیست.

۴- بنشین و فهرستی از ۱۰ ویژگی را که در مورد آن شخص می‌پسندی و بابت آن شکرگزار هستی یا فوایدی که از آن رابطه نصیبت شده بنویس. این تمرین درمورد مناسب یا نامناسب بودن کسی نیست.

..... از تو بابت ..... مشتکرم.

۵- قبل از خواب یادداشت شکرگزاری ات را بردار و بابت بهترین اتفاق روزت عبارت خدایا متشکرم را به زبان بیاور.

منبع: کتاب معجزه شکرگزاری راندا برن، مترجم: نفیسه معتکف انتشارات لیوسا، سال چاپ ۱۳۹۲
متن خلاصه شده از: فریبا همتی



تمام پیام ها و نشانه ها از سمت روح کیهانی الهی خدا است.

عظمت خدای درون

هدایای خداوند را با عشق و شکرگزاری و شادی بپذیر. آن چیزی را بخواه که خدا برای تو می‌خواهد. او سعادت حقیقی تو را می‌خواهد. خداوند هر لحظه از طرق مختلف، معجزات و هدایا و نعمت های ضمانت‌دار خود را از طرق اسرارآمیز و جادویی خودش بر سر و روی تو می‌بارانند. هنگامی که دوستی به تو زنگ می‌زند و از تو درخواست کمک می‌کند، درخواست او را بپذیر. خداوند در پس تقاضای او، هدایایی گران بها و موهبت ها و برکت هایی عظیم برای تو در نظر گرفته که با پاسخ مثبت دادن به او، شایسته رسیدن به آن ها می‌شوی.

هنگامی که دوستی با تو تماس می‌گیرد و به تو پیشنهاد کاری جدید را می‌دهد، با آغوش باز بپذیر و با شجاعت و ایمان به تحقیق در مورد کار جدید بپرداز. خداوند می‌خواهد فقط با همین یک تماس، تو را به شکلی حیرت انگیز و خارق العاده به ثروتی عظیم و انبوه برساند.

اگر در خیابان ایستاده ای و پیرزنی را می‌بینی که برای رد شدن از خیابان به کمک احتیاج دارد، همین که او را دیدی و توجه تو را جلب کرد، یعنی خداوند تو را فرستاده تا به او کمک کنی و اگر به او کمک کنی، علاوه بر احساس عمیق لذّتی که از بخشایش به تو دست می‌دهد، صد درصد هدایای شگفت انگیزی که خداوند در پس این اتفاق برایت در نظر گرفته، برای تو آشکار خواهد شد.

صد درصد هدایای شگفت انگیزی که خداوند در پس این اتفاق برایت در نظر گرفته، برای تو آشکار خواهد شد.

هدایای پر رمز و راز خداوند را در اطرافت مشاهده کن. بدان خداوند شخصی را به سوی تو نخواهد فرستاد مگر آن که به تو سودی برساند. خداوند مهربان و بخشنده در هر لحظه شرایط صعود و پیشرفت را به شکلی مرموز به تو تقدیم می‌کند.

نشانه های او مسیر سعادت و کامیابی را برایت روشن می‌کنند. انسان ها به خواست او همه برای کمک به تو آمده اند. او آن ها را فرستاده فقط برای آن که به تو درسی بدهند یا به طریقی به تو نعمتی الهی را برسانند.

او تمامی کائنات را در کنار تو جمع کرده تا تو را به عشق و لذّت برسانند.

تمام اتفاقات برای تو پیام و حرفهایی دارند. خدا در هر ثانیه با خش خش برگ ها، با صدای باد، با طلوع خورشید، با صدای دوستی، با آواز پرنده ای، تو را به هدفی الهی می‌خواند. او هر ساعت با جمله‌ای که از دوستی به تو می‌رسد، با کتابی که اتفاقی به دست تو می‌رسد، با سخنی زیبا که از رسانه ای به گوشت می‌رسد، با فرستادن بنده ای به سمت تو، تو را یک قدم بیشتر به سوی موفقیت می‌برد. تک تک اتفاقات زندگی در پرتو تدبیر الهی است.

تمامی اتفاقاتی که در اطرافت می‌افتد، تمامی چیزهایی که هر روز می‌بینی یا می‌شنوی، هرکدام به طریقی آمده اند تا تو را یک قدم در مسیر خوشبختی و سعادتت به جلو ببرند. آن ها آمده اند تا خدا از طریق آن ها با تو سخن گوید.

آن ها آمده اند که خدا تمامی زیبایی و سعادت و قدرتی را که لایقش هستی، از طریق آنان بر تو ارزانی دارد. آن ها آمده اند که نغمه عشق خدا را برایت بسرایند. خدا هر لحظه هدایتی برای ثروتمند شدن، برای ازدواج کردن یا برای هر آرزویی که در ذهن داری را، به تو الهام می کند. او هر لحظه برایت پیام می‌فرستد که از کدام راه بروی. او هر ثانیه تمام درخواست های قلبی و زبانی تو را می‌شنود. او آرزوهایی که فقط در تو شکل می گیرند و تو حتی بر زبانشان نمی‌آوری، را می‌شنود و راه تحقق آن را به تو الهام می کند و جواب می‌دهد. او خواسته هایی که در سطح روحت داری و حتی از آن‌ها با خبر نیستی را می‌شنود. او به تمام خواسته‌های روح و جسم تو، بلا استثناء و به طور قطعی و کامل جواب می‌دهد. خدا راه هدایایش را با الهامات قلبی‌ات به تو نشان می‌دهد. او به شکل‌های مختلف و راه‌های زیادی مرتب با تو حرف می‌زند و راه خواسته هایت را روشن و نورانی می کند.

وقتی از راهی که او به تو نشان می‌دهد، حرکت می کنی، به احساس خوبی می‌رسی و به طور قطع و یقین به هدایای او که در راه گذاشته است، می‌رسی. خدا می گوید تو را به خواسته هایت می‌رساند و مطمئناً آن کار را انجام می‌دهد. او یقیناً و بی شک وعده های خود را به تحقق می‌رساند. در هر راهی که باشی، خدا همواره در قلب تو حضور دارد و با تو حرف می‌زند. خدا در اقامت ابدی اش در کنار تو، تو را به هر چه بخواهی می‌رساند. خدا همیشه هست و آماده‌ی شنیدن خواسته هایت و محقق کردن آن هاست. هنگامی که دعوت می‌شوی که برای کمک به مهمانی دوستی بروی، حتماً این کار را انجام بده. فقط خدا می‌داند بهترین و کامل ترین و متناسب ترین شخصی که درکنار تو، به خوشبختی می‌رسد و تو را خوشبخت و سعادتمند می کند، کیست. خدا به طرق مختلف، راه هایی ایجاد می کند که تو آن شخص را ملاقات کنی. خدا همسر آینده آل و شایسته و مناسب تو را، خودش به راه های گوناگون به تو نشان می‌دهد. تمام مهمانی هایی که از طرف خدا به‌آن دعوت می‌شوی، تمام مکان هایی که اتفاقی می‌روی، با تمام اشخاصی که به طور اتفاقی از طرف خدا دوست می‌شوی، نشانه هایی از طرف خدا هستند که تو را به اشخاصی که مناسب تو هستند، نزدیک می کند.

همسران ایده آلت می‌توانند هزارها انسان باشند. خیالت راحت باشد و ایمان داشته باش که خدا به راحتی تو را به بهترین شخص مورد نظر خواهد رساند و زندگی رویاهایت را به تو خواهد بخشید. خدا خواسته‌های تو را برآورده می کند. پس حتی لازم نیست قبل از آن که خدا به تو بگوید، کاری انجام دهی تا به خواسته ات برسی. خداوند خودش فرصت های رسیدن به خواسته ات را، به تو نشان می‌دهد. انگیزه های درونی الهی و محرک های شهودی درونی، مستقیم ترین و آسان ترین و سریع ترین راه را به تو نشان می‌دهند. منشاء الهامات، محقق شدن



خواسته‌هایت را به طور اسرار آمیز و شگفت انگیزی برایت فاش کند.

هر انسانی که از کنار تو می گذرد برای تو فرستاده شده تا به تو چیزی دهد یا به تو خدمت کند یا به تو درسی را بیاموزد و یا تو به او چیزی دهی. هیچ مورچه ای بدون اجازه خدا بارش را حمل نمی کند. هیچ زنبوری بدون اجازه خدا وارد کندویش نمی‌شود و هیچ جوانه ای بدون اجازه خدا سبز نمی‌شود. پس انسان هایی که وارد زندگی تو می‌شوند، بر اساس طرحی الهی به خاطر تو می‌آیند و دست خیر و عشق خداوند در پشت تمامی این اتفاقات است.

اگر خداوند انسانی را به زندگی ات وارد می کند، فقط از طریق وحدت با همان یک نفر می‌توانی به اوج کمال برسی.

می‌توانی از طریق یکی شدن با او، طعم زیبایی، ستایش، توحید، وحدت و یگانگی را بچشی. یکی شدن فقط منظور ازدواج نیست. تمام عالم، فرستاده شده تا به تو چیزی دهد یا به تو خدمت کند یا به تو درسی را بیاموزد و یا تو به او چیزی دهی. هیچ مورچه ای بدون اجازه خدا بارش را حمل نمی کند. هیچ زنبوری بدون اجازه خدا وارد کندویش نمی‌شود و هیچ جوانه ای بدون اجازه خدا سبز نمی‌شود. پس انسان هایی که وارد زندگی تو می‌شوند، بر اساس طرحی الهی به خاطر تو می‌آیند و دست خیر و عشق خداوند در پشت تمامی این اتفاقات است.

اگر خداوند انسانی را به زندگی ات وارد می کند، فقط از طریق وحدت با همان یک نفر می‌توانی به اوج کمال برسی. می‌توانی از طریق یکی شدن با او، طعم زیبایی، ستایش، توحید، وحدت و یگانگی را بچشی. یکی شدن فقط منظور ازدواج نیست. تمام عالم، معشوق تمام عالم است. ما با هر کسی ارتباطی روحانی و معنوی برقرار می کنیم. ما با تمام انسان های اطرافمان، حتی آنهایی که فقط از کنارشان می گذریم، بدون این که متوجه باشیم، ارتباطی روحانی داریم. هنگامی که در چشمان پیرزنی معصوم نگاه می کنی و به او لبخند می‌زنی، با او یکی شده ای. هنگامی که سکه ای را در دست فقیری می گذاری و درخشش و شعف و شادمانی را در چشمان او نظاره می کنی، با او یکی شده ای. هنگامی که کاری برای دوستی انجام می‌دهی و او صمیمانه و با خوشحالی تشکر می کند، با او یکی شده ای. هنگامی که فقط احساس خوبی نسبت به شخصی داری، با او یکی شده ای. هر روز خدا را با تمام وجود در آغوش بگیر و از او تشکر کن. خودت را در دریاچه زیبای اسرار آمیز فرصت های الهی خدا بینداز و خوب آب تنی کن. خدا به تو قول داده است که همیشه تو را در پناه خود حفظ خواهد کرد. خداوند همیشه بالای دریاچه می‌ایستد و دستت را می گیرد. داخل آب شو. ببین خدا چگونه تو را تا اعماق زیبایی های جادویی خودش ، تا انتهای خوشبختی های افسانه ای پیش خواهد برد.

ادامه دارد...

منبع: خلاصه کتاب عضمت خدای درون



گام های موفقیت

گام چهارم

در وجود هر یک از ما، استعدادهای ذاتی به ودیعه گذاشته شده است که ما را در دستیابی به تمام رویاهایمان و حتی فراتر از آن قادر می‌سازد. تنها با یک تصمیم، درها گشوده می‌شوند و برای ما شادی یا غم، فقر یا رفاه، معاشرت یا انزوا و طول عمر یا مرگ زود هنگام را به ارمغان می‌آورند.

از شما می‌خواهم تا تصمیمی بگیرید که بلافاصله زندگی تان را تغییر دهد یا موجب بهبود کیفیت آن شود. آنچه که به بعدها موکول کرده اید به انجام برسانید. مهارت های تازه ای را فراگیرید. به گونه ای متفاوت، به مردم احترام بگذارید و نسبت به آنان ابراز همدردی کنید. با کسانی که سال هاست سراغی از آنان نگرفته اید تماس بگیرید. این را بدانید که «همه» تصمیمات ما ، پیامدهایی به همراه دارند. حتی تصمیم نگرفتن هم، خود یک تصمیم شمرده می‌شود.

درگذشته چه تصمیماتی (خواه به آنها عمل کرده باشید، خواه عمل نکرده باشید) گرفته اید که در زندگی امروز شما تاثیر بسزایی داشته است؟

گام پنجم

درسال ۱۹۵۵، «رُزا پارکس» تصمیم گرفت تا از قانون غیر عادلانه ای که او را به خاطر نژادش مورد تبعیض قرار می‌داد، سر پیچی کند. خودداری او از واگذار کردن صندلی اش در اتوبوس، پیامدهایی بسیار فراتر از آنچه که در آن لحظه می‌توانست تصور کند به همراه آورد. آیا او قصد داشت تا ساختار جامعه ای را دگرگون سازد؟ صرف نظر از این که رزا چه قصدی داشت، اعتقادش به برخورداری از سطح زندگی بهتر، او را وادار کرد تا دست به چنین عملی بزند. تصمیم شما مبنی بر ارتقاء سطح معیارهایی که خود برای خود در نظر گرفته اید چه اثرات عمیقی بر زندگی امروزتان بر جای خواهد گذاشت؟

ادامه دارد...

خلاصه کتاب ۳۶۵ گام بزرگ برای موفقیت، نوشته آنتونی رابینز ، ترجمه ربابه آقا میرزایی، انتشارات بهزاد، خلاصه شده از فریبا همتی



تقویت اعتماد به نفس قسمت اول

اعتماد به نفس چیست و از کجا می‌آید؟ اعتماد به نفس، یعنی توانایی و علاقه برای خلق چیزهایی که شما درزندگی به آن احتیاج دارید. که درون هرکسی وجود دارد. مشکل اینجاست که ما بیشتر وقت ها این قدرت خود را فراموش می‌کنیم!



❊ درون شما، جایی پر از نشاط، خلاقیت، صلح، دوستی، قدرت، عشق و همه ی چیزهای خوب وجود دارد، ما آن را منِ قوی می‌نامیم. وقتی که صلح، دوستی، قدرت، دوست داشتن و از این قبیل چیزهای خوب توی فکرهایتان است با من قوی هستید.

❊ در کنار آن جایی ست، که پر از شک و تردید، ترس، خشم، درماندگی و تمام چیزهای منفی است. این قسمت از وجود شما که اعتماد به نفس کم است من ضعیف نامیده می‌شود. زمانی که در کارها با تردید و دو دلی رو به رو هستید، وقتی با ترس طرف کارها می‌روید، وقتی که زود خشمگین می‌شوید، وقتی زود احساس درماندگی می‌کنید، وقتی که همه چیز در نظرتان منفی و یأس آور است، بدانید که در دنیای من ضعیف قرار دارید.
فکر کردن به من ضعیف فقط یک عادت است اگر یاد بگیرید به من قوی فکر کنید ترس شما کاهش و اعتماد به نفس افزایش می‌یابد .

❊ من خوب نیستم، من هیچ وقت پیشرفت نمی‌کنم، همه از من بهترند، اعتماد به نفس شما را از بین می‌برند. برای خاموش کردن این پچ پچ ها، کافی است که صدای من قوی را که می‌گوید شما به اندازه کافی خوب هستید را بشنوید. تا درجهت تکامل هدایت شوید.

❊ فقط مثبت حرف زدن، مثبت فکر کردن یا نوشتن افکار مثبت است که ما را از لحاظ جسمی، ذهنی و روحیه قوی تر می‌سازد. حالا چه به آن جمله ها ایمان داشته باشیم یا نه. آنها کودکی را که درون ماست آرام می‌کنند و سالم نگه می‌دارند. آنها جادو می‌کنند!



❊ این را بارها و بارها تکرار کنید: حتی اگر اوضاع بر وفق مراد نیست، اما باور دارم که خیر من در این چیزی است که دارد اتفاق می‌افتد. من از تمام آنها درس می‌گیرم و تکامل می‌یابم.

❊ دائم به خود بگویید من قدرتمند و دوست داشتنی هستم و در وجودم چیزی نیست که از آن بترسم.
دوروبر خود را، روی میز تحریر، روی آینه... یا هر جایی که بتوانید به یاد بیاورید شما واقعا چقدر قدرتمند و دوست داشتنی هستید با افکار مثبت پر کنید.

با تکرار تائیدها، کم کم متوجه صدای من قوی در وجود خود، تغییر رفتار و احساس خود خواهید شد. هر چه مثبت‌تر باشید انرژی بیشتری را وارد زندگی خود می‌کنید. همان طور که شما قدرتمند و با محبت می‌شوید، افراد سالم تری هم به زندگی خود وارد می‌کنید.



❋ من قوی همیشه واقعیت را به شما می‌گوید هر وقت که در زندگی خود نگران چیزی شدید، مجسم کنید که من قوی تان در چنین شرایطی به شما چه می‌گوید، جواب آن را بنویسید.

خواهید دید که به شما یاد آوری می‌کند نگران نباش!

❋ در مورد هدف های بزرگ، شما تلاشتان را بکنید و بگذارید هر چه می‌شود، بشود، تکرار پشت سر هم این تأیید «من رها می‌کنم و به نتیجه آن اطمینان دارم» یادآوری می‌کند که در تمام تجربه های زندگی منتظر نعمت‌های خداداد باشید.

❋ اگر زندگیتان را همان طور که می‌خواهید به وضوح و یا جزئیات تصور می‌کنید، و اتفاق می‌افتد، و بر عکس اگر تصورات شما هرگز اتفاق نمی‌افتد، بی تفاوت باشید. نگران نبودن برای آنچه اتفاق می‌افتد شما را رها می‌کند.

❋ حوادث مختلفی در زندگی شما پیش می‌آید. بعضی از این حادثه ها بد جلوه می‌کنند، عکس العمل خود را انتخاب کنید ومراقب آن باشید.

ادامه دارد...

روز به روز تو بیشتر و بیشتر آغشته و پر از آگاهی «خورشید درون» می‌شوی. تو قادر هستی که در روشنایی راه بروی و با نور یکی شوی تا اینکه دیگر هیچ تاریکی در تو نباشد، و در عین حال تو نور بیشتری به دنیا می‌آوری. تو باید متوجه شوی که همه چیز در تو شروع می‌شود.

تو باید اول منزل خودت را منظم کنی، و باید ایمان و اطمینان داشته باشی که آن چیزی که در تو است که به خارج منعکس می‌شود.

چیزی نیست که باید برای آن جنگید، چیزی است که خودش پیش می‌آید اگر که به آن اجازه بدهی و قلب و فکرت را پر از عشق و درک کردن سازی.

این طرز روان والا در هوایی است که تو تنفس می کنی. آن را عمیقاً تنفس کن و بگذار که تمام وجودت از آن پر شود.

آنقدر بزرگ است که نمی‌توانی آن را در خودت جا بدهی، پس آن را با تنفست بیرون بده و به همین ترتیب آن را در حرکت و گسترش نگهدار.

راهکارهای تقویت اراده

گاهی احساس می‌کنی حوصله نداری دست به کاری بزنی؟ آیا گاهی احساس می‌کنی در برابر کاری که باید انجام دهی، مقاومت به خرج می‌دهی و بهانه می‌آوری؟

اگر جواب هایت نا امید کننده است، ناراحت نباش؛ چون می‌توانی با اراده ای قوی رفتارت را بهتر کنی.

یادت باشد قدرت اراده و انضباط می‌تواند زندگی‌ات را متحول کرده و قدرت درونی‌ات را که برای موفقیت و رشد معنوی مهم است، فعال کند. داشتن یا نداشتن این مهارت ها عامل عمده ای است که تو را به سوی موفقیت یا ناکامی می‌برد. این قضیه برای تمام امور خواه پیش پا افتاده یا اساسی نیز بسیار مهم است.خواستن و همّت و اراده آن قدر مهم است که گفته شده، خواستن، توانستن است، یعنی اینکه اگر کسی علاقمند به انجام کاری باشد در مقابل سختی‌ها و مشقت‌های آن مقاومت می‌کند، پس گویا که از همین الان به مقصد و مقصودش رسیده است، یا در اشعار می‌خوانیم:

همّت بلند دار که مردان روزگار
از همّت بلند به جائی رسیده اند
همّت اگر سلسله جنبان شود
مور تواند که سلیمان شود

راهکارهای تقویت اراده:

برای این که بتوانید اراده قوی داشته باشید و برنامه‌هایی را که مد نظر دارید به اجرا در آورید، برنامه ای که در ذیل معرفی می‌شود اجرا نمایید:

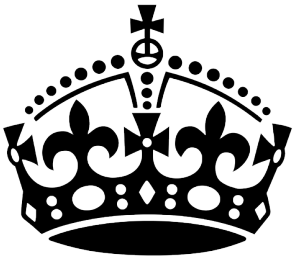
شناخت توانایی

توانایی های بالفعل و بالقوهٔ خود را بشناسید؛ موقعیت خانوادگی، اجتماعی، شغلی، وضعیت جسمانی و حالات روانی و به طور کلی شرایط زندگی و شخصیت خویش را به دقت مورد ارزیابی و مطالعه قرار دهید.

تعیین هدف

از خود بپرسید می‌خواهم چه نوع زندگی داشته باشم؟ دوست دارید زندگی شما در ده سال آینده چگونه باشد؟ زندگی خانوادگی، اجتماعی، هدف‌های شغلی و علاقه مندی های خود را مورد توجه قرار دهید.

اهداف باید شفاف، قابل اجرا، مطابق توان و استعداد و واقع بینانه باشد. اگر هدف جنبه بلند پروازی داشته و یا خارج از توانایی‌های شخصی باشد، با مشکلاتی مواجه می‌شوید که نتیجه آن، نا امیدی و دلسردی خواهد بود و از ادامه کار باز می‌مانید.



KEEP
CALM
AND
SAY
YES I CAN

تصمیم‌گیری

پس یکی از گام های اساسی در داشتن اراده قوی و موقعیت در زندگی این است که انسان در ابتدای هر کار تفکر و تأمل کند، اهداف خویش را معّین کند، توانایی هایش را با دید واقع بینانه شناسایی نماید و آن گاه بدون تردید و وسواس بیش از حد، تصمیم‌گیری کند؛ در هر کاری که تصمیم می‌گیرید پایدار باشید.

برنامه ریزی

باید برایت تمام امور خودت برنامه ای منظم داشته باشی؛ پس هر روز که از خواب بیدار می‌شوی، برنامه های خودت را طبق اولویت یادداشت کن و خودت را موظف کن که تک تک آن ها را انجام دهی، در صورت تخلف در هرکدام خودت را تنبیه و در صورت موفقیت در اجرای هرکدام خودت را تشویق کن و به خودت پاداش بده.

تلقین

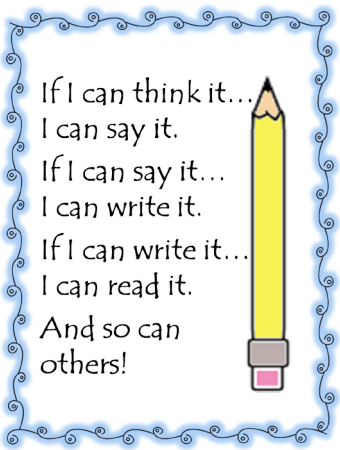
هر کلامی که از دهانت بیرون می‌آید، باور تو را می‌سازد. وقتی می‌گویی: «من آدم زرنگی نیستم»، در حقیقت حکم محکومیت خود را صادر کرده و به کائنات

فرمان داده ای که تمام موارد منفی را به سویت سرازیر کند؛ سعی کن زمانی که گفتگوی ذهنی با خودت داری، کلام تو از موضع قدرت باشد؛ چون هر آنچه را که به خودت می‌گویی، چند برابرش به خودت برمی‌گردد. اول ذهنت را بررسی کن و ببین بیشتر اوقات خودگویی هایت مثبت است یا منفی؛ چون زیربنای هستی، تفکر است. اگر می‌خواهی مواردی عالی و مثبت در زندگی برایت پیش بیاید. نگرش و ذهنیت خود را تغییر بده و یادت باشد که نود درصد تغییرات خوب و بد زندگی ات به نوع نگرش تو نسبت به رویدادهای زندگی بستگی دارد و ده درصد آن به وقایع بیرونی وابسته است.

مبارزه با عادات ناپسند

یکی از عوامل مهم تقویت اراده، مبارزه با عادت‌های بد و ناپسند است؛ از این رو باید سعی شود با هواهای نفسانی (که انسان را به اعمال ناپسند می کشاند) مبارزه شده و از عادات ناپسند جلوگیری گردد.

اصل مقاومت



معنای مقاومت آن است که انسان در برابر شکست‌ها و ناکامی‌ها ایستادگی کند؛ زیرا برخی از شکست ها زمینه پیروزی های بزرگ را فراهم می‌کند. هرگاه برایتان مسئله ای پیش آید که به نظر بسیار مشکل، نا امید کننده و غیر قابل حل می‌رسد، آنچه شما را تا حصول پیروزی یاری خواهد کرد، اصل «تسلیم ناپذیری» است.

امید داشتن

انسان باید در زندگی با امید زندگی نماید. یأس و نا امیدی انسان را از رسیدن به هدف باز داشته و روند زندگی را دچار مشکل می کند. آن دسته از بزرگان که قله های موفقیت را کسب نمودند، امید به زندگی داشتند. از سوی دیگر برخی که در زندگی موفق نبودند، معمولاً نا امید بوده و یأس در زندگی آن‌ها بوده است.

استفاده از قرارداد مشروط با خود

برای تقویت اراده می‌توان از قرارداد مشروط مثل نذر، عهد و پیمان، استفاده کنید. مثلاً با کسی که برای شما خیلی محترم است، مطرح کنید که من باید این کار را انجام دهم و شما چون میدانید که نمی‌توانید از سخن خودتان نزد او برگردید، مجبور به انجام آن کار می‌شوید یا نذر کنید که اگر من فلان کار را انجام ندادم، باید این قدر پول به فلان فقیر یا مکان مقدس بدهم و یا مبغلی پول نزد کسی بگذارید. (پول یا چیزی که برای شما با ارزش است) بگوئید اگر این کار را نکردم این چیز برای شما.

تمرینات تقویت اراده:

تمرین شماره یک

اگر در اتوبوس یا مترو نشسته ای و می‌بینی فرد مسنی وارد می‌شود، بلند شو و جای خود را به او بده. این تمرینی است برای غلبه کردن بر مقاومت ذهنی و روحی خودت.

تمرین شماره دو

اگر کلی ظرف کثیف در سینک آشپزخانه است که باید شسته شوند و تو به خاطر تنبلی، شستن آن ها را عقب می‌اندازی، به سرعت بلند شو و آن ها را بشور و اجازه نده تنبلی تو را کنترل کند. وقتی اینگونه عمل کنی، قدرت اراده‌ات تقویت خواهدشد.

تمرین شماره سه

به خانه می‌آیی و مستقیم سراغ تلویزیون می‌روی؛ چون احساس تنبلی می‌کنی، نمی‌خواهی دوش بگیری، پس بر این حال و هوا غلبه کن و اول سراغ دوش گرفتن برو.

تمرین شماره چهار

اگر دوست داری همیشه قهوه یا چای را با شکر بنوشی، یک هفته تمرین کن و چای یا قهوه ات را بدون شکر بنوش و اگر عادت به مصرف زیاد چای در روز داری، سعی کن در مدت ده روز آن را به دو فنجان در روز برسانی؛ چون در این صورت می‌توانی عادت هایت را کنترل کنی یا آن ها را تغییر دهی.

تمرین شماره پنج

اگر برای بالا رفتن می‌توانی از آسانسور یا پله استفاده کنی، پله را انتخاب کن؛ البته اگر تعداد طبقات خیلی زیاد نباشند.

درواقع با تقویت قدرت اراده، قدرت درونی خود را آشکار می‌کنی که باعث می‌شود بر عادت های مضر خود غلبه کنی، راحت تر تصمیم بگیری و جرئت پیدا کنی که تمام موانع را از سر راه خود برداری و موفق شوی.

منبع: تبیان



مثلث جادویی موفقیت

دست به هر کاری می‌زدم شکست می‌خوردم. حتی کارهای کوچک. به این فکر افتادم که برم پیش یکی آشناهامون. او یک کارآفرین موفق و معروف بود. سه تا کارخانه بزرگ داشت و همچنین یک موسسه خیریه محبوب و معتبر.

از دفترش وقت گرفتم. بعد از چند روز رفتم دفتر کارش، مثل همیشه گرم و همراه با لبخند من را پذیرفت و مثل همیشه دستانم را به گرمی فشرد. به او گفتم عاجزانه دنبال کار می‌گردم و پیدا نمی‌کنم یا اگر دست به کاری می زنم موفقیت آمیز نیست و شکست های خودم را برایش توضیح دادم.

او جمله ای را به من گفت که هنوز در خاطرم هست: عاجزانه دنبال کار نگرد شادمانه جست و جویش کن! انسان نباید با ناراحتی و نا امیدی و بدبینی در جستجوی موفقیت باشد.

کمی‌مکث کرد و گفت رمز موفقیت در سه چیز است:

۱- آنچه را که می‌خواهی در ذهنت تصور کن و آن را امیدوارانه از خدا بخواه. دعا تاثیری شگرف بر هستی دارد.

۲- با خرسندی و خوش بینی دست به اقدام بزن. نوع احساس قبل از انجام هر کار بسیار مهم است چون همین احساس، آینده را رقم می‌زند.

۳- پیشاپیش و قبل از دسترسی به موفقیت، سپاس گزاری خود را شروع کن. انگار که خواسته خود را پیشاپیش ستانده ای!

وقتی با احساس خوب دنبال چیزی می گردی نتیجه آن با زمانی که احساس بد داری بسیار متفاوت است. خرسندی راز بزرگ موفقیت است. اما اشتباه اینست که همه انتظار دارند پس از پیروزی، احساس خوشایندی داشته باشند. مشکل تو گفتاری است که بکار می‌بری و بعد آن ها تبدیل به افکارت می‌شوند و بعد با آنها مواجه می‌شوی. کلمات و افکار ما دقیقا مانند نقشه یک ساختمان هستند که پیشاپیش کشیده می‌شوند و بعدا تبدیل به ساختمان واقعی می‌شوند.

کمی گیج شده بودم. هیچ وقت این گونه به زندگی و موفقیت نگاه نکرده بودم. فکر می‌کردم که شادمانی و سپاس فقط برای بعد از موفقیت است. او هم بهت زدگی من را در چشمانم می‌دید. یک نوشیدنی به من تعارف کرد... هنگامی که از او جدا می‌شدم گفت، پس یادت نرود، قبل از هر کاری، نیایش امیدوارانه، جستجوی خوش بینانه و سپاس گزاری شادمانه. بقیه کارها هم بر عهده کائنات!

دم در داشتم می‌رفتم که بهم گفت راستی! این ها برای قبل از موفقیت نیست ها، بعد از موفقیت هم این سه را تکرار کن: نیایش، جستجوی موفقیت بعدی و سپاس بابت موفقیت قبلی.

منبع: کانال آکادمی موفقیت مالی

چگونه لحظه ها را مدیریت کنیم

از تفاوت های بارز و مهم در دوران کودکی و نوجوانی این است که اندیشه های کودکان معطوف به زمان حال است و حال آن که نوجوان به سرعت نگاه خود را به گذشته و آینده متوجه کرده و افق دید خود را گسترش می‌دهد و بیشتر رویکرد آینده‌نگر در او دیده می‌شود. زمانی که جوانان عوامل موفقیت خود را فهرست می‌کنند مسئله بهره گیری از زمان را در اولویت قرار می‌دهند و مایلند امور زندگی خود را به گونه ای معقول و منطقی تنظیم کنند.

بعضی از کارشناسان تعلیم و تربیت معتقدند که بسیاری از اشخاص از تنظیم امور خویش غفلت می‌کنند و فرصت را غنیمت نمی‌شمارند و ایام سازنده جوانی را به رخوت رکود می‌گذرانند. زندگی آنها مانند روزی است که صبحگاهی آرام و دل انگیز و شامگاهش توفانی و وحشت انگیز دارد، بنابراین توصیه می‌شود که هر وقت و در هر مکانی که کار خوبی از عهده کسی برمی‌آید، در آن کوتاهی نکند.

در شرح حال یکی از بزرگان نقل کرده‌اند که هرگز از غذای داغ استفاده نمی‌کرد و لحظاتی را که ناگزیر بود درنگ کند تا غذا قدری سرد شود، به نوشتن می‌پرداخت و چند دقیقه ای که به این وسیله به هدر میرفت را مورد استفاده قرار میداد، به تدریج یادداشت هایش زیاد و زیادتر شد آنها را در یک کتاب با نام «پنج دقیقه‌های قبل از غذا» چاپ کرد. در ارزش گذاری به عامل زمان گفته شده است: اگر می‌خواهید ارزش «یک دقیقه» را بدانید از مسافری که از قطار یا هواپیما جا مانده است بپرسید، اگر می‌خواهید ارزش «یک ثانیه و کمتر از آن» را جویا شوید از دونده مسابقات بپرسید که چگونه شکست یا موفقیت او رقم خورده است.

شیوه های بهره گیری از زمان:

۱) رویکرد جوانان به آینده را که غالباً با تکیه بر مفاهیمی همچون بخت و اقبال با هیچ رابطه منطقی قابل پیوند نیست، باید دگرگون کرده و آن را بر مبنای تفکر پشتکار و مدیریت زمان تجدید بنا کنیم.

۲) حفظ موازنه میان سرعت عمل و تحقق هدف، برای جوانان یک ضرورت است. جوانان در مواردی برای رسیدن به مقصود



سریعاً اقدام می‌کنند و در خاتمه کار پشیمان می‌شوند و گاهی در انتظار فرصت مناسب وقت را به هدر می‌دهند. زندگی معقول ایجاب می‌کند که تعادل این دو مؤلفه ارزشمند زندگی به خوبی حفظ شود.

۳) به جوانان بیاموزیم که فرصت ها، هرگز در انتظار ما نمی‌مانند پس ما باید آنها را دریابیم و لذا نسل جوان زمانی موفق خواهد بود که لحظه ها را شکار کند.

٤) دانش آموزان در زمانی که با مشخص کردن فعالیت های روزانه خود به احتساب فرصت های مفید خود بپردازند و میزان ساعات مفیدی را که در هر شبانه روز در اختیار دارند، معلوم کنند، توانسته اند گام مهمی در برنامه ریزی زندگی خود بردارند.

۵) در مرحله بعد جوانان می‌توانند نیازهای علمی و آموزشی خود را مشخص کنند. به عنوان مثال درباره دروس و مطالعات خویش، میزان احتیاجات خود را دقیقاً برآورده کرده و برای خود معلوم کنند که دقیقاً چه حجمی از کار و فعالیت را باید انجام دهند.

۶) زمانی که این دو مرحله سپری شد باید جوانان با تقسیم نیازهای آموزشی بر زمان‌های مفید خویش، میانگین و معدل کاری خود را در یک ساعت به دست آورند تا بر خودشان معلوم شود که مثلاً به ازای یک ساعت وقت چه مقدار از درس خاصی را باید مطالعه کنند.

۷) وقتی دانش آموزان کارهای زیادی در پیش رو دارند، ابتدا باید کار دشوارتر را شروع کنند و با تمام همت به انجام آن بپردازند، زیرا کاری که در اول مشکل و ملالت آور است وقتی به پایان رسید بیشتر مایه مسرت می‌شود. علاوه بر آن که زمانی که جوانان بتوانند کار دشواری را که آغاز کرده اند به پایان برسانند، قوت قلب و اراده قوی تری برای کارهای دیگر که طبعاً به این دشواری نخواهد بود پیدا می‌کنند.

۸) یکی از موانع مدیریت زمان تأخیر است، یعنی کاری که آدمی به انجام آن اعتقاد دارد با گفتن این که فردا یا شاید آینده این کار را انجام خواهم داد، مکرراً آن را به تأخیر می‌اندازد و در نهایت نسبت به آن دلسرد می‌شود بهتر است هر کاری را که لازم است، انجام دهیم. حتی یک دقیقه هم به تأخیر نیندازیم.

منبع: سایت مسیرایرانی



تست خلاقیت

فکر می کنید نابغه هستید!

تست خلاقیت: فکر می‌کنید نابغه هستید پس به چند سوال زیر پاسخ دهید:

۱ – دوست دارم هیپنوتیزم شوم.

الف – درست ب – غلط

۲ – گاهی احساس یکنواختی می‌کنم.

الف – درست ب – غلط

۳ – دوست دارم در ابرها دنبال شکل بگردم.

الف – درست ب – غلط

۴ – گاه تجربه کرده ام که به چیزی خیره شوم و آن چیز در برابر چشمانم شکل عجیب و غریبی پیدا کند.

الف – درست ب – غلط

۵ – گاه وقتی خواب هستم، با کسی که وارد اتاقم می‌شود، حرف می‌زنم.

الف – درست ب – غلط

۶ – گاه در حال رانندگی احساس می‌کنم در خواب مصنوعی فرو رفته ام.

الف – درست ب – غلط

۷ – اغلب به قدری تمرکز می‌کنم که صدای کسانی که مرا صدا می‌زنند نمی‌شنوم.

الف – درست ب – غلط

۸ – گاه وقتی نیمه خواب یا در خواب کامل هستم، اندیشه های جالبی به ذهنم خطور می‌کند.

الف – درست ب – غلط

۹ – دوست دارم در آن واحد روی چند طرح کار کنم.

الف – درست ب – غلط

۱۰ – من لطیفه تعریف می‌کنم، زیاد می‌خندم و روی هم رفته به شوخ طبعی مشهورم.

الف – درست ب – غلط

۱۱ – می‌توانم در موقعیتهای پیش بینی نشده راه‌حل‌های خلاقانه نشان دهم

الف – درست ب – غلط

۱۲ – من به زمینه های مختلفی از جمله هنر، ورزش، کتاب و صنایع دستی علاقه مندم.

الف – درست ب – غلط

حال جواب ها:

در ازای هر جواب درست که داده اید یک امتیاز می‌گیرید:

امتیاز بین ۱۲ – ۹:

شما از خلاقیت بسیار زیادی برخوردارهستید.

امتیاز بین ۸ – ۵:

از توان خلاقیتی متوسطی برخوردارید و اگر از روشهای رهاسازی و آرامش بیشتری برخوردار شوید می‌توانید خلاقتر شوید.

امتیار بین ۴ – ۰:

شما خلاقیت اندکی دارید. احتمالا بعلت نداشتن انگیزه و یا عامل تحریکی. سعی کنید به جنبه های غیرمعمول حوادث دقت کنید در برنامه های گروهی یا هنری شرکت کرده و قدرت تخیل خود را تکمیل‌تر نمایید.

توضیح: این تست مثل خیلی از تست‌های روانشناسی در هر مورد به خودی خود نمی‌تواند نشان دهنده همه موارد باشد در خلاقیت تکنیک‌های سیال‌سازی، تخیل، توجه به غریزه هنری یا علمی، وجود انگیزه و... دخیل هستند.





مشتری عصبانی را چگونه مدیریت و کنترل کنیم

مشتری عصبانی موضوع این مقاله است. بیشتر مشتریانی که از محصول و خدمات شما راضی نباشند سریعا به سراغ رقبای شما خواهند رفت.

مشتری عصبانی را باید مدیریت نمود. ممکن است که شما هم تجربه یک فروشنده بد اخلاق را داشته باشید. وقتی فروشنده به خوبی با شما برخورد نکرده، شما به او چیزی نگفته اید و به سراغ مغازه دیگری برای خرید رفته اید. وقتی یک مشتری عصابی می‌شود و از کالا و خدمات شما شکایت می کند، یعنی اینکه می‌خواهد از شما خرید نماید اما فعلا مشکلی وجود دارد که مایل است ابتدا آن مشکل حل شود و بعد با شما معامله نماید. پس اگر یک مشتری عصبانی می‌بینید نشانه خوبی بدانید چون قصد معامله با شما را دارد، زیرا او هم می‌توانست به محض اینکه مشکلی می‌دید مانند اکثر مشتریان به سراغ فرد دیگری برای خرید برود و خوب است بدانید وقتی مشتری عصبانی دارید یعنی سیستم شما دچار نقص است و شما بدون هزینه تحقیقات بازار می‌توانید به نقایص سیستم خود پی برده و آنها را مرتفع نمایید.

اما مشتری عصبانی را چگونه میدیریت و کنترل کنیم؟!!

۱- سعی کنید به مشتری عصبانی آرامش دهید، اگر جلوی مشتریان دیگر مشتری عصبانی می‌شود او را به گوشه ای دیگر دعوت کنید تا از جلوی چشم ها دور باشد.

۲- به مقابله با مشتری عصبانی نپردازید، اجازه دهید تا تمامی‌شکایت خود را بیان نماید در بیشتر مواقع مشتری عصبانی با شکایت کردن به آرامش می‌رسد، بنابراین شما می‌توانید فقط گوش کنید و او را آرام نمایید.

۳- وقتی با مشتری عصبانی برخورد می کنید، در مقابل او گارد نگیرید و وسط گله گذاری های او نپرید و فقط به او گوش دهید.

۴- وقتی گله گذاری های مشتری عصبانی به پایان رسید سوالاتی در مورد مشکلش بپرسید تا بتوانید سریعا آن مشکل را رفع و رجوع کنید.

۵- وقتی که مشتری به سوالات شما پاسخ داد و موضوع مشکل مشتری عصبانی به طور دقیق مشخص شد، اطلاعات بدست آمده را جمع بندی نمایید و به صورت خلاصه برای مشتری شرح دهید و مطمئن شوید به خوبی موضوع را متوجه شده اید.

۶- شکایت مشتری عصبانی را گوش کنید و بررسی نمایند.

الف) ممکن است حق با مشتری باشد.

ب) ممکن است حق با مشتری نباشد.

حالت اول: ممکن است حق با مشتری باشد، از مشتری عصبانی عذر خواهی نمایید، حتما به او بگویید که شما درست می گویید و موجب آرامش وی شوید. از مشتری عصبانی برای اینکه بتوانید مشکل به وجود آمده را جبران نمایید بپرسید برای جبران چه کاری می‌توانید انجام دهید و به سرعت برای او جبران نمایید.

حالت دوم: ممکن است حق با مشتری نباشد، اولین کاری که باید انجام دهید موارد را با مشتری مرور کنید بعد به طور کاملا غیر مستقیم به او بگویید که اشتباه کرده است.

منبع: پارک بازاریابی ایران

سرمایه‌گذار باهوش

سرمایه‌گذار خبره می‌داند که به چه دلیل سرمایه‌گذاری می‌کند، او انگیزه‌ای معقول و احساس کامیابی پیدا کرده است. او هدف خود را می‌داند. برای موفق شدن شما نیز باید ابتدا هدف خود را به روشنی مشخص کنید.ممکن است برای دوران بازنشستگی خود سرمایه‌گذاری کنید، بنابراین هدف اصلی شما امنیت است.

شاید مانند چارلی مانگر به دنبال استقلال باشید. یا هدف اصلی شما ممکن است آسایش فرزندانتان باشد. همانطور که به دلایل خود برای سرمایه‌گذاری می‌اندیشید، اهداف مالی خود را در جایگاه مناسب قرار می‌دهید و می‌دانید که آنها در درجه دوم قرار دارند: وسیله‌ای برای حمایت از اهداف برتر هستند. سپس از خود بپرسید که آیا از خود گذشتگی لازم برای رسیدن به آن اهداف را دارید یا اینکه آنها رویایی بیش نیستند.کتاب ۲۳ اصل موفقیت «وارن بافت» در این خصوص نوشته است: تفاوت میان این دو، «انگیزه» است. یک رویا، چیزی است که شما دوست دارید آن را داشته باشید، اما در واقع انگیزه لازم برای رسیدن به آن در شما وجود ندارد. یک هدف، چیزی است که شما خواستار آن هستید و اغلب از کار کردن در جهت رسیدن به آن خوشحال می‌شوید. برای سرمایه‌گذار خبره هیچ تردیدی وجود ندارد؛ او تمام زندگی خود را به صورت تمام وقت وقف سرمایه‌گذاری می‌کند. حتی اگر به طور کامل از بافت و شوارتز پیروی می‌کنید، بعید است که دقیقا به چنین سطح فوق‌العاده‌ای برسید و نیازی به این کار ندارید. تنها چیزی که نیاز دارید این است که زمان و انرژی لازم را برای دست‌یابی به اهداف سرمایه‌گذاری خود، اختصاص دهید و هیچ تفاوتی ندارد که این اهداف چه چیزهایی هستند. تنها از طریق از خود گذشتگی به آن اهداف خواهید رسید.

باید کاملا آشکار باشد که از دست دادن پول تنها کار شما را برای رسیدن به هدف اصلی دشوارتر می‌کند. از دست دادن پول چگونه ممکن است به شما در ایجاد امنیت کمک کند؟ آیا شما با پول کم، ایمن‌تر یا مستقل‌تر خواهید بود؟ واضح است که پاسخ منفی است. به همین دلیل است که همچون سرمایه‌گذار خبره، اولین هدف مالی شما باید حفظ سرمایه باشد. حفظ چیزی که دارید -خواه زیاد باشد- خواه کم. به همین‌ترتیب، خرج کردن بیش از آن میزانی که درآمد دارید باعث از بین رفتن سرمایه شما می‌شود (یا بدهی شما را سنگین‌تر می‌کند). تنها هنگامی که سطح زندگی شما پایین‌تر از سطح دارایی شما باشد می‌توانید سرمایه را در اولویت قرار دهید، دارایی خود را حفظ کنید و سپس به آن بیفزایید. حفظ سرمایه و زندگی کردن پایین‌تر از سطح دارایی، آن دسته از گرایش‌های ذهنی نسبت به پول هستند که ثروتمند را از طبقه فقیر و طبقه متوسط جدا می‌کنند. این گرایش‌ها مبنای ثروت هستند. پذیرفتن و اتخاذ آنها تنها راه مطمئن برای رسیدن به ثروت است.

تخصصی سرمایه‌گذاری کنید.

یکی از رازهای سرمایه‌گذار موفق که کمتر شناخته شده است و معمولا نادیده گرفته می‌شود، این است که سرمایه‌گذار موفق تخصص پیدا می‌کند. حتی ابرقدرت‌های سرمایه‌گذاری همچون بافت و شوارتز نیز بخش کوچکی از بازار چندین تریلیون دلاری سرمایه‌گذاری را به خود اختصاص می‌دهند. در صورتی که سرمایه شما برای سرمایه‌گذاری چندین میلیارد دلار نیست، حوزه مناسب شما در مقایسه با سرمایه‌گذار خبره می‌تواند کوچکتر و متمرکزتر باشد. آنچه که حوزه مناسب سرمایه‌گذاری شما را مشخص می‌کند، حوزه مهارت شما است. همچون یک سرمایه‌گذار خبره، شما باید

تنها زمانی اقدام کنیدکه بدانید چه کاری انجام می‌دهید. به عبارت دیگر نباید از محدوده دانش خود فراتر روید و هرگز به سوی حوزه‌های ناشناخته منحرف نشوید. بنابراین امری ضروری است که حوزه مهارت خود را مشخص کنید.

برای چنین کاری، تنها کافی است که از خود بپرسید:

* به چه چیز علاقه دارم؟ چه نوعی از سرمایه‌گذاری ها و چه جنبه هایی از سرمایه‌گذاری مرا مجذوب خود می‌کند؟
* در حال حاضر چه چیزی می‌دانم؟
* مایل به دانستن و یادگیری چه موضوعی هستم؟

هر چقدر بتوانید دقیق‌تر و مشخص‌تر عمل کنید، بهتر است و در صورتی که همه شما را به دلیل حوزه‌ای که انتخاب کرده‌اید، مورد تمسخر قرار دادند، منصرف نشوید. برای مثال، به نظر شما تخصص پیدا کردن در سرمایه‌گذاری در زمینه مسکن با توجه به قانون نظارت بر اجاره بها در نیویورک چطور است؟ دیوانگی به نظر می‌رسد، پس آن را انجام ندهید. اما یکی از دوستانم از طریق همین سرمایه‌گذاری و کار جزئی دیگری، میلیون‌ها دلار پول به دست آورد. چگونه؟ او از تمام زوایای قوانین نظارت بر اجاره بها آگاه است. او می‌داند که چگونه کمترین اصلاحات ساختمانی را در مورد یک ملک اعمال کند و به این ترتیب اجاره آن را به مقدار قابل توجهی افزایش دهد که به طور طبیعی ارزش فروش مجدد املاکی را که خریداری می‌کرد، افزایش می‌دهد. در واقع اغلب شهروندان نیویورکی حتی نمی‌دانند که امکان افزایش اجاره آپارتمان‌هایی که تحت قانون نظارت بر اجاره بها قرار دارند، وجود دارد. بنابراین دوستم از تمام مخالفان خود، موفق‌تر است و تقریبا تمام این حوزه کوچک سودمند را به خود اختصاص داده است.

یکی از دوستانم هم اکنون از مهارت‌های خاص مربوط به شغل خود استفاده می‌کند تا در زمینه معاملات آتی، به موفقیت بیشتری دست یابد و معمولا کار خود را در یکی از سواحل جهان و از طریق اینترنت انجام می‌دهد. بدون شک کاری وجود دارد که شما هم اکنون انجام می‌دهید یا آن را بلد هستید که می‌توانید آن را به حوزه سرمایه‌گذاری شخصی خودتان تبدیل کنید. آگاه بودن از آنچه نمی‌دانید و درک نمی‌کنید نیز به همین اندازه با اهمیت است. همانطور که وارن بافت می‌گوید: «**آنچه در مورد اغلب افراد در سرمایه‌گذاری اهمیت دارد میزان آگاهی آنها نیست، بلکه این مورد است که آنها عدم آگاهی خود را تا چه اندازه به طور واقع بینانه مشخص می‌کنند.**» مشخص کردن حوزه مهارت، گامی‌ضروری است؛ اما برای موفقیت کافی نیست. ویژگی عمده سرمایه‌گذار خبره این است که او هرگز برای خارج شدن از حوزه مناسب سرمایه‌گذاری خود وسوسه نمی‌شود.«نه» گفتن به این وسوسه می‌تواند یکی از دشوارترین مقررات برای سرمایه‌گذار تازه کار باشد.

ادامه دارد...

منبع: چکیده ای از کتابهای «سرمایه گذار باهوش» و «زندگی بافت»



پولدار شدن بدون سرمایه



راه انداختن هر کار تازه ای سرمایه می‌خواهد اما نه سرمایه میلیاردی، سرمایه اصلی افرادی که این روزها به اسم موفق و سرمایه دار می‌شناسیمشان هوش، زمان‌سنجی، ابتکار و ریسک پذیریشان است.

در این گزارش به برخی از این کارها اشاره می کنیم. البته ما به شما ماهی گیری یاد می‌دهیم فقط ایده می‌دهیم این شما هستید که باید توانایی‌هایتان را بسنجید و با این ایده ها کسب خودتان را راه بیندازید.

۱ - اینترنت

راه انداختن یک سایت چندان هم پول نمی‌خواهد حتی سرمایه هنگفتی‌ام لازم ندارد به شرط اینکه ابتکار داشته باشید و وارد حوزه ای بشوید که تخصصش را دارید و می‌توانید از آن کسب درآمد کنید. بعدش هم بازاریابی موثر و فعال می‌خواهدکه از عهده‌اش بربیایید.

اینترنت منبع درآمد خیلی خوبی است به شرط اینکه سعی کنید از زیر و بم آن اطلاعات بدست بیاورید و هر روز به دانشتان بیفزایید.

۲ - صنایع دستی

هنر همیشه بازار دارد به شرط آنکه نیاز سنجی کنید بدانید چه چیزی در چه زمانی و برای چه کسانی جذابیت دارد آن وقت است که به راحتی می‌توانید هنر دست خودتان را به بالاترین قیمت بفروشید و کلی سود کنید.

۳ - صنایع غذایی

خوردنی همیشه بازار دارد به شرط اینکه مبتکر باشید و سبک ارائه محصولاتتان متفاوت باشد، جالب است بدانید گرفتن مجوز فعالیت از اتحادیه های مختلف مرتبط به صنایع غذایی خیلی هم دشوار نیست به شرط آنکه اهل نظافت باشید.

٤ - خدمات

حوزه خدمات این روزها بازار خوبی دارد به شرط آنکه ابتدا موقعیت سنجی کنید که در چه منطقه ای از تهران چه خدمتی کم و یا محدود است. سنگ بزرگ برندارید در سطح توان خودتان وارد عرصه شوید و به مرور خدماتتان را توسعه و بهبود بخشید.

٥ - بهداشت و سلامت

در این فضای آلوده و هوای نامطبوع مردم به دنبال هر چیزی هستند که سلامت و شادابی را به آنها بازگرداند و دقایقی به آنها آرامش بدهد اگر کمی زرنگ باشید می‌توانید پول خوبی به جیب بزنید.

٦ - بازاریابی و فروش

حتما لازم نیست شما خودتان تولید کننده باشید اگرچه این بخش ایده آل ماجرا باشد اما اگر بتوانید برای دیگران مشتری و بازار های تازه پیدا کنید اطمینان داشته باشید که برای سود خوبی خواهد داشت. خیلی‌ها هستند که تولیدات خوبی دارند اما راه فروشش را نمی‌دانند.

۷ - اطلاع رسانی

حجم وسیع اخبار، اطلاعات و دانسته ها مردم را در سیلی از اطلاعات گرفتار کرده که نمی‌دانند کدام مناسب و برایشان کارآمد است اگر بتوانید این نیاز آنها را برآورده کنید سپاسگزار شما خواهند بود و حاضرند هزینه آن را هم بپردازند.







www.workforliving.com

@workforliving

@wflschool





برگزاری

کلاسهای موفقیت مالی



مدرس: دکتر محمدرضا ماجد

(رئیس کارگروه ابزارهای نوین مالی،

مدیرمعاملات مشتقه کارگزاری مفید)

ترم اول: شناخت ذهن ثروتمند و گره گشایی از موانع تولید ثروت

ترم دوم: مبانی بازارها و ابزارهای مالی

ترم سوم: تحلیل فنی بازارها و ابزارهای مالی مبتنی بر تجزیه وتحلیل نمودارها

ترم چهارم: تحلیل بنیادی بازارها و ابزارهای مالی

ترم پنجم : مدیریت دارای ها واستراتژی های سود ده

وکارگاه روش های سرمایه گذاری موفق در املاک و مستغلات

۰۹۳۵ ۵۵۹ ۲۶۸۲ ۸۸۲۱۰۵۳۸ – ۸۸۰۶۳۱۹۷