مدرسه موفقیت/ارائه درسهای زندگی @workforliving Www.Wfl.ir
آکادمی مالی/فرکانس ثروت @Wflschool Www.Workforliving.com
یادگیری آسان انگلیسی شنیداری @wflenglishschool

باور داشته باشید که می توانید رموز موفقیت را یاد بگیرید

کار برای زندگی
مجله موفقیت شماره ۱۵
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
روزدوازدهم ـ شکرگزاری
۳۶۵ گام موفقیت
چند پیشنهاد برای کنترل خشم
عظمت خدای درون
۱۰ روش جذب برای ازدواج
چرازنان شاد نیستند؟
با کم رویی خداحافظی کنید

***

مقاله های کارآفرینی و مدیریت موفق..... ۱۸
تکنیک خلاقیت۶ کلاه تفکر
چگونه یک مدیر موفق افراد فوق العاده را استخدام می کند
تحلیل SWOT

***

مقاله های موفقیت مالی و سرمایه گذاری..... ۲۴
مهمترین اشتباهات در بورس (۳)

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 : فریبا همتی
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

پول یکی از اشکال قدرت است

اما آنچه قدرتمندتر است، آموزش آن است.

سمینار رایگان موفقیت مالی و معارفه دوره هشتم



1- آشنایی کامل با بازارهای مالی و بورس
2- ساختار ذهن ثروتمند
3- شناخت نظام باور ثروت
4- تحلیل فاندامنتال ، بازارهای مالی
5- تحلیل تکنیکال
6- املاک و مستغلات + استراتژی خرید مسکن
7- مدیریت سرمایه و ریسک و روانشناسی معاملات و بازار
8- استراتژی های پیشرفته معاملاتی در بازار آتی و بین الملل

تلفن های تماس: 88210538 ، 88063197 ، 09378818997

@wflschool

www.WorkForLiving.com



سخن آغازین

دوستان عزیز و عزیزان همراه سلام

آرزو می کنم مثل همیه شاداب و سلامت باشید .

بهار طبیعت شروع شده و نوروز باستانی پیام نو شدن و تغییر احوال برای تک تک ما آورده است.

نیاز به تغییر شروع آمادگی حرکت در جهت بهتر و بهتر شدن است.

تغییر به ما فرصت درک شرایطی متفاوت از گذشته را می دهد. پس بیائید حرکت و تغییر را شروع کنیم و باور کنیم هیچ چیز بدتر از یکنواختی، رکود و سکون نیست. همانگونه که آب اگر در حرکت نباشد تبدیل به گند آب شده و زیبائی و طراوت خود را از دست می دهد ما نیز به تغییر و بهتر و بهتر شدن نیاز داریم.

امیدوارم این نوبهار طبیعت شروعی برای روز های نو، افکار نو و رفتار متفاوت و بهتر برای تک تک ما باشد.

نوروزتون پیروز هر روزتان نوروز

محمد رضا ماجد۱۳۹۵





محمد رضا ماجد

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

- ۲۲ 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

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 هشتمین 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

«گاهی آتش درون ما خاموش می شود وباید فردی دیگر به ما انگیزه بدهد .هریک ازمادلیلی برای قدردانی صمیمانه از کسانی که شعله درون مارا شعله ور کردند داریم » آلبرت شوایترز

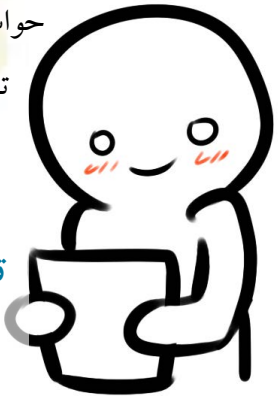
امروز قرار است تو درباره افراد شگفت انگیزی که درزندگی ات تاثیر گذاشته اند ، فکر کنی .

هرکدام از ما دراوقاتی بخصوص اززندگی مان که به کمک وراهنمایی نیاز داشتیم ،آن را ازدیگران دریافت کرده ایم. چه بسا این شخص معلم، مربی، پزشک، اعضای خانواده، بستگان یا صمیمی ترین دوست باشد. شایدهم کسی که مارا تحت تاثیرقرارداده فراموش کنیم. گاهی هم متوجه تاثیرآن فرد نمی شویم ودرآینده، وقتی به گذشته نگاه می کنیم پی می بریم آن شخص درتغییر معجزه آسای مسیرزندگی مان درجهت بهترشدن نقش کلیدی داشته .

درطی روز جایی خلوت پیدا کن، بنشین و سه فرد برجسته ای که را که به نحوی زندگی ات را متحول کردند، درنظربیاور . انگار آن فرد درکنارت حاضر است با صدای بلند بااو حرف بزن ودلیل قدردانی ات را بگو.هرقدر بیشتر بگویی بیشتر احساس قدردانی می کنی ونتیجه شگفت انگیزتر می شود.

مثالی از اینکه چه بگویی :

سارا ، دلم می خواهد برای اینکه مرا تشویق کردی تادنبال شم وشهودم بروم ازتو تشکر کنم.کلام تو درمن تاثیر گذاشت وباعث شد جرات پیداکنم تادنبال آرزوهایم بروم. هم اکنون به آرزویم رسیده ام ازاین بابت بسیار خوشحالم. همه اش بخاطرحرفی بود که آن روز به من زدی. سارا، ازت متشکرم !



حواست باشد این تمرین را باهرسه نفر در یک نشست انجام دهی چون حال وهوای قدردانی تو تا عمیق ترین مرحله ی ممکن نفوذ می کند .

تمرین شماره ۱۲

۱ ـ وقتی بیدار میشوی ، قبل از انجام هرکاری عبارت معجزه آسای خدایا شکرت را بگو.

۲ـ به عنوان اولین کار در صبح از ۱۰ نعمت زندگی ات که بابت آنها شاکر هستی فهرستی تهیه کن و دلیل شکرگزاری ات را برای هر نعمت بنویس.

۳ـ فهرستت را بخوان و در انتهای هر مورد عبارت اعجازآمیز خدایا شکرت ، خدایا شکرت ، خدایا شکرت را بگو و حال و هوای شکرگزاری را احساس کن.

۴ ـ درطول روز جایی بی سروصدا پیدا کن وفهرستی از سه نفری که زندگی ات را متحول کردند تهیه کن وبه هریک با صدای بلند بگو چرا از او سپاسگزار هستی وچگونه درمسیر زندگی ات تاثیر گذاشت.

۵- قبل از خواب یادداشت شکرگزاری ات را بردار وبابت 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

گام دوم و سوم

موفقیت

گام دوم

آنچه جسته و گریخته اینجا و آنجا انجام می دهیم ، اهمیت ندارد بلکه اعمال مصرانه ما از اهمیت برخوردار است . به راستی منشاءِ همه اعمال چیست ؟ چه عاملی نهایتا هویت و مقصد مارادر زندگی تعیین می کند ؟ پاسخ « تصمیمات » ماست . در لحظات تصمیم گیری است که سرنوشت ما شکل می گیرد . من بر این باورم که بیش از هر عامل دیگر این تصمیمات ماست که سرنوشتمان را تعیین می کند ، نه شرایط زندگیمان.

گام سوم

چه کسی تصور می کرد که عزم راسخ مردی متین و فروتن ـ وکیل تجاری و پایبند به اصول صلح و دوستانه توانایی سرنگون کردن امپراطوری عظیمی را داشته باشد؟ اما تصمیم « مهاتما گاندی » مبنی بر عدم توسل به روش های خشونت آمیز دربدست گیری مجدد اداره هندوستان به دست مردم این کشور ، زنجیره ای از حوادث پیش بینی نشده را در پی داشت .

به نیروی تصمیمی واحد بلا درنگ به مرحله اجرادر آید کاملا یقین داشته باشید . راز وجود چنین نیرویی ، ایجاد تعهد عمومی است ؛ تعهدی که از چنان تاثیری برخوردار است که نمی توان از ادای آن شانه خالی کرد . درحالی که بسیاری براین عقیده بودند که تحقق رویای گاندی ، امری ناشدنی است . پایبندی خدشه ناپذیر او نسبت به تصمیمی که اتخاذ کرده بود ، آن را به حقیقتی انکار ناشدنی تبدیل کرد.

اگر از شما نیز خواسته می شد تا در سطحی یکسان از هیجان و یقین و عمل ، موجی متوقف نشدنی به راه بیندازید چه می کردید ؟



خلاصه کتاب ۳۶۵ گام بزرگ برای موفقیت

نوشته آنتونی رابینز ، ترجمه ربابه آقا میرزایی ، انتشارات بهزاد،

خلاصه شده از فریبا همتی



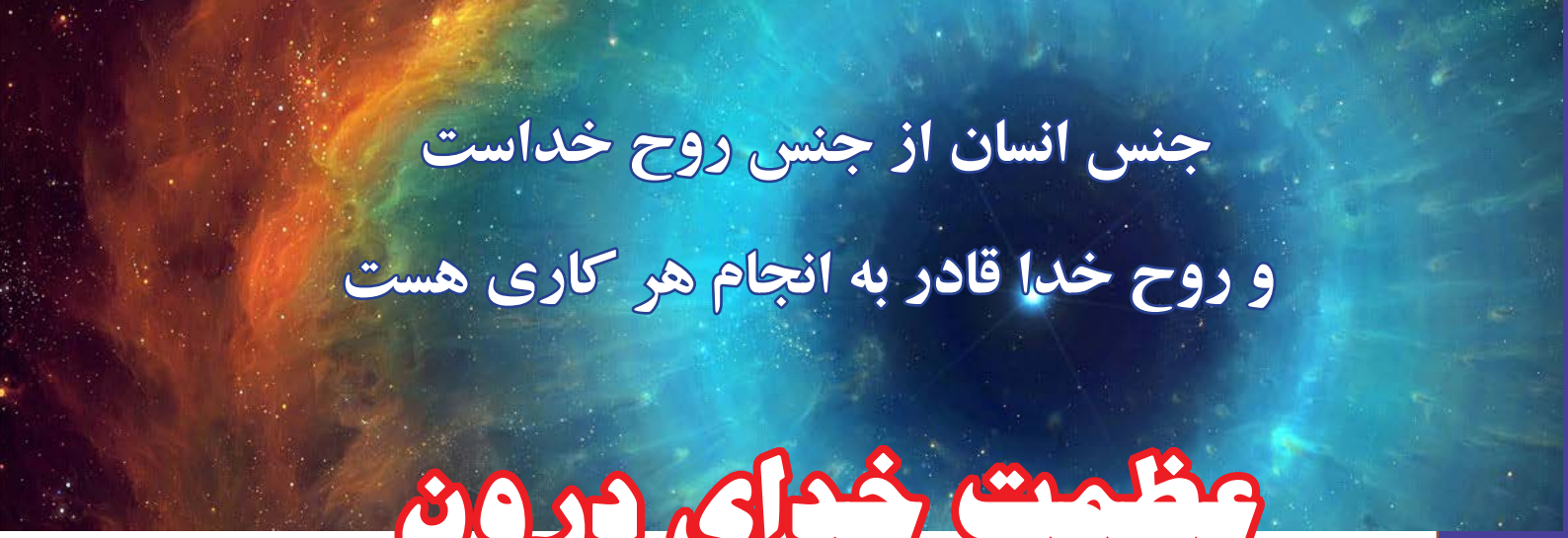
چند پیشنهاد برای کنترل خشم

میل به سلطه بر خشم را در خود ایجاد کنید . بی فایده بودن خشم را بفهمید .وقتی ما عصبانی می شویم ، تنها به کسی که از او عصبانی هستیم خسارت نمی زنیم بلکه قطعا به خودمان ضرر می زنیم . می گوید :« انسان دوست و دشمن خود است .» .وقتی تسلیم خشم می شود ، دشمن خود است ممکن است فرد دیگری را نیازارد ولی مطمئنا به خود آسیب می رساند ودرخون خود زهر خواهد ریخت !

مردی بود که دچار خشم ناگهانی می شد ، برای هرچیز جزئی کنترل خود را ازدست می داد .بعد از مدتی متوجه شدند که او تغییراتی کرده است .آرام و مهربان شده بود . هیچ کس نمی توانست اورا عصبانی کند .علت این تغییر ناگهانی را از او پرسیدند .گفت : « هررزو صبح که بیدار می شوم ، به خود می گویم این روز جدید از سوی خداوند مهربان به من رسیده است . من در مقابل خود دو انتخاب دارم یا عصبانی شوم ویا عصبانی نشوم .انتخاب من این است که هرگز عصبانی نشوم .ودرطول روز مرتب به خودم یادآوری می کنم که من تصمیم گرفته ام عصبانی نشوم وباید به آن پایبند باشم وهرچه پیش می آید ،نباید کنترل خودرا ازدست بدهم ، حداقل برای همین یک روز .ممکن است مردم رفتار خوبی با من نداشته باشند ، ممکن است همه چیز آن طور که من می خواهم پیش نرود ، ولی همین یک روز نباید عصبانی شوم .می توانم فردا عصبانی شوم ولی نه امروز .»

میل به عصبانی نشدن را در خود پرورش دهید انتخاب خود را بکنید .

منبع :کتاب خشمت رابسوزان قبل از آنکه خشم تو را بسوزاند جی .پی .واسوانی ، مترجم : شهناز مجیدی ، انتشارات: محراب دانش، متن خلاصه شده از : فریبا همتی



جنس انسان از جنس روح خداست
و روح خدا قادر به انجام هر کاری هست

عظمت خدای درون

دنیا در هر لحظه به تو احتیاج دارد.
رها باش .شکرگذار باش. به او توکل کن. ایمان داشته باش. عاشق باش.
ببخش .

(دوستان گرامی این مطالب خلاصه ای از کتاب عظمت خدای درون می باشد)

همواره بخند و خوشرو باش و از تمامی اتفاقات خوب دنیا که در سایه ایمان به خدا امکان پذیر است، در کنار انسان ها صحبت کن و پیام آور شادمانی و شجاعت و انرژی و امید و خیر و یقین باش. به آنان قدرتی را که در کنار خدا دارند گوشزد کن و تمامی صفات خوب آن ها را با تحسین و تشکر به آنان یادآوری کن.

به هر انسانی اعتماد به نفس و نیرو دهی، اعتماد به نفس خود را صد چندان کرده ای و طبق قانون کائنات، هر عملی انجام دهی، عین همان عمل به سوی خودت بازخواهد گشت. نیروی بی کران انسان با خیرخواهی ظهور پیدا می کند. با تمام وجودت دعای قدرتمند خیر، نیکی و خوشی خود را بدرقه ی راه تمام جهانیان کن. تو با این فکر با انسان ها دوست شو که آنها را با نیکی و رحمتت، خوشبخت تر، نیرومندتر و خوش حال تر کنی.

خداوند عاشق، نور عشقش را بر همه ما می تاباند. تو هم از جنس اوئی. پس به همگان عشق بورز و همگان هم به تو عشق خواهند ورزید. خداوند همان قدر که عاشق ابراهیم و یوسف و محمد بوده و هست، عاشق تو و تمامی بنده ها یش هم هست. پس تو هم در دلت جایی برای تمامی بندگان خدا باز کن و تمامی آن ها را با آغوش باز پذیرا باش.همه جلوه های خلق خدا هستند.پیدا کردن نکات نیکو و زیبایی های درونی هر انسانی و تحسین کردن همه خلق خدا،از مظاهر یکتاپرستی است. آن ها را با تمامی عیب ها دوست بدار و تحسین کن.هم در دلت هم با زبانت. این کار مغناطیس درون تو را قوی تر و قوی تر می کند. دریچه دلت را به یک اندازه برای تمام انسان های روی زمین باز کن. همه را، چه همسرت یا والدینت را، تا غریبه ها و انسان های ناهماهنگ را، یکسان دوست بدار.

کوچکترین لبخند تو، نه فقط یک انسان را، بلکه یک جهان را نجات می دهد.

لبخند تو می تواند یک انسان را به زندگی امیدوار کند و آن انسان ، انسان دیگری را امید وار خواهد کرد و اوهم کس دیگری را. و تو مبنع و بانی و منشأ این امید و عشق و خوشبختی و زندگی دوباره بودی. شادی وخوشبختی بشریت، شادی وخوشبختی تک تک ماست. آرامش بشریت، آرامش تک تک ماست. کوچکترین عمل مثبت و خیر تو، در جهان موجب رویدادهای بسیار بزرگتر و مثبت می شود. تمام وقت بیکاری و تفریحت را به خوشحال کردن و خدمت به خلق بگذران. چقدر خوشبخت کردن دیگران خوشبختمان می کند و چه پاداش انبوهی دارد مهر پاشیدن به قلب انسان ها.

تو بسیار عظیمی.



برای آن که عظمتت را درک کنی، شروع کن به قدرت دادن به دیگران. تو قدرت آن را داری که برای کل عالم

معجزه باشی.معجزه گری حقیقت توست. بسیاری از انسان ها احتیاج دارند که نزد تو قدرتمند و محبوب جلوه کنند تا بتوانند به قدرت واقعی درونشان پی ببرند. پس آن ها را زیر چتر حمایت عاطفی و توجه خود بگیر.انسان ها نیاز دارند که به نیروی بی کران درونشان پی ببرند ،به دیگران این گونه نشان بده که انگار از همه قدرتمند تر هستند تا بتوانند ارزش و لیاقت خودشان را احساس کنند. تو این کار را فقط به خاطر خودشان و بی چشمداشت انجام بده انقدر به انسان ها قدرت بده که حتی از تو هم بالاتر روند.آن ها خودت هستند و این در انتها خود توئی که در جهان های موازی از طریق خودت ارتقا پیدا می کنی. پس هر آنچه به آنها محبت کنی، به خودت محبت کرده ای. پس بی قید و شرط ببخش



واعتماد به نفس بده. بزرگترین و سریع ترین راه رسیدن به آرزوها و خواسته هایت و کامیابی، عشق ورزی ومحبت کردن به انسان ها و خوشبخت کردن دیگران است.

شادی و خوشبختی که به دیگران می بخشی، به شکل انرژی از تو خارج می شود، به آیینه های کائنات برخورد می کند و با قدرت و سرعت چندین برابر و به میزان صدها برابر به سمتت شتاب می گیرد و باز می گردد. وقتی به دیگران کمک می کنی و سنگینی بار مسائل آن ها را که برای تو، سهل و در حقیقت هیچ محسوب می شود،کاهش می دهی، قلبت از سرور و بزرگی و عظمت و جوانمردی لبریز می شود و حضور خدا را از درونت برای دیگران واضح و آشکار می کنی. با همه همدردی کن و عظمتت را در کنار کمک به انسان ها وسعت ببخش. بخش عظیمی از شادی و رضایت و قدرت و خوشبختی درونت، هنگامی متجلی می شود که دیگران را شاد کنی و به آنان عاشقانه و مدبرانه و قدرتمندانه خدمت کنی و استعدادهای بی کران درونت را به هر شکلی در اختیار جهان بگذاری.

تو می توانی تسلی دهی. تمامی انسان ها، مخصوصاً اطرافیانت و کسانی که هر روز آن ها را می بینی، نیاز به شفا یافتن با حمایت ها و توجه و کمک و نوازش تو دارند. الهام بخش انسان ها باش تمام انسان ها منابع نا محدود از تجلی صفات خدا هستند و منبع استعداد و توانایی و قدرت نامرئی در همه آن ها وجود دارد. با انسان ها به گونه ای رفتار و برخورد کن که انگار از همین حالا تمام خصوصیات عالی و والا و برجسته را دارا هستند تا همان گونه شوند. تمام انسان هایی که هر لحظه در مسیر زندگی ات وارد می شوند، برادران و خواهران تو هستند که هر کدام یا به شکلی به تو نیاز دارند یا از طریق نیروهای الهی به تو خدمتی خواهند کرد، می آیند تا از تو چیزی یاد بگیرند یا به تو با اعمالشان قوانین روحت را یادآوری کنند.

آنان می آیند تا خدا را به آن ها نشان دهی. پس همان قدر که خدا به بنده هایش بزرگوار و مهربان است، تو هم باش. همه را ببخش. هر گونه که هستند و هر گونه که رفتار می کنند، همیشه دوستشان داشته باش و کمکشان کن. در چشمان آفریده های خدای درونت نگاه کن و با تمام وجود برای هر آن کس که خدای درونت آفریده است، آرزوی

خوشبختی و سعادت و آرامش کن . حالی که می دانی قدرت مطلقه کائنات درون خودت است با تمامی انسان های روی زمین، چه فقیر و چه غنی، چه کوچک و چه بزرگ، چه ضعیف و چه قوی، باتواضع ،ادب ،احترام و عشق رفتار کن. تمام انسان ها و تمام مکان های دنیا و اتفاقات و ثانیه ها آنچه هست و آنچه نیست، تمام آن چه دیدنی و آنچه نادیدنی ست، دوست داشتنی وآفریده خدا هستند. و تو در میان تمام این دوست داشتنی ها، دوست داشتنی ترینی. توئی که دوست داشتنی بودن هر لحظه و هر اتفاق و هر انسان را احیاء و آشکار می کنی. همه آفریده ها را در دلت تحسین کن و نکات مثبت آن ها را که از آن خداست شکر بگو و خدای درونت را بپرست. نیروی قدرتمند و گیرای عشق را از خود به دنیا ساطع کن و آنچه در آیینه دنیا به تو منعکس می شود، عشقی صدها برابر قدرتمندتر و دوستی صدها برابر عمیق تر و محبتی صدها برابر گیراتر است.

عاشقانه و از صمیم قلب با من تکرار کن:

دنیا دوستت دارم. جهان دوستت دارم. کائنات دوستت دارم. زندگی شکوهمند دوستت دارم. شادمانی پر خنده دوستت دارم. همه زیبایی های عالم دوستت دارم. ذهن بزرگ و خلاق و معجزه آفرین من و بدن متبرک و زیبای الهی من دوستت دارم. حیوانات و پرنده های عالم دوستتان دارم.

خدا دوستت دارم.

خدایا دوستت دارم.

خدایا دوستت دارم.

پروردگار قدرتمندم دوستت دارم و می پرستمت ...

وقتی از درون به تمام عالم عشق بورزی و همه را همان گونه که هستند بپذیری و با همه آن چیزهایی که وجود دارد، هماهنگ شوی و اعتماد کنی و اطمینان داشته باشی و دوستشان بداری، و در واقع همه مظاهر آفرینش خدا را تحسین بگویی، می توانی هر قسمتی از عالم را که دوست داری، جذب کنی.به انسان ها ،قدیسان ، گناهکاران بیگانگان، دشمنان ،شرایط غیر قابل تحمل ، بیماری ها عشق بورز. آن گاه می بینی که همه آنان هماهنگ با نیروی درونی ات می شوند و تبدیل به چیزی می شوند که تو واقعاً می خواهی و به آن عشق می ورزی.

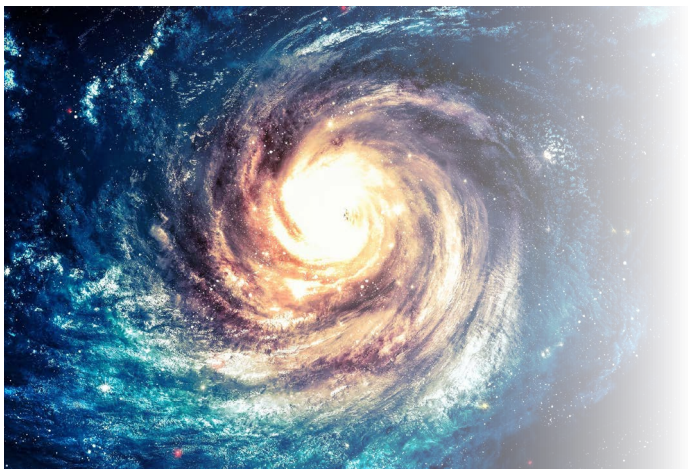
نیروی الهی و جادویی و بی کران و غیر قابل تصور درونت،کائنات را در اختیارت قرار داده و دنیا را گوش به فرمان احساس و خواسته تو ساخته است. می توانی کائنات را برای هر آن چه می خواهی، درزندگی به کارگیری. آن چه برای دیگران معجزه است، برای نیروی خدای بزرگ و عظیم درون تو، به راحتی در ثانیه ای قابل حصول و امکان پذیر است.

آنچه را داری و به آن نیاز نداری، ببخش. مال تمام دنیا هر جای دنیا که باشد، از آن خدای توست و برای هر کسی که خرج شود، در واقع در راه خدای توست که خرج می شود. وقتی دارایی اضافی ات را می بخشی، با انبوهی و فراوانی و برکت چند برابر به سمت تو باز می گردد. موهبت ها و هدایای بی نظیر زندگی ات را با عزیزانت و با تمام انسان ها تقسیم کن تا آن ها هر روز بیشتر و عظیم تر شوند. با بخشش مالت، صد برابر هر چه را بخشیده ای، دریافت می کنی.

کائنات همواره در پی آن است که خوبی های تو را جبران کند و آن ها را، چندین برابر به سمت تو بازگرداند. کائنات دستور یاری و کمک تو و جبران چند برابر نیکی های تو را از ازل خدا گرفته است. همه چیز به سمت خودت بر می گردد.

احساس عشق به همه دنیا و به همه کس مهم ترین اقدامی است که برای رسیدن به اهدافت می توانی انجام دهی و سریع ترین راهی است که تو را به خواسته هایت می رساند. فرقی ندارد آن چه می بخشی، مال و جنس است یا خوش رویی و خوش خویی. کسی که از بخشش چندین برابر عایدش می شود، تو هستی .در یک آن تمامی انسان های روی زمین را ببخشای و خود را رها کن و به آزادی برس. انسان ها را ببخش. ثانیه ها را ببخش. روزها را ببخش. لحظات گذشته را ببخش. اتفاقات را ببخش. زمین و زمان را ببخش.نیروی مهار نشدنی خدا در درون تو وجود دارد. در بخشش و رهایی و جاری بودن است که خدا توان تمام ستارگان و قدرت ماه و خورشید و آسمان ها را به تو می بخشد.

ادامه دارد...



ده روش خوق العاده جذب برای ازدواج

برقراری رابطه و ازدواج از دهه ۷۰ به بعد پیچیدگی های بیشتری پیدا کرد. انتخاب های بسیار زیادی در پیش روی هر کس قرار می گرفت و حس رقابت نیز همواره در حال افزایش بود. لیست زیر به شما در پیدا کردن همسر دلخواه و حفظ رابطه خود با او کمک می کند.

۱- قبول کنید به دنبال برقراری رابطه هستید:
افتخار کنید به سن بلوغ و بزرگسالی رسیده اید و همچنین به خوبی می دانید نیازمند همسری هستید که ادامه زندگی خود را با او بگذرانید.

۲ - روابط گذشته را برای خودتان حل نمایید:
سعی کنید صدماتی که در گذشته به شما وارد آمده را فراموش کنید و اگر تقصیر از جانب شما بوده تلاش کنید از آنها عذر خواهی کرده و طلب بخشش نمایید. اگر بخواهید همواره وقایع تلخ گذشته را در ذهن خود مرور کنید و سعی بر منطقی کردن آنها داشته باشید، مطمئن باشید که کار به جایی نخواهید برد. شما باید از یک رابطه فقط دریافت احساسی داشته باشید. نامه ای بفرستید، تلفن بزنید، و از همه اینها بهتر رو در رو با شخص مورد نظر صحبت کنید. به خاطر داشته باشید که بخشش و عشق در قلب شما زندگی می کند نه در سرتان.

۳- از تمرین تصویری استفاده کنید:
بر روی یک تکه کاغذ بنویسید: "من خوشحالم از اینکه مالک .....هستم." و رابطه ای که آرزویش را می کنید برای خود توصیف نمایید. سعی کنید احساسات، و آرزوهایی را که دارید، در ذهن خود به تصویر بکشید و البته نه فقط در مورد شریک زندگی، بلکه به طور کلی در مورد رابطه تان. در آن سمت کاغذ هم بنویسید: "مطمئن هستم که به تمام خواست هایم می رسم، به این دلیل که...." و بعد هم تمام حقایق موجود پیرامون آن مطلب را برای خود به رشته تحریر درآورید. این کاغذ را به کسی نشان ندهید، اما آنرا در دسترس نگه دارید و به طور مکرر به آن نگاه بیندازید.

۴- باور کنید که جذب جنس مخالف یکی از طبیعی ترین کارها در سرتاسر دنیاست:
اگر برای بدست آوردن چیزی، بیش از اندازه تلاش می کنید، بهتر است کاملاً ریلکس با قضیه برخورد کنید؛ چراکه طبیعت آنچه را که لازم است، انجام می دهد!

۵- همان طور رفتار کنید که انتظار دارید دیگری با شما رفتار کند:
در خودتان همان صفاتی را که دوست دارید شریکتان داشته باشد، پرورش دهید و برای ارتقای آنها از هیچ تلاشی مضایقه نکنید: کلاس، آماده سازی، تراپی، رشد معنوی، رژیم، ورزش و غیره.

۶- اگر کاری که انجام می دهید نتیجه بخش نیست موارد دیگر را امتحان کنید:
خود را از مرزهایی که در سرتاسر خود کشیده اید، رها سازید. اگر برای مدت زمان بسیار زیادی است که با آدم ها متفاوت قرار ملاقات می گذارید، اما به نتیجه دلخواه دست پیدا نمی کنید، به خودتان مدتی فرصت بدهید تا بتوانید راحت تر با مسائل برخورد کنید. اگر جزء افرادی هستید که بیشتر وقت خود را در خانه می گذرانند، بهتر است کمی به بیرون بروید، و یا به کانون های همسریابی ملحق شوید.

۷- به *** با همسرتان به عنوان یک امر مقدس نگاه کنید:
چون همین طور هم هست. *** نشانه مقدسی از عشق حقیقی و سرسپردگی شما، هم نسبت به خودتان و هم نسبت به شریک زندگیتان می باشد. یک رابطه موفق جنسی می تواند یک ارتباط ضعیف را حتی تا ۳ سال نیز برقرار نگه دارد. شما که دوست ندارید پس به پایان رسیدن دورانتان مجبور شوید جلوی آینه، سیگار دود کنید؟

۸- اصوات درونی خود را که موجب تخریب رابطه می شوند، کنترل کنید:
وقت بگذارید و با صدای درونتی تان در مورد وقایع گذشته، ترس ها، ناراحتی ها، نگرانی ها، آسیب ها، و زخم ها صحبت می کند. با انجام این کار به طور حتم به نتیجه دلخواه خواهید رسید.

۹- سعی کنید برای شخص منحصر بفردی که وارد زندگیتان می شود ارزش و احترام قائل باشید:
آن خانم و یا آقای مورد نظر در حال حاضر مشغول زندگی شخصی خود هستند. باید برای آنها انرژی بفرستید تا آنها را پذیرای زندگی مشترک سازید.

۱۰- با روی باز از دیدگاه های جدید استقبال کنید:
کتاب هایی از قبیل آنچه در این قسمت به آن اشاره می شود را مطالعه کنید: کتاب آمادگی برای انجام کارهای شخصی، نوشته دکتر پاتریشیا آلن؛ چگونه مجرد نمانیم، نوشته نیتا تاکر؛ ***، عشق، شیفتگی: چگونه می توانم تشخیص دهم؟ نوشته ری ای شرت. حتی اگر با تمام مطالب داخل کتاب موافق نبودید سعی کنید به تدریج دید خود را نسبت به مسائل مختلف تغییر دهید.

منبع:سایت بیتوته



چرا زنان شاد نیستند ؟

به نظر می رسد میزان شادی در زنان نسبت به مردان کمتر است ، به نظر شما علت اصلی آن چیست ؟ دلایل زیادی شامل مسایل اجتماعی، خانوادگی ، فرهنگی و...دراین امر دخیل هستند،اما ما به بررسی برخی علل فردی شاد نبودن بانوان می پردازیم ، البته توجه داشته باشید که این مسئله درمورد همه خانم ها صدق نمی کند ولی باید این مشکل را بپذیریم تا برای حل آن راهکارهای درستی اتخاذ کنیم "

بر اساس نوشته های دکتر الیزابت لومباردو نویسنده کتاب "یک تو ی شاد : نسخه نهایی برای شاد بودن" هیچ دلیلی وجود ندارد که ناراحتی را به عنوان یک مسئله عادی بپذیریم. او شایع ترین موانع خوش بینی زنان را به همراه راهکارهای داشتن یک قلب شاد نام می برد .

موانع خوشحالی:

دکتر لومباردو معتقد است که شادی خصلتی ذاتی نیست که مردم با آن به دنیا آمده باشند بلکه خوشحال بودن یک مهارت است." برخی مردم توانایی های ذاتی بیشتری نسبت به بقیه دارند، مثلا بازی گلف یک کسی بهتر از دیگری است" او در ادامه توضیح می دهد :" اما اگر آموزش و تمرین به درستی انجام شود هر کسی می تواند مثلا در بازی گلف خود پیشرفت کند. در مورد توانایی خوشحال بودن هم این مسئله صدق می کند."

مشکل بسیاری از خانم ها این است که آنها در دایره ای از افکار منفی گیر افتاد ه اند و هرگز این فرصت را نداشته اند که خوشحال بودن را تمرین کنند.از نظر دکتر لومباردو شایع ترین موانع خوشحال بودن خانم ها عبارت است از :

• سندرم " اگه فقط...."

خانم هایی که فکر می کنند "اگر فقط" این اتفاق افتاده بود آنها خوشحال بودند به دنبال یک عامل خارجی برای شاد بودن می گردند." بسیاری از خانم ها این احساس را دارند که "اگه فقط من میتونستم_____ اونموقع می تونستم خوشحال باشم." جای خالی می تواند با "کم کردن وزن"،"بچه دار شدن"، "ترفیع گرفتن" و یا هر چیز دیگری پر شود.

کارشناس خشنودی در ادامه می گوید " اما خوشحال بودن یک امر درونی است و اگر ما برای خوشحال بودن به اتفاقات بیرونی وابسته باشیم ، تا زمان به دست آوردن آنها ناراحتیم و زمانی که آنها را به دست می آوریم تنها به مدت کوتاهی می توانیم شاد باشیم." او همین طور یاد آور می شود که هر گاه این منبع خارجی خوشحالی به دست آمد ، زنان به دنبال "مورد" بعدی برای یافتن خوشحالی می گردند.

• مقایسه های غیر منصفانه

بسیاری از زنان احساس رضایت از خود نمی کنند در نتیجه همیشه غمگین هستند برای اینکه خود را با دیگران مقایسه می کنند. دکتر لومباردو اضافه میکند "وقتی خودت را با شخص دیگری مقایسه میکنی از خودت نا امید می شوی چرا که به اندازه کافی باهوش،لاغر (قلمی)، پولدار، یا هر چیز دیگری...نیستی و در نتیجه هیچ وقت احساس خوبی نسبت به خودت نداری."

• استفاده از کلمه "باید..."

دکتر لومباردو می گوید : چرخه دیگری از افکارمنفی زنان زمانیست که با خودشان فکر می کنند "باید " خودشان یا دیگران این طور یا آن طور می بودند. زنانی که مدام به این فکر می کنند که بهتر بود فلان کار را می کردم...احساس گناهکار بودن و شکست خوردگی می کنند.علاوه برآن فکر کردن به اینکه بقیه باید این کار را انجام دهند یا این طور باشند (مثلا شوهرم باید بیشتر به من کمک می کرد) آنها را عصبی و دلخور می کند. کارشناس خوشحالی می گوید راه حل خیلی ساده است : " کلمه "باید..." را از دایره لغات خود پاک کنید آن وقت می بینید که احساس بهتری خواهید داشت."

غلبه بر موانع خوش بینی:

از خوشحالی خود در برابر تنش ها محافظت کنید ، شکی در این نیست که استرس می تواند خوشحالی شما را مختل کند اما برای دکتر لومباردو استرس توجیه خوبی برای خوشحال نبودن نیست. موارد زیر را مدنظرداشته باشید :

• حواستان به نیازهایتان باشد

اگر از خواب و خوراک کافی بهره مند شوید و ورزش کنید با بهترین شرایط فیزیکی آماده اید که استرس های خانه و کار را به خوبی مدیریت کنید.

• برنامه ای برای تفریح در نظر بگیرید

ناخن های خود را مانیکور کنید . به سالن ماساژ بروید.برای شام با همسر یا دوستِ خود بیرون بروید و هر کاری که باعث می شود به شما خوش بگذرد انجام دهید. یک برنامه منظم بچینید و آن را دنبال کنید. اگر بدانید که یک برنامه تفریحی در آینده ای نزدیک دارید به شما کمک می کند تا شرایط استرس زا را به راحتی پشت سربگذارید.

• از کمال گرایی بپرهیزید (وسواس را کنار بگذارید)

خودتان را در مضیقه قرار ندهید که حتما بهترین لباس ها را بپوشید ، بهترین ظروف را داشته باشید، و یا بهترین وسایل مدرسه را برای کودک خود بخرید. به جای فکر کردن به اینکه چه کاستی هایی دارید ، روی نقاط قوت خود و چیزهای زیبایی که دارید تمرکز کنید .

• برنامه های اضافی را کاهش دهید

لازم نیست که خود را وادار به انجام کاری کنید که به آن علا قه ای ندارید. روی فعالیت هایی که از انجامش لذت می برید تمرکز کنید و داشتن یک برنامه هفتگی را برای بهبود کیفیت خانواده در اولویت قرار بدهید.به زودی احساس درماندگی کمتری خواهید داشت و همان طور که با خانواده خود بیشتر رابطه برقرار می کنید میزان شادی خود را افزایش می دهید.

سر مشق شادی برای بچه های خود با شید

بدیهی است که کودکان آنچه را از والدین می بینند می آموزند. هر چقدر شما شادتر باشید بچه های شما هم می توانند خوشحال تر و سر حال تر باشند. دکتر لومباردو می گوید اینکه به کودکان خود بگویید که شاد باشند به تنهایی کفایت نمی کند شما باید خودتان شادی را برای آنها الگو سازی کنید. به آنها بیاموزید که چگونه اعتماد به نفس داشته باشند و آنها در قالب آنچه که هستند شاد خواهند بود. به آنها بیاموزید که چطور انعطاف پذیرو خوشبین باشند بدین صورت آنها می توانند از هر موقعیتی-حتی اگر اوضاع به خوبی پیش نرود- بهترینش را خلق کنند. مهم تر از همه اینکه سپاسگزاری را به آنها بیاموزید تا آنها روی بعد مثبت زندگی تمرکز کنند.

منبع:سایت آی بانو

با کم رویی خداحافظی کنید



آیا می‌توانید آخرین باری را که درون یک اتاق در میان افراد غریبه ایستاده بودید، به یاد بیاورید؟ آیا آن موقع احساس خجالت و بی‌دست و پایی کردید؟ آیا وقتی می‌خواهید از کسی یک سؤال کوچک بپرسید، خجالت می‌کشید و حتی برای پرسیدن تاریخ و ساعت، ضربان قلبتان تند می‌شود؟ آیا وقتی می‌خواهید برای انجام یک معامله یا خرید به کسی مراجعه کنید، مردد می‌شوید، آیا این احساس شما را از زندگی عقب نگه داشته است. صرف نظر از درونگرا یا برونگرایی افراد، همه انسان‌ها در زندگی و در بعضی شرایط و مسائل احساس خجالت می‌کنند. از لحاظ اجتماعی فقط افراد درونگرا کم‌رویی را تجربه نمی‌کنند. کم رویی عبارت است از احساس بدی که فرد در مقابل اطرافیان دارد.

در این بحث به عادت‌ها و راه‌های مقابله با این مسأله خواهیم پرداخت.

چرا افراد خجالت می‌کشند؟

همه ما به دلایل مختلف و درجات متفاوتی این حس را تجربه می‌کنیم؛ اگرچه دلیل آن اغلب بین افراد مشترک است و به یکی از موارد زیر ختم می‌شود:

تصویر ضعیف از خود: این مسأله می‌تواند از دوره نوجوانی افراد شکل گرفته باشد؛ زمانی که ویژگی‌های منحصر به فرد ما برای اطرافیان‌مان جالب به نظر نمی‌رسد و ما فکر می‌کنیم آنها بی‌ارزش هستند و سعی می‌کنیم خودمان را شبیه دیگران کنیم و در نتیجه دیگر خودمان نیستیم و حتی احساسات‌مان، احساسات واقعی ما نیست. این افراد معمولا حتی نمی‌دانند توانایی‌ها و استعدادهای واقعی‌شان در چیست؛ فقط فکر می‌کنند هر شخص دیگری نسبت به آنها جالب‌تر و بهتر است.

فکر کردن بیش از حد به خود: هنگامی که در کنار دیگران هستیم، نسبت به کارهایمان و آنچه انجام می‌دهیم، حساس‌تریم؛ به خصوص وقتی که در مرکز توجه همه باشیم. این فکر، در ما اضطراب ایجاد می‌کند و باعث می‌شود تمامی حرکاتمان برای خودمان سوال برانگیز باشد و فکر کنیم آنها را اشتباه انجام داده‌ایم! این مسأله می‌تواند افکارتان را به شکل یک کهکشان مارپیچی به سمت پائین سوق دهد.

برچسب زدن: وقتی که خود را یک فرد خجالتی می‌شناسیم و این برچسب را روی خودمان می‌زنیم، از لحاظ روانی به مرور با این احساس خو گرفته و زندگی می‌کنیم و شاید برای همیشه در ما باقی بماند. هنگامی که برچسب عمل یا صفتی را به خود می‌زنید، آن صفت به صورت ثابت روی شما باقی می‌مانند و با همان زندگی خواهید کرد.

درک کمرویی خود: نوع کمرویی خود را شناسایی کنید و دریابید که چه تأثیری بر زندگی شما دارد. همان لحظه که احساس خجالت می‌کنید، فکر می‌کنید چه چیزی شما را نگران می‌کند و در چه موقعیت‌هایی این حس به شما دست می‌دهد.

توجه به خودآگاهی: دریابید که جهان و نگاه همه افراد به شما نیست و مردم آنقدر گرفتاری دارند که فرصتی برای نگاه کردن به شما نخواهند داشت. به جای اینکه دائم نگران خود باشید و خودتان را تماشا کنید، خودتان را یکی از افراد دیگر و جزء یکی از آنها بدانید. خود را در برابر موضوعی که منجر به خجالتی شدن شما می‌شود مسلح کنید و افکار خود را در اختیار بگیرید، اولین قدم مبارزه و غلبه بر کم رویی، آگاهی و رفتن به سوی هرگونه تغییر و یا بهبود زندگی است.

متمایز بودن: باور کنید شبیه دیگران بودن خسته‌کننده و کسل‌کننده و داشتن تفاوت‌ها خوب است. در واقع بپذیرید که شما مثل افراد عادی و معمولی جامعه نیستید و نمی‌خواهید آن‌گونه باشید. شبیه بقیه بودن شما را خوشحال نخواهد کرد. بپذیرید که ویژگی‌های منحصر به فردتان می‌تواند شما را از بقیه متمایز کند.

خودتان را دوست بدارید: یاد بگیرید از خودتان قدردانی کنید و احساسات و استعدادهای خاص خود را دوست داشته باشید. یک نامه عاشقانه برای خودتان بنویسید و کارهایی را انجام دهید که از آن لذت می‌برید. از بدن خود بابت زحماتی که کشیده است، تشکر کنید. زمانی را به خویش اختصاص دهید و به خودتان رسیدگی کنید.

یافتن نقاط قوت خود: همه ما

ویژگی‌های منحصر به فرد و شیوه‌های متفاوتی برای بیان خود داریم. دانستن این مساله بسیار اهمیت دارد که اگر هر کاری را به طور کامل انجام دهیم، خوب و عالی است، حتی اگر با شکل عام و عادی آن متفاوت باشد. اگر همه افراد یکسان باشند، جهان، جای کسل کننده‌ای خواهد شد. کاری را که در آن مهارت دارید، پیدا کرده و روی آن تمرکز کنید. شناسایی توانایی‌هایتان، اعتماد به نفس و رضایت خاطر را در شما افزایش خواهد داد و کمک خواهد کرد خودتان را بهتر بشناسید. خواهید دید که چگونه قدرت منحصر به فردتان، به شما یک امتیاز داده و باعث مزیت و تفاوت شما از دیگران خواهد شد.

تمرکز بر روی دیگران: به جای تمرکز بر ناراحتی‌ها و افکار خود و موقعیت‌های اجتماعی، بر افراد دیگر تمرکز کنید و حواستان به آنچه که آنها می‌گویند، باشد. سعی کنید از دیگران چیز یاد بگیرید و از آنها در موردشان سؤال بپرسید و با آنها ارتباط برقرار کنید.

تنفس عمیق: اضطراب و ترس را می‌توان کنترل کرد اگر یاد بگیرید برای غلبه بر آنها چطور محکم باشید. یکی از روش‌های ساده برای کنترل این احساسات و رسیدن به آرامش، کشیدن نفس عمیق با چشم‌های بسته است. هنگامی که نفس عمیق می‌کشید، فقط بر روی تنفس خود تمرکز کنید. در حالی که از همه افکار بد دور هستید، نفس عمیق بکشید و عمل بازدم را به آرامی انجام دهید. روش دیگر، یوگا است. از هنگامی که شروع به دم و بازدم می‌کنید، آنها را بشمارید. کم‌کم شمارش دم را کنار گذاشته و فقط بازدم‌های خود را شمارش کنید؛ مثلاً چهار عدد تنفس دم برای چهار عدد بازدم؛ بدین معنی که زمان و سرعت بازدم خود را کاهش دهید و در مقایسه با دم، بازدم کمتری داشته باشید. به کار ادامه دهید تا احساس آرامش کنید.



این کار را حتی در یک مکان کوچک هم می‌توان انجام داد.

رهایی از اضطراب: یکی از تعاریف اضطراب این است که «اضطراب عبارت است از انرژی مسدود شده که باید آزاد شود.» و این انرژی را می‌توان از طریق حرکات فیزیکی آزاد کرد. ورزش‌هایی همچون دویدن و پیاده‌روی، می‌توانند به آزاد کردن این انرژی کمک کنند، همین طور ذهن را به سمت موضوع دیگری منحرف می‌کنند و این به تجدیدنظر در دیدگاه‌ها نیز کمک خواهد کرد. روش دیگر، مراقبه (مدیتیشن عضلات) است. هر قسمت از بدن خود را به مدت ۳ تا ۵ ثانیه سفت و منقبض و سپس رها کنید تا اینکه به بالای سرتان برسید. در این حین، نفس کشیدن را فراموش نکنید.

تجسم موقعیت خوب: خود را در موقعیتی تصور کنید که در آن فردی با اعتماد به نفس و شاد هستید. این فکر به شما کمک می‌کند هنگامی که در آن موقعیت قرار می‌گیرید، همان احساس را داشته باشید. در جای راحتی بنشینید، چشمان‌تان را ببندید و به یک موسیقی آرامبخش گوش دهید و خود را در مکان یا موقعیتی تصور کنید که دوست دارید باشید. به کار گرفتن تمامی حواس به شما کمک خواهد کرد که آن را واقعی‌تر ببینید.

تمرین و تمرکز: کلمات می‌توانند انرژی باورنکردنی به انسان بدهند. آنچه ما بارها و بارها با خود می‌گوییم، ذهن ناخودآگاه‌مان می‌شنود. اگر با خود بگوییم که من ناتوان و بیش از حد در انجام کارها خجالتی هستم، همین اتفاق خواهد افتاد. ما آنچه هستیم که خود می‌خواهیم و خودباور داریم. اگر مرتب با خود تکرار کنیم که من فردی بااعتماد به نفس و توانا هستم، ذهن ناخودآگاه ما آن را درک خواهد کرد. اعمال ما همیشه بازگو کننده واقعیتی است که خود می‌خواهیم باشد. اگرچه نمی‌توانیم به خود دروغ بگوئیم، اما تفکر و تجسم مثبت می‌تواند ما را در راه اصلاح الگوهای تفکر قرار دهد.

مقابله با شرایط بد و ناراحت کننده: وقتی موقعیت‌ها و مکان‌هایی را که در آن احساس خجالت می‌کنید، ترک می‌کنید، در اصل کمرویی خود را تقویت کرده‌اید. به جای این کار با آن روبه رو شوید و مقابله کنید. این کار باعث از بین رفتن ترس و رشد شخصیت شما می‌شود. در جایگاه یک ناظر قرار بگیرید و خودتان را بررسی کنید و از خود بپرسید چرا من چنین حسی دارم؟ چه چیزی باعث می‌شود این‌گونه رفتار کنم؟

توقع زیاد از خود: هنگامی که خود را با محبوب ترین و مشهور و موفق ترین افراد مقایسه کنیم که هیچ شباهتی به ما ندارند، در واقع خود را با کمال موقعیت دیگری

مقایسه کرده‌ایم و از خودمان انتظار داریم دقیقاً متناسب با آن رشد کنیم و وقتی به آن دست نمی‌یابیم، خود را سرزنش می‌کنیم! بنابراین مشکل در نوع افکار ما است که به ما تعلق ندارند. تصویر کاملی از خود داشته باشید و به خواسته‌های دیگران فکر نکنید. تصاویر کامل و بی‌عیب دیگران را رها کنید و اجازه دهید احساسات شما به طور طبیعی جریان یابند.

برچسب نزنید: از اینکه به خود برچسب خجالتی بودن بزنید، بپرهیزید. شما منحصر به فردید و خودتان هستید. شما زیبا هستید؛ هیچگاه فراموش نکنید.

مهارت‌های اجتماعی: مثل تمامی مهارت‌های دیگر، مهارت‌های اجتماعی نیز از طریق تمرین و تجربه رشد می‌کنند.



هر چقدر بیشتر تمرین کنید. دفعه بعد آسانتر خواهد شد. اگر قرار است در موقعیت سختی قرار بگیرید، می‌توانید حتی با خود تمرین کنید که چه حرف‌هایی بزنید.

تصور شرایط سخت: بعضی اوقات، به علت کمبود مهارت‌های اجتماعی نیست که موفق نمی‌شویم، بلکه به دلیل کمبود اعتماد به نفس و ترس از شکست است. خود را در موقعیت سخت تصور کنید تا ترس‌تان از آن شرایط و از قرار گرفتن در موقعیت‌های سخت از بین برود. اگر به طور مکرر خود را در آن شرایط تصور کنید، پس از مدتی متوجه می‌شوید که آن شرایط خیلی هم سخت نیستند. ممکن است در وهله اول تصور و پذیرش آن کمی سخت باشد؛ ولی بعد به آن خواهید خندید.

بهترین احساس: رفتن به باشگاه‌ها و رستوران‌ها خوب است، اما نه برای همه افراد. آنچه به شما احساس آرامش می‌دهد، در خود بیابید. فعالیت‌ها و مکان‌هایی را پیدا کنید که بهترین احساس را برای شما به ارمغان می‌آورند. شما مجبور نیستید هر کاری را که دیگران انجام می‌دهند، انجام دهید.

پذیرفتن شکست‌ها: بپذیرید که احتمال دارد از طرف دیگران پذیرفته نشوید؛ اما به خاطر داشته باشید که این بخشی از زندگی است و تمامی افراد آن را تجربه کرده‌اند. شکست بخشی از فرآیند یادگیری است و تو تنها نیستی.

در زیر به چند نکته اساسی اشاره خواهیم کرد که از لحاظ ذهنی به شما کمک می‌کنند از قبل آماده پذیرش هر اتفاقی باشید:

هرگز موضوع را شخصی نکنید: شما مقصر نبودید، فقط قرار نبود این اتفاق بیفتد و این بهترین اتفاق ممکن برای شما نبوده؛ پس اتفاق نیفتاده است.

از این موضوع درس بگیرید و فکر کنید تمامی اتفاقات، درس‌های زندگی هستند تا شما به انسان بهتری تبدیل شده و قوی‌تر شوید. اگر از شکست‌ها درس بگیرید، گویا هیچ‌وقت شکست نخورده‌اید و آنها را نعمت‌هایی می‌بینید در ظاهری مبدل.

بلند شوید و بدانید که وقتی دلتان برای خودتان می‌سوزد و به حال خود افسوس می‌خورید، توقف کرده و به جلو حرکت نخواهید کرد و رشد نیز نمی‌کنید. از نو شروع کنید و بی‌جهت انرژی‌تان را هدر ندهید و دوباره سعی کنید.

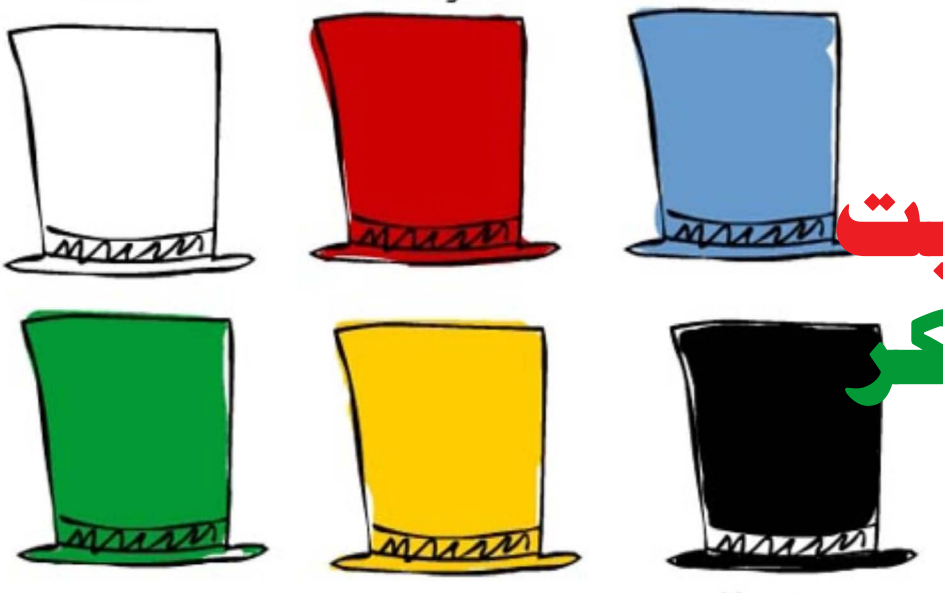
تمرکز در لحظه:

به آنچه که انجام می‌دهید، آگاه باشید. وقتی در حال مکالمه با شخصی هستید، اینکه ظاهر شما چگونه است و چگونه به نظر می‌رسید را فراموش کنید و روی کلمات متمرکز شوید. نحوه بیان و آهنگ صدای و کلمات شماست که شخص را وادار به گوش کردن می‌کند.

ثبت موفقیت‌ها:

وقتی نکات گفته شده را رعایت کنید، کم‌کم می‌توانید بر کمرویی خود غلبه کرده و به فکر موفقیت‌های آینده باشید. شما نسبت به حقایق، به بینش جدیدی رسیده‌اید و می‌توانید خود را متفاوت از قبل ببینید. هنگامی که به این موفقیت‌ها دست یافتید، آنها را در یک دفتر یادداشت کرده و فهرستی از آنها تهیه کنید. با این کار اعتماد به نفس‌تان افزایش می‌یابد و به سمت چیزی حرکت خواهید کرد که می‌تواند برای شما مفید باشد.

منابع:مجله دنیای سلامت



تکنیک خلاقیت
شش کلاه تفکر

در جریان زندگی خویش که بخشی از آن در سازمان‌ها، محیط‌های خانوادگی و یا در کنار دوستان سپری می‌شود، گاهی نیازمند برگزاری جلسات برای اتخاذ تصمیمات جدید هستیم. اگرچه گهگاه در تصور مردم، برگزاری جلسات به عنوان یک عمل غیرکارا مطرح می‌شود اما بهره‌گیری درست و اصولی از آن می‌تواند بسیار اثر بخش باشد. به همین علت هر نشستی در خانواده و یا با دوستان و یا در محل کار و نظیر اینها می‌تواند زمینه ایی برای شروع یک تصمیم گیری ارزشمند باشد

ادوارد دوبونو پدر تفکر خلاق در کتاب «شش کلاه تفکر» یک روش خلاقانه ارایه می‌کند و از طریق آن می‌کوشد نشست افراد به دور یکدیگر را به اقدامی ثمربخش و کارا تبدیل کند.

«دوبونو» سعی می‌کند به کسانی که به دور هم جمع می‌شوند، بیاموزد که به تفکر خود نظم دهند و آنگاه در این میان، به راههای خلاقانه بیاندیشند و با یک هماهنگی مدبرانه نتایج را طبقه‌بندی و اولویت‌بندی کرده و در تصمیم‌گیری‌ها از آن استفاده کنند.

اگر شما می‌خواهید با تکنیک شش کلاه تفکر در جلسات قدم بگذارید،بهتر است این مقاله را بخوانید و آنگاه عمل کنید: تصور کنید به یک جلسه قدم گذاشته‌اید و شما مسوول نظم‌دهی، هدایت و نتیجه‌گیری از آن جلسه هستید، در اینجا کلاه آبی را بر سر شما خواهند گذاشت، زیرا هنگامی که کسی کلاه آبی را بر سر می‌گذارد باید به موارد زیر دقت کند.

۱) رنگ آبی نماد آسمان آبی رنگ است که چتر آن بر همه جا گسترده شده است و کسی که کلاه آبی بر سر خود می‌گذارد باید بتواند افکار جاری در محیط جلسه را در ذهن خود به جریان درآورد و نظم و تمرکز دهد.

۲) کلاه آبی همچون یک نرم‌افزار است که تلاش می‌کند به تفکرکردن جمع، جهت دهد و با برنامه ای مشخص آن را به سرانجام برساند و گویی همچون یک کارگردان تفکر ما را هدایت می کند.

۳) با کلاه آبی اولویت‌ها و محدودیت‌ها تعیین می‌شود. به هرحال فرد خوش‌شانسی هستید که کلاه آبی بر سر شما قرار می‌گیرد و اگر مدبرانه عمل کنید می‌توانید به انجام یک تصمیم خوب موفق شوید. اکنون بر روی صندلی خود بنشینید و موضوع و یا مشکل مورد بحث را بر روی تخته‌سیاه بنویسید. در نخستین اقدام و با هدایت شما همه اعضا باید کلاه سفید را بر سر بگذارند و در مورد موضوع بیان شده بیاندیشند. هنگامی افراد همگی تصمیم می گیرند با کلاه سفید تفکر کنند باید به نکات زیر توجه کنند:

۱) کسی که کلاه سفید بر سر

می‌گذارد باید بطور موقت عقاید و نظراتش را به بایگانی ذهنش بسپارد.

۲) هر آن چیزی که از اطلاعات محض در مورد موضوع یا مشکل مورد بحث می‌دانید بیان کنید.

۳) «ادوارد دوبونو» در این باره می‌گوید: چنین فردی همچون کودکی است که محتویات جیب خود را بر روی میز خالی می کند .

۴) هنگامی که کلاه سفید را بر سر می‌گذارید، نباید به چیزهایی که شامل الهامات ،قضاوت‌های متکی به تجارب گذشته، عواطف، احساسات و عقاید است توجه کنید و تنها باید همچون یک رایانه، فقط اطلاعات ارایه کنید. حال شما باید اطلاعات به دست آمده از حاضرین در جلسه را که به واسطه تفکر با کلاه سفید ارایه شده است را جمع‌بندی کنید و اعضای جلسه را وارد مرحله بعد کنید تا با گذاشتن کلاه قرمز بر سر، شروع به تفکر کنند .

هنگامی که حاضرین می‌خواهند با کلاه قرمز در مورد موضوع مورد نظر تفکر کنند باید به نکات زیر توجه کنند:

۱) اجازه دهید احساسات و عواطف بر وجود شما حاکم شده و به زبان درآیند و هرکسی می‌تواند از الهامات و دریافت‌های ناگهانی خویش سخن گوید و دیگر نیازی به استدلال نیست. اگر به احساسات اجازه بروز ندهیم بدون شک ناخواسته و بدون دقت نظر، در تصمیم‌گیری‌ها وارد شده و چه بسا سبب بروز مشکلاتی برای ما شوند.

۲) هنگامی که از کلاه قرمز استفاده می‌کنیم از قوی‌ترین احساسات خود نظیر ترس و نفرت گرفته تا احساسات ظریف نظیر تردید و سوءظن باید سخن به میان آوریم و به گفته «دوبونو» باید همچون آینه‌یی



شویم که احساسات با تمام پیچیده‌گی‌هایش بیان شوند. بدون شک احساسات نقش مهمی در زندگی انسان دارند و چه بسا سبب ایجاد هدفهایی نیز در زندگی ما شوند. شما با کلاه قرمز ممکن است چنین جملاتی را به زبان آورید: «اگرچه همه آمارها و اطلاعات احتمال موفقیت می‌دهد اما احساسم می‌گوید،موفق نمی‌شویم» و یا بگویید: «اگرچه اطلاعات و آمار احتمال موفقیت نمی‌دهند اما احساسم می‌گوید، موفق می‌شویم» پس از اینکه تمام نظرات اعضای جلسه ارایه شد، شما اقدام به جمع‌بندی تراوشات فکری حاضران کرده و آنگاه به مرحله بعد قدم بگذارید و اجازه دهید حاضران کلاه سیاه را بر سر بگذارند.

با گذاشتن این کلاه بر سرنباید احساسات منفی بدون منطق بیان شوند بلکه فرد باید دیدگاه‌های منفی خود را در خصوص مشکل یا موضوع مورد بحث به صورت منطقی بیان کند. بدون شک اگر از این کلاه بخوبی استفاده شود،می‌تواند ما را از مخاطراتی که در آینده از چشمان ما دور می‌ماند آگاه کند. ما باید به خاطر داشته باشیم امروزه بسیاری از مردم کلاههای سیاه رنگی بر سر می‌گذارند که تنها با احساسات منفی همراه است که در آن از منطق خبری نیست. منفی‌بودن اصولا آسان‌تر است. زیرا خراب کردن از درست کردن آسان‌تر است. تفکر منفی به گفته «دوبونو» جذاب است، زیرا دستاوردهای آن را می‌توان به فوریت مشاهده کرد. اثبات خطای دیگران برای ما رضایت

در پی دارد و حمله کردن به یک دیدگاه در ما احساس برتری می‌بخشد و برعکس ستودن یک نظر سبب می‌شود در خود احساس کنیم با فرد برتری روبرو شده‌ایم.

اصولا در این مرحله، افراد باید اشتباهات و خطاها و موارد نادرست موجود در موضوع یا مشکل مورد بحث را مطرح کنند و نتایج بحث‌های ارایه شده توسط شما جمع‌بندی شده و در نهایت ثبت شود و آنگاه بار دیگر اجازه دهید حاضران کلاه زرد را بر سر خود بگذارند و شروع به تفکر کنند.

زرد نماد آفتاب است و آفتاب شروعی برای سازندگی، شادابی و خوش‌بینی است. گویی هر جا سراغ از خورشید گرفته می‌شود گرمی زندگی و زایشی دیگر در میان است و تفکر مثبت باید به همراه کنجکاوی و شادمانی و سرور و تلاش برای درست شدن کارها باشد. فرد با گذاشتن کلاه زرد تلاش می‌کند به نکات ارزشمند و مثبت موضوع بنگرد. اصولا افکار سازنده به سوی مثبت‌گرایی تمایل دارند. یکی از تمریناتی که فرد با کلاه زرد می‌تواند انجام دهد بهره‌گیری از تجربیات ارزشمند گذشته است. کلاه زرد در ابتدا درصدد کشف فواید موجود در موضوع مورد بحث است و هر آنچه می‌کاود، بیان می‌دارد. اکنون بار دیگر به جمع‌بندی نظرات به دست آمده بر اثر کلاه زرد بپردازید.

اکنون حاضران باید کلاه سبز را بر سر بگذارند. کلاه سبز، کلاه خلاقیت است. سبز، رنگ باروری است و همچون دانه‌یی است که هنگامی که دردل خاک می‌روید،روزی به درختی تناور و سرسبز تبدیل می‌شود هنگامی که افراد کلاه سبز را بر سر می‌گذارند، باید به راه‌های نو بیاندیشند که می‌توانند در آن موضوع مورد نظر اثرگذار بوده و به تصمیم گیری‌های خلاقانه منجر شود.

شما با این کلاه علاقه‌مند هستید در راه تغییر قدم بگذارید و تحول را در آغوش بگیرید. نظرات جدید و بدیع ارایه کنید و جرقه خلاقیت را از ذهن خود به بیرون رها کنید.

هرگاه تمامی این راهها با بن‌بست روبرو شد اکنون باید به مدد خلاقیت راههای جدیدی را کشف کنید. خلاقیت شامل انگیزش، کندوکاو و پذیرش خطر است.

هنگامی که حاضران کلاه سبز را بر سر می‌گذارند، فرصتی می‌یابند که مغز را از روزمرگی بیرون آورده و به جست‌وجوی چیزهای کشف نشده هدایت کنند. حال فرصتی به حاضران دهید تا ایده‌های نو ارایه کنند و آنگاه به ثبت این ایده‌ها پرداخته و به جمع‌بندی نظرات بپردازید. بدون شک برای خلاقانه اندیشیدن باید فرهنگ خلاقیت را بر فضای جلسه حاکم کنید. اکنون شما باید تلاش کنید که با کلاه آبی که بر سر گذاشته‌اید به ارزیابی نتایج پرداخته و به یک جمع‌بندی مناسب برسید و در نهایت در جهت حل مشکل یا پیگیری مورد نظر تصمیم نهایی را بگیرید. بدون شک هر یک از اعضا می‌توانند کلاه آبی را به امانت گرفته و با آن به تفکر بپردازند و در اتخاذ تصمیمات به شما کمک کنند. در پایان شما در می‌یابید هنگامی که جلسه را اینگونه مدیریت می‌کنید، دیگر تنها شاهد آن نخواهید بود که یک فرد تنها با کلاه سیاه به جلسه قدم بگذارد و یا فرد دیگری تنها با کلاه قرمز تفکر کند. بلکه همه مجبورند با شش کلاه مذکور تفکر کنند و اندیشه‌های ذهن خود را ارایه کنند.

منبع :مقاله "تکنیک خلاقیت شش کلاه تفکر" - نویسنده : حمید میرزاآقایی



چگونه یک مدیر موفق افراد فوق العاده را استخدام می کند؟

مطالب این مقاله از کتاب «ساخت کسب‌وکار فوق‌العاده!» برایان تریسی گرفته شده است. خواندن این کتاب جذاب که ۷ راز کسب‌وکارهای فوق‌العاده را تشریح می‌کند به همه مدیران موفق توصیه می‌شود.

عظیم‌ترین و گران‌ترین منابع بکر و طبیعی هر سازمان، افراد آن هستند. ایجاد انگیزه در افراد برای ارائه حداکثر میزان همکاری در سازمان، سریع‌ترین راه چندین برابر کردن اثربخشی مدیر است. این تنها راه توسعه یک شرکت فوق‌العاده است.

پنج ویژگی کلیدی افراد فوق‌العاده

برای اینکه بتوانید افراد فوق‌العاده را به کسب‌وکار خود جذب کرده و آن‌ها را حفظ کنید، باید تعریف شفافی از «فرد فوق‌العاده» داشته باشید. معیار حیاتی موفقیت در هر کسب‌وکار، توانایی دریافت نتایج است و بنابراین، کارمندان فوق‌العاده کسانی هستند که کارها را به‌سرعت، به‌نحواحسن، با مداومت و کیفیت بالا انجام می‌دهند.

۱. افراد فوق‌العاده بازیکنان خوبی در تیم هستند. آیا اعضای تیم شما به‌خوبی با یکدیگر کار می‌کنند؟ آیا برای دست‌یابی به اهداف تیم، تمرکز و همکاری لازم را دارند؟ شما به افرادی احتیاج دارید که باوجود تفاوت‌هایشان، با یکدیگر با احترام برخورد کنند، زیرا دلیل یا هدف مشترکی دارند. آن‌ها به یکدیگر کمک می‌کنند تا کارایی افزایش یابد و هرگاه لازم باشد حمایت و راهنمایی خود را از همکارانشان دریغ نمی‌کنند.

۲. افراد فوق‌العاده به این فکر هستند که چه‌کاری درست است، نه این‌که حق با چه‌کسی است. وقتی نظرات یکسان نیست، به‌جای گلایه و بهانه آوردن، باید بر مسائل موجود و دست‌یابی به هدف متمرکز شوید. آیا معمولا محیطی «امن» برای جلسات کارکنان ایجاد می‌کنید؟ جلساتی که افراد بتوانند مسائل پیچیده را بدون شخصی‌کردن آن‌ها مطرح کنند؟ و یا اینکه افراد شما به‌دلیل ترس از تلافی، مسائل ناخوشایند را مطرح نمی‌کنند؟ اگر افراد تیم برای دست‌یابی به اهداف شرکت واقعا مشتاق باشند و مجاز باشند در مورد چگونگی دست‌یابی به این اهداف با صراحت سخن بگویند و یا حتی با یکدیگر به بحث بپردازند، بسیار اثربخش‌تر از تیم‌هایی هستند که افراد آن‌ها به یکدیگر حمله می‌کنند و به موضوعات مهم و چالش‌آور نمی‌پردازند.

۳. افراد فوق‌العاده عمیقا نتیجه‌محورند. بهترین بازیکنان بر همکاری و بر فعالیت‌هایی تمرکز می‌کنند که برای شرکت واقعا مهم است. آن‌ها اولویت‌ها را مشخص کرده، از وقت خود به‌خوبی استفاده می‌کنند و بر فعالیت‌های کلیدی تمرکز می‌کنند.

۴. افراد فوق‌العاده هر مسئولیتی را می‌پذیرند تا به نتایج موردانتظار برسند. آن‌ها نیازی به نظارت دقیق ندارند، زیرا در مورد نتایج، شخصا خود را پاسخگو می‌دانند.

۵. افراد فوق‌العاده شرکت را مکانی فوق‌العاده برای کارکردن می‌دانند. آن‌ها خود را به‌شکل خانواده می‌بینند، آن‌ها طوری برخورد می‌کنند که گویی خودشان صاحب شرکت هستند و کار خود را مسئولیتی مهم می‌دانند. زندگی کاری بخشی از «هویت» آن‌ها می‌شود و خارج از محیط کار نیز با همکاران خود روابط اجتماعی برقرار می‌کنند.

ساخت یک تیم فوق‌العاده

اگر از هر مدیر اجرایی باتجربه یا هر صاحب کسب‌وکاری درباره بزرگترین چالش‌هایشان بپرسید، یک مورد همیشه در راس این فهرست قرار دارد: انتخاب افراد مناسب. به‌عنوان یک مدیر، همواره دو گزینه دارید. می‌توانید کاری را خودتان شخصا انجام دهید و یا فرد دیگری را برای انجام آن بیابید. توانایی شما برای انتخاب آن «فرد دیگر» معیار واقعی صلاحیت شما به‌عنوان مدیر است.

پیتر دراکر گفت: «تصمیماتی که به‌سرعت درباره افراد اتخاذ شوند، معمولا تصمیمات اشتباهی هستند.» شاید هوشمندانه‌ترین کاری که می‌توانید انجام دهید این است که در ابتدا، افراد را به‌آرامی و بادقت انتخاب کنید. این کار احتمال انتخاب گزینه‌های درست را به‌شدت افزایش داده و احتمال ارتکاب اشتباهات سنگین و پرهزینه را کاهش می‌دهد. هنگام استخدام، به رفتار، شخصیت و ویژگی‌های فرد به‌اندازه مهارت‌های شغلی او اهمیت بدهید.

مسئولیت شما به‌عنوان مدیر استخدام، یافتن افرادی است که در حوزه تخصصی خود اثربخش باشند. اگر فکر می‌کنید این فرد قادر به انجام کار نیست، از همان ابتدا او را استخدام نکنید. حال، به چند ابزار مهم اشاره می‌کنیم که در این کار به شما کمک می‌کند.

هنر انتخاب

بهترین مسئولین استخدام، «مصاحبه رفتاری» انجام می‌دهند. اولین نکته‌ای که در روند استخدام به آن توجه می‌کنند چگونگی رفتار این افراد در مشاغل قبلی‌شان است. عملکرد گذشته بهترین شاخص رفتار آینده است.

از افراد سوالاتی که پاسخ آن‌ها «بله» یا «خیر» است نپرسید، بلکه سوالاتی بپرسید که با «چگونه» و «چرا» شروع می‌شوند. از آن‌ها بخواهید عکس‌العمل خود در مواجهه با شرایط چالش‌آور و دشوار در گذشته را تشریح کنند. چگونه با افراد مشکل‌ساز کنار می‌آمدند؟ چگونه مشکلات را حل کرده و به نتیجه می‌رسیدند؟

ژامی دیمون بانکدار اسطوره‌ای و مدیر ارشد اجرایی موسسه مالی جی.پی‌مورگان چیس می‌گوید: «هرگز شخصی را استخدام نمی‌کنم که مرتکب اشتباهی فاحش و به‌یادماندنی نشده باشد. از آن‌ها می‌خواهم تعریف کنند که دقیقا چه اتفاقی افتاد و چه درسی از آن گرفتند؟ چه کسانی صدمه دیدند و برای حل آن چه اقداماتی انجام شد؟» او ادامه می‌دهد: «اگر افرادتان توانا باشند، از موانع زیادی عبور کرده‌اند، بنابراین، اگر بخواهید همان کارها را خودتان انجام دهید، زمان زیادی را از دست خواهید داد. کلید کار این است که نحوه رفتار افراد در گذشته را دریابید. این کار نحوه رفتار آن‌ها در آینده را نشان خواهد داد.»

قانون عدد سه: داوطلبان را امتحان کنید

همان‌طور که هاروی مکی می‌گوید: «به‌آرامی استخدام کنید، به‌سرعت اخراج کنید. زمان خود را صرف استخدام کنید. یکی از بهترین روش‌های انجام این کار، استفاده از قانون عدد سه است.»

تصمیمات استخدامی ضعیف، بین سه تا پنج برابر دستمزد سالیانه آن فرد، برای شرکت هزینه ایجاد می‌کند. هزینه اشتباهات تنها مبالغی نیست که به این افراد پرداخت می‌کنید و از دست می‌روند، بلکه تصمیمات استخدامی ضعیف، از لحاظ زمانی که سرمایه‌گذاری می‌کنید، زمانی که افراد دیگر سرمایه‌گذاری می‌کنند، زمانی که از دست رفته و می‌توانستید آن را صرف داوطلب بهتری کنید و حتی تضعیف روحیه‌ای که به‌دلیل تغییر افراد در شرکت اتفاق می‌افتد، برای شما هزینه ایجاد می‌کند. به‌همین دلیل است که شرکت‌های برتر با حداقل نرخ جابجایی، اصرار دارند که قبل از اتخاذ تصمیم نهایی، هشت، ده و حتی پانزده بار توسط چندین مصاحبه‌کننده با داوطلبان مختلف مصاحبه کنند.

چند نمونه از موارد کاربرد قانون عدد سه در زیر آمده‌اند:

• همواره برای واگذاری هر شغل، حداقل با سه نفر مصاحبه کنید.

حتی اگر از فرد اول خوشتان آمد و فکر کردید برای احراز آن شغل مناسب است، خود را موظف بدانید که حداقل با دو نفر دیگر نیز مصاحبه کنید. بسیاری از شرکت‌های بزرگ، فردی را استخدام نمی‌کنند، مگر این‌که با ده تا پانزده داوطلب مصاحبه کرده باشند. هرچه با افراد بیشتری مصاحبه کنید، نسبت به شخص استخدام شده و استعداد او احساس بهتری خواهید داشت.دامنه انتخاب شما گسترده‌تر و احتمال انتخاب مناسب بیشتر خواهد شد.

• با داوطلب موردنظر در سه مکان مختلف مصاحبه کنید. جالب است بدانید وقتی مکان مصاحبه را از دفتر خود به کافی‌شاپ آن‌طرف خیابان منتقل می‌کنید، ممکن است شخصیت فرد به‌شدت تغییر کند. یکی از دلایلی که باید با افراد سه بار و در سه مکان مختلف مصاحبه کنید، این است که داوطلبان معمولا در اولین مصاحبه، بهترین رفتار را از خود نشان می‌دهند. بنابراین، اگر تظاهر کرده باشند، در جلسات بعدی مشخص خواهد شد.

دلیل مهم دیگر برای تغییر مکان جلسات، دقیقا همان موردی است که بسیاری از کارمندان برای موفقیت در کار باید توانایی انجام آن‌را داشته باشند: توانایی کار با افراد مختلف در مکان‌های مختلف.

• ترتیبی دهید که حداقل سه فرد مختلف با داوطلب مصاحبه کنند. روشی کاربردی که برایان در کسب‌وکار خود استفاده می‌کند این است که داوطلب را به مکان‌های مختلف شرکت می‌برد تا کارمندان مختلف را ملاقات کند. سپس، همه اعضا جمع می‌شوند و رای می‌دهند. حتی اگر یک نفر با استخدام داوطلب مخالف باشد، آن شخص استخدام نمی‌شود و پرونده بسته می‌شود. برایان توضیح می‌دهد:

زمانی که صاحب کسب‌وکار و مدیر جوانی بودم، فکر می‌کردم آنقدر باهوشم که می‌توانم همه تصمیمات استخدامی را به‌تنهایی اتخاذ کنم. به جایی رسیدم که نصف وقتم صرف جبران خطاهای افراد نامناسب می‌شد. زمانی که کارکنان را نیز در اتخاذ تصمیمات استخدامی سهیم کردم، کیفیت تصمیمات به ۹۰ درصد افزایش یافت. این کار مزیت دیگری هم داشت. وقتی از کارکنان می‌خواهید با فرد جدید تیم مصاحبه کنند و همه موافقند که آن شخص گزینه مناسبی است، همه دست‌به‌دست می‌دهند تا به او کمک کرده و او را به عضوی ارزشمند در تیم تبدیل کنند. وقتی کارمندان را در روند استخدام مشارکت می‌دهید، آن‌ها مایلند فرد جدید موفق شود.



تحلیل SWOT و تصویری کامل از محصول و برند شما

اگر در حوزه بازاریابی فعالیت دارید مدیر مالک یک کسب و کار هستید، احتمال اینکه پیش از این از ابزار تحلیل و آنالیز SWOT استفاده کرده باشید، بسیار زیاد است. اما اگر استفاده نکرده اید، نمی توان با قطعیت گفت که از وضعیت کسب و کار خود اطلاع دارید یا خیر؟

مشکل اصلی در اینجا این است که اغلب تحلیل های انجام گرفته در رابطه با این تحلیل (نقاط قوت، ضعف، فرصت ها و تهدیدها) یک بعدی بوده و فقط بر محصولات متمرکز می باشند و تنها موارد اندکی از تحلیل هایی که انجام می شود بر برند یک مجموعه تمرکز پیدا می کنند. موضوعی که من همواره در برنامه های آموزشی و همچنین این مطلب قصد اشاره کردن به آن را دارم این است که همواره در زمان انجام یک تحلیل SWOT در رابطه با کسب و کار خودتان سعی کنید که نگاهی دو بعدی به آن داشته باشید و از هر دو نقطه نظر محصول و برند به آن نگاه کنید. تنها و تنها در آن صورت است که شما قادر به داشتن یک نگاه جامع و قابل اتکا بر تمام کسب و کار خودتان می باشید.

اجازه دهید به مواردی جزئی تر اشاره کنم:

قوت ها

در زمان انجام این تحلیل شما باید فقط و فقط نقاط قوتی که شامل کسب و کار شما می شود را در نظر بگیرید. نقاط قوت شما باید مزیت های رقابتی باشد که شما بصورت ویژه در صنعت خود دارای آنها هستید. اغلب صاحبان کسب و کار تنها بر ویژگیهایی از محصولات و خدمات ارائه شده از طرف خودشان تمرکز می کنند که در واقع موجب هیچ گونه تمایزی بین آنها و رقبای آنها نمی شود. این همان دلیلی است که شما باید به قوت های برند خود هم توجه داشته باشید.

چه ویژگی از برند شما موجب تمایز شما نسبت به دیگر برند های موجود در آن صنعت می شود؟ برند شما نماینده چه چیزی است و این برند شما چگونه با مشتریان شما ارتباط برقرار می کند؟

ضعف ها

در این مرحله نیز شما باید در شناخت نقاط ضعفی که کسب و کار شما بطور ویژه با آنها روبرو می باشد خود را به چالش بکشید و بر فاکتورهایی تمرکز کنید که مانع از رقابتی بودن شما در این صنعت می شود. همچنین سعی کنید بر نقاط ضعف خود از جنبه برند نیز توجه کنید. آیا برند شما در بازار به چشم می آید و آیا مشتریان شما، جدای از مسئله محصولات و خدمات ارائه شده، اصلا متوجه حضور شما و حوزه فعالیت شما هستند.

فرصت ها

در حالیکه اغلب مالکان کسب و کار می توانند لیستی بلند بالا از فرصت های مرتبط با محصولات خود تهیه کنند، اغلب فراموش می کنند که به این نکته توجه داشته باشند که این فرصت ها چه نتیجه ای برای برند آنها در بر خواهد داشت. به راه ها و روش های مختلفی توجه کنید که با استفاده از آنها شما قادر به توسعه برند خود می باشید، چرا که آن فرصت ها بسیار بیشتر از آن چیزی که تصور می کنید در کسب و کار شما موثر می باشند.

تهدید ها

اغلب تهدید ها برای تمامی کسب و کارها در سراسر دنیا و در شرایط برابر، یکسان بوده و نتیجه مشابهی دارند. به همین دلیل است که شما همزمان تهدید ها را باید با توجه به محصولات و خدمات و برند خود در نظر بگیرید. چرا که شما ممکن است تنها یک نقطه ضعف یا تهدید با ضعف کامل و یا نهایتا نابودی کسب و کار خود فاصله داشته باشید. پس همواره باید توجه کنید که این موارد تهدید کننده محصولات و برند خود را از پیش مورد شناسایی قرار دهید.

کاربرد ها

در زمان انجام یک تحلیل SWOT، اغلب مالکان کسب و کار تنها بدون توجه به معنی فاکتورهای شناسایی شده، تنها لیستی از این فاکتورها را تهیه می کنند. در صورتی که شما باید خود را مجبور به شناخت کاربرد و تاثیر هر یک از این نقاط قوت، ضعف، فرصت و تهدید و معنای هر یک از آنها در کسب و کار خود بنمائید.

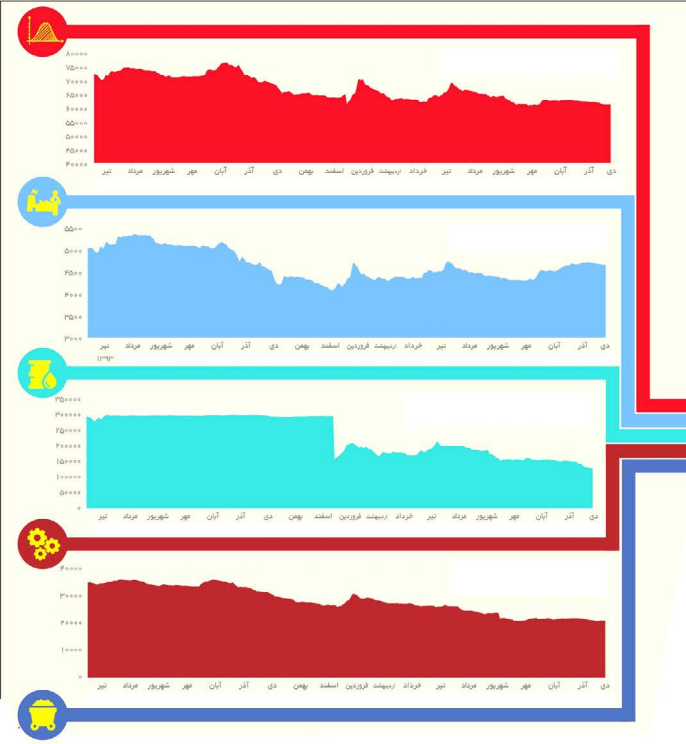
تاثیر این فاکتور ها بر اهداف کسب و کار شما چیست؟ معنای واقعی هر یک از این فاکتور ها چیست؟

تمرکز

در پایان، تمرکز کلید اصلی در قابل اجرا بودن تحلیل SWOT دو بعدی شما می باشد. این مطالعه تنها برای تهیه یک لیست نیست، بلکه در رابطه با تفکر در مورد محصول و برند شما و شناسایی دو یا سه فاکتور در هر بخش است که موجب هدایت و رشد رو به جلو کسب و کار شما می شود.

منبع : سایت بازاریابی

مهمترین اشتباهات در بورس (۳)



برخورد شدیداحساساتی در هنگام انتخاب سهام

دلیل اینکه بسیاری از افراد نباید دربازار سهام شرکت داشته باشند، عدم توانایی کنترل احساسات خود است. هنگام سرمایه‌گذاری در بازار سهام، بسیاری از افراد تحت تاثیر احساسات خود، تصمیمات اشتباهی را اتخاذ می‌کنند. در واقع، احساساتی شدن شما، نشانه این است که شما دربازار سهام ضرر خواهید کرد. شما باید به همان اندازه که در صف سوپرمارکت منتظرمی‌مانید، برای به دست آوردن پول در بازار سهام نیز از خود صبر و حوصله نشان دهید.

مشکلی که معمولا دامنگیر بسیاری از افراد می‌شود، اعتماد به نفس بیش ازاندازه است. اگر چه مقداری اعتماد به نفس برای شروع سرمایه‌گذاری لازم است، اما رهاکردن کنترل احساسات، کاری خطرناک است. یکی از دلایل پایان یافتن بازار پر رونق اخیر، این بود که بسیاری از مردم، سودهای کلانی به دست می‌آوردند و تصور می‌کردندکه افراد نابغه‌ای هستند. یک گفته قدیمی وجود دارد که می‌گوید: « در بازار پررونق، هیچ نابغه‌ای وجود ندارد.» در واقع، کسب سود توسط بسیاری از افراد، نتیجه قدرت بازار سهام است.

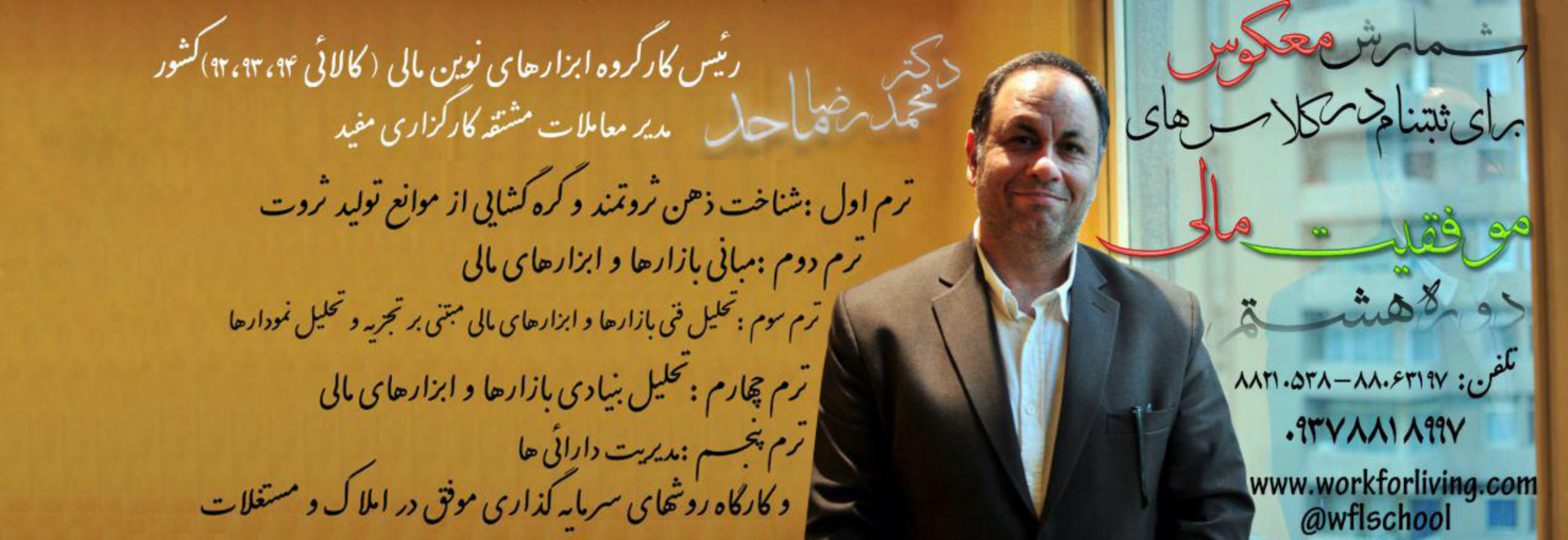
قبل از فروپاشی بازارهای پر رونق سهام، بسیاری ازسرمایه‌گذاران به قدری حریص شده بودند که نمی توانستند درست فکر کنند. علائم این حرص، همه جا را گرفته بود:

- هزاران نفر شغل اصلی خود را کنار گذاشتند تاتبدیل به تاجران هر روزه سهام شوند.
- قیمت‌های سهام در شرکت‌هایی که سودی نداشتند، در هر روز دو برابر یا سه برابر می‌شد.
- بسیاری از شرکت‌ها، درطول یک سال بیش از ۱۰۰ درصد افزایش قیمت داشتند.
- مردم با تحلیلگران بازارمانند ستارگان سینما برخورد می کردند.

با افت‌های ناگهانی ارزش سهام دربورس، امید جای حرص را گرفت. در واقع، امید چیز خطرناکی است. در عشق و زندگی، همواره امید به حل شدن مشکلات وجود دارد، اما در بازار سهام، امید موجب تخریب سبدسهام می‌شود. اگر تنها دلیل نگه داشتن سهام توسط شما، امید به رشد آن است بدانید که به سمت ضرر و زیان در حال حرکت هستید. Jess Livermore می‌گوید:« مردم موقعی که باید امیدوار باشند می‌ترسند و زمانی که باید بترسند، امیدوار می‌شوند» موفق‌ترین سرمایه‌گذاران کسانی هستند که در خرید سهام خود، غیر احساساتی برخوردمی‌کنند. آنها در هنگام تصمیم‌گیری دچار حرص، ترس و امید نمی‌شوند و فقط به جنبه‌های تکنیکی کار و اطلاعات اساسی توجه می‌کنند.

در سال ۱۹۲۹ و ۱۹۸۷ ترس شدیدی، بازار بورس آمریکا را فرا گرفت. مردم فکر می‌کردند که ارزش سهام آنها به صفرخواهد رسید و خواستار خروج از بازار سهام با هر قیمتی بودند. درست در همین زمان، مشخص شد که سال ۱۹۸۷ در واقع شروع یک بازار پررونق است. از طرف دیگر در سال ۲۰۰۰، مردم هنگامی که می‌بایست در مورد آینده بازار سهام، بیمناک باشند، بسیار امیدواربودند.




رئیس کارگروه ابزارهای نوین مالی (کالائی ۹۴، ۹۳، ۹۲) کشور
دکتر محمدرضا ماحد
مدیر معاملات 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 و تحلیل نمودارها
ترم چهارم : تحلیل بنیادی بازارها و ابزارهای مالی
ترم پنجم :مدیریت دارائی ها
و کارگاه روشهای سرمایه گذاری موفق در املاک و مستغلات
شمارش معکوس
برای ثبتنام در کلاس های
موفقیت مالی
دوره هشتم
تلفن: ۸۸۰۶۳۱۹۷-۸۸۲۱۰۵۳۸
۰۹۳۷۸۸۱۸۹۹۷
www.workforliving.com
@wflschool