دو هفته نامه
۹

کار برای زندگی

Work for living



مدیریت بر زندگی ، کسب و کار و سرمایه گذاری

Www.Wforliving.Com

Www.mmajed.ir

Www.Wfl.ir

مجله الکترونیکی کار برای زندگی

فهرست عناوین

سخن آغازین ۱
بیوگرافی موسس..... ۲
درباره کالج بین المللی موفقیت ۳
اهداف و نگرش ما..... ۴
آموزش ۵

***

مقاله های مثبت اندیشی و موفقیت..... ۶
روز ششم ـ شکرگزاری : شغل
ساجاها یوگا
درسهایی از : آنتونی رابینز

***

مقاله های کارآفرینی و مدیریت موفق..... ۱۴
آیا این همان زندگی است که آرزویش را داشتید؟
ذهن ثروتمند۲ – طرح اولیه پول
مدیریت زمان (ادامه)

***

مقاله های موفقیت مالی و سرمایه گذاری..... ۲۱
اصطلاحات کلیدی علم اقتصاد
۲۵ ترفند فروشندگی

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
مینا نورمحمدی
مریم دریاگرد

ارتباط با ما:
تلفن های دفتر :
۰۲۱۸۸۰۶۳۱۹۷
۰۲۱۸۸۲۱۰۵۳۸

فکس :
۰۲۱۸۸۰۶۳۱۹۷

روابط عمومی
۰۹۱۹۴۲۰۰۷۴۹

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

سخن آغازین



سلام دوستان همراه، همسفران مهربان

بهترین آرزوها را برای شما دارم و با نهایت محبت و صداقت مراتب ارادت قلبی خود را خدمت شما دوست عزیز که روح خداوند را در وجود خود دارید، عرض می‌نمایم.

از محبت همه دوستان سپاسگزارم هم توجهی که به مجله خود داشتید و با اطلاع‌رسانی و ارسال لینک مجله فرصت دسترسی ده‌ها همنوع را به این مجله فراهم آوردید، صمیمانه سپاسگزارم.

در ادامه مطالب موفقیت مالی چند سوال برانگیزاننده از حضور شما دوست عزیزم دارم:

چقدر از زمان زندگی ما صرف کار می‌شود؟ کمی دقیق باشیم و زمان‌هایی را هم که به فکر کردن و برنامه‌ریزی در حوزه کسب و کار اختصاص می به حساب آوریم.

* چقدر از زمان زندگی در اختیار ماست و می‌توانیم بی‌دغدغه از آن بهره ببریم؟
* تا چه حد درگیر روزمرگی مالی و شغلی شده‌ایم؟
* راستی آیا ما برای زندگی، کار می‌کنیم یا برای کار، زندگی می‌کنیم؟
* آیا راهی هست که بشود از این روزمرگی رهایی یافت و زمان ارزشمند زندگی را به شناخت خود و کائنات و پاسخ به سوالات اساسی زندگی اختصاص داد؟
* آیا شما رویایی بزرگ در سر دارید، آرزویی دوست داشتنی و برانگیزاننده، که تصور می‌کنید برای تحقق آن به این دنیا آمده‌اید؟

شاید تنها راه بوجود آوردن مسیری برای درآمد غیرفعال باشد.

اما درآمد غیرفعال چیست؟

درآمد ناشی از سرمایه‌گذاری موثر و یا کارآفرینی.

این که پول برای ما کار کند و یا سیستم تولیدی، تجاری یا خدماتی ما با حضور ده‌ها نیروی کاری به گردش درآید و با کمترین نیاز به حضور ما ادامه تولید ثروت صورت پذیرد.

لطفا به توضیحات ساده و برانگیزاننده بالا خوب توجه و تامل کنیم.

چه راه‌هایی برای تولید ثروت غیرفعال به ذهن شما می‌رسد، چه رویاها و آرزوهایی دارید حتی اگر این رویاها تخیلی به نظر می‌رسد با ما در میان بگذارید. لطفاً با ایمیل mrmajed@yahoo.com با من در تماس باشید.

در شماره‌های بعد ادامه این مطلب را خدمت شما عرض خواهم کرد.

شاداب و سربلند، سلامت و در امنیت باشید.

محمد رضا ماجد
شهریور ۹۴



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 مو فق
- 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

درباره کالج و مدرسه موفقیت

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

دوره جامع موفقیت مالی (مهندسی ذهن و رفع موانع ذهنی، تحلیل فنی و بنیادی بازار، مدیریت سرمایه و ریسک، روانشناسی بازار و سبد سرمایه‌گذاری) درحال ثبت نام دوره هفتم، این دوره از اوایل مهر ماه ۹۴ روزهای دوشنبه ساعت ۱۷:۳۰ تا ۲۱:۳۰ برگزار و حدود پنج ماه طول دوره خواهد بود.

تلفن هماهنگی : ۰۹۱۹۴۲۰۰۷۴۹ سرکار خانم فروغی

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

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



معجزه شکرگزاری

«اگر به کسب مهارتی مشغول هستی - هنری، علمی یا هرگونه مهارت دیگر - به آن بچسب و تا جایی که می‌توانی در آن پیش برو، هرقدر می‌توانی از خودت در آن زمینه مایه بگذار. با این حساب، خواهی نخواهی آن را به حوزه‌ی اعجاز می‌کشانی.» نام روبینز

برای ایجاد موفقیت در شغل و حرفه‌ات باید برای شغل یا کاری که داری شاکر باشی. برای ازدیاد هر چیزی در زندگی‌ات، باید خدا را بابت نعماتی که داری، شکر کنی.

وقتی تو در مورد شغلت شاکر باشی در کارت بیشتر مایه می‌گذاری و موفقیت به سوی تو می‌آید. یادت باشد از کسانی که شکر نمی‌کنند حتی آن نعمتی هم که دارند از آنها گرفته می‌شود. کسی که از شکرگزاری دست بکشد و نگرانی را جایگزین کند، کسب و کارش دچار رکود می‌شود.

باید عاشق شغلت باشی و به خاطر رفتن به محل کار، هیجان زده باشی، هر شغلی که باشد. اگر از شغل فعلی‌ات راضی نیستی تنها راه رسیدن به شغل رویایی‌ات، شاکر بودن بابت شغلی است که الان داری.

به تمام موارد قابل شکرگزاری در شغل‌ات توجه کن. این حقیقت را در نظر بگیر که تو حرفه‌ای بلدی و شغل داری، تصورش را بکن چه تعداد از مردم بیکار هستند. در مورد افرادی که با تو کار می‌کنند و رابطه‌ای دوستانه دارند، همین‌طور حس خوبی که زمان دریافت حقوق داری و در مورد همه جنبه‌های مثبت شغل‌ات فکر کن.

تمرین روز ٦

۱ ـ مرحله اول و دوم تمرین شماره ۱ را انجام بده .

۲ ـ امروز تصور کن رئیسی نامرئی داری که دنبالت می آید و هرمورد قابل شکرگزاری که تو پیدا می کنی یادداشت می کند . وظیفه تو این است تاجایی که می توانی موارد قابل شکرگزاری پیدا کنی . هرچه این لیست طولانی تر باشد اعجاز بیشتری در زمینه مادی وموفقیت برای تو ایجاد میشود . هرگاه که مورد شکرگزاری پیدا کردی بگو « خدارا بابت ..... شکر ».

۳ ـ 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



ساهاجا یوگا

مقدمه

آموزش‌های ساهاجا یوگا، نحوه کارکرد دقیق بدن و سیستم انرژی ما را بیان می‌کند، چگونه با توجه به روابط شخصی، خلاقیت و خرد ما عمل می‌کند، چگونه ناهماهنگی‌ها و انسداد کانال‌های انرژی باعث بروز مشکلات عاطفی، روانی و فیزیکی می‌شوند، چگونه این شرایط می‌توانند معالجه شوند و چگونه می‌توانند زیر بنای یک زندگی متعادل، فعال و سالم باشد.

یکی از اصلی‌ترین نتایج این یوگا آن است که می‌آموزیم چگونه از سیستم ظریف درونمان آگاه شویم. دستورات اجرائی، این اطلاعات را همراه با تکنیک‌های مختلف ساده برای تمیزکردن و بهبود سیستم ظریف، تعریف می‌کند، که چگونه انرژی‌ها را متعادل کنیم و توجه خود را تقویت کنیم. این تکنیک‌ها به صورت فردی است ولی منافعش شامل سایرین نیز می‌شود.

اروپاییان، قرن‌ها بود که مدیتیشن و یوگا (یگانگی) را به عنوان یک تمرین شرقی مبهم و مرموز با بازده عملی اندک تلقی می‌کردند. اما در بیش از دو دهه اخیر، سرعت فزایندهٔ فشار ناشی از زندگی مدرن با این نیاز روزافزون برای یافتن راه‌هایی که به کمک آنها بتوان از عهده این مشکلات برآمد همراه شده است.

اکنون علم پزشکی ثابت کرده است که در غرب، عدهٔ زیادی (که در حال افزایش هستند) در خود کشف کرده‌اند که آرامش ناشی از مدیتیشن حقیقی اثرات بسیار مفیدی بر سطوح هستی آنها دارد بدون آن که هیچ گونه عوارض جانبی برایشان ایجاد نماید.

در این چند سال اخیر، شاهد تکامل فرایندی بوده‌ایم که بوسیله آن، یکپارچگی درونی می‌تواند در انسان‌های معمولی در هر کجا بدون توجه به سن، شغل، نژاد، رنگ و عقیده‌شان حادث شود. این یک تئوری یا مفهوم خاص نیست که باید طبق آن عمل کرد.

ساهاجا یوگا یک تجربهٔ ناب، یک واقعیت فیزیکی و عملی است که در سیستم عصبی یک فرد تحقق می‌پذیرد و منجر به پیشرفت دائمی بهزیستی یک فرد و نهایتاً ارتباط او با جهان می‌گردد. این موضوع شامل نتایج فیزیکی و روانی زیادی مانند غلبه بر اعتیاد به الکل و مواد مخدر، بهبود بیماری‌ها (از جمله سرطان) برطرف شدن مشکلات قلبی و سایر نارسایی‌های فیزیکی و روحی مانند اضطراب، افسردگی و هیجان می‌شود.

آموزه‌های این روش، نحوه کارکرد دقیق بدن ما را بیان می‌دارد، این که چگونه با توجه به روابط شخصی ما، خلاقیت و خرد ما عمل می‌کند، چگونه ناهماهنگی‌ها و انسداد کانال‌ها باعث بروز مشکلات عاطفی، روانی و فیزیکی می‌شوند، چگونه این شرایط می‌توانند معالجه شوند و چگونه می‌توانند زیر بنای یک زندگی متوازن، فعال و سالم باشد.

ادامه دارد ...

مدیتیشن حقیقی اثرات بسیار مفیدی بر سطوح هستی آن ها دارد بدون آن که هیچ گونه عوارض جانبی برایشان ایجاد نماید.



درسهایی از

آنتونی رابینز

بخش دوم: چگونه به خواسته های واقعی خود برسیم

(رنج، لذت، و نیروی روحیه)

برای اینکه به خواسته‌های خود برسید، باید ابتدا ببینید چه عواملی شما را از تلاش و کوشش در جهت رسیدن به هدف، بازمی‌دارند. کارهایی هست که تا آخرین لحظه از انجام آنها خودداری می کنیم. (مثلاً پرداخت مالیات). علتش آن است که پرداخت مالیات، ممکن است بعداً حتی ما را دچار عواقب دردناکتری سازد. اما همین که ۱۴ آوریل فرا می‌رسد تمام تردیدها و تعلل‌ها از میان می‌رود، زیرا نظر ما درباره آنچه که مایه رنج یا لذت است عوض می‌شود و متوجه می‌شویم که انجام ندادن عمل به مراتب دردناکتر از انجام دادن آن است. برای ایجاد تغییر در زندگی، می‌توان از همین نکته استفاده کرد. در آینده به جای اینکه از خود بپرسید (چگونه می‌توان از انجام این کار دردناک خودداری کرد؟) بپرسید (اگر اکنون این کار را نکنم، در آینده به چه قیمتی برایم تمام خواهد شد؟)

نیروی رنج، می‌تواند در خدمت شما باشد، به شرط اینکه از آن به صورت صحیح استفاده کنید.

آیا ما نیز صرفاً نوعی حیوان هستیم و همچون سگ معروف پاولف، در مقابل تنبیه یا پاداش، عکس‌العمل نشان می‌دهیم؟ البته چنین نیست. یکی از امتیازات بزرگ انسان بودن، این است که می‌توانیم خودمان تعیین کنیم که از چه چیزی رنج یا لذت ببریم. به عنوان مثال، کسی که دست به اعتصاب غذا می‌زند، رنجی جسمانی را تحمل می کند و حتی ممکن است از کار خود لذت ببرد، زیرا اعتقاد دارد که با جلب توجه جهانیان به هدف ارزشمند خود، نتایج مثبتی به دست می‌آورد. همه ما دارای این حق انتخاب هستیم. رمز موفقیت این است که یاد بگیریم تا از نیروهای رنج و لذت به نفع خود استفاده کنیم. آیا در زندگی شما چیزی وجود دارد که نسبت به آن رنجی غیرضروری احساس کنید؟ آیا در مقابل آن، صرفاً واکنش نشان می‌دهید، یا از حق انتخاب خود استفاده می کنید؟ آیا می توانید مرکز توجه خود را تغییر دهید و واقعه ظاهراً دردناکی را به فرصتی لذت‌بخش برای یادگیری، رشد، یا کمک به دیگران مبدل کنید.

چیزهایی که آنها را باعث رنج و یا مایه لذت می‌دانید، سرنوشت شما را شکل می‌دهند. برای خلاصی از رنج و کسب لذت، هرکسی الگوی رفتاری خاصی را فرا گرفته و از آن استفاده می کند. بعضی‌ها به الکل، مواد مخدر، و پرخوری پناه می‌برند و یا با دشنام و اهانت دیگران را می‌آزارند. بعضی دیگر از ورزش، یادگیری، گفتگو، کمک به دیگران و یا ایجاد دگرگونی‌ها کسب لذت می کنند.

*** الگوی رفتاری شما برای فرار از رنج و کسب لذت چیست؟**

این الگوها تاکنون چه تأثیری بر نحوه زندگی شما گذاشته است؟ فهرستی از شیوه‌ای مور استفاده خود تهیه کنید. هنگامی که می‌خواهید از اوقات خود لذت بیشتری ببرید به تماشای تلویزیون می‌نشینید؟سیگاری روشن می کنید؟ می‌خوابید؟ آیا راه‌های مثبت‌تری برای فرار از رنج و کسب لذت سراغ دارید؟ در بیشتر مردم، ترس از زیان، قویتر از میل به جلب منفعت است. اغلب افراد برای حفظ چیزهایی که دارند، بیشتر حاضر به تلاش هستند تا برای تحقق آرزوها و رویاهای خود . دو حالت را در نظر بگیرید: حالت اول - در پنج سال گذشته یکصد هزار دلار اندوخته‌اید و می‌خواهید آن را از دستبرد و آفت حفظ کنید. حالت دوم - طرحی در پیش رو دارید که اگر آنرا اجرا کنید، ظرف پنج سال آینده یکصد هزار دلار بدست می‌آورید. برای کدامیک از این دو هدف، حاضرید بیشتر تلاش کنید؟ وقتی در دیگران عظمتی را مشاهده می کنیم، غالباً تصور می کنیم که آنها اصولاً خوشبخت هستند و استعداد یا موهبت خاصی به آنها عطا شده است. حقیقت، آن است که این افراد، از نیروها و منابع انسانی خود بهتر استفاده کرده‌اند، زیرا اگر تمام جوهر وجودی خود را ظاهر نمی‌کردند و همه توان خود را به کار نمی‌گرفتند، دچار رنجی عظیم می‌شدند. به عنوان مثال، زندگانی ایثارگرانه مادر ترزا ناشی از این است که وی رنج‌های دیگران را رنج‌های خود می‌داند و لذا به کمک هرکس که در گوشه‌ای از دنیا رنج ببرد می‌شتابد. بزرگترین لذت او در این است که آلام و دردهای بشری را تخفیف دهد. شما بیش از همه از چه چیزی رنج یا لذت می‌برید و این موضوع، چه نقشی در زندگی امروزیتان داشته است اغلب الگوهای (خود اخلالی)



ناشی از عواطف مختلط هستند و این عواطف، مسلماً مانع لذت و موفقیت ما در زندگی می‌شوند. مثلاً خیلی از مردم می‌گویند که خواهان و پول بیشتر هستند. این افراد مسلماً دارای هوش و استعداد کافی هستند و می‌توانند راهی برای افزودن بر دارائی‌های خود پیدا کنند. آنچه مانع این افراد می‌شود، عواطف مختلط، یا (شرطی شدن)های مختلط است. این اشخاص ممکن است قبول داشته باشند که پول فراوان، به معنی آزادی و امنیت بیشتر و قدرت کمک به افراد مورد علاقه است. لیکن در عین حال، فکر می‌کنند که پول (زیادی) موجب اسراف، ابتذال و تجاوز می‌شود.

اگر روزی متوجه شدید که دارید دو قدم رو به جلو برمی‌دارید و یک قدم رو به عقب، یقین بدانید که به صورت مختلط، شرطی شده‌اید؛ یعنی رسیدن به هدف را هم باعث رنج می‌دانید و هم مایه لذت.

آیا دچار عواطف مختلطی هستید که بر زندگی‌تان اثر گذاشته باشد؟

آیا در زندگی شما چیزی وجود دارد که بخواهید آنرا بهتر بسازید (مثل وضعیت مالی یا روابط با دیگران) ولی به نظر برسد که عاملی شما را به عقب می‌کشاند و مانع اقدام می‌شود؟

پاسخ خود را روی یک صفحه کاغذ بنویسید و گاه خطی عمودی در وسط آن صفحه رسم کنید.

در ستون سمت راست، عواطف منفی و در ستون سمت چپ عواطف مثبتی را که نسبت به آن دارید بنویسید.

آیا کفه سمت راست، به سمت چپ می‌چربد؟ آیا یک احساس منفی وجود دارد که به تنهایی هم وزن تمام عواطف مثبت باشد؟ این تعادل یا عدم تعادل، چه نقشی در موفقیت‌های قبلی شما داشته است؟ در زیر نور درخشان آگاهانه، غالباً عواطف منفی قدرت خود را از دست می‌دهند. آگاهی، اولین قدم است.

گاهی انسان بر سر دو راهی‌هایی قرار می‌گیرد که هر دو به رنج منتهی می‌شود. به عنوان مثال، بعضی‌ها در زندگی زناشویی خود احساس بدبختی می‌کنند. اما اگر از هم جدا شوند، تنها می‌شوند و بیشتر احساس بدبختی خواهند کرد. در نتیجه هیچ کاری نمی‌کنند ... و همچنان احساس بدبختی می‌کنند!

بجای اینکه احساس کنید در دام افتاده‌اید، سعی کنید از نیروی رنج به سود خود استفاده کنید. ببینید در گذشته و حال، چه کشیده‌اید! رنج را با چنان شدتی احساس کنید که شما را وادار به عمل سازد و سرانجام ناچار شوید که فکری برای وضعیت خود بکنید. ما به این حالت، (آستانه احساس) می‌گوئیم. به جای اینکه انفعالی داشته باشید و صبر کنید تا این حالت عاطفی اجتناب‌ناپذیر به سراغتان بیاید، چرا آگاهانه و فعالانه آنرا در خود ایجاد نمی‌کنید تا انگیزه‌ای قوی در شما به‌وجود آید و سعی کنی از همین امروز زندگی خود را بهتر سازید؟

استفاده از نیروی اراده هرگز کاری صورت نمی‌دهد و یا لااقل در دراز مدت شیوه‌ای غیرموثر است. آیا تاکنون، در زمینه‌ای – مثلاً در زمینه وضع جسمانی خود – به آستانه احساس رسیده‌اید؟ در چه مرحله‌ای دچار آن احساس شده‌اید؟ شاید با استفاده از قدرت اراده و گرفتن رژیم غذایی، باخویشتن به مبارزه پرداخته باشید، اما البته هر نتیجه‌ای که گرفته‌اید جنبه موقت داشته است، زیرا محروم کردن خویشتن از غذا، همیشه دردناک است و مغز شما هرگز اجازه نمی‌دهد در شرایطی که راه دیگری وجود داشته باشد، دائماً رنج را تحمل کنید.

پس چه باید کرد؟ راه حل آن است که بجای مبارزه با غرایز طبیعی، حالت شرطی خود را نسبت به غذا عوض کنید، تا اینکه میل به غذا در شما کم شود و خوردن غذا دیگر لذتبخش نباشد، دائماً دردسرهایی را که در اثر پرخوری کشیده‌اید به خود یادآوری کنید. پرخوری را رنج‌آور، و ورزش را امری لذتبخش تلقی کنید تا به طور خودکار، در مسیر صحیح بیفتید.

یکی از تعریف‌های موفقیت از نظر من این است: طوری زندگی کنید که دائماً احساس لذت فراوان کنید و کمتر دچار رنج شوید، و با توجه به شرایط زندگیتان، کاری کنید که اطرافیانتان نیز طعم خوشی و لذت را بیشتر بچشند تا مزه رنج و سختی. برای انجام این کار باید از رشد فکری برخوردار باشید و شوق کمک و خدمت در سر داشته باشید.

با توجه به این تعریف، تاچه حد موفق هستید؟ برای اینکه امروز، از زندگی خود لذت بیشتری ببرید و یا باعث شوید که نزدیکانتان بیش از پیش از زندگانی خود بهره‌مند شوند، چه می‌توانید بکنید؟ تعلل و عقب انداختن کارها، یکی از شایع‌ترین راه‌های فرار از رنج است. اما اگر کاری را به تأخیر بیندازید، معمولاً نتیجه‌اش این است که بعداً به رنج و دردسر بزرگتری دچار می‌شوید.

چه کارهایی را قبلاً به تعویق انداخته‌اید که امروز باید به آنها رسیدگی کنید؟ صورتی از این کارها را تهیه کنید و آنگاه به پرسش‌های زیر، پاسخ دهید.

۱- چرا تاکنون این کار را انجام نداده‌ام؟ قبلاً چه رنج‌هایی را به انجام این کار، نسبت داده‌ام؟

۲- این الگوی منفی، تاکنون چه سودی برایم داشته است؟

۳- اگر اکنون این رفتار را تغییر ندهم در آینده به چه قیمتی برایم تمام خواهد شد و چه احساسی خواهم داشت؟

۴- اگر هر یک از این کارها را اکنون انجام دهم، چه فواید و لذت‌هایی برایم در پی خواهد داشت؟

شاید تاکنون برایتان اتفاق افتاده باشد که پس از انجام کاری، با خود گفته‌اید (چطور چنین اشتباه احمقانه‌ای را مرتکب شدم؟!) و یا برعکس، کاری را انجام داده و سپس

فکر کرده‌اید (عجیب است! چگونه به انجام چنین کاری موفق شدم؟)
چه عاملی سبب می‌شود که عملکردمان بد، و یا برعکس عالی باشد؟ این موضوع، ارتباط چندانی با توانائی‌مان ندارد، بلکه این حالت روحی و یا جسمی ما در هر لحظه است که باعث می‌شود افکار، اعمال، احساسات و یا عملکردهایی از ما سر بزند. اگر راز دستیابی به حالات روحی و عاطفی نیرومند را دریابید، واقعاً می‌توانید دست به کارهای شگفت‌آوری بزنید. اگر در حالت صحیح روحی باشید، بدون اینکه ظاهراً کوششی به عمل آورید، افکار و نظرات تازه‌ای در ذهنتان جریان می‌یابد.

*** اگر همه روزه در شرایط بالای روحی و فکری بودید، چه کارهایی را می‌توانستید انجام دهید؟**

فرهنگ جامعه، صورتی از چیزهای مطلوب را به همه ما فروخته است. به ما آموخته‌اند که روزی، پس از آنکه همه وقایع به شکل صحیحی اتفاق افتادند، سرانجام خوشبخت خواهیم شد. هنگامی که همسر شایسته خود را یافتیم ... هنگامی که بقدر کافی پول بدست آوردیم... هنگامی که از نظر جسمی در سلامت کامل بودیم... هنگامی که فرزندانی داشتیم... هنگامی که بالاخره بازنشسته شدیم. حقیقت آن است که آنچه بدست می‌آوریم، احساس خوشی و رضایت را در ما به وجود نمی‌آورند، مگر آنکه یاد بگیریم که حالت ذهنی خود را بسرعت عوض کنیم. از این گذشته، شما این چیزها را برای چه می‌خواهید؟ آیا غیر از این است که به اعتقاد شما همسر دلخواه، فرزند، پول و غیره سبب می‌شود که احساس بهتری پیدا کنید؟ اما سرانجام، پس از آنکه به چیزهایی که می‌خواهید، رسیدید، چه کسی احساستان را بهتر می‌سازد؟ البته خودتان چنین می‌کنید.

***پس چرا منتظرید ؟هم اکنون این کار را انجام دهید!**

آیا می‌دانید چگونه باید حال خود را بهتر سازید؟ آیا امکان دارد کاری کنید که هم اکنون احساس خوشبختی کامل، هیجان و شور و شوق کنید؟ مسلم است! کافی است که مرکز توجه خود را تغییر دهید. آیا بخاطر می‌آورید که زمانی، کار بزرگی انجام داده و خود را سرفراز و موفق احساس می‌کرده‌اید؟ آن حالت را بطور روشن و زنده و با تمام جزئیات، در نظر مجسم کنید.
صداهایی را که شنیده‌اید به خاطر آورید... ضربان قلب خود را احساس کنید! مانند همان زمان نفس بکشید، همانطور قیافه بگیرید، و بدن خود را مانند آن موقع به حرکت درآورید. آیا، هیچ هیجانی در خود احساس نمی‌کنید؟ آیا ممکن است هر وقت که دلتان بخواهد همین احساس را در خود ایجاد کنید؟
در زندگی، برای درک و تجربه هر چیزی راه‌های گوناگونی هست. روح ما، مانند گیرنده‌ای است که می‌تواند برنامه‌های شاد یا غم انگیز مختلفی را پخش کند. در هر لحظه، می‌توانیم دچار هر نوع احساسی که مایلیم، بشویم. کافی است که کانال صحیح را بگیریم .
این کار چگونه امکان‌پذیر است؟ برای تغییر فوری روحیه، دو راه وجود دارد. راه اول آن است که ذهن خود را به چیز دیگری متوجه کنیم.
به یکی از درخشانترین لحظه‌های زندگی خود فکر کنید. با بخاطر آوردن آن چه احساسی پیدا می‌کنید؟ ذهن خود را می‌توانید متوجه چه چیز هایی دیگری بکنید تا احساسی خوشایند و حالی خوب پیدا کنید؟ برای تغییر فوری حالت روحی، راه دومی هم هست که فردا به آن می‌پردازیم.
تغییر مرکز توجه، فقط یکی از راههای تغییر روحیه است. راه سریعتر و مؤثرتری هم هست و آن استفاده از شیوه‌های جسمانی و یا به اصطلاح، فیزیولوژیکی است. بیشتر مردم، هنگامی که از روحیه خود ناراضی هستند و می‌خواهند حال بهتری پیدا کنند، به الکل، غذا، سیگار، خواب، یا مواد مخدر متوسل می‌شوند. بعضی‌ها هم راه‌های مثبت‌تر نظیر رقص، آواز، ورزش و یا عشقبازی را انتخاب می‌کنند.
هر یک از حالات روحی، با تغییرات جسمانی مشخصی همراه است. افراد افسرده چه قیافه‌ای دارند؟ شانه‌هاشان فرو افتاده و سرشان پائین است. بطور کم عمق نفس می‌کشند. عضلات چهره‌شان شل و قیافه‌شان بی‌تفاوت است. برعکس در مواقعی که شاد و سر حال هستیم، شانه‌هامان بالا است و حالت طبیعی دارد. سرمان را بالا نگه می‌داریم و بطور کامل نفس می‌کشیم. می‌توانیم آگاهانه این تغییرات را در جسم خود به وجود آوریم و بلافاصله حالت روحی دلخواه را در خود ایجاد کنیم.
بعضی از کارهای بسیار ساده، ممکن است نتایج بسیار بزرگی داشته باشد. اگر می‌خواهید حالت سرگرم کننده‌ای در خود ایجاد کنید که نتایج دور از انتظاری هم داشته باشد تمرین زیر را انجام دهید.
خود را مقید کنید که در هفت روز آینده روزی پنج بار و هر بار روزی یک دقیقه در مقابل آینه قرار بگیرید و فقط نیش خود را گوش تا گوش به لبخند باز کنید. این کار، ممکن است در ابتدا کمی احمقانه به نظر برسد، اما وقتی روزی چند نوبت این عمل را تکرار کنید، سلسله اعصابتان به طورمداوم تحریک می شود تا احساسی از شادمانی، بی خیالی، شوخی و سادگی را در شما ایجاد کند. مهمتر آنکه خود را نسبت به (حال خوب) داشتن شرطی می‌کنید و عادت شادمانی جسمی را در خود به وجود می آورید. پس هم اکنون یک دقیقه وقت صرف کنید و این کار را محض تفریح انجام دهید!
سن شخص، چندان به گذشت زمان بستگی ندارد، بلکه بیشتر به طرز فکر و وضع جسمی او مربوط است. خیلی‌ها هستند که سالهای زیادی

را پشت سر گذاشته‌اند، اما هنوز شلنگ‌انداز راه می‌روند و افکارشان هم هنوز خشک و غیرقابل انعطاف نشده است. به عنوان مثال، در روزهای بارانی وقتی اشخاص مسن به گودال پر از آبی می‌رسند، نه فقط آن را دور می‌زنند، بلکه در تمام آن مدت شکوه و شکایت می‌کنند و غر می‌زنند! برعکس، کودکان (و آنان که هنوز دلشان جوان است) به میان آب می‌پرند، آب را به اطراف می‌پاشند و خوش می‌گذرانند. (گودال) های زندگی را وسیله شادمانی قرار دهید. هنگام راه رفتن، پاهاتان حالت فنری داشته باشد و لبخند را فراموش نکنید. به خوشرویی، شیطنت و سر زندگی اهمیت بدهید.

شما انسان زنده‌ای هستید!

برای احساس خوب داشتن، به هیچ علت و دلیلی نیاز نیست!

برای اینکه زندگی پرمایه‌تری داشته باشیم، بهترین راه، این است که دامنه عواطف و احساسات خود را وسعت دهیم. در هفته‌ای که گذشت، دچار چند نوع عواطف و احساسات گوناگون شده‌اید؟ آنها را یادداشت کنید.

اکنون عواطفی را که نوشته‌اید، بررسی کنید. اگر تعداد آنها از ۱۲ کمتر است، چند احساس دلپذیر را به آنها بیفزایید. بعضی‌ها از میان هزاران احساسی که می‌توانند داشته باشند، فقط چند مورد را تجربه کرده‌اند! توجه داشته باشید که فقط با تغییر مرکز توجه و یا تغییر حالت جسمانی، می‌توانید قلمرو عواطف خود را گسترده‌تر کنید. یکی از عواطف مثبت و دلپذیر را بطور دلخواه انتخاب کنید. طوری بایستید، حرکت کنید، قیافه بگیرید و سخن بگوئید که گویی دچار آن احساس هستید. از تغییری که بلافاصله در روحیه و احساستان پیدا می‌شود لذت ببرید! شاید برایتان اتفاق افتاده باشد که زمانی از خشم، دیوانه شده و یا احساس درماندگی و گرفتاری کرده باشید و اکنون که به گذشته خود می‌نگرید، از اینکه بخاطر چه چیزهایی از جا در رفته‌اید خنده‌تان بگیرد. همه ما این جمله قدیمی را از دیگران شنیده‌ایم که (یک روز، به یاد رفتار امروزت می‌افتی و خنده‌ات می‌گیرد). یکی از استادان من به نام ریچارد بندلر یک بار گفت (چرا صبر کنیم؟ چرا همین حالا خنده‌مان نگیرد؟)

این کار را همین امروز امتحان کنید. به چیزی بخندید که قبلاً آن‌را تحمل‌ناپذیر و عذاب‌آور می‌دانستید. آیا احساس نمی‌کنید که اوضاع برایتان قابل تحمل‌تر شده است؟ همسر شما قرار است تاکنون به منزل برگشته باشد؛ اما دیر کرده است. چه فکری می‌کنید؟ نتیجه می‌گیرید که به وقت شناسی اهمیت نمی‌دهد؟ نگران می‌شوید و فکر می‌کنید که در بین راه، تصادف کرده است؟ یا تصور می‌کنید که بین راه توقف کرده است تا برایتان هدیه‌ای بخرد؟ احساسات ما بستگی به این دارد که فکرمان را متوجه چه چیزی بکنیم و نوع احساسمان به شدت بر عمل‌ها و عکس‌العمل‌های ما اثر می‌گذارد. بجای اینکه فوراً نتیجه‌گیری کنید، همه اطراف و جوانب را بسنجید و حالات ممکن را در نظر بگیرید. آنگاه توجهتان را به حالتی جلب کنید که شما و اطرافیانتان را نیرومندتر سازد.

برای درک نیروی تمرکز توجه، بهترین مثالی که می‌توان ذکر کرد، مسابقات اتومبیلرانی سرعت است. وقتی اتومبیل شما منحرف می‌شود و به سوی دیواره می‌رود، عکس‌العمل طبیعی معمولاً این است که خواستان را به دیواره جمع می‌کنید تا با آن برخورد نکنید. اما اگر توجهمان را به چیزی جلب کنیم که از آن وحشت داریم، بطور قطع همان بلائی که از آن می‌ترسیم، به سرمان می‌آید. مسابقه دهندگان حرفه‌ای می‌دانند که به هر طرف توجه کنند، اتومبیل بطور ناخواسته به همان طرف منحرف می‌شود. به این جهت این رانندگان که دائماً جانشان در خطر است سعی می‌کنند به محض مواجه شدن با این خطر، بجای نگاه کردن به دیواره، به جاده اصلی توجه کنند.

در زندگی نیز بیشتر مردم بجای چاره‌اندیشی، به بلاهایی فکر می‌کنند که نمی‌خواهند به سرشان بیاید. اگر با ترس‌های خود مبارزه کنید، ایمان و توکل داشته باشید و نیروی تمرکز خود را تحت انضباط درآورید، اعمالتان بطور طبیعی شما را به مسیر صحیح هدایت خواهد کرد. اکنون ترس را رها کنید و به چیزهایی توجه نمائید که واقعاً طالب آن هستید ولیاقت آنرا دارید.

حرکت، شور می‌آفریند. اگر یک روز دلتان نخواست که به پیاده‌روی یا دو آهسته بپردازید، چه مانعی دارد که برای نرمش صبحگاهی و جست و خیز، از



منزل خارج شوید؟ این حرکات، اثر نیرومندی بر تغییر روحیه دارد، زیرا:
۱- نرمش و جست و خیز، ورزشی عالی است.
۲- فشاری که بر بدن وارد می‌کند، کمتر از فشاری است که در هنگام دویدن بر بدن وارد می‌شود.
۳- در هنگام جست و خیز، نمی‌توانید از لبخند خودداری کنید.
۴- رانندگان اتومبیل‌ها نیز با دیدن شما لبخند می‌زنند و سرگرم می شوند.
مؤثرترین راه کنترل نیروی تمرکز، استفاده از پرسش است. هر سؤالی که از خود بکنید، مغز پاسخی برای آن پیدا می‌کند. به عنوان مثال، اگر بپرسید (چرا فلانی از من سوء استفاده می‌کند؟) بی اختیار ذهنتان متوجه مواردی می‌شود که آن شخص، سرتان را کلاه گذاشته است، خواه اصلاً این موضوع حقیقت داشته یا نداشته باشد. اما اگر بپرسید (چگونه می‌توانم این مشکل را رفع کنم؟) بدون تردید به پاسخ‌هایی می‌رسید که نتیجه‌اش برداشتن قدم‌های مثبت است.
پرسش صحیح، دارای نیرویی است که نمونه آن را می‌توان در شرح حال یک کودک کتک خورده یافت. این کودک که در یک نزاع دبستانی، از کودک بزرگتر از خود کتک خورده بود، به منظور انتقام، تفنگی به چنگ آورد و به تعقیب آن کودک قلدر پرداخت.
اما درست در لحظه‌ای که می‌خواست ماشه را بکشد به خودآمد و از خود پرسید (اگر ماشه را بکشم چه اتفاق می‌افتد؟) ناگهان تصویری از زندان و بلاهایی که ممکن است بر سرش بیاورند در نظرش مجسم شد. لوله تفنگ را به طرف درختی گرفت و به آن شلیک کرد.
این پسر بوجکسون بود. یک انحراف توجه، یک تصمیم سنجیده و ناشی از مقایسه رنج و لذت، باعث شد پسری با آینده‌ای نامعلوم، به یکی از بزرگترین قهرمانان ورزشی مبدل شود.

امروز، چه پرسش‌های زندگی‌سازی می‌توانید از خود بکنید؟

آیا کسی تاکنون به شما گفته است که (آینده‌تان درخشان است؟) از شنیدن این گفته چه احساسی پیدا کردید؟ اگر می‌گفتید که آینده‌تان تاریک است چطور؟ ممکن است به شما بگویند (نظرات شما به گوش خوش می‌آید) و یا (طرح ما فریاد می‌زند که باید اصلاح شود). ممکن است درباره کسی گفته باشید (از دیدنش چندشم می‌شود.) و یا (رفتارش واقعاً سرد است.)
هر دسته از این کلمات، تأثیری متفاوت بر روی افراد دارد. کسانی که معمولاً از آینده روشن یا تاریک، سخن می‌گویند، از تعبیرات بصری استفاده می‌کنند. بعضی‌ها به علائم شنیداری حساس‌ترند، (به گوش خوش می‌آید. فریاد می‌زند) و بعضی هم برای بیان مقصود از کلماتی استفاده می‌کنند که به حس لامسه مربوط است (چندشم می‌شود. واقعاً سرد است.)
توجه شما معمولاً به کدامیک از این سه حس، بیشتر است؟
بعضی‌ها برای بهبود حالت روحی خود به سیگار، الکل، پرخوری، سوء استفاده از کارت‌های اعتباری و یا راه‌های منفی دیگر پناه می‌برند.
آیا راه‌های سالم‌تری هم برای ایجاد روحیه وجود دارد؟ چند دقیقه در این باره فکر کنید.
۱- برای اینکه رنج‌ها را از خود دور کنید و احساسات لذت‌بخشی را جایگزین آنها سازید چه شیوه‌های مثبتی را می‌دانید؟ آنها را روی کاغذ بیاورید.
۲- راه‌های تازه‌ای را که قبلاً از آنها استفاده نکرده‌ای و به نظرتان مؤثر می‌آیند به آنها اضافه کنید. دست کم ۱۵ شیوه را برای رفع دلتنگی ذکر کنید و چه بهتر که تعداد آنها را به ۲۵ و یا بیشتر برسانید. این تمرینی است که می‌توانید آنرا بارها تکرار کنید تا سرانجام صدها راه سالم برای تغییر روحیه کشف نمائید.
هنگامی که در بزرگراه رنج و دلتنگی، به مقصد شادی و لذت سفر می‌کنید، به کشف راه‌های گوناگون و مثبتی بپردازید که مناظر اطراف را دلپذیر سازد. بعضی از این راه‌ها را آزمایش کنید:
آهنگ‌های مورد علاقه خود را زمزمه کنید ... به مطالعه چیزی بپردازید که مطالبش را بتوانید بکار بندید... به تماشای یک فیلم کمدی و یا برنامه شاد تلویزیونی بپردازید و بخندید... چند طول استخر را شنا کنید ... از صرف غذا با افراد خانواده، یا یکی از دوستان لذت ببرید... مدتی در وان آب گرم، استراحت کنید... به خلق چند نظریه تازه بپردازید... با فرد تازه‌ای آشنا شوید... لطیفه‌های بی مزه‌ای برای دوستان خود تعریف کنید و بدانید که باز هم شما را دوست خواهند داشت... با همسر خود، گرم و صمیمانه گفتگو کنید.
هم اکنون یکی از راه‌های بالا را انتخاب و امتحان کنید!

اگر می خواهی که صلح و هماهنگی را وارد دنیا کنی، شروع به پیدا کردن صلح و هماهنگی در قلب خودت کن.
از صلح حرف زدن وقت تلف کردن است.تو باید این آگاهی صلح را که هیچ کس و هیچ چیزی قادر به برهم زدن آن نیست، جستجو و پیدا کنی. در این حالت آگاهی، تو مفید خواهی بود و قادر به کمک کردن در آوردن صلح و هماهنگی در زندگی خیلی ها.
اول خود آگاهانه از وجود صلح و هماهنگی در زندگی خودت آگاه باش، و آنگاه مانند سنگی که در آب پرتاب شده باشد، موج های آن گسترش می یابند، با زندگی خیلی ها تماس پیدا می کنند و آنها را تغییر می دهند.
آن چیزی را که کاشته ای دستگیرت می شود!
اگر که نفاق و ناهماهنگی کشت کنی، نفاق و ناهماهنگی محصولت خواهد بود، در صورتی که اگر صلح و هماهنگی بکاری، آنگاه محصول بزرگی از صلح و هماهنگی خواهد داشت، و نه تنها برای خودت، بلکه برای تمام کسانی که با آنها در تماس هستی.

برگزاری موفقیت آمیز

کارگاه استراتژی عملکرد قیمت در بازارهای مالی Price Action



آیا این همان زندگی است که آرزویش را داشتید ؟



آیا واقعا در حال زندگی
کردن هستید؟ از زندگی لذت
می برید یا تنها روزها را سپری می کنید
؟ روی سوالات مهمی که باید برای داشتن زندگی
ای با روح تر و شادتر، از خود بپرسید تمرکز کنید و حتما
پاسخ دهید .
گفتن این نکات از عمل کردن به آن‌ها آسان‌تر است،
اما نتیجه عملی کردن آن، این است که به طور حقیقی
می‌توانید زندگی کنید و آنگونه زندگی کنید که در رویاهای
خود تجسم می‌کردید....
حال سوال این است که برای داشتن چنین زندگی‌ای به
چه چیزهایی نیاز است؟ برای شروع، بسیار مهم است که
از خود سوال‌های درستی بپرسید، از جمله این که واقعاً
چرا در این نقطه از زندگی هستید و چطور می‌توانید در
زندگی خود تغییر ایجاد کنید. شما باید زندگی خود را
چیزی بس بزرگ‌تر و با هدف‌هایی بسیار که حتی قادر
به تصورش هم نیستید در نظر بگیرید.
برای داشتن چنین زندگی‌ای باید به یک جهشی از ایمان
برسید که در آن با اطمینان کامل خود را سزاوار وفور، شادی
و رهایی بدانید. برای آغاز قدم نهادن در جاده زندگی‌ای با
روح‌تر، ابتدا باید این ده سوال را از خود بپرسید، هر روز
یک سوال را با هم مرور می‌کنیم، برای آنها وقت بگذارید
و در سکوت پاسخ‌هایتان را یادداشت کنید، با خود صادق
باشید و از رویارویی با خود نترسید.

زندگی ای با روح داشتن چیزی فراتر از خوب به نظر رسیدن و خوب احساس کردن است. چیزی بیشتر از متوجه افکار خود بودن و فراتر از تسلط بر ایگو است. بلکه توجه و درک درون خود است و توجه به احساسات درونی برای تصمیم گیری ها.

۱. آیا انسانی شاد هستم؟

این سوالی بسیار آسان است اما در عین ساده بودن، اساس
زندگی بر مبنای آن است. زمانی را با خود خلوت کنید و
در آرامش از قلب خود بپرسید «آیا فردی شاد هستم؟»
سعی کنید پاسخ را با تمام وجود خود احساس کنید. آیا
احساس انقباض و انبساط به شما دست می‌دهد؟ زندگی
پر از احساس و روح، چیزی است که با احساس در ارتباط
است نه با تفکر. احساساتتان معیار خوبی برای سنجش
این است که زندگی‌تان از لحاظ کیفی تا چه حدی
احساسی و با روح است.

۲. آیا به راهنمایی های درونم ایمان دارم؟

در مرکز هر زندگی پراحساسی، این امکان وجود دارد که
فارغ از قضاوت دیگران، سوالات خود را بپرسید و پاسخ
خود را بگیرید. باید به راهنمایی‌های درون خود اعتماد
داشته باشید و به آنچه اتفاق می‌افتد اعتماد کنید. تنها
راه برای رسیدن به این اطمینان این است که ارتباط
عمیق‌تری با خودتان برقرار کنید و ذات حقیقی خود را
بهتر درک کنید و خود را از فیلتر ترس، تردید و کمبود،
رها کنید. اگر تصمیم دارید که از غرایز خود تبعیت کنید
ابتدا باید بدانید که منشا آن‌ها از کجاست. اجازه دهید که
منبع درونی‌تان راهنمای مسیر زندگی‌تان باشد.

۳. آیا می توانم گذشته را رها کنم؟

وقتی در گذشته‌ها زندگی کنیم دیگر قادر نخواهیم بود
که در زمان حال، زندگی‌ای جدید خلق کنیم. ما تجربیات
گذشته‌مان را به آینده منتقل می‌کنیم و این تجربیات ما
را به گونه‌ای هدایت می‌کنند که دوباره همان الگوها را
در زندگی خود تکرار می‌کنیم. با فراموش کردن، رفتن و
فراتر رفتن از دردهای گذشته می‌توان به آزادی و رهایی‌ای

غیرقابل باور دست یافت.
پس به جای آنکه دوباره در درام تلخ گذشته خود زندگی کنید یا از الگوهایی قدیمی زندگی خود تبعیت کنید، ببینید که چگونه می‌توانید خود را از چنگ خاطرات تلخ گذشته رها کنید، مهم نیست که این کار چقدر دردناک باشد، باید با قدرتی زیاد چنین انتخابی بکنید و زندگی امروز خود را بسازید. تمام تمرکز خود را بر روی این موضوع بگذارید که واقعاً از زندگی چه می‌خواهید، نه بر روی چیزهایی که نمی‌خواهید

۴. آیا از قلبم پیروی می کنم یا از مغزم؟

قلب شما هرگز دروغ نمی‌گوید اما مغز می‌گوید. می‌توانیم غرق در تجزیه و تحلیل و تردید شویم و همه چیز را با استدلال عقلی توجیه کنیم. دلیلش این است که مغز خطی است و بر مبنای عقل و منطق کار می‌کند. از دید مغز همه چیز از یک ثباتی برخوردار است و برای مسائل، فرایندی وجود دارد که برای حلشان باید قدم به قدم پیش رفت.
عملکرد مغز به این شیوه می‌باشد و تنها اینگونه به ما خدمت می‌کند. اما قلب غیر خطی و بر مبنای احساس است. قلب ما، خود را با ذات ما هم ردیف می‌کند و عمیقاً خود را به بالاترین شخصیتمان و این که واقعا کی هستیم وصل می‌کند. مغزمان، اغلب ما را محدود می‌کند تا به این باور برسیم که باید همواره از او تبعیت کنیم چون بهترین راهنما است، اما نباید این ریسک را بکنید و باید از تکرار دردهای گذشته دست بردارید، این قلب ما است که همیشه بهترین راه شاد بودنمان را می‌داند نه مغزمان.

۵. چه زخم های بزرگی را التیام داده ام؟

آزمون بزرگ زندگی‌تان چه زمانی بود؟ همواره دشوارترین لحظات زندگی نیز، فارغ از اینکه چقدر دردناک باشند، هدایایی فوق‌العاده با خود به همراه می‌آورند. آنها سر نخهایی دارند که به شما کمک می‌کند تا بدانید در این زندگی باید چه چیز بیاموزید و شما باید بدانید که چگونه این هدایا را با دیگران به اشتراک بگذارید. آنها عامل قدرت و پیشرفت شما هستند. وقتی به تجربیاتی که از این درس‌ها گرفته‌اید نگاه می‌کنید، می‌توانید پیشرفت کنید و تمام تلاش خود را برای خدمت به جهان به کار ببندید. به جای آنکه مدام بر روی زخم‌هایی که از درس های زندگی برایتان مانده تمرکز کنید، به این فکر کنید که از آن‌ها چه چیزهایی یاد گرفته‌اید و اینکه آن‌ها ، چطور می‌توانند به رشدتان کمک کنند.

۶. آیا زندگی را چیزی می بینم که مملو از فراوانی ا ست ؟

اینکه خواهان فراوانی پول، عشق یا سلامتی باشید یک چیز است و اینکه تا چه حد به این فراوانی‌ها اعتقاد داشته باشید چیزی دیگر. همیشه به ما یاد داده‌اند که هیچ چیز در جهان به قدر کافی نیست. آیا شما هم از آن دسته از افراد هستید که همواره از ناکافی بودن ها شکایت دارند؟ اعتقاد به وفور موجب رشد و توسعه زندگی می‌شود اما اعتقاد به کمبودها همواره موجب محدودیت در زندگی می‌شود. در کدام بخش از زندگیتان، عمیقاً به وفور ایمان دارید؟
شما نمی‌توانید از یک طرف به فراوانی اعتقاد داشته باشید و از یک طرف مدام ذهن خود را درگیر کمبودها کنید. این دو، دو انرژی کاملاً متضاد هستند و این روحتان است که تصمیم می‌گیرد کدام یک از این دو انرژی در درونتان قوی‌تر است تا به سمت سنگین‌ترین متمایل شود. پس تصمیم خود را بگیرید و به آنچه که به دنبال این تصمیم می‌آید ایمان داشته باشید.

۷. برای آرامش خودم چقدر وقت می گذارم؟

ممکن است چند دقیقه باشد، چند ساعت و یا کل روز باشد. زندگی‌ای با روح یعنی زندگی‌ای که از سرعتش کاسته شود تا بتوانیم آگاهی خود از زمان حال را افزایش دهیم. زندگی ما شتابی پرسرعت گرفته است که دائماً ما را به سمت آینده سوق می‌دهد. تنها زمانی به خود می‌آییم و کمی درنگ می‌کنیم که بحرانی بزرگ ما را مجبور کرده است توقف کنیم و تنها در آن لحظه است که نفسی تازه می‌کنیم. رسیدن به آرامش چیزی نیست که نیازمند تعطیلاتی یک هفته‌ای باشد، بلکه می‌تواند به کوتاهی توقف‌های ده ثانیه‌ای روزانه باشد که در آن حواستان بر روی تنفس، آنچه که در زمان حال در اطرافتان می‌گذرد و نیز وضعیت کنونی خود، متمرکز شود.



۸. چه زمانی در زندگی ام، بیشترین احساس زنده بودن را تجربه کرده ام؟

به زمانی از زندگی‌تان فکر کنید که بیشترین احساس زنده بودن، طراوات و شادی را تجربه کردید. علت تجربه آن لحظات چه بود؟ آیا علت آن، آزادی، ماجراجویی، رهبری، یا خدمت به دیگران بود؟

دلیل آن هر چه که بوده است، سرنخی است که نشان می‌دهد موهبت ذاتیتان کجاست و آن همان چیزی است که به روحتان اجازه می‌دهد آنگونه بدرخشد. زندگی با روح ، دنبال کردن چیزهایی است که به آسانی و فارغ از اجبار بتوان به آنها رسید. موهبت ذاتی شما، همان استعدادهای طبیعی‌ای هستند که وقتی خواهان رهایی و پیروی از خواسته‌های قلبتان هستید، آزادانه به کمکتان می‌آیند.

۹. چگونه زندگی می کنم ، خالی یا سرشار ؟

آیا واقعاً در حال زندگی کردن هستید؟ از زندگی لذت می‌برید یا تنها روزها را سپری می‌کنید؟ روی سوالات مهمی که باید برای داشتن زندگی‌ای با روح تر و شادتر، از خود بپرسید تمرکز کنید و حتما پاسخ دهید.

زندگی‌ای با روح داشتن چیزی فراتر از خوب به نظر رسیدن و خوب احساس کردن است. چیزی بیشتر از متوجه افکار خود بودن و فراتر از تسلط بر ایگو است. بلکه توجه و درک درون خود است و توجه به احساسات درونی برای تصمیم‌گیری‌هاست. گفتن این نکات از عمل کردن به آنها آسان‌تر است، اما نتیجه عملی کردن آن، این است که به طور حقیقی می‌توانید زندگی کنید و آنگونه زندگی کنید که در رویاهای خود تجسم می‌کردید.

حال سوال این است که برای داشتن چنین زندگی‌ای به چه چیزهایی نیاز است؟ برای شروع، بسیار مهم است که از خود سوال‌های درستی بپرسید، از جمله این که واقعاً چرا در این نقطه از زندگی هستید و چطور می‌توانید در زندگی خود تغییر ایجاد کنید. شما باید زندگی خود را چیزی بس بزرگتر و با هدف‌هایی بسیار که حتی قادر به تصورش هم نیستید در نظر بگیرید.

برای داشتن چنین زندگی‌ای باید به یک جهشی از ایمان برسید که در آن با اطمینان کامل خود را سزاوار وفور، شادی و رهایی بدانید.

هرگز با آگاهی از اینکه قرار است چه اتفاقی بیفتد، نمی‌توانید به موقعیت، رابطه، شغل یا تجربیات مفیدی دست بیابید. این نوع زندگی‌کردن بر مبنای آگاهی، دیگر زندگی‌ای با روح و احساس نیست. زندگی با روح، همیشه از نقطه‌ای شروع می‌شود که با خود می‌گویید «احتمالاً نمی‌دانم قرار است چه اتفاقی بیفتد».

مهم نیست که گذشته چند بار حقیقت را به شما ثابت کرده است، به جای آنکه دائماً به این فکر کنید که تمام پاسخ‌ها را می‌دانید، اجازه بدهید حس کنجکاویتان زندگی‌تان را به پیش ببرد. به این طریق، جهان نیز با علایقتان هم راستا می‌شود اما اگر به پاسخ‌هایتان اطمینان داشته باشید و مطمئن باشید که همه چیز با حساب و کتاب پیش می‌رود، در آن صورت تنها یک اتاق کوچک را در اختیار جهان قرار داده‌اید تا از نیروی جادویی‌اش استفاده کند

۱۰.آیا آنقدر قوی هستم که زندگیم را آنگونه که تجسم می کنم بسازم؟

همه ما از قدرتی که افکار مثبت دارند شنیده‌ایم. اما در روح خود زندگی کردن چیزی فراتر از این‌گونه افکار است و قدرتش نیز بسیار بیشتر است. باید به خوبی بدانید که قدرت تغییر زندگی خود و ساختن زندگی‌ای که در رویایتان هست را دارید.

راه زندگی کردن در وفور و فراوانی این است که قاطعانه باور داشته باشید این خود شما هستید که خالق زندگی خود هستید. این افکار، رفتار و احساسات شما است که ظرف زندگیتان را پر می‌کند. اگر به قدرت خود ایمان نداشته باشید به دیگران این اجازه را می‌دهید که کلید شادی شما را در دست بگیرند

اگر می‌خواهید که زندگی‌ای با روح و احساس را تجربه کنید، بسیار مهم است که بدانید هیچ کسی در مورد نیازهای شما، به اندازه روح شما، آگاه و هوشیار نیست.



ذهن ثروتمند ۲

طرح اولیه پول در ذهن



اصلی برای ثروتمند شدن:
درآمد شما تنها به میزان عملکردتان افزایش می یابد.

ما در دنیایی از دوئیت زندگی می‌کنیم: بالا و پایین، تاریک و روشن، گرم و سرد، درون و بیرون آهسته و تند، چپ و راست. اینها تنها نمونه‌های کمی از هزاران قطب متضاد است که برای وجود داشتن یک قطب، قطب دیگر نیز حتماً بایستی وجود داشته باشد.

آیا ممکن است چپ، راست وجود نداشته باشد؟ امکان ندارد. در نتیجه همان طور که قانون‌هایی در بیرون از ما برای دستیابی به پول وجود دارد، باید قانون‌هایی نیزدر درون ما برای آن وجود داشته باشد.

قوانین بیرون از ما مواردی مثل: اطلاعات تجاری، نحوه‌ی اداره کردن پول و روش‌های سرمایه‌گذاری که اینها همه ضروری و لازم هستند. ولی بازی درونی ما نیز خیلی مهم است.

می‌توان این را به یک نجار و ابزار کار او تشبیه کرد. داشتن ابزار مدرن و خوب برای نجار ضروری است و لیکن مهارت نجار که آن ابزارها را بتواند با مهارت به کار ببرد، مهم‌تر می‌باشد.

من دیدگاهی معروف دارم که می‌گویم، تنها قرار داشتن در زمان صحیح و در مکان صحیح کافی نیست، بلکه شما باید آدم درستی نیز باشید که در زمان و مکان صحیح قرار دارید. پس مهم است که شما چگونه هستید؟ چطور فکر می‌کنید؟ اعتقادات شما کدامند؟ ویژگی و عادات شما چیست؟ واقعاً در مورد خودتان چه احساسی دارید؟ تا چه حد به خودتان اطمینان دارید؟

تا چه حد با دیگران خوب ارتباط برقرار می‌کنید؟ چقدر به دیگران اعتماد دارید؟

آیا واقعاً احساس می کنید که استحقاق ثروتمند شدن را دارید؟ توانایی شما برای عمل کردن با وجود ترس، نگرانی، عدم اطمینان و ناراحتی تا چه اندازه است؟ آیا وقتی سرحال نیستند می‌توانید دست به اقدامی بزنید؟ حقیقت این است که شخصیت شما، نحوه‌ی فکر و اعتقادات شما، نقش اصلی را در میزان موفقیت شما بازی می‌کند.

یکی از نویسندگان مورد علاقه من استوارد وایلد است، او اینگونه می‌گوید:

کلید موفقیت، بیدار کردن انرژی نهفته در خودتان است. وقتی این کار را انجام دهید، مردم به طور طبیعی جذب شما خواهند شد و هر وقت نزد شما حاضر شدند آنها را پذیرا شوید!



مدیریت زمان -۲

۲- مدیریت زمان شخصی

مدیریت زمان شخصی بخش قابل ملاحظه‌ای از زمان روزانه را صرف می‌کند. مهارت‌های مدیریت زمان شخصی در عمل دارای اشکالاتی هستند. اولویت‌بندی اهداف شخصی می‌تواند خیلی مشکل باشد زیرا باید نسبت به فعالیت‌های اولویت‌دار، در دسته دوم از اهمیت قرار گیرند. این بخش به شما کمک می‌کند که اهداف شخصی خود را اولویت‌بندی کنید بطوری که در برنامه شما قرار گیرند. شما روش «فقط بگو نه» را یاد می‌گیرید که به شما در سبک کردن زمان‌بندی کمک می‌کند. این بخش هم‌چنین چگونگی ایجاد وقت برای فرزندان و دیگر افراد مهم برای شما را مورد بررسی قرار می‌دهد

۲-۱- فقط بگو «نه»

در زندگی شخصی خود معمولاً با گفتن کلمه «نه» مشکل داریم. این موضوع موجب بیشتر تناقضات در وقت ما می‌شود. به خاطر اکراه طبیعی در گفتن نه، اغلب احساس تعهد نسبت به دوستان و خانواده خود داریم. آموزش به خود در استفاده از ابزار ارزشمند نه گفتن در تشخیص اهمیت اولویت‌های شخصی ضروری است.

چندین روش برای نه گفتن به صورت غیرمستقیم وجود دارد بطوری که دوستان و خانواده خود را نرنجانید. یک ذهن خلاق معمولاً قادر خواهد بود از شرایطی که با اولویت موجود



وی تناقض دارند خلاصی یابد. اما عذر و بهانه همیشه ضروری نیست. اشکالی ندارد که با افراد رو راست بود و واقعیت را گفت. به افرادی که تقاضای اختصاص وقت را از شما دارند بگویید که شما مسئولیت‌هایی به عهده دارید که امکان برآوردن تقاضای آنها را فراهم نمی‌آورد. شما متعجب خواهید شد که می‌بینید که به چه سادگی روش مستقیم پذیرفته می‌شود.

۲-۲-اهداف شخصی

۲-۲-۱- هدفگذاری کنید

وقتی بتوانید به صورت مؤثرتر «نه» بگویید، وقت بیشتری برای تخصیص در دست‌یابی به اهداف شخصی خود دارید. اهداف، حوزه خیلی مهمی از مدیریت زمان شخصی هستند. اهداف به ما کمک می‌کنند که از طریق ایجاد کار برای ما و اجازه تمرکز بر تلاش‌هایمان، زندگی خود را سازماندهی کنیم.



هنگام هدفگذاری خیلی مهم است آنها را واقعی و قابل دستیابی تعریف کنیم. با تنظیم اهداف از پیش، به خود اجازه می‌دهید که یک مسیر استراتژیک به سمت دستیابی به اهداف را برنامه‌ریزی کنید.

اهدافی تعریف کنید که به سادگی قابل دستیابی باشند. وقتی به اهداف تعریف شده رسیدید، برای هدفی که مشکل‌تر است اقدام کنید.

این فرایند را ادامه دهید تا اینجا که احساس کنید که اهداف شما نه آسان و نه دور از دسترس هستند. این فرایند کند است اما به شما کمک می‌کند که یاد بگیرید چگونه به صورت موفقیت‌آمیز به اهداف خود دست یابید. نباید انتظار داشته باشید که تمام انتظاراتتان یک شبه برآورده شوند چرا که یک فرایند تدریجی است.

۲-۲-۲- اهداف خود را اولویت‌بندی کنید

وقتی اهداف خود را تنظیم کردید، باید آنها را اولویت‌بندی کنید. وقت گذاشتن و اولویت‌بندی اهداف در مدیریت زمان شخصی مؤثر حیاتی است. خیلی از ما از این مرحله می‌پریم اگر چه دوباره مجبور می‌شویم که برگردیم.

اهداف را به صورت روشن تعریف کنید و مشخص کنید که آنها چه هستند و چه اهمیتی دارند.

اهدافی که اهمیت کم دارند می‌توانند به تعویق بیافتند. اجازه دهید اقلامی که به توجه بیشتر نیاز دارند ابتدا انجام شوند. شما می‌توانید یک فهرست از کارهایی که باید انجام دهید تهیه کنید و به

هر یک از اقلام به نسبت اهمیت عددی اختصاص دهید یا اینکه فهرستی از اهداف اولویت‌بندی شده تهیه کنید. پیتر دراکر می‌گوید که «انجام دادن کارهای درست مهمتر از انجام درست کارهاست». اقتصاددان ایتالیایی، ویلفردو پارتو، قانونی در اولویت‌بندی دارد. قانون پارتو می‌گوید که تقریباً ۸۰ درصد نتیجه مورد نظر از بیست درصد تلاش‌هایی حاصل می‌شود که انجام می‌دهیم. برای اینکه کارهای خود را به صورت مؤثر اولویت‌بندی کنید، باید بیست درصد مهم را جدا کنید. وقتی کارهای مهم تعیین شدند شما می‌توانید بر اقداماتی تمرکز کنید که بیشترین نتیجه مورد نظر را حاصل می‌کنند. هنگام تحلیل چگونگی گذراندن اوقات خود متوجه خواهید شد که خیلی از اوقات شما صرف کارهای کوچک و ناچیز می‌شود. به همین دلیل توان شما صرف حوزه‌های اصلی و حیاتی که نیازمند تلاش بیشتر هستند نمی‌شود. قانون پارتو را برای اولویت‌بندی به کار برید و خواهید دید که زمان و اهداف تحقق یافته شما بیشتر خواهند شد.

۲-۳- تعلل

وقتی زمان مناسب صرف هدفگذاری و اولویت‌بندی کردید، می‌توانید کارهای مورد نیاز هر روز را تعیین کنید. اگر کارها را در زمان موعد آنها انجام ندهید غیر مؤثر عمل کرده‌اید. تعلل چیزی است که اکثر ما با آن درگیر هستیم. اغلب نمی‌توانیم به کل نتیجه مورد نظر دست یابیم زیرا به خاطر تعلل استرس به ما چیره می‌شود.

با تعداد زیادی از کارهای انباشته شده بر روی هم، سخت است که در انجام کارها تعلل نکنیم؛ خصوصاً برای کارهای بزرگتر که به زمان بیشتر از آنچه که شما دارید نیاز دارند.

وقتی با کار بزرگی روبرو می‌شوید آن را به بخش‌های کوچکتر تقسیم کنید. تقسیم کار به کارهای کوچکتر این امکان را فراهم می‌آورد که اجزاء کوچکتر را بدون اضطراب انجام دهیم. بزودی در خواهید یافت که با انجام کارهای تقسیم شده، کل کار بزرگ انجام شده است.

۲-۴- مزاحمت کمال‌گرایی

وقتی هدفگذاری و اولویت‌بندی کردید، باید از چندین مسئله فرعی که بروز می‌کنند جلوگیری کنید. یکی از این مسائل تمایل شخص به کمال‌گرا بودن است. این نوع رویکرد می‌تواند تأثیر زیادی بر مدیریت زمان شخصی داشته باشد. توجه غیر ضروری به جزئیات باعث می‌شود که دیگر کارها را به تأخیر بیاندازید. ناتوانی در پاداش دادن به خودمان برای کارهایی که انجام داده‌ایم مسئله دیگری است که با آن روبرو هستیم. وقتی کاری را انجام دادید، شما باید به خود پاداش دهید. پاداش دادن به خود راهی برای ایجاد تعادل بین کار و تفریح است. اگر بتوانیم یاد بگیریم که بین کار و تفریح تعادلی برقرار کنیم زندگی سالم‌تر و شادتری خواهیم داشت.

۲-۵- وقت گذاشتن برای همسر

زندگی شخصی شامل چندین حوزه متفاوت است که باید در نظر بگیریم. یکی از این حوزه‌ها وقتی است که با همسر خود می‌گذرانیم. این وجهی حیاتی از مدیریت زمان شخصی ماست زیرا خیلی از احساسات ما آن را دیکته می‌کنند. افرادی که وقت کافی برای همسرانشان تخصیص نمی‌دهند به خاطر دلایلی روابط خود را پرتنش درمی‌یابند که می‌شد از آنها جلوگیری کرد. اغلب همسر خود را در انتهای فهرست اولویت قرار می‌دهیم زیرا عادت کرده‌ایم فرض کنیم که به دلیل برنامه فشرده کاری، همسر ما عذر ما را می‌پذیرد.

چندین روش برای افزایش مدت زمان بودن با همسر وجود دارد. اگر مدت زمان کافی با همسرتان نیستید زمانهایی را برای تنها بودن با وی تخصیص دهید و با هم برای تماشای فیلم یا صرف شام بیرون بروید. روش دیگر رفتن به خرید با یکدیگر است.

۲-۶- کارهای مربوط به خانه

هر خانه تعداد زیادی کارهای متفاوت دارد که باید انجام شوند. این مسئولیت‌ها می‌توانند بار زیادی بر ما وارد کنند اگر برنامه‌ریزی نشوند. با تعداد بسیاری از اولویت‌ها در زندگی پیچیده امروزی، بیشتر مردم نمی‌توانند وقت اضافه برای انجام کارهای خانه پیدا کنند. از آنجایی که خود نمی‌توانید همه این کارها را انجام دهید، اگر امکان داشته باشد آنها را به فرزندانتان تفویض کنید.

۲-۷- وقت گذاشتن برای فرزندان

همه قبول دارند که قراردادن فرزندان در اولویت‌های بالا همیشه ساده نیست. فرزندان وقت قابل ملاحظه‌ای از شما می‌گیرند و لازم است که دیگر اولویت‌ها را همراه با این موضوع برنامه‌ریزی کنید.

می‌توانیم وقت خود را با فرزندان بگذرانیم در حالیکه به اتفاق آنها کارهای خانه را انجام می‌دهیم.

بچه‌ها از مسئولیت لذت می‌برند و قادرند که برخی کارهای خانه را انجام دهند. خیلی از مسئولیت‌های داخل و خارج از خانه وجود دارد که شما به عنوان یک خانواده می‌توانید آنها را با هم انجام دهید در حالی که با هم هستید. انجام برخی از کارهای خانه توسط فرزندان، استرس شما را کاهش می‌دهد. تفویض مسئولیت به فرزندان در سنین کودکی برای آنها سودمند است و مهارتهای مدیریتی آنها را برای سال‌های بعد افزایش می‌دهد.

نقش شما به عنوان یکی از والدین فرزندان، فشار روحی و جسمی در مراقبت از آنها را به دنبال دارد. شما باید به اتفاق فرزندان به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که این زمانها به حداقل برسند. شما می‌توانید به فرزندان خود توضیح دهید که باید کارها و برنامه‌هایی را انجام دهید و انجام ندادن آنها باعث می‌شود که به اهداف خود نرسید. فرزندان خیلی اهمیت دارند ولی باید به حجم دیگر کارها و مسئولیت‌ها توجه داشته باشید.



۸-۲- مدیریت میز کار

آخرین و مهمترین وجه مدیریت زمان شخصی که مورد بحث قرار می‌گیرد مدیریت امور دفتری شخصی است.

میز کار مهمترین چیزی است که همواره باید روزآمد نگاه داشته شود. برای موفق بودن، این موضوع باید جزو اولویت‌های بالای شما قرار گیرد. بدین منظور ابتدا باید میز خود را سازماندهی کنید. با داشتن یک میز مرتب و تمیز شما می‌توانید بهتر کارهای انجام نشده خود را پیدا کنید. وقتی کاغذهای شما مرتب شده باشند می‌توانید کارهای مربوط به آنها را به بخش‌های کوچکتر تقسیم کرده و جداگانه هریک را انجام دهید.

روشی که اتاق کار خود را براساس نیازها ترتیب می‌دهید کلید خبره شدن در انجام کارهایتان است. حتی اگر نیازهای شما در پایین‌ترین حد لازم باشند، اقلام خاصی وجود دارند که به موفقیت شما کمک می‌کنند. اول باید بدانید که به چه مقدار فضا برای بایگانی و ذخیره احتیاج دارید. نباید اسناد و مدارک را روی هم بر روی میز انباشته کنید چرا که باعث می‌شود نتوانید به کارهای مالی و دفتری خود در زمان لازم بپردازید. از میزهای دارای چند کشو و فایل‌های بایگانی می‌توانید استفاده کنید.

متخصصین اعتقاد دارند که باید از یک صندلی مناسب استفاده کرد. نوع صندلی انتخابی باید بگونه‌ای باشد که به شکل مناسب درآن جای گیرید. یک صندلی خوب طراحی شده باید قابلیت تنظیم داشته باشد بگونه‌ای که با اندام شما تطابق یابد و این امکان را فراهم آورد که هنگام کار کردن موقعیت راحتی داشته باشید. پس از تنظیم، باید پشت شما را نگه دارد و فشار وارده بر شانه‌ها، گردن و دستها را کاهش دهد. مطمئناً در این شرایط شما بهتر می‌توانید بر کار خود تمرکز کنید.

بیشتر ما به میزان روشنایی اطراف خود توجه نمی‌کنیم. روشنایی مناسب، کارایی را بالا می‌برد. سطح متفاوتی از روشنایی برای کارهای متفاوت لازم است. هنگام خواندن مدارک و نامه‌ها نور باید به قدر کافی باشد تا به چشمان خود فشار وارد نکنید. اما هنگام کار با کامپیوتر نور باید به قدری باشد که انعکاس‌ها و درخشندگی‌ها به حداقل برسند.

ابزار غیر فنی زیادی وجود دارند که می‌توانید در زندگی شخصی از آنها استفاده کنید. از یک تقویم دیواری با جدول‌بندی درشت استفاده کنید. بدین شکل می‌توانید کل روزهای ماه را ببینید. حتماً دفترچه تلفن داشته باشید. از نرم‌افزارهای کامپیوتری نیز می‌توانید استفاده کنید.

ادامه دارد ...

تسلیم نخواهم شد !
زندگی می کنم ...
برای رویاهایی که منتظرند به دست من واقعی شوند ...
من فرصتی برای بودن دارم
پس ساکت نمی نشینم .....!!!
می گذارم همه بدانند که من با تمام توانایی ها و کاستی ها، شاهکار زندگی خود هستم
کافی ست لحظات گذشته را رها کنم و برای ثانیه های آینده زندگی کنم .....!!!
چون رویاهایم آنجاست
و من فقط ؛ یک بار فرصت زندگی کردن را دارم ..

تعریف اصطلاحات و کلمات کلیدی علم اقتصاد در تحلیل فاندامنتال

علم اقتصاد چیست ؟

اقتصاد دانش چگونگی انتخاب مردم و جامعه است برای به کارگیری و استخدام منابع کمیاب جهت تولید کالاها و خدمات گوناگون و توزیع آنها میان افراد و گروه‌های مختلف جامعه برای مصرف. امروزه اقتصاددانان بر روی این تعریف عمومی برای علم اقتصاد توافق دارند.

هر چند تعاریف گوناگون دیگری نیز برای علم اقتصاد ارائه کرده‌اند از جمله:

آدام اسمیت علم اقتصاد را تحقیق برای افزایش ثروت جامعه می‌شناسد.

اقتصاد دانش فعالیت‌هایی است شامل تولید و مبادلات میان مردم.

لاینل رابینز (Lionel Robbins) علم اقتصاد را تخصیص منابع و عوامل تولید کمیاب به منظور تولید کالاها و خدماتی می‌داند که مهمترین خواسته‌های مادی بشر را ارضا می‌کند.

لودویگ وان می زز (Ludwig Von Mises) علم اقتصاد را منطقی برای اتخاذ تصمیمات عقلایی با در نظر گرفتن محدودیت‌های مختلف معرفی می‌نماید.

اقتصاد علم انتخاب است. اقتصاد آموزش می‌دهد چگونه مردم انتخاب می‌کنند و منابع تولیدی کمیاب و محدود (زمین، نیروی کار، دانش و تجهیزات) را برای تولید کالاهای گوناگون (مانند گوشت، لباس، جاده و ...) به کار می‌گیرند تا این کالاها بین افراد مختلف جامعه برای مصرف توزیع شود.

اقتصاد دانش پول، بهره، سرمایه و ثروت است.

واژه اقتصاد (Economics) از دو کلمه یونانی اویکوس (Oi***) به معنی خانه و کلمه نمین (Nemin) به معنی اداره کردن آمده، از نظر لغوی به معنی مدیریت خانواده است. مطالعه اقتصاد، که یکی از علوم اجتماعی و رفتاری محسوب می‌شود، می‌تواند به عنوان پایه‌ای در حل مشکلات تجاری، به منظور اخذ تصمیم‌های مهم سیاسی و یا حتی برای یافتن راه حل مشکلات مالی خانوادگی هر فرد مورد استفاده قرار گیرد. آلفرد مارشال (Alfred Marshall) در کتاب اصول اقتصاد (Principles Of Economics) اقتصاد را به صورت «مطالعه انسان در تجارت روزمره» تعریف کرد. سایر نویسندگان اقتصاد را «علم ثروت» نامیده‌اند و یا چنین اظهار نموده‌اند که مطالعه چگونگی تنظیم تولید، مصرف و فعالیت‌های مبادله‌ای افراد، وظیفه اقتصاد است

امروز، یکی از وظایف عمده علم اقتصاد گردآوری آمار و تجزیه و تحلیل، تشریح یا توضیح رابطه اقتصادی غامضی است که میان پول، تولید، قیمت‌ها، بی‌کاری و ساخت مالیاتی (به صورتی منطقی و با مفهوم در ارتباط با یکدیگر) وجود دارد. متأسفانه، دقتی که محققین علوم فیزیک، شیمی یا سایر علوم فیزیکی به دست می‌آورند، برای یک اقتصاددان فراهم نمی‌شود، زیرا او نمی‌تواند هنگام اجرای یک آزمایش، رفتار مردم اجتماع را تحت کنترل خویش داشته باشد. دقت در مشهودات و توجه به جزییات در اکثر موارد رابطه درست میان علت و معلول در پدیدارهای اقتصادی را نشان می‌دهد. این چیزی است که اقتصاددانان اغلب باید از آن آگاهی داشته باشند.

تمام نظام‌های اقتصادی و همچنین افراد و دولت‌های محلی پیوسته با مشکلی آزاردهنده و بسیار مهم روبرو هستند: چگونه نیازهای نامحدود انسان برای کالا و خدمات را می‌توان با کالاهای موجود که عرضه‌ای به شدت محدود دارند، برآورده ساخت. نظر به اینکه فقط درصد کوچکی از کالاهای مورد نیاز عملاً می‌توانند در هر نقطه از جهان تولید شوند، جوامع اقتصادی با مشکل اساسی ندرت (کمیابی) روبرو هستند.

ندرت (کمیابی)، مردم را وامی‌دارد تا انتخاب کنند و هر اقدام ممکن را در جهت بهترین استفاده از کالاها و خدمات انجام دهند. انتخاب کردن عملاً به این معنی است که برای به دست آوردن مقدار بیشتر از یک چیز باید مقدار کمتر از چیزهای دیگر برداشت.

ابزارهای اقتصادی عبارتند از: آمار که شامل گردآوری، تحلیل و تفسیر انواع داده‌های عددی می‌شود؛ حسابداری که به رابطه میان تولید، قیمت‌ها، سود، موجودی انبار، سطح کارایی و هزینه‌ها می‌پردازد؛ و ریاضی که نمودارهای هندسی و نشانه‌دهی خیالی را برای گسترش نظریه‌های پیشرفته اقتصادی به کار می‌گیرد.

اقتصاددانان به تمام پدیدارهای انسانی، در ارتباط با فعالیت‌هایی که در جهت برآورده ساختن خواسته‌ها انجام می‌گیرد، علاقه‌مندند و پیوسته در پی یافتن راههایی برای تشریح اهمیت اقتصادی حوادث گذشته و کشف کارآمدترین راه دستیابی به هدف‌های مطلوب هستند.

تجزیه و تحلیل اقتصادی به شدت بر «الگوسازی» تکیه دارد. الگوسازی برخورد ساده شده‌ای با دنیای اقتصادی است که استفاده از منطق استنتاجی را برای تحصیل فرضیه‌های مفید

عمومیت دادن به شرایط موجود در جهان واقعی، مجاز می‌شمارد. برای تایید و تصدیق فرضیه‌هایی که در الگوسازی بسط داده شده‌اند، اقتصاددانان اقدام به «تحقیقات تجربی» براساس گردآوری و تحلیل اطلاعات واقعی موجود، می‌نمایند.
اقتصاد عملی یا مهندسی اقتصاد، توجه خود را به مفاهیم عملی اصول اقتصادی و نظریه‌ها معطوف می‌دارد تا بتواند تغییر و بهبودی در اقتصاد به وجود آورد. اقتصاد توضیحی می‌کوشد تا انواع داده‌ها، واقعیات، و حوادث مربوط به جنبه خاصی از مشکل درونی یک اقتصاد را گردآوری و طبقه‌بندی نماید.
برای تمرکز یافتن بر اندیشه مستقیم اقتصاد باید از سفسطه‌ی ترکیب اجتناب نمود. به عنوان مثال:
اگر کشاورزی آنقدر خوش شانس است که در یک سال به خصوص مقداری استثنایی محصول تولید نماید، می‌توان به این نتیجه‌گیری درست رسید که درآمدش افزایش خواهد یافت، ولی این باور که چنین نتیجه‌ای برای تمام کشاورزان یک گروه صادق است، اشتباه خواهد بود. در حقیقت اگر، تمام کشاورزان موفق به تولید بیش از حد متعارف در یک سال شوند، به احتمال زیاد درآمد آنها کاهش می‌یابد، البته با فرض آنکه دولت در جهت تثبیت قیمت اقدامی به عمل نیاورد. به بیان دیگر، تعمیم، هر چند هم که در یک سطح تحلیل اقتصادی کاملاً صحت داشته باشد، احتمالاً برای سایر سطوح اقتصاد درست نخواهد بود.

تعریف اصطلاحات و کلمات کلیدی در علم اقتصاد کالا

به چیزی اطلاق می‌شود که مصرف‌کننده با مصرف آن احساس رضایت نماید. کالا به دو شکل مادی و غیرمادی تفکیک می‌شود. به کالای غیرمادی اصطلاحاً «خدمت» اطلاق می‌شود.

کالای مجانی :
کالایی است که به فراوانی در دسترس باشد و مصرف‌کننده با قیمت صفر هر آنچه را که بخواهد بتواند داشته باشد و مصرف کند.

کالای اقتصادی :
به کالایی اطلاق می‌شود که مصرف‌کننده نمی‌تواند در قیمت صفر هر اندازه که بخواهد داشته باشد.

کالای مصرفی :
مانند کره، بنزین، مداد و ... ، کالاهایی هستند که برای ارضا احتیاجات و خواسته‌های افراد مورد استفاده قرار می‌گیرند.

کالای سرمایه ای:
مانند تراکتور، ماشینهای چاپ، ماشینهای نساجی و ... ، کالاهایی هستند که در تولید کالاهای دیگر مورد استفاده قرار می‌گیرند.

کالای خصوصی :
مانند لباس، کیف، کفش و خودکار از جمله کالاهای خصوصی می باشند.

کالای عمومی :
مانند جاده، پل و خدمات نیروی انتظامی از جمله کالاهای عمومی هستند.

کمیابی :
یک کالا یا یک عامل تولید هنگامی کمیاب است که در قیمت صفر ، میزان تقاضا از عرضه آن تجاوز نماید.

انتخاب :
انسانها دارای خواسته‌های نامحدود، متعدد و متنوع هستند. اما چون در تأمین خواسته‌ها با کمیابی یعنی با محدودیت منابع و امکانات رو به رو می‌باشند، باید از بین خواسته‌های خود انتخاب کنند.

هزینه فرصت :
فرصت یا فایده (یا درآمد) از دست رفته بهترین انتخابی که می‌توانست به جای انتخاب مزبور با صرف همان مقدار منابع و زمان به کار رفته صورت گیرد.

تولید :
فرایندی است که در آن، یک یا چند نهاده (عوامل تولید) جهت ایجاد یک یا چند ستاده (کالا و خدمت) به کار گرفته می‌شود.

عوامل تولید:
کار، سرمایه، مدیریت و منابع طبیعی که در جریان تولید به کار گرفته می‌شوند به عوامل تولید موسوم می‌باشند.

کار :
تلاش و کوششی که انسان در جریان تولید اعمال می کند.

سرمایه :
ماشین آلات، ساختمان و سایر تجهیزات مورد نیاز در جریان تو لید .

خانوار :
متشکل از گروهی افراد است که درآمد خود را به روی هم می‌ریزند و مالکیت‌شان بر اموال و دارایی‌ها به صورت مشترک می‌باشد و تصمیم‌های اقتصادی را به طور مشترک اتخاذ می‌کنند.

بنگاه :
نهادی است که عوامل تولید را از خانوارها خریداری می‌کند و با به کارگیری آنها در فرایند تولید، کالا و خدمات نهایی را ایجاد می‌کنند.

قیمت :
مبلغی است که برای یک میزان معین، از کالا و خدمات پرداخت می‌شود. قیمت‌ها در واقع علائمی هستند برای تصمیم‌گیری اقتصادی.

برگرفته از بورس کالا





۲۵ ترفند فروشندگی!

دکتر غلامرضا ابری

۱) فـورا دسـت بـه عمـل بزنیـد: وقتـی مشـتری علاقمنـدی پیـدا کردید، فـورا مهیای کار شـوید.
۲) برای فکر کردن، وقت صرف کنید.
۳) فرصت ها را به قاپید.
۴) خوش قول باشید.
۵) به پیام ها در عرض ۲۴ ساعت جواب دهید.
۶) هـر کسـی کـه پیشـنهادی داشـت را دسـت کـم یکبـار ملاقـات کنید و یا تمـاس بگیرید.
۷) بدانید، چه موقع عقب نشینی کنید.
۸) بدانید چه موقع کمک بخواهید.
۹) بدانید که چگونه رابطه ای با اتکای متقابل ایجاد کنید.
۱۰) بدانید نباید به کسی وابسته باشید.
۱۱) خود را پیام آور تغییر در نظر بگیرید.
۱۲) به طور موثر ارزیابی کنید.
۱۳) مشاهده کنید.
۱۴) سوال درست بپرسید.
۱۵) همیشه سعی کنید، فروش را به مرحله ی بعد بکشانید.
۱۶) مقصود نهفته ی داستانهایی که می شنوید را درک کنید.
۱۷) پی گیری کنید.
۱۸) مهارت برنامه ریزی انعطاف پذیر و منضبط را کسب کنی.
۱۹) به چراغ های دو خودرو جلوتر نگاه کنید.
۲۰) بپرسید: آیا معقول به نظر نمی رسد؟
۲۱) منافع مشتری را دراولویت قرار دهید.
۲۲) با مشتریان کار کنید تا کاربردهای تازه ای بیابید
۲۳) از عقب نشینی استفاده کنید
۲۴) به طور موثری مشتری یابی کنید
۲۵) مرحله بستن قرار داد را آسان بگیرید.



شروع دوره جدید موفقیت مالی (دوره هفتم)



مدرس: دکتر محمدرضا ماجد

مدیر معاملات مشتقه کارگزاری مفید

رئیس کارگروه ابزار های نوین مالی کالا کشور(۹۲،۹۳،۹۴)

مدت دوره: ۷۲ ساعت

دوشنبه ها از ساعت

۱۷:۳۰ الی ۲۱

معرفی دوره کاربردی موفقیت مالی

دوره موفق و پرطرفدار موفقیت مالی یک دوره منحصر به فرد در انتقال اطلاعات و تجارب حرفه ای تجارت در بازار های مالی است. این دوره برای افرادی در نظر گرفته شده که قصد دارند طی یک دوره، همزمان با یادگیری اصول حرفه ای معامله (و تحلیل صحیح)، تجارب ارزشمند و گرانبها (۲۰ ساله) دکتر محمد رضا ماجد در بازار های مالی را فرا بگیرند و با امنیت خاطر و سریعتر از قبل، تجارت خود، در بازار های مالی را توسعه دهند



محل برگزاری: میدان ونک، خیابان شیراز شمالی

تلفن: ۸۸۲۱۰۵۳۸ ۸۸۰۶۳۱۹۷

۰۹۱۹۴۲۰۰۷۴۹(ساعات غیر اداری)

مدرسه موفقیت کار برای زندگی

www.workforliving.com

www.wfl.ir