مجله الکترونیکی

موفقیت

درکار برای زندگی

شماره ۱۹



دکتر محمد صابر باحد



مجله الکترونیکی کار برای زندگی یک مجله داخلی رایگان

و با هدف اشاعه فرهنگ مثبت اندیشی، موفقیت

و ارتقاء مهارت افراد در کسب و

کار و سرمایه گذاری صحیح است.

کار برای زندگی
WORK forLiving.com

تنها راه عبور از هر مانع و مسئله فقط یک چیز است؛
از آن بزرگتر باشید، با آن مواجه شوید و از آن عبور کنید.



فهرست

سخن آغازین.....۴
بیوگرافی موسس.....۵
درباره مدرسه موفقیت در کار و زندگی.....۶
اهداف و نگرش ما.....۷

***

مقاله های مثبت اندیشی و موفقیت.....۹
روز شانزدهم-شکرگزاری
عظمت خدای درون
گام های موفقیت
تقویت اعتماد به نفس
عزت نفس دقیقا چیست؟

***

مقاله های کارآفرینی و مدیریت موفق.....۲۰
آیا شما پولدار میشوید؟
چگونه به بحران شغل غلبه کنیم؟
شغلی که دوستش داریم

***

مقاله موفقیت و سرمایه گذاری.....۲۴
سرمایه گذار باهوش

آکادمی موفقیت مالی مدرسه موفقیت
@WFLschool @WorkForLiving

جلسه معارفه دوره دهم فرکانس ثروت با سخنرانی دکتر محمدرضا ماجد





همایش ثبت اندیشی با سخنرانی دکتر محمدرضا ماجد در سازمان اسناد ملی

حضور برای عموم رایگان







دوستان عزیز همراهان محترم سلام.

پس از مدتی وقفه مجددا انتشار مجله کار برای زندگی را از سر می گیریم با نوآوری های بیشتر برای برای نزدیک تر شدن به سلایق و خواسته های شما عزیزان.

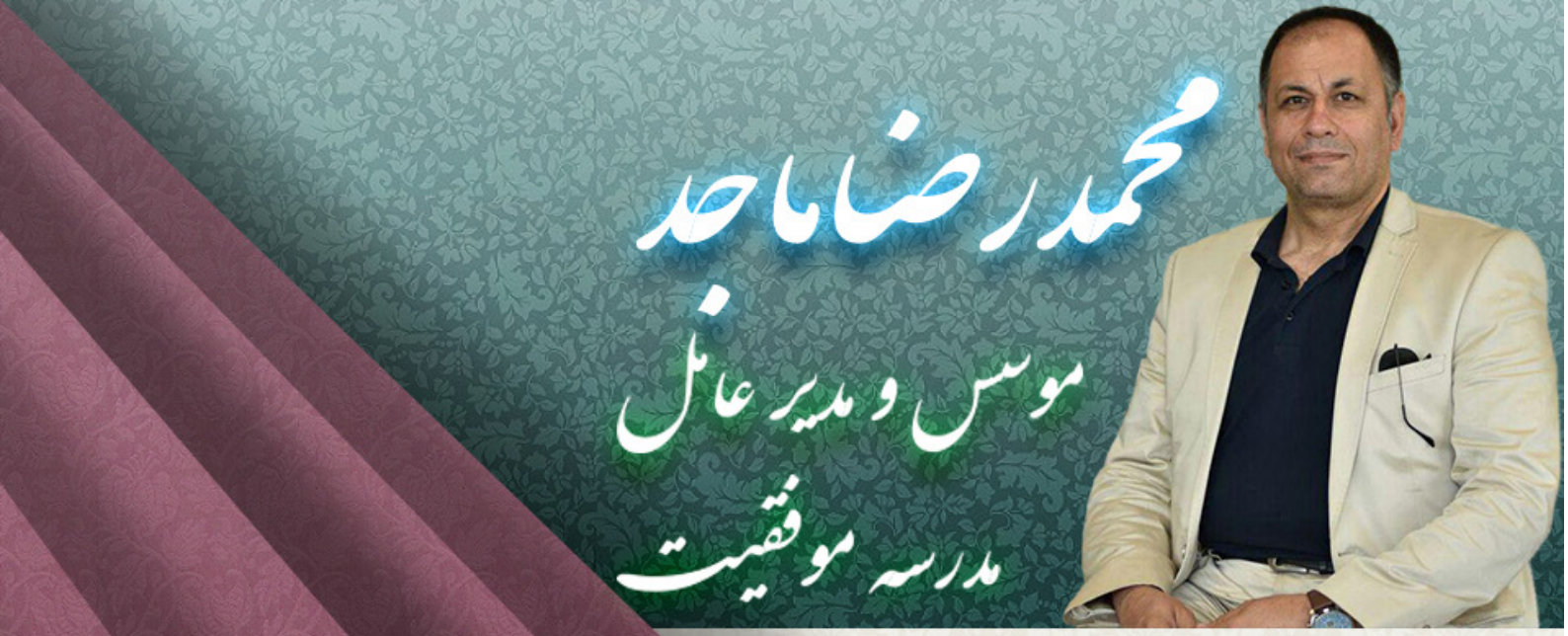
بزرگواران به درستی بزرگترین معلم موفقیت برای ما انسانها کسی است که ما را آفریده و به تمامی زیر و بم و وجود ما آگاهی کامل دارد.

لذا بر آن شدیم از این پس گوشه چشمی به آموزه های مبتنی بر کتب آسمانی و فرامین الهی نیز داشته باشیم که به درستی چراغ راه ما هستند و در خلوص و روایی و عمق بی بدیل اند.

باعث خوشحالی و دلگرمی است چنانچه شما عزیزان نیز مطالب موفقیتی در حوزه زندگی و کار وکسب برگرفته از این مراجع ارزشمند و یا درک و دریافت های شهودی شخصی خود منطبق بر عقل و کتابهای آسمانی است را برای ما ارسال فرمایید تا در غنای مطالب موثر و انشاالله باعث یادگیری هنر زندگی برای تک تک ما گردد.

با احترام

محمد رضا ماجد
Mrmajed@yahoo.com



Life & Business Coach

هدف

تلاش در جهت شناخت قابلیتهای انسان
و یافتن راه های موفقیت در کار و زندگی
از طریق ارتقاء مهارتهای زندگی و
کسب و کار و سرمایه گذاری

تحصیلات و مدارک

دانشجوی دوره دکترای حرفه های 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
فارغ التحصیل دوره مدرسی کارآفرینی از دانشگاه شریف
دانش آموخته NLP برنامه ریزی عصبی کلامی یا تکنیکهای مهندسی ذهن
فارغ التحصیل کارشناسی برق - الکترونیک
کاندیدای مدرک بین المللی تحلیل گری حرف های مالی و بورس CFA

سوابق کاری و تجربیات

۲۷ سال سابقه اجرائی دولتی و خصوصی در سمت مدیرعامل، عضو هیئت مدیره مدیر بازرگانی، بازاریابی و فروش
۱۴ سال سابقه تدریس در دانشگا ههها، مجتمع های آموزش عالی، دبیرستا نها و هنرستان های فنی و حرفه ای
۲۳ سال سابقه به عنوان سخنران، پژوهشگر و مدرس دوره های موفقیت، موفقیت مالی و موفقیت در کار و کسب
کارآفرین در حوز ههای تجارت الکترونیک، بازارهای مالی، بورس و مدرسه و مجله موفقیت
تدوین ۵ جلد کتاب در زمینه روانشناسی معاملات، موفقیت مالی، رو شهای سرمایه گذاری و تحلیلگری موفق
ارائه صدها مقاله در روزنامه ها و مجلات مختلف
را ه اندازی چندین سایت و مجله الکترونیکی موفقیت ازجمله «**کار برای زندگی**» با بیش از ۲۰۰۰مقاله کاربردی
مدیر معاملات در کارگزاری های بورس داخل و خارج کشور
سرمایه گذار و فعال بازارهای مالی از سال ۱۳۸۱
مدیر کارگروه ابزارهای نوین مالی (کالا) در بورس
مدیر کارگروه ابزارهای نوین مالی طی سال های ۹۲ تا ۹۵

برای زندگی هدف داشته باش، اما اول باید خودشناسی داشته باشیم.

درباره مدرسه موفقیت در کار و زندگی

گروه کار برای زندگی در سال ۱۳۷۶ با هدف اشاعه کاربرد **NLP**، علوم موفقیت و فرهنگ مثبت اندیشی در زندگی و کار پا به عرصه وجود گذاشت.

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

سپس با توجه به نیاز مبرم جامعه به مباحث مثبت نگری، هدف یابی، برنامه ریزی 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 شرکت ها با ریشه یابی مسئله و با بهره گیری از علم کاربردی **NLP** درصدد پاسخگوئی به بخشی از مسائل جامعه کاری کنونی نیز پرداخت، ماحصل این کوشش ها در قالب دوره های مختلف **Life & Business Coaching** به ده ها 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 آمده ایم دور کند. لذا با برنامه ریزی 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 می توانیم شاهد تغییرات شگرفی در زندگی خود باشیم .



چگونه خود را بشناسیم؟؟!

اهداف و نگرش ما

آرمان ما

ساختن جامعه های مثبت، موفق و مهربان از طریق کاستن از آلام بشری، ایجاد امید و باور در د لها و توانمندسازی انسانها.

ماموریت ما

شناخت و شناساندن توانائی های شگفت انگیز انسان و بهره گیری هر چه بیشتر از آن برای موفقیت همه جانبه و احساس رضایت، خوشبختی و صلح درونی در انسانها است.

چشم انداز ما

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).

رویکرد و فعالیت های ما

* کمک به مثبت اندیشی و موفقیت روزافزون افراد، به وسیله ارتقاء مهار تهای کار و زندگی از طریق آموزش و Life and Business Coaching بر اساس آموزه های بزرگان، تکنیک های NLP و اصول موفقیت و مثبت اندیشی.

*فراهم آوردن همه ابزارهای موفقیت مالی، موفقیت در کار و کسب، مدیریت و بهره وری و سرمایه گذاری، در یک جا.

باید از ابعاد مختلف خود را بشناسیم...



آموزش

در عصر حاضر برای پیشرفت و انطباق با شرایط اجتماعی و اقتصادی هیچ گریزی نیست مگر ارتقاء دائم مهارت های زندگی و کار و کسب
لیست دوره های جاری آموزشی و کاربردی موفقیت در زندگی، کار و کسب، مدیریت و سرمایه گذاری موفق

جلسات رایگان هفتگی مثبت اندیشی و موفقیت هر سه شنبه ساعت ۱۷:۰۰ تا ۱۸:۳۰

شروع یازدهمین 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 سرمایه گذاری) .
تلفن هماهنگی : ۸۸۰۶۳۱۹۷ و ۸۸۲۱۰۵۳۸ و ۰۹۳۵۵۵۹۲۶۸۲
جهت کسب اطلاعات بیشتر و آشنایی با سیلاب دوره به آدرس زیر مراجعه فرمائید.
http://workforliving.com/Default.aspx?tabid=٤٠٥





تحقیقات نشان داده است که شکرگزاری جریان طبیعی سلامت جسمانی وروانی را افزایش می دهد .اینکه بیشتر وقتها احساس سلامت ، انرژی وشادی کنیم حق طبیعی ما از بدو تولد بوده است .اما قابل درک است که وقتی دچار بیماری هستی ، درمورد آن احساسات منفی مانند ترس ، نگرانی ، درماندگی داشته باشی.باید بدانی برای سلامتی باید احساسات خوب را جایگزین احساسات منفی کنی . ما نمی توانیم صرفا با تمرکز برمشکلی آن را برطرف کنیم ،بلکه باید حواسمان را بروضعیتی مطلوب برای آن قسمتی ازبدنمان که ناسالم است متمرکز کنیم . تمرکز برمشکل صرفا آن را بدترمیکند.

شکرگزاری، برای حالت مطلوب بدنمان از افکارواحساساتمان استفاده میکند وبه جسم کمک میکند که سریع تر تندرست شود .

هرچه را می خواهی بهتر کنی ، خودت را در آن حالت مطلوب مجسم کن وطوری که آن را بدست آورده ای خدا را شکر کن . بنابراین اگر می خواهی کلیه هایت دوباره سالم شوند ، خدارا بابت کلیه های قوی وسالم که مواد زائد را ازبدنت دفع میکند شکر کن .اگر میخواهی شنوایی ات بهتر شود خدارا بابت شنوایی عالی شکر کن ...

درضمن قدرت شگفت انگیز شکرگزاری توام با مراقبت جسمانی و تغذیه خوب ودستورات پزشکی کارایی دارد.

تمرین شماره ۱۶

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

۲- درطول زندگی ات درمورد سلامت کامل دوران کودکی ، نوجوانی وبزرگسالی ات که احساس میکردی سرحال وپرنشاط ، وبرهمه چیز مسلط هستی بیاد بیاور و **از صمیم قلب خدارا برای آن اوقات شکر کن.**

۳- راجع به سلامتی واندام های سالمت که دربدنت عالی کار میکنند فکر کن وپنج عملکرد بدنت را درنظر بیاوروبرای تک تک آنها **شکر گزاری** کن و حال و هوای آن را احساس کن.

۴- یک مورد درباره بدنت یا تندرستی ات که دلت می خواهد بهتر شود ، انتخاب کن ومدت یک دقیقه خودت را در وضعیت مطلوب جسمانی تصور کن وبعد خدارا برای این وضعیت عالی **شکر کن.**

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

برای شروع خودشناسی اول باید جرات و اعتماد به نفس داشته باشیم.



دعا قدرتی شگرف دارد...

عظمت خدای درون

تحقق بزرگترین آرزوهای خودت را، برای دیگران هم دعا کن و همانقدر که مشتاقی به خواسته هایت برسی، مشتاق باش که دیگران هم به خواسته هایشان برسند. همان طور که آسایش و خوشبختی خودت را خواهانی، برای دیگران هم آسایش و خوشبختی را خواهان باش.راهی را که روح ابدی تو انتخاب کرده برای این که واقعیت های تمام عالم را آن گونه که می خواهد خلق کند، دعا کردن است.

هنگامی که برای انسان های روی زمین، آرزوی سعادت و خیر می کنی، نیروی درونت به تمامی انسان های پاک طینت متصل می شود و راهی برای عبور تمامی دعاهای خیر که از تمامی مردم جهان فرستاده می شود، می شوی و انرژی دعاهای خیر و برکت انسان های روی زمین، وارد زندگی ات می شود. دعا قدرتی شگرف دارد. فقط کافی است آرزو و هدف خود را با خداوند بازگو کنیم و از او بخواهیم.خدا ثروتمند و داراست. او بی نهایت ثروتمند است. او هر چه را که بخواهی به تو عطا خواهد کرد. به محض این که آرزویی در قلب تو شکل می گیرد، خداوند تمامی کائنات را در برآوردن این آرزو هم جهت می کند .ایمان داشته باش که خدایی قدرتمند پشت توست که خواسته های تو را با تمام وجود پاسخ می گوید و به نتیجه می رساند. خداوند هم با تو، موفقیتت را جشن خواهد گرفت . خداوند همیشه در راه کامیابی و شادمانی و فراوانی تو گام برمی دارد. حتماً اگر خواسته و آرزویی در دلت افتاده، خداوند راه را به روشنی به دلت الهام خواهد کرد. از خداوند سوالاتت را بپرس. او حتماً پاسخت را به طریقی عالی خواهد داد. همیشه درجهت هدفت گام بردار و نتیجه را به خداوند بسپار.تو با خدا یگانه ای. با خیر و مصلحت خود هم یگانه ای. ملکوت خدا در تو تجلی یافته است. موهبت های خدا، مثل سیلی عظیم به سوی تو روان است. اراده تو به اراده او انجام خواهد پذیرفت. او جواب صبر تو را می دهد و تو به تمام خواسته هایت می رسی. و این خود خدا بود که در روز ازل گفت:

تمامی این زمین را که می بینی به تو خواهم بخشید...

روزی هزار بار شکر خداوند را بر زبان بیاور و از ته دل و با تمام وجودت خداوند را سپاس گوی. یادت باشد که هر روز از خواب بیدار می شوی، یعنی این که خدا هنوز فرصت برای زندگی و عشق ورزیدن و لذّت بردن و خوشبخت بودن به تو داده است. اگر صدای نصیحت پدر و مادرت را می شنوی، یعنی خداوند آن قدر دوستت دارد که سایه آن دو یار باوفای بزرگوار و مهربان را که حاضرند جانشان را فدای تو کنند، بالای سر تو نگه داشته است.

خودشناسی درست، باعث میشود راه درست برای رسیدن به هدف را انتخاب کنیم.

اگر صدای غرغر فرزندانت را می شنوی ، یعنی خداوند آن قدر عاشقت بوده که به تو طعم خوش و مطبوع فرزند داشتن را چشانده و تو هنوز صدای جیغ آنان را در عین سلامتی و شادابی و انرژی می شنوی. اگر پشت ویترین مغازه های طلا یا ماشین می ایستی ، یعنی خدا چشمانی بینا و سلامت و پر نور به تو داده است تا بتوانی نعمت های خداوند را از پس مژگان بلند و زیبایت ببینی. اگر پولی نداری، یعنی خدا می خواهد به تو کمک کند تا استعدادهایی عظیم را در درونت کشف کنی و آثاری را به اراده او خلق کنی که چشم بشر تاکنون ندیده است. کدام آفریده ای این همه نعمت دارد؟

در برابر این همه نعمت آفریدگار بی همتا متواضع و شکرگذار باش.از خدا به خاطر تک تک زنبورهای عسلی که عسل خوراک تو را درست کرده اند تشکر کن. از خدا به خاطر تک تک درختانی که قطع شده تا میز و صندلی و کاغذ مورد استفاده تو درست شود، تشکر کن. از خدا به خاطر باکتری هایی که روی بدنت زندگی می کنند و برای بدنت فایده های زیادی دارند، تشکر کن.

از خدا برای تک تک میلیاردها میلیارد الکترون و پروتون بدنت که در کنار هم قرار گرفته اند و تو را تشکیل داده اند تشکر کن.از خدا به خاطر هرهورمونی که هر ثانیه در بدنت ترشح می شود و بدون آن ها تو زنده نمی ماندی، تشکر کن.

آیا از خدا به خاطر یکی یکی موهای ابروهایت و مژه هایت و رنگدانه های آن ها تشکر کرده ای؟ آیا از خدا برای یکی یکی خطوط صورتت تشکر کرده ای؟ آیا از خدا برای میلیاردها سلول عصبی ات تشکر کرده ای؟

آنقدر بلند در قلبت فریاد بزن متشکرم که طنین صدای روح سپاسگذارت، روح عالم را بلرزاند و ارتعاشات عظیم صدای روحت از قلب کائنات به سمت خودت بازگردد.

خدا به پاس خوشحالی ات، به تو هدیه می دهد. هر چقدر خوشحال تر باشی، هدیه های بزرگتری را از او دریافت می کنی. هر چقدر احساس زیباتر و شادی و سپاسگذاری بیشتری را در قلب حس کنی، شگفتی ها و پاداش های خدا به پاس انرژی های مثبت تو بیشتر می شود. خدا چند برابر آن احساس را به تو باز می گرداند.

از خدا در بدن خود تمجید و تعریف کن. بدن تو بسیار با ارزش و کعبه عشق الهی است. برای تشکر از خدا و شکر این همه نعمتش و تجلیل گوهر وجود تو که خود خداست، هر روز بارها از تمام خصوصیات خود تعریف کن و بدن و صورت خود ستایش کن. خدا را در بدن خودت حمد و ثنا بگو. به خدا در بدن خودت و در چشمان خودت نگاه کن و عاشقش شو. از خدا در وجود خودت لذت ببر. تو انسان معنوی حقیقی و فاتح و مالک راستین ملکوت و پرچمدار بهشت هستی.



اعتماد بنفس یعنی
اول توانایی خودمان و سپس هدفمان را درست بشناسیم و سپس با خیال مطئن حرکت کنیم.

به نعمت و روزی که الآن داری و به تمام داشته هایت که از سمت خداست، افتخار کن.

تو هنگامی که در کنار خدائی، هرجا بخواهی، می توانی بروی. هر کاری بخواهی، می توانی بکنی. هر کسی بخواهی، می توانی باشی. ای خدای عظیم و مهربان، این نجوای عاشقانه را از طرف تمام انسان های پاک و بزرگ و ممتازی که این مطالب را می خوانند، گوش کن ...

خدای حق و حقیقت، شکرت به خاطر شقایق های عاشقی که با رقص عاشقانه اشان، شکوه ضیافت زندگی را هر لحظه به ما یادآوری می کنند. ممنون به خاطر آفتاب بخشنده و سحر آمیزکه با نوازش گونه های ما، بخشایش و بزرگی را به ما یادآوری می کند. خدایا شکرت که چشمانی داریم که می توانیم زیبایی های انسان ها و زیبایی خودمان و زیبایی تمام نعمت های بی شمارت را مشاهده کنیم. خدایا شکرت که زبانی داریم که میتوانیم با عطر خوش کلمات آسمانی اش، باغ دنیا را خوش عطر کنیم و با آن به انسان ها، امید و انرژی و عشق هدیه بدهیم.

خدایا ممنون که کوه عظیم عشقت را به ما نمایاندی تا به ما یادآوری کنی که همیشه در آغوش گرم و مهربان و بزرگوار تو هستیم. خدایا شکرت که یادمان آوردی بخشندگی چقدر لذّت بخش است. ممنون که یادمان آوردی خورشید بودن و شکوهمندانه تابیدن به سر مردم و نظاره کردن خوشبختی دل انگیز آن ها، از ته دل خوشبختمان می کند. خدایا ممنون که آرزوهایمان را به نسیم افسون گر جاودان سپردی و سفارش کردی که آرزوهایمان را به موقع به دست ما برساند. خدایا ممنون که به ما گفتی که چه ظرفیت بی نهایتی برای قدرت ورزی داریم. خدایا شکرت که تقدس و بزرگی و اسرار وجودت را در جان و روح ما ریختی و سر شارمان کردی از بزرگی و رفعت و قدرت و عشق خودت. خدایا شکرت که ما را پیغام بران نور و نیروی الهی خود قرار دادی. خدایا ممنونیم که تو هر لحظه با قدرت بی کرانت ما را از درون راهنمایی می کنی و مدام بهترین راه را معجزه گونه نشانمان می دهی و مدام شادی و زیبایی و خوشبختی را از درونمان به چهره و اعمال و زندگیمان باز می تابانی. خدایا ممنونیم که زاویه چشمهایت همیشه به سوی ما است و تمام توجه و عشق و محبتت به سمت همه ما نشانه می رود. خدایا شکرت که با تصور و تخلیل آن چه می خواهیم، به آن دست پیدا می کنیم. خدایا شکرت به خاطر نعمت ها و موهبت های بی کرانه ای که از خزانه سحرآمیز بی نهایت عظیمت برایمان فرستاده ای و در راهند.

خدایا شکرت که به ما قدرت دادی تا به اجابت دعای انسان های دیگر کمک کنیم. خدایا شکرت به خاطر زیبایی و سرسبزی و امنیت راهی که مارا به هدفمان می رساند و چراغ های حمایت و عشق و مهربانی تو روشنش می کنند. خدایا شکرت که ما را ثروتمندترین موجودات روی زمین خلق کردی. خدایا شکرت که ما را سرور و برتر کائنات و موجودات قرار داده ای. خدایا شکرت که عین قدرت خود را در وجود ما قرار دادی.



پیش درآمد اعتماد نفس، عزت نفس است.



رها باش

شکرگزار باش، به او توکل کن

ایمان داشته باش، عاشق باش، ببخش

خدایا شکرت که هر روز و هر لحظه راه را به ما نشان می دهی. خدایا شکرت که این ذهن با این عظمت و قدرت را به ما عطا کردی تا با قدرت فکرمان خالق محیط اطراف و سرنوشت و آینده مان باشیم و همان طور که دلمان می خواهد اطرافمان و دنیا را بسازیم. خدایا شکرت که ما را محبوب ترین مخلوق و دلفریب و نازپرورده خودت قرار دادی. خدایا شکرت که هر شب ما را در آغوش می گیری و غرق بوسه می کنی. خدایا شکرت که ما انسان ها را در کنار هم قرار دادی تا با دستان توانای خود، بهشت وعده داده شده تو را در روی زمین بسازیم. خدایا شکرت که ما را زیباترین و عظیم ترین موجودات عالم خلق کردی و خدایا شکرت که به ما حق انتخاب دادی که خیر را برگزینیم و لذّت خوبی ها را حس کنیم.

خدایا به ما حکمت و خرد درونی عطا فرما تا هرکس که در مسیر زندگی قرار می گیرد را، به خوشبختی برسانیم. خدایا به ما حکمتی ده که فقط زیبایی و مهر تو و قدرت و عظمت تو را در درونمان احساس کنیم. پروردگارا مارا راهنمایی کن تا بتوانیم برای بنده ها مفید باشیم و به آنها کمک کنیم. خدایا احساس خیرخواهی را در ما صد چندان کن. آن قدر که از صمیم قلب برای همه، فقط برکت و سلامتی و خوشبختی آرزو کنیم و به این وسیله، خودمان را رهای رها و آزاد و خوشبخت نماییم.

از اعماق وجودمان خوشحالیم که تو همواره کنار مائی. همیشه عاشقت هستیم. همیشه عاشقمان بمان.

ادامه دارد....

منبع:خلاصه کتاب عظمت خدای درون

عزت نفس چیست؟

گام های موفقیت

گام ششم

همه ما درباره افرادی که فراتر از شرایط و محدودیت هایشان عمل کردند تا به نمونه هایی از نیروی نامحدود روح انسانی مبدل شوند ، شنیده ایم.

با داشتن شجاعت و آگاهی از این که می توانیم بر هرآنچه که در زندگی مان روی می دهد تسلط داشته باشیم . من و شما نیز قادر خواهیم بود تا زندگی مان را به یکی ازهمین الهامات افسانه ای تبدیل کنیم. اگرچه همیشه قادر نیستیم تا براتفاقات زندگی مان مسلط شویم ، اما همواره می توانیم اقداماتی را که در «واکنش » به آنها انجام می دهیم ، تحت فرمان خویش در آوریم.

اگر مسئله ای وجود دارد که نسبت به آن احساس خوشایندی نداری ـ مثلا موضوعاتی پیرامون روابط ، تندرستی یا شغلتان ، هم اینک تصمیم بگیرید که آن را به فوریت تغییر دهید .

گام هفتم

هرچه بیشتر تصمیم بگیرید تصمیمات بهتری خواهید گرفت . هرچه عضلات بدن بیشتر بکار گرفته شوند ، ورزیده تر می شوند،پس این عضلات شما هستند که تصمیم می گیرند.

همین امروز به دو مورد از تصمیماتی که انجام آنهارا به بعد موکول کرده بودید ، جامه عمل بپوشانید . سعی کنید یکی از آنها تصمیم ساده ای باشد و دیگری پیامدهای نسبتا مهمی را دربرگیرد. بلافاصله سعی کنید تا آنها را انجام دهید و مرحله بعدی را فردا پیگیری کنید . به این ترتیب ، عضله ای می سازید که می تواند کل زندگیتان را تغییر دهد.

ادامه دارد...

خلاصه کتاب ۳۶۵ گام بزرگ برای موفقیت؛

نوشته آنتونی رابینز ، ترجمه ربابه آقا میرزایی؛

انتشارات بهزاد، خلاصه شده از فریبا همتی.



عزت نفس یعنی اول خود دوست داشتن.

تقویت اعتماد به نفس قسمت دوم



*آسوده باشید وحرف های کوچک و بی معنی را بی جهت بزرگ و با اهمیت جلوه ندهید.

*هرگز فراموش نکنید و دائم برای خود تکرار کنید:«هر اتفاقی که بیفتد و نتیجهٔ تصمیم های من باشد، من با آن اتفاق کنار می آیم و رو به راهش می کنم » و یقیناً شما چنین می کنید.

*ذهنیت قربانی بودن را کنار بگذارید.وقتی نقش قربانی را بازی میکنید ، قدرت و خلاقیت خود را از دست می دهید. اما وقتی مسئولیت می پذیرید و برای زندگی خود تلاش می کنید، نیروی شما چند برابر می شود.

* این را بدانید که خود شما هستید که برای خودبدبختی یا خوشبختی می آفرینید. وقتی واکنش های خود را نسبت به آنچه برای تان پیش می آید، کنترل کنید، شما همیشه برنده و پیروز هستید.

* لازم نیست که خود را به خاطر رفتار گذشته، حال یاآینده تان سرزنش کنید، همهٔ اینها جزئی از فرایند یادگیری است.

*آیا شما فردی غرغرو هستید؟ غرولند کردن، نشان می دهد که شما نمی خواهید مسئولیت زندگی خود را به عهده گیرید. غرولندکردن، هیچ چیز را در زندگی شما عوض نمی کند شما قدرت دارید که نیاز های خود را برطرف کنید. در تمام لحظه های زندگی تان، شما انتخاب می کنید که چه احساسی داشته باشید،دل تان می خواهد کاستی های زندگی خود را ببینید و یا وفور و فراوانی آن را؟ این به خود تان بستگی دارد.

از دوست صمیمی خود کمک بخواهید وخود تان هم تلاش کنید که یک هفتهٔ تمام غرولند نکنید. سعی کنید حرف های تان سرشار از قدردانی باشد.

*برای تغییر مشکلات زندگی خود فهرستی از نیاز های تان تهیه کنید و یکی یکی آنها را برطرف کنید. تعداد کمی از افراد به زندگی خود شکل می دهند، اما بسیاری از آنها هرچه سر راه شانمی آید، می پذیرند و بعد از آنها شکوه می کنند.



لازمه ی اعتماد بنفس، عزت نفس و لازمه ی آن خوددوست داشتن و لازمه ی آن خوب بودن و لازمه ی آن تلاش برای آدم شدن است.

*با اطمینان صحبت کنیدوبه کلمات خود توجه کنید بعضی کلمه ها مخرب هستند و بعضی دیگر نیرو دهنده اند.کلماتی که استفاده می کنید، به احساسی که در بارهٔ خود تان دارید، شکل می دهند.

« من نمی توانم» نشان می دهند که شما درمانده اید،« من این راه را انتخاب نمی کنم» نشان دهندهٔ اعتماد به نفس و قدرت شما است. انتخاب کردن، نوعی قدرت است.

*جملات نیرو دهنده را جایگزین چنین جملات تضعیف کننده ای کنید تا به ناخود آگاه شما بگوید که شما واقعاً بر خو دتان مسلط هستید.

*به جای آنکه مشکلات زندگی را مانعی بر سر راه خود بدانید، آ نها را به عنوان فرصت های مناسب ببینید،سعی کنید با حل آن مشکل دنیای اطراف تان راهموار سازید، در این صورت بیشتر احساس قدرت و اعتماد به نفس خواهید کرد. افرادی که مجبور شده اند با هولناک ترین ترس های خود رو به رو شوند ،خود را قوی تر کرده اند. فراموش نکنید، آسایش خاطر با داشتن هر چیز به دست نمی آید، بلکه نحوهٔ برخوردبا آنها مهم است.



*محدودیت های خود را کاهش دهید ،بسیاری از ما دوست داریم در محدوده ای فعالیت کنیم که در آن محدوده راحت باشیم و خارج از آن ناراحت. برای مثال: ممکن است با رضایت تمام برای دوست یاهمکار خود کاری بکنید، ولی به کسانی که مقام بالاتری از شما دارند، نزدیک نشوید.توجه کنید که چه شرایطی در زندگی شما را ناراحت می کند، از خطرکردن های کوچک شروع کنیدو قلمرو ر احتی خود را افزایش دهید. به کسی که احساس می کنید از او وحشت دارید، تلفن کنید. با غرور به رستورانی قدم بگذارید که پیش از آن نمی توانستید به تنهایی وارد آن شوید و... نگران نباشید... اگر چیزی پیش بیاید، شما از عهدهٔ آن بر می آیید.

ممکن است فکر کنید که دیگران خوشبخت هستند، چون نمی ترسند که خطر کنند، مطمئن باشید که این طور نیست! در حقیقت همهٔ ما انسان هستیم و احساس های مشابهی داریم، ترس استثنا نیست. هر بار که از قلمرو راحتی خود بیرون می روید و خطر می کنید، اعتماد به نفس شماهم اندکی افزایش می یابد و دنیای شما بزرگ و بزرگ تر می شود.افزایش قلمرو راحتی شما باعث می شود که با وجود هرگونه ترس و خطر باز هم تجربه کنید.کم کم با افزایش اعتماد به نفس ،تحمل احساس ترس هم آسان و آسان تر می شود، و به این ترتیب آن را از بین می برید!

به خود بقبولانید که می توانید آن مشکل را حل کنید. به خود تان اطمینان داشته باشید ،شما می توانید از عهدهٔ هر کاری برآیید.در حالی که با زحمت بر ترسی غلبه می کنید و آن را کنار می زنید، متوجه میزان توانایی خود در انجام کارها میشوید.

افرادی که می ترسند خطر کنند، همیشه با نوعی احساس درماندگی رو به رو هستند، رفته رفته چنان ترسی در زندگی این افراد رخنه می کند که برای انجام هر کاری فلج می شوند.

توجه داشته باشید منظور از خطر کردن، اعمال فیزیکی خطرناک ؛ ویاخطر هایی که منجر به ضرر و زیان به دیگران می شود نیست.

*هر مشکلی که پیش بیاید و هر اتفاقی بیفتد،« من از عهدهٔ حل آن برمی آیم» پیش خود تکرار کنید تا وقتی که پی ببرید، واقعاً می توانید از عهد ۀ حل هر مشکلی برآیید.

اگر اشتباهی کرده ای، باید بتوانی خودت را ببخشی به گونه ای که تازه متولد شده ای!

*وقتی شما اعتماد به نفس بیشتری پیدا می کنید و افق های فکر تان را گسترش می دهید، اطرافیان می ترسند که مبادا شما آنها را ترک کنید. به اطرافیان تان نشان دهید که برای شما مهم هستند، راه های مؤثری پیدا کنید. بر ایشان گل بفرستید، یا هر چیزدیگری که احساس می کنید، بیانگر قدردانی شما از بودن آنها در زندگی تان است. کاری کنید که دیگران احساس کنند، دوست شان دارید.

*با رشد اعتماد به نفس تان ظرفیت دوست داشتن نیز در شما افزایش می یابد.اعتماد به نفس بیشتر، با نیاز شما به تأیید فرق دارد.در واقع هرچه شما کمتر به تأیید کسی احتیاج داشته باشید، بیشتر تو انایی دوست داشتن افراد را دارید.

عزت نفس دقیقا چیست؟

عزت نفس سالم، حالتی است که در آن فرد خود را فردی ارزشمند می بیند که می تواند به گونه ای موفقیت آمیز با چالش های زندگی اش رو به رو شود و ارزش و لیاقت آن را دارد که شاد باشد. عزت نفس دو ویژگی اصلی دارد:



۱- خودکفایی
یعنی به توانایی تان اعتماد دارید و می دانید که قادرید فکر کنید، بیاموزید، انتخاب کنید و تصمیم های مناسب و درست بگیرید.

۲- حرمت نفس
یعنی به حقتان برای شاد و خوشبخت بودن اعتماد دارید و مطمئن هستید که پیشرفت، موفقیت، دوستی، احترام، عشق و رضایت، شایسته و مناسب شماست.

عزت نفس، برای رشد طبیعی و سالم فرد ضرورت دارد و بدون آن، رشد روان شناختی متوقف می شود. درواقع عزت نفس مثبت مانند دستگاه ایمنی روان عمل می کند و مقاومت، قدرت و ظرفیت رشد و بهبود دوباره را فراهم می آورد. وقتی عزت نفس پایین باشد، انعطاف پذیری شما در رویارویی با مشکلات زندگی کاهش می یابد. اگر به خودتان، به کارایی، کفایت، خوبی و مهربانی خود باور نداشته باشید، دنیا مکانی ترسناک برای شما خواهدبود.

اگر شما اعتمادی واقع بینانه به ذهنتان و ارزش خودتان داشته باشید، اگر شما از درون احساس امنیت کنید، برای مواجهه درست با چالش ها و فرصت های زندگی خود، آمادگی بیشتری می یابید. عزت نفس به شما انگیزه پیشرفت می بخشد و اجازه می دهد از پیشرفت هایتان لذت ببرید و به آن افتخار کنید.

حتی اگر اشتباه کرده ای، با خودت حرف بزن و خودت را بپذیر و به
به خود بگو همه دچار اشتباه میشوند، اما باید سعی کنی خودت را ببخشی و دیگر تکرار نکنی!!!

اگر عزت نفس داشته باشید...



۱- در مقابل مشکلاتی که در شغل یا در زندگی شخصی تان با آن ها رو به رو می شوید، مجهزتر هستید. بعد از افتادن، هرچه سریع تر از جا بر می خیزید و برای شروع دوباره انرژی بشتری دارید.

۲- بلندپروازی تان بیشتر خواهدبود، نه فقط در شغل یا مسائل مالی، بلکه در آنچه امید دارید در زندگی از نظر هیجانی، عاطفی، هوشی، اخلاقی و روحی تجربه کنید.

۳- قدرتمندانه تر ابراز وجود می کنید و احساس غنای درونی تان را بروز می دهید و نیازی ندارید خودتان را ثابت کنید یا در زندگی به شیوه ای ماشینی و ناهوشیارانه خودتان را از یاد ببرید.

۴- احتمال این که ارتباطتان بازتر، صادقانه تر و مناسب تر باشد، بیشتر خواهدبود، چون باور دارید افکارتان ارزش دارند و از این رو به جای ترسیدن از ارتباطات، آشکارا از آن ها استقبال می کنید.

۵- برای رشددادن ارتباطی پرورش دهنده آمادگی بیشتری دارید. شما به عنوان فردی سالم جذب افراد سالم می شوید. زنان و مردان دارای عزت نفس به طور طبیعی یکدیگر را جذب می کنند.

*شما عاشق خودتان هستید و به خودتان احترام می گذارید. تنها در این صورت است که می توانید عشق بورزید و اجازه دهید دیگری به شما عشق بورزد. بدون چنین اعتمادی، عشق فردی دیگر هرگز برای شما واقعی یا متقاعدکننده نخواهدبود.

۶- شما گرایش دارید با دیگران خوب رفتار کنید و دیگران را نیز ملزم می کنید با شما خوب رفتار کنند. شما درباره مرزهایتان و این که این مرزها چه هستند و چه رفتاری در فردی که انتخاب می کنید قابل پذیرش نیست، روشن و شفاف هستید. شما به صرف این که عاشق هستید، رفتارهای نادرست را نمی پذیرید. شما عشق را با شادی و لذت تعریف می کنید، نه رنج و عذاب. شما خودتان را شایسته عشق می دانید.

اصول عزت نفس سالم

عزت نفس سالم بر شش اصل استوار است

۱- زندگی آگاهانه

یعنی به واقعیت احترام بگذارید، بدون طفره رفتن و انکار. هنگام انجام هر کاری از آن آگاه باشید. سعی کنید بفهمید چه چیزهایی علایق، ارزش ها و اهداف شما را تحت تاثیر قرار می دهد. هم از دنیای بیرونی و هم از دنیای درونی خود آگاه باشید.

۲- پذیرش خویشتن

یعنی قبول این واقعیت که افکار، احساسات و اعمالتان متعلق به شماست، مهربانانه و محترمانه رفتار کردن با خودتان، حتی وقتی برخی احساسات یا تصمیم هایتان را تحسین نمی کنید یا از آن ها لذت نمی برید و نیز پرهیز از ماندن در ارتباطی طردکننده یا خصومت آمیز.

۳- مسئولیت پذیری

یعنی درک کنید شما در انتخاب ها و اعمالتان مختارید و باید منبع نهایی احساس رضایت تان باشید. هیچ کس جز خودتان به شما خدمت نمی کند، کسی قرار نیست بیاید زندگی تان را برای شما سروسامان دهد، شما را خوشحال کند یا به شما عزت نفس بدهد.

۴- ابراز وجود

یعنی به خواسته ها و نیازهایتان احترام بگذارید و شکل های مناسب ابراز آن ها را در واقعیت جستجو کنید. با خودتان در برخورد با دیگران با احترام و مناسب رفتار کنید. از کسی که هستید راضی باشید به دیگران اجازه دهید این واقعیت را ببینند و از باورها و ارزش ها و احساساتتان حمایت کنید.

۵- زندگی هدفمند

یعنی برای تعیین اهدافتان مسئولیت بپذیرید، اعمالی را انجام دهید که به شما اجازه می دهد آن ها را به دست آورید. خودتان را در مسیر موفقیت نگه دارید و در جهت تکمیل اهداف خود حرکت کنید.

۶- زندگی همراه با راستی و درستی

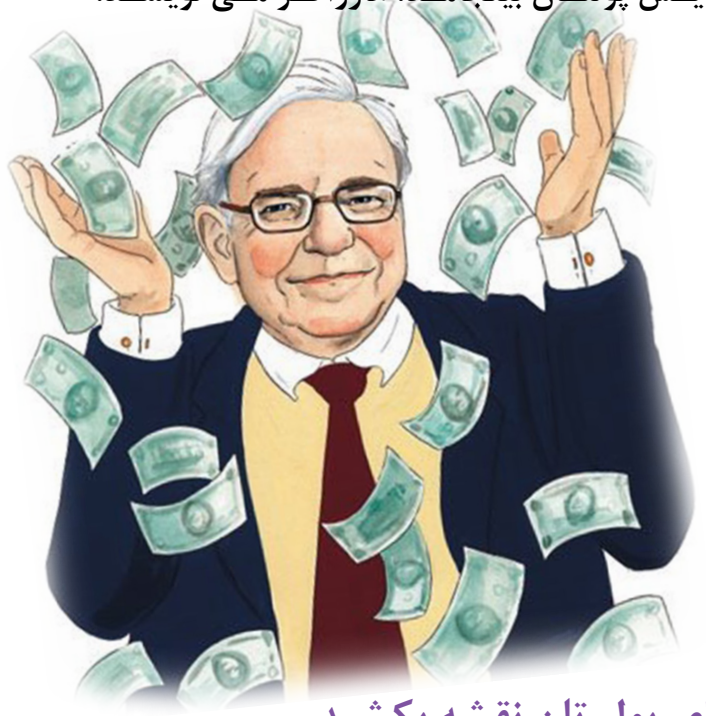
یعنی از اصولی رفتاری پیروی کنید که شما را در اقدام هایتان وفادار نگه دارد؛ ایجاد سازگاری و تجانس بین آنچه می دانید، آنچه می گویید و آنچه انجام می دهید، به قول هایتان پایبند باشید، به تعهدات خود احترام گذارید و به گفته های خود عمل کنید.

اصل دوم اخلاق: آنچه بر خود می پسندیم بر دیگران هم بپسندیم.

آیا شما پولدار می شوید؟

بیشتر آنچه مردم ثروتمند را از مردم معمولی جدا می سازد، عوامل ذهنی است. افراد ثروتمند متفاوت از مردم عادی فکر می کنند. خبر خوب این است که موفقیت، مهارتی آموختنی است و هر کسی می تواند بیندیشد و عمل کند.

هارو اِکر که میلیونری خود ساخته است، در کتاب پرفروش اش به نام "اسرار ذهن میلیونر" به شناسایی کنش های ویژه ای از ذهن شخص میلیونر می پردازد، که می توانند به افزایش مهارت شما و همچنین افزایش پولتان بینجامد. هارواکر می نویسد:



برای پول تان نقشه بکشید

اهداف ویژه ای را برای پول خود مشخص کنید. آنچه می خواهید را مشخص سازید و به سوی آن خیز بردارید. همه ی آنچه لازم است انجام دهید تا به درآمد سالیانه و دارایی خالصی که هدف قرار داده اید برسید، شما باید به دنبال خلق فراوانی باشید نه حدی میانه. وقتی چارچوب زمانی برای دستیابی به این هدف ها تعریف می کنید، واقع گرا باشید ولی در همان حال، جاه طلب باشید و از این که خودتان را به چالش بکشید، ترسی به خود راه ندهید.

افراد ثروتمند، دست یابی به ثروت را هدف خود قرار داده اند. این موضوع، نیازمند تمرکز، جسارت، دانش و کوشش بسیار است، و در صورتی که شما اهدافی دقیق و چشم اندازی شفاف را برای خود ترسیم کرده اید، این قضیه امکان پذیر خواهد بود.

در محیط اعیانی رفت و آمد کنید

با افرادی نشست و برخاست کنید که از شما موفق ترند. چنین جایی می تواند یک باشگاه تنیس، گلف، سلامتی یا کسب و کار باشد و ایده ای که پشت سر چنین کاری قرار دارد این است که با افراد پولدار در محیطی اعیانی، نشست و برخاست داشته باشید.

اکِر توصیه می کند: «اگر هیچ راهی وجود ندارد که از پس هزینه پیوستن به چنین باشگاهی برآیید، به صرف قهوه یا چای در شیک ترین هتل شهرتان بپردازید».در این فضا راحت باشید و توجه داشته باشید که این مشتریان هیچ تفاوتی با شما ندارند.

دلیل اینکه چنین کاری جواب می دهد این است که افراد پولدار وقت شان را با کسانی می گذرانند که به همان اندازه یا بیشتر از آن ها ثروت دارند. رفت و آمد با افرادی که از شما موفق تر هستند، می تواند بطور بالقوه فکر شما را باز کند و درآمدتان را با جهشی بزرگ روبه رو سازد.



وقتی اشتباه میکنیم در مرحله ی اول، قبول کنیم که عامل اشتباه خودمان هستیم.

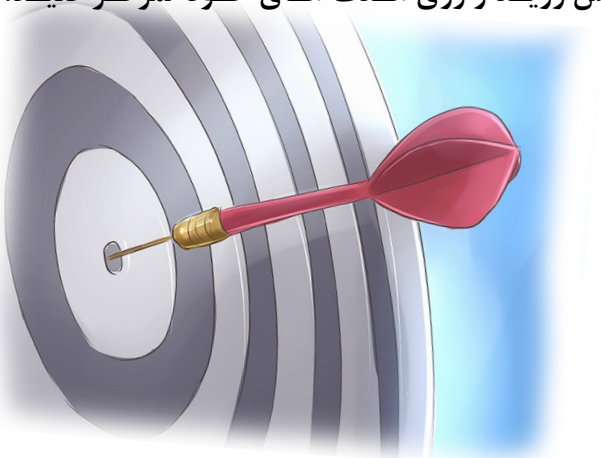
بیاموزید از همه

طی رفت و آمد روزانه خود به محل کار و در برگشت از آن، به پادکست ها گوش دهید. همواره به خودآموزی و کسب دانش درباره صنعت خود، سرمایه گذاری، کارآفرینی و روانشناسی پول بپردازید. افراد ثروتمند مصمم هستند که همواره بیاموزند و رشد کنند. ثروتمندترین فرد یاد گرفته است که چگونه با آموختن از کسانی که از او موفق تر و ثروتمندتر هستند، به موفقیت دست یابد. آنها حتی پس از اینکه به موفقیتی باورنکردنی هم دست یافتند به آموختن ادامه می دهند. اِکر تاکید دارد که «موفقیت، مهارتی آموختنی است.»

روی راه حل ها تمرکز کن

او توضیح می دهد: این کار، شما را از مشکلات اندیشی به سوی راه حل اندیشی سوق می دهد. شما شانس خوبی برای حل مشکل دارید، و در وهله ی دوم، شما احساس به مراتب بهتری خواهید داشت. افراد پولدار مصمم هستند که با مشکلات، از مسیر اصلی خارج نشوند. آنها خود را به گونه ای بار آورده اند که از مشکلاتشان بزرگ تر باشند.

راه ثروت، لبریز از دام ها و دشواری هاست، و درست به همین دلیل است که بیشتر مردم از پس آن برنمی آیند. راهی برای رویارویی با مشکلات تان بیابید، در این مسیر پیش روید و روی هدف های خود تمرکز کنید.



زندگی نامه ثروتمندان را بخوانید

زندگی نامه شخصی را بخوانید که به طرزی باورنکردنی ثروتمند و موفق است. نگاهی به کتاب ریچارد برانسون به نام «درنگ نکن، انجامش بده» بیندازید. این کتاب ها را امتحان کنید: «تیتان: زندگی جان دی راکفلر»،«اندرو کارنگی»،«استیو جابز»،«گلوله برفی: وارن بافت و کسب و کار زندگی.»
افراد موفق به دیگر افراد موفق نگاه می کنند، تا بدینوسیله از آنها انگیزه بگیرند.

چرا دوست دارید پولدار شوید؟

چرایی اهمیت ثروت اندوزی برای خودتان را یادداشت کنید. پس از اینکه آن را یادداشت کردید، پیوسته به این نوشته خود نگاه بیندازید. این نوشته می تواند یک بند ساده و کوتاه باشد ولی هر چه خاص تر، بهتر! افراد پولدار نسبت به موفقیت وسواس به خرج می دهند.

به استادان پول مراجعه کنید

برای آنچه که برایش تلاش می کنید و افرادی که آنها را دارا هستند، ارزش قائل باشید. «آنچه می خواهی را گرامی بدار.»

به جای اینکه به افراد موفق دیگر حسادت ورزند، سپاسگزار آن ها هستند، چرا که آن ها برایشان الگویی در دستیابی به موفقیت می باشند. اِکر توضیح می دهد که «سریع ترین و ساده ترین راه برای ثروت اندوزی این است که یاد بگیریم که افراد ثروتمند که استادان پول هستند، چگونه به بازی می پردازند.»

سه منبع درآمد داشته باش

به جز شغل عادی خود، ۳ منبع درآمد دیگر هم داشته باشید. فرصت هایی، بیشتر از آنچه فکر می کنید در انتظار شماست. این فرصت ها می تواند یک سرمایه گذاری باشد یا فرصت های کارآفرینانه. با مطالعه درباره راهبردهای سرمایه گذاری گوناگون شروع کنید و در کنار آن نگاهی هم به راه های خلاقانه برای پولسازی داشته باشید.
کانون توجه ثروتمندان بر درآمد است.

کاری مایه سلب آسایش تان انجام دهید

با سلب آسایش از خودتان، به راحتی و آسایش برسید. به عمد تصمیماتی بگیرید که مایه سلب آسایش شما شود. تمرین کنید که از حوزه آسایش خود بیرون بیایید. به صحبت با افرادی بپردازید که در شرایط عادی با آنها سخن نمی گویید، درخواست حقوق بیشتر کنید یا قیمت های کسب و کارتان را بالا ببرید، یا هر روز یک ساعت زودتر برخیزید.

منابع:جام جم/ بازده

وقتی اشتباه میکنیم در مرحله ی دوم
ابتدا خودمان را بخشیم و درس بگیرم و راه حلی را بوجودآوریم که ظرفیت و موقعیت را بهبود بخشیم

چگونه بر بحران شغلی غلبه کنیم؟ قسمت اول

آیا از آن دسته افرادی هستید که با شعار «روز از نو روزی از نو»، روز و شب، ماه‌ها یا حتی سال‌های عمر خود را به شغلی که فکر می‌کنید بیش از حد یکنواخت و ملامت‌آور شده،سپری کرده‌اید؟ آیا کلیشه‌هایی همچون انگیزه شغلی، امید به ارتقای حرفه‌ای و... برای شما مفهوم خود را از دست داده است؟ آیا تنها نیاز به درآمد یا اجبار به تامین معاش است که شما را از خانه به محل کار می‌کشاند؟ اگر پاسخ شما به این پرسش‌ها و پرسش‌های مشابه، مثبت است باید گفت شما هم دچار دلمردگی شغلی شده‌اید؛ بحرانی که بسیاری از افراد تا زمان بازنشستگی به آن گرفتارند؛ اما از مواجهه با آن می‌هراسند.

آیا تاکنون به یک خانه‌تکانی شغلی فکر کرده‌اید تا آن را برای غلبه بر دلمردگی شغلی، برای خود تجویز کنید؟ اگر اینچنین است تردید به دل راه ندهید و برای غلبه بر این کسالت و خمودگی، عزم خود را جزم کنید.

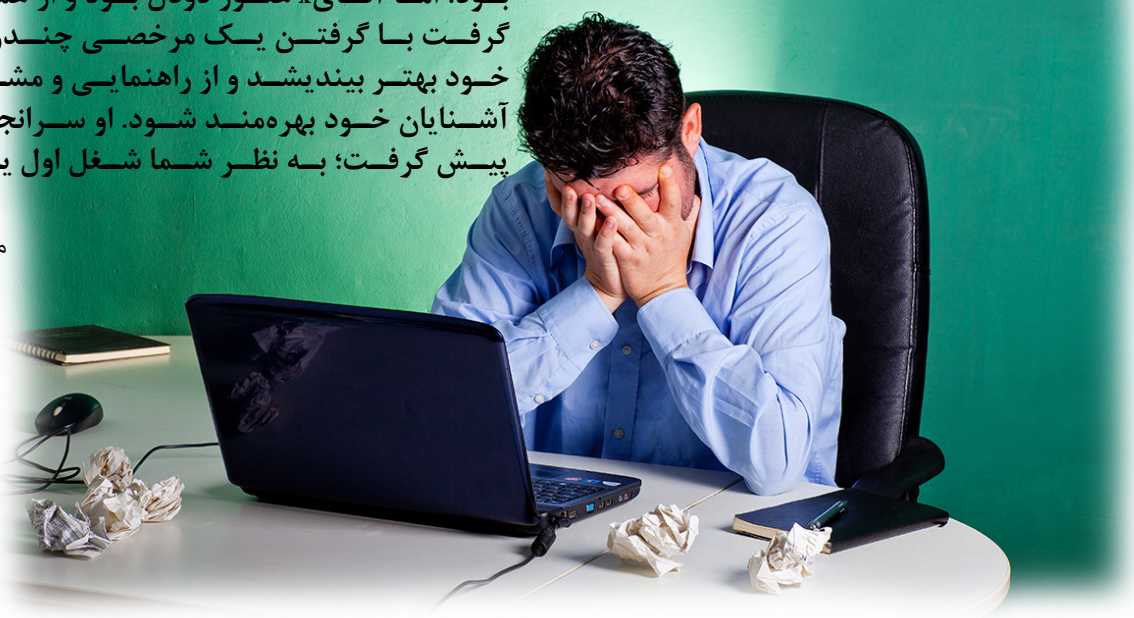
آقای x ، سی و سه ساله، مشاور خوشنامی است که در یک شرکت معتبر بین‌المللی کار می‌کند؛ اما از یک سال پیش تاکنون حس می‌کند که یک نوع دلمردگی شغلی او را از پای درآورده است. او از یکنواختی شغل خود به تنگ آمده است. از این‌که مجبور است نصف زندگی خود را در هواپیما و در جابه‌جایی بین کشورهای مختلف بگذراند، خسته شده است. فکر کردن به این‌گونه سفرها که زمانی برای او جاذبه‌های کارش به شمار می‌آمد، اکنون او را فرسوده کرده است.

همسرش از این‌که او را نمی‌بیند، دائم شکایت دارد و او خود از این‌که نمی‌تواند زمان کافی را با همسر و دختر ۴ ساله‌اش بگذراند، احساس ندامت می‌کند و به خود سرکوفت می‌زند. او دائم به خودش و همسرش می‌گوید این وضعیت تا ابد دوام نخواهد داشت و پروژه بعدی او، آخرین پروژه‌ای خواهد بود که باید برای آن به سفری دور و دراز تن دهد.با این حال، یک شب هنگام بازگشت از یک ماموریت کاری و در حین پرواز، به نوعی روشن‌بینی رسید. او به این نتیجه رسید که همیشه تا کار هست؛ این‌گونه ماموریت‌های کاری هم که لازمه مسافرت‌های طولانی‌مدت اوست؛ وجود خواهد داشت و اگر به نجات زندگی خانوادگی خود علاقه‌مند است، نباید به این وضعیت ادامه دهد.

پس از این افکار، آقای x برای خودش فهرستی از آرزوهایش را نوشت. او به دنبال کاری بود که زمان کارش دست خودش باشد و لازم نباشد به سفرهای زیادی برود و کمتر از شغل فعلی استرس‌زا باشد. ظرف چند ماه، کار دیگری مشابه کار فعلی‌اش به او پیشنهاد شد؛ اما در یک شرکت مشاوره داخلی و با حقوقی کمتر. شغل جدید، همان فهرست آرزوهای او بود؛ اما آقای x هنوز دودل بود و از همین رو تصمیم گرفت با گرفتن یک مرخصی چندروزه به آینده خود بهتر بیندیشد و از راهنمایی و مشاوره دوستان و آشنایان خود بهره‌مند شود. او سرانجام شغل... را در پیش گرفت؛ به نظر شما شغل اول یا دوم؟

ادامه دارد...

منبع: روزنامه جام جم



بجای نقد دیگران، آن فکر و انرژی را برای بررسی و محاسبه ی خودمان بگذاریم
برای خودشناسی و منظم و درست کردن افکار خودمان.

شغلی که دوستش داریم قسمت اول



به دست آوردن فرصت‌های شغلی یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های زندگی هر فردی است.
به دلیل بالا بودن نرخ بیکاری در جوامع و جوان بودن جمعیت در بیشتر کشورهای در حال توسعه، انتخاب شغل، وابسته به فرصت‌های موجود است و جوانان در انتخاب شغل آزادی عمل چندانی ندارند، عدم اشتغال به شغل دلخواه باعث بی‌علاقگی فرد می‌شود و ناهماهنگی فرد با محیط کار گاهی تنش ایجاد می‌کند.

❋نیازهای اساسی بهداشت روان در محیط کار:

❋ احترام و قدردانی
❋ احساس دیده شدن
❋ احساس آزادی صحبت کردن
❋ حس اعتماد به نفس
❋ آسوده بودن از احساس‌های مزمن دشمنی و خشم
❋حس تعلق به گروه کاری
❋ آسودگی از فشار، اضطراب و افسردگی
❋ آرامش نسبی ذهن

❋چرا افراد در محیط کار احساس رضایت ندارند؟

دلایل مختلفی می‌تواند وجود داشته باشد که افراد به شغل خود بی‌علاقه باشند و شب‌ها با کوله‌باری از فشار روحی و استرس به خانه بروند. استرس موجب می‌شود فرد بی‌حوصله و بدخلق شود و نتواند رابطه خوبی با خانواده خود برقرار کند.این روزها یافتن فرصت‌های شغلی از همیشه دشوارتر شده است. این یکی از دلایلی است که باعث می‌شود افراد در کاری که اصلا دوست ندارند، باقی بمانند. واقعیت این است که کنار آمدن با مشکلاتی مثل فقر و گرسنگی بسیار دشوارتر از انجام کاری است که به آن علاقه نداریم.

بعضی دیگر از مردم هم به‌خاطر بی‌صبری و بی‌قراری از شغل خود رضایت ندارند. آنها به‌خاطر کمبود تحرک و جنب‌وجوش در محل کار، از شغل خود خسته می‌شوند.

درآمد، یکی از جدی‌ترین و مهم‌ترین دلایل انتخاب شغل در افراد است به گونه‌ای که در بسیاری از موارد حتی می‌تواند باعث نادیده گرفتن عوامل دیگر باشد. گاه افرادی را می‌بینیم که با وجود داشتن مشاغل مهم، کلیدی و دارای پایگاه و وجهه اجتماعی، تنها به دلیل کمی درآمد از شغل خود راضی نیستند، تا آنجا که حتی در موارد بسیاری شغل خود را تغییر می‌دهند و به شغل‌هایی با منزلتی پایین‌تر راضی می‌شوند.

❋ مثبت باشید:

بیشتر ما عادت داریم همیشه جوانب منفی را ببینیم. یک استراحت کوتاه، یا شاید هم یک مسافرت، می‌تواند به شما این فرصت را بدهد تا در مورد مسائل کاری خود بهتر فکر کنید. باید رفتارهای خودتان را در برابر کارتان خوب بررسی کنید. گاهی اوقات استرس باعث می‌شود نتوانید همه جوانب را به خوبی بسنجید.برخورد مثبت با همه چیز، زندگی شما را راحت‌تر و خوشایندتر می‌کند. پس همیشه به آینده خوش‌بین باشید.

ادامه دارد...
منبع : روزنامه تهران امروز



هرگز خودمان را برای اشتباهات شماتت نکنیم و در عوض ظرفیت و توانایی هایمان را بالا ببریم.

سرمایه‌گذار باهوش قسمت پایانی

اما اگر واقعا مجذوب سرمایه‌گذاری منتخب خود شده باشید، همچون سرمایه‌گذار خبره بر فرآیند سرمایه‌گذاری تمرکز می‌کنید و نه به خود سرمایه‌گذاری‌ها. این کار، محافظی در برابر منحرف شدن به سوی محدوده‌های ناشناخته خواهد بود.یکی دیگر از عوامل خنثی‌کننده وسوسه، موفقیت است. همان طور که یکی از مشتریان من می‌گوید: «حالا که می‌دانم چگونه به کسب درآمد بپردازم، قطعا آن مرغ‌های همسایه دیگر غاز به نظر نمی‌رسند.» البته موفقیت چیزی است که سرمایه‌گذار مبتدی به دنبال آن است و چیزی نیست که او اکنون بر آن تکیه کند. آنچه هم اکنون شما می‌توانید انجام دهید، خلق یک فلسفه سرمایه‌گذاری است ـ همان طور که سرمایه‌گذار خبره نیز چنین کاری را انجام داده است ـ که شما را در حوزه مهارتتان حفظ می‌کند.شما احتمالا باورهایی در مورد ماهیت بازار دارید. اما آیا تا به حال آن باورها را آشکار کرده‌اید؟ آیا تا به حال آنها را مورد آزمایش قرار داده‌اید تا متوجه شوید که آیا معتبر و مورد تایید هستند؟ آیا آنها در واقع شما را در مسیر سرمایه‌گذاری راهنمایی می‌کنند؟همان‌طور که هدف‌ها، فعالیت‌های ما را به پیش می‌برند، باورها نیز این فعالیت‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهند. اگر شما طرفدار فرضیه بازار کارآمد هستید و بر این باورید که بازارها منطقی و قیمت‌ها همیشه صحیح هستند، در این صورت اعتقاد دارید که غلبه کردن بر بازار غیر ممکن است. تنها روشی که با این باور سازگار است، سرمایه‌گذاری در یک صندوق سرمایه‌گذاری وابسته به شاخص است.

بازار همیشه اشتباه می‌کند؟

سرمایه‌گذار خبره بر این باور است که بازار گاهی اوقات یا همیشه اشتباه می‌کند. او نظریه‌ای در مورد چگونگی این حالت و همچنین روشی برای سود بردن از آن، طرح کرده است. یک سیستم سرمایه‌گذاری موفق باید بر پایه یک فلسفه سرمایه‌گذاری منطبق با واقعیت بنا شده باشد. فلسفه سرمایه‌گذاری مجموعه‌ای است از باورها در مورد:

- ماهیت واقعیت سرمایه‌گذاری: بازارها چگونه کار می‌کنند، چرا قیمت‌ها تغییر می‌کنند.
- نظریه ارزش: ارزش چگونه می‌تواند تشخیص داده شود و علت ایجاد سودها و زیان‌ها چیست.
- ماهیت یک سرمایه‌گذاری خوب.

راه میانبر بافت

هنگامی که وارن بافت کتاب سرمایه‌گذار باهوش را برای اولین بار خواند، شیفته آن شد. بنجامین گراهام هر چیزی را که بافت به دنبال آن بود، در بسته‌ای کامل به او داد: فلسفه سرمایه‌گذاری، روش اثبات شده سرمایه‌گذاری و سیستمی کامل و تایید شده. تمام کاری که او باید انجام می‌داد، آموختن نحوه بکارگیری آن سیستم بود.گراهام راهنمای او شد. با گراهام مطالعه کرد و برای او کار کرد و کاملا شبیه



گراهام شد. البته بافت، گراهام نبود. بنابراین در نهایت او از سیستم گراهام دور شد. با این وجود، بافت با الگو برداری از گراهام،

جهش بزرگی در منحنی یادگیری در جهت تبدیل شدن به یک سرمایه‌گذار خبره داشت. بافت یادآوری می‌کند که: «چند ساعت در کنار یک استاد بودن برای من بسیار ارزشمندتر از ده سال تفکر به ظاهر ابتکارآمیز است.»جورجی شوارتز نیز یک راهنما انتخاب کرد: کارل پاپر. اما نظریه‌های پاپر به طور مستقیم به سرمایه‌گذاری مربوط نمی‌شدند. سال‌ها به طول انجامید تا اینکه شوارتز سیستمی موفق بر مبنای اصول فلسفی پاپر طرح کرد. سال‌هایی که بافت مجبور به صرف آنها برای انجام چنین کاری نبود. بافت گفت: «بهترین کاری که انجام دادم این بود که قهرمانان مناسبی را برگزیدم.»

به آنچه به عقیده شما بازار را به حرکت وا می‌دارد، فکر کنید. آیا قیمت‌ها منعکس‌کننده اصول بنیادی هستند؟ اگر چنین است، در کوتاه‌مدت یا بلندمدت؟ یا هر دو؟ «اصول بنیادی» یک اصطلاح کلی است. آیا شما بر شرایط کلی اقتصادی متمرکز می‌شوید؟ یا بر تغییرات عرضه پول و نرخ‌های بهره؟ یا بر سطح عرضه و تقاضا در بازار کالا؟ و یاترجیح می‌دهید به ویژگی‌های یک شرکت خاص توجه کنید؟ و یا شاید، یک صنعت خاص؟یا شاید بر این باور هستید که قیمت‌ها ارتباط چندانی و یا هیچ‌گونه ارتباطی با اصول بنیادی ندارند و آنچه قیمت‌ها را دستخوش تغییر می‌کند، روانشناسی سرمایه‌گذار است. یا تعادل میان تعداد سهامی که از یک نوع سهام خاص برای فروش پیشنهاد می‌شود و اینکه در هر زمان چه تعداد خریدار نسبت به آن تمایل نشان می‌دهد.اگر تحلیل‌گر تکنیکال هستید، ممکن است بر این باور باشید که تمام این موارد بی‌ربط هستند و همه چیز در نمودارها نمایان می‌شود. بهترین راه برای آشکار ساختن باورهایتان، این است که آنها را به صورت مکتوب درآورید. این کار ممکن است دلهره‌آور به نظر رسد اما لازم نیست نظریه‌ای به پیچیدگی نظریه شوارتز طرح کنید. باورهای شما در مورد ماهیت بازارها می‌تواند به سادگی و صراحت باور گراهام و بافت باشد، مبنی بر اینکه قیمت‌های بازار در نهایت نشان دهنده اصول بنیادی هستند؛ اما اغلب در کوتاه‌مدت به شدت از آنها منحرف می‌شوند.

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

تا بحال به این فکر کرده ای، بزرگترین کمک به افراد فقیر، جزء آنها نبودن است...



من به شما ساده ترین کار دنیا
که پول در آوردنِ
قطعا یاد میدم

دوره با ذهن هم

مهندسی ذهن ثروتمند

دکتر محمدرضا ماجد

و به شما
سخت ترین کار دنیا
که آدم بودنِ واگذار میکنم

دوره جامع موفقیت مالی: «ثبت نام:اواخر دی ماه ۱۳۹۵»



۱. شناخت ذهن ثروتمند و ادبیات ثروتمندان.
۲. شناخت باورهای بازدارنده.
۳. مبانی بازارهای مالی و سرمایه گذاری.
۴. آشنایی با سامانه های معاملاتی.
۵. تحلیل فنی و تکنیکال بازارهای مالی.
۶. تحلیل بنیادی بازارهای مالی.
۷. مدیریت سرمایه و ریسک و روانشناسی بازار.
۸.تشکیل سبد سرمایه گذاری.
۹. استراتژی های معاملاتی.
۱۰.آشنایی با سرمایه گذاری در بازار مسکن و مستغلات.

برگزاری دوره: روز های یک شنبه ساعت ۱۷ تا ۲۱

۰۹۳۵۵۵۹۲۶۸۲
۰۲۱۸۸۲۱۰۵۳۸
۰۲۱۸۸۰۶۳۱۹۷

سردبیر و مدیر مسئول:
محمدرضا ماجد

وبسایت شخصی سردبیر:
www.mmajed.ir

پست الکترونیک مکاتبه با مدیریت:
mrmajed@yahoo.com

گروه تحریریه:
حسین دستان
مریم اسدی

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

ارتباط با ما
تلفن های دفتر:
۰۲۱۸۸۲۱۰۵۳۸
۰۲۱۸۸۰۶۳۱۹۷

نشانی پست الکترونیک:
info@workforliving.com

شماره پیامک:
۳۰۰۰۱۶۰۸۰۹۰۰۰۰

فکس:
۰۲۱۸۸۰۶۳۱۹۷