مجله الکترونیکی موفقیت
در کار برای زندگی
شماره ۲۰

کانال تلگرامی مدرسه موفقیت
@WorkForLiving
کانال آکادمی موفقیت مالی
@WFLschool

۰۲۱۸۸۲۱۰۵۳۸
۰۲۱۸۸۰۶۳۱۹۷

www.workforliving.com
www.movafagheyat.ir
www.wfl.ir

فهرست

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

***

مقاله های مثبت اندیشی و موفقیت.....۷
روز هفدهم-شکرگزاری
عظمت خدای درون
گام های موفقیت
تقویت اعتماد به نفس
آیا من خوشبخت هستم؟
راز و رمز محبوبیت نزد مردم

***

مقاله های کارآفرینی و مدیریت موفق.....۲۰
درباره پول با فرزندت حرف بزن
چگونه به بحران شغل غلبه کنیم؟
شغلی که دوستش داریم

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

سردبیر و مدیر مسئول :
محمد رضا ماجد

گروه تحریریه :
حسین دستان
مریم اسدی

ارتباط با ما:
تلفن های دفتر :
۰۲۱۸۸۰۶۳۱۹۷
۰۲۱۸۸۲۱۰۵۳۸

فکس :
۰۲۱۸۸۰۶۳۱۹۷

روابط عمومی:
۸۸۰۶۳۱۹۷

شماره پیامک:
۳۰۰۰۱۶۰۸۰۹۰۰۰۰

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

وب سایت شخصی سردبیر :
www.mmajed.ir

آدرس ایمیل :
info@workforliving.com

ایمیل مکاتبه با مدیریت:
mrmajed@yahoo.com

کانال تلگرامی مدرسه موفقیت
@WorkForLiving

کانال آکادمی موفقیت مالی
@WFLschool

برگزاری دوره دهم فرکانس ثروت

با تدریس دکتر محمد رضا ماجد

موسس و مدیر عامل مدرسه موفقیت



برگزاری همایش مثبت اندیشی

با سخنرانی دکتر محمدرضا ماجد در سازمان اسناد ملی

حضور برای عموم رایگان



سخن آغازین

همسفران عزیز سلام

امیدوارم عاشق باشید،در اوج باشید،سلامت باشید و شاکر نعمات بی پایان الهی.

خدا را سپاسگزارم که فرصت خدمتگزاری به شما عزیزان را مجددا نصیب ما کرد و با شروع دوره جدید از انتشار مجله فرصت ارتباط بیشتر با شما را یافتیم .

دوستان مهربان در این روزگار که با هرکس روبه رو می شوید ناله حال بدش فراگیر است چرا نباید با ارزانترین و بهترین شیوه ممکن حال خود و دیگران را بهبود ببخشیم.
این شیوه،شیوه ای شدنی،راحت،ارزان و بدون نیاز به سرمایه، دارو و درمان است.

بله حرکت عشق بی چشم داشت،حرکتی که به محض انجام، آثار مثبت بسیار خود را به نمایش می گذارد .

بعد از آنجایی که هستی همچون آینه است ،به محض اعطای عشق بی چشم داشت شاهده معجزه عشق خواهید بود و متعجب خواهید شد که چگونه در حوزه ثروت،در حوزه دوستی،در حوزه خانواده،و در همه ی حوزه ها نعمت و برکت و عشق به سمت شما سرازیر خواهد شد .
همیشه عاشق باشید .

«محمدرضا ماجد »

Mrmajed@yahoo.com

محمد رضا ماجد

موسس و مدیرعامل مدرسه موفقیت

Life & Business Coach



هدف:

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

تحصیلات و مدارک:

* دانشجوی دوره دکترای حرفه ای مدیریت کار و کسب DBA دانشگاه تهران
* فارغ التحصیل دوره MBA مدیریت کارآفرینی (بازاریابی) 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 تکنیک های مهندسی ذهن
* فارغ التحصیل کارشناسی برق - الکترونیک
* کاندیدای مدرک بین المللی تحلیل گری حرفه ای مالی و بورس CFA

سوابق کار و تجربیات:

* ۲۷ سال سابقه اجرائی دولتی و خصوصی در سمت مدیرعامل،عضو هیئت مدیره مدیر بازرگانی،بازاریابی و فروش
* ۱۴ سال سابقه تدریس در دانشگاه ها، مجتمع های آموزش عالی، دبیرستانها 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 حوزه های تجارت الکترونیک، بازارهای مالی، بورس و مدرسه و مجله موفقیت
* تدوین ۵ جلد کتاب در زمینه روانشناسی معامات، موفقیت مالی، روش های سرمایه گذاری و تحلیل گری موفق
* ارائه صدها مقاله در روزنامه ها و مجلات مختلف
* راه اندازی چندین سایت و مجله الکترونیکی موفقیت ازجمله «کار برای زندگی » با بیش از ۲۰۰۰ مقاله 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 از سال ۱۳۹۲

درباره مدرسه موفقیت در کار وزندگی

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 .

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 مهارتهای کار و زندگی از طریق آموزش و Life and Business Coachingبر اساس آموزه های بزرگان،تکنیک های NLP و اصول موفقیت ومثبت اندیشی.
*فراهم آوردن همه ابزارهای موفقیت مالی، موفقیت در کار و کسب،مدیریت و بهره وری وسرمایه گذاری،در یک جا.

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 مو فق
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=405

معجزه شکر گزاری

چند سال پیش من فقط با دو چمدان وارد امریکا شدم .حداقل لوازم ضروری را داشتم وباکامپوتر کارمیکردم وخدارابابت همه چیز ، اینکه درامریکا بودم، ،کاری که انجام میدادم، آپارتمان ووسایل ضروری ام ،میتوانستم پیاده به بیشتر جاها برم شکرمیکردم .بنابراین بیشتربه من داده شد .

وقتی قدرت شکرگزاری را به سمت شرایط منفی هدایت کنی ، شرایطی پیش می آید که فقدان پول از بین می رود وبطور معجزه آسا پول بیشتررا جایگزین آن می کند.

تمام احساسات ناخوشایند مانند حسادت ، ترس ، نگرانی ، سرخوردگی درمورد مسائل مادی ، میزان پول موجود درزندگی ات را کاهش می دهد .وقتی تودرمورد پول خدارا شکر کنی ، با دور کردن افکارواحساسات منفی کاری میکنی که پول بیشتری نصیبت شود .

پولی که دریافت میکنی ممکن است افزایش حقوق، بردن جایزه بانکی ، هدیه ای مادی از طرف کسی ، پایین آمدن قیمت کالایی باشد .ونتیجه این وضعیت ها این است که پول بیشتری دریافت کرده ای .

تمرین شماره ۱۷

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



۲ ـ تصویر چک سفید معجزه آسایی که می بینی از بانک شکرگزاری کائنات است وتو این چک را دروجه خودت صادر میکنی .چک را با مبلغ پولی که دلت می خواهی دریافت کنی همراه با اسم و تاریخ روز پرکن ..واگر دلت بخواهد میتوانی از مبلغ کمتر روی اولین چک خارق العاده ات شروع کنی .

۳ ـ چک را دردست بگیر ومجسم کن در حال خرید چیزبخصوصی هستی که برای تهیه آن پول می خواستی وحال و هوای شادی و شکرگزاری را احساس کن طوری که انگار به خواسته ات رسیده ای . وقتی بدانی پول را برای چه میخواهی بیشتر احساس شکرگزاری خواهی داشت

۴ ـ درپایان روز چک را درجایی که چشمگیر که هرروز ببینی بگذار.وقتی مبلغ چک را دریافت کردی یا چیزی که میخواستی گیرت آمد چک دیگر را جایگزین آن کن ودوباره مراحل ۲ تا ۴ را انجام بده .

۵ ـ قبل از خواب یادداشت شکرگزاری ات را بردار وبابت بهترین اتفاق روزت عبارت خدایا متشکرم را به زبان بیاور

عظمت خدای درون

خـــود را عـــادت بـــده هـــر روز صبـــح از خـــود سـوالاتی مثبـت بپرسـی تـا یـادت بمانـد کـه خداونـد نعمـت هـای خـود را بـر تو تمـام کرده اسـت و بـه تـو میلیاردهـا نعمـت را بـدون هیچ گونـه چشمداشـت و قیـد و شـرطی ارزانـی داشـته اسـت. هـر روز از خـود بپـرس:

«من چقدر نعمت دارم.»

« چگونـه شـکر اتفاقـات خوبـی کـه هـر روز برایـم مـی افتـد را بـه جـای آورم.»

« چگونـه خداونـد مـرا بـا غـرور و عـزت بـه زمیـن آورد تـا نمایانگـر قـدرت خداونـد روی زمیـن باشـم.»

« چگونـه اسـت کـه خداونـد هـر روز در جدیـدی را برایـم بـاز مـی کنـد کـه راه زیبـا و درسـت زندگـی کـردن را هـر روز بیشـتر بیامـوزم و هـر روز در مسـیر کمـال بـا سـرعت بیـش تـری بـه جلـو گام بـردارم. »

«چگونـه خداونـد ایـن همـه اسـتعداد و توانایی بـی شـمار را در مـن بـه ودیعـه گذاشـته کـه هـر روز بیشـتر بـه وجـود آن پـی مـی بـرم.»



رها باش ،شکرگذار باش، به او توکل کن، ایمان داشته باش، عاشق باش و ببخش.

«چگونـه اسـت کـه خداونـد مـرا ایـن قـدر دوسـت داشـتنی و محبـوب آفریـده و عاشـق وجـود والا، برتـر، عرفانـی و زیبـای مـن اسـت و همیشـه مـرا تحسـین و تشـویق مـی کنـد. »

«چگونـه اسـت کـه هـر اتفاقـی کـه در زندگـی ام روی مـی دهـد، فقـط شـور و نشـاط و سـر زندگـی و خوشـبختی ام را بیشـتر مـی کنـد؟»

«چگونـه اسـت کـه وجـود مـن در جهـان بـه تنهایـی کل دنیـا را دگرگـون و متحـول مـی کنـد و کمـک هـای حتـی بسـیار کوچـک مـن بـه اطرافیانـم، جهـان را تبدیـل بـه جهانـی زیباتـر و قـوی تـر و بهشـت گونـه تـری مـی سـازد. »

«چگونـه اسـت کـه هـر روز و هـر ثانیـه، خـدا عطایـای آسـمانی انبـوه و هدایـای بـی نظیـر کائنـات را، بـه وفـور برایـم بـه زمیـن مـی فرسـتد.»

«چگونـه اسـت کـه در دلـم، منبعـی بسـیار عظیـم و تمـام نشـدنی از محبـت، عشـق، بزرگـواری و بخشـش جوشـیدن گرفتـه اسـت و سرشـار از صلـح، آرامـش خاطـر، ژرف نگـری، آسـایش روح و جـان و فراغـت خاطـر شـده ام.»

«چگونه است که خدا مرا این قدر زیبا ظاهر، خوش اندام، خوش صورت و زیبا قامت آفریده است و هر روز، بر سلامت، قوت، زیبایی و جذابیت ظاهری و باطنی ام می افزاید.»

«چگونه است که من این قدر متین، باوقار، پرقدرت، نافذ و موثر هستم و همه انسان ها افتخار می کنند از این که در معیت لذت بخش من باشند.»

« چگونه است که زندگی این قدر زیبا، لذّت بخش و دوست داشتنی است.»

« چگونه است که رسیدن به اهدافم این قدر ساده و آسان و سریع است و نیروی منحصر به فردم به راحتی آمال و آرزوهایم را محقق می کند.»



«چگونه است که سرعت رشد، کمال و پیشرفتم به گونه ای چشمگیر هر روز، افزایش می یابد و هشیاری، آگاهی و معرفت معنوی ام به ابعاد خیلی بالاتر رسیده است و ذهن عظیمم، چکیده همه اطلاعات جهان، معرفت الهی و در بر گیرنده ذهن تمام مردم جهان است.»

«چگونه است که دفتر تجربیات شاد، فرخنده، سرور آفرین و آزادی بخش زندگی ام، به لطف و اراده خدا، هر روز پربار تر و سنگین تر می شود.»

« چگونه است که خدا این همه دوست مهربان و دلسوز برایم فرستاده تا در تمام مواقع کنارم باشند.»

«چگونه است که همه دنیا با سرعت، به سمت نیکی، خوشبختی، ثروت، خوشی، خوبی و بهتر شدن لحظه به لحظه پیش می رود.»عظیمم، چکیده همه اطلاعات جهان، معرفت الهی و در بر گیرنده ذهن تمام مردم جهان است.“

”چگونه است که دفتر تجربیات شاد، فرخنده، سرور آفرین و آزادی بخش زندگی ام، به لطف و اراده خدا، هر روز پربار تر و سنگین تر می شود.“

” چگونه است که خدا این همه دوست مهربان و دلسوز برایم فرستاده تا در تمام مواقع کنارم باشند.“

”چگونه است که همه دنیا با سرعت، به سمت نیکی، خوشبختی، ثروت، خوشی، خوبی و بهتر شدن لحظه به لحظه پیش می رود.“

هر روز تمام این سوالات را از خود بپرس. این سؤال ها موهبت های واقعی خدا به ماست . ذهن خود را تربیت کن برای اندیشیدن به نکات مثبت زندگی الهی. تو قادر هستی که نظام قوانین ذهنت را که زندگی ات را می سازند، دستکاری کنی و بر طبق شهود درونی ات که صدای خدا در درونت است، باز سازی کنی و این باز سازی، آن چیزهایی که خواهانش هستی و آرزویت را برای تو به ارمغان می آورد. هر چه اکنون داری، همان چیزی است که خودت با باورهایت و نظام فکری ات به وجودش آورده ای. پس از این پس هم چیزهایی را خواهی داشت که اعتقاد و ایمان و آرزویشان را داری و دقیقاً آن ها را هم خودت به وجود خواهی آورد.

زمان

«ادامه عظمت خدای درون»

خداوند در لحظه حال وجود دارد.



ومی توانی شکوه و عظمت در کنار خدا را در لحظه حال با تمام وجود احساس کنی. زندگی یعنی شادی و سرزندگی و خنده و خوشحالی و شادمانی و شگفتی در کنارِ خدا در لحظه حال. انسان بعد از مرگ، عمیقاً در لذّت و شادی در لحظه حال بودن، فرو می رود. با تمام وجود خود را به لحظه حال جادویی بیاورتا خدا را احساس کنی. آن را در دستانت بگیر و لذّت ببر. شکوه هستی و قدرت سحرگونه خدا هم اکنون در درون توست.او همین جا، به هر کاری تواناست. پس تو هم همین جا، به هر کاری که اراده کنی توانا هستی. تو خدا را در کنارت احساس خواهی کرد. او را در مکانی که هم اکنون در آن هستی، ملاقات می کنی. خداوند قدیر در لحظه حال که به اندازه از ازل تا ابد وسعت دارد، غرق لذّت و عشق از حضور بندگانش است. او همین لحظه تو را صدا می زند. او همین لحظه تو را می خواند تا تو در آغوش اعجازگر او روی و طعم زیبایی های زندگی را، همین جا، همین حالا بچشی. او با شادی اکنون تو می خندد. همین که در لحظه حال غرق لذّت و سرور و آواز عشق باشی، بس است. با خدای سرزنده و با نشاط اکنون هم نوا شو. در این کار متبحر خواهی شد و هر روز لذّت بیشتری کسب خواهی کرد. در لحظه حال هر چه هست فقط عشق و خوبی و شادابی و خوشحالی و معجزه است. وقتی به این درک عمیق برسی، خدا از رگ گردن به تونزدیک تر شده است و هم تراز عارفان واقعی و اصیل شده ای.رعایت قوانین روحت در همین یک لحظه ابدی که به اندازه تمامی ازل تا ابد واقعی است، تمامی زندگی ات را سفید می کند. گذشته و آینده همین اکنون در روح ازلی و ابدی تو در حال اتفاق افتادن است.

تو به اراده خدا وقتی مانند روحت زندگی کنی،ارباب فسونگر زندگی خود هستی.او جهان هستی را در همین ثانیه مطیع تو کرده و کائنات تمامی فرامین او را که برای نفع توست، همین حالا، ماهرانه اجرا می کند.

نقطه ی اوج قدرت واقعی زندگی ات، دقیقاً همین جاست. از صمیم قلب ارزش این لحظه را بدان و در همین ثانیه رو به سوی او کن. در این لحظه ، هزارها نگهبان و نگهدار برای تو گمارده شده اند تا مراقب تو باشند. تمام لحظات و ثانیه ها به دستور خدا از تو مراقبت می کنند. زمان حال دربست در اختیار تو و حافظ توست. فردا حافظ توست .ماه بعد نگهبان توست.سال بعد نگهبان توست.

هر چه با توکل و ایمان حال زیباتری داشته باشی، آینده های زیبا تری خواهی داشت. لحظه حال معطر شده به روح ابدی خداست. در لحظه حال با احساس سپاسگذاری عمیق و توکل زندگی کن. زندگی در حال در کنار یکتاپرستی آن قدر به تو انرژی و نیرو می دهد که به امر خدا مانند آتشفشانی داغ فوران کنی و تمامی خواسته ها و آرزوهای بی شمارت، پشت هم و پیاپی و مکرر از تو بیرون بریزد و متجلی شود.

خداوند راست گوترین راستگویان است. او به تو وعده داده که تو راه نشانه های او را دنبال کن و او تو را در دنیا و آخرت سعادتمند می کند.او حتماً به وعده اش عمل خواهد کرداو قسم خورده است که تو را یاری دهد و او بهترین عمل کنندگان است.

ادامه دارد....

منبع:خلاصه کتاب عظمت خدای درون

گام های موفقیت

گام هشتم



به جای اینکه اشتباهاتمان باعث عذابمان شوند ، باید از آنها درس بگیریم ؛ درغیر این صورت چاره ای نداریم جز اینکه در آینده آنها را تکرار کنیم . گهگاه که کشتی تان به گل می نشیند ، بدانید که در زندگی ، شکست مفهومی ندارد . تنها این نتیجه عمل است که وجود دارد . این نصیحت رآویزه گوش کنید که : موفقیت ، نتیجه قضاوت خوب است ؛ قضاوت خوب نتیجه تجربه است و تجربه نیز غالبا نتیجه قضاوت بد !

از اشتباهی که در گذشته مرتکب شدید ، چه درسی گرفته اید که بتوانید از آن در بهبود زندگی امروزتان بهره ببرید ؟

گام نهم

موفقیت و شکست معمولا نتیجه یک اتفاق واحد نیستند . شکست ، حاصل مسامحه در اجرای تصمیم است ، این تصمیم می تواند تلفن زدن به یک دوست ... یک مایل بیشتر پیاده روی ... یا بیان جمله « دوستت دارم » باشد همان گونه که شکست ، از عمل نکردن به چنین تصمیمات کوچکی ناشی می شود ، موفقیت ، نتیجه ابتکار عمل و پیگیری آن .... ثبات قدم ، یا بیان شیوای عشق عمیق تان است .

امروز چه اقدام ساده ای می توانید انجام دهیدتا در مسیر زندگی تان ، گام موفق بردارید ؟



گام دهم

همواره ثابت شده است که افراد موفق در تصمیم گیری سرعت عمل دارند، اما در حفظ موقعیت مناسب به کندی عمل می کنند . برعکس ، افراد ناموفق معمولا به کندی تصمیم می گیرند وبارها تصمیم خودرا تغییر می دهند. به محض اینکه تصمیم درستی گرفتید ، دو دستی به آن بچسبید!



...ادامه دارد

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



تقویت اعتماد به نفس (قسمت سوم)

عتماد به نفس، یعنی توانایی و علاقه برای خلق چیزهایی که شما...

*جمعی از دوستان نترس دور خود جمع کنید بعضی از دوستان با حرف ها و حرکات شان باعث می شوند که احساس خوبی در ما ایجاد شود ،داشتن جمعی از دوستان که حامی و کمک کننده باشند، به صورت حیرت آوری، به انسان نیرو می دهند.

*به شش نفر از دوستان خود فکر کنید و از خود بپرسید که آیا این ها محافظه کارند(من پایین تر) یا خواهان پیشرفت (من بالاتر) در این صورت وقتی می خواهید درزندگی تان جلو بروید، می دانَید که با چه کسی صحبت کنید!

* به دوستانی که مورد تحسین هستند، فکر کنید. کسانی که علاقه دارید باآنها دوست شوید. بعد آنها را برای ناهار یا شام دعوت کنید.

*به بعضی کار هایی که دوست دارید انجام دهید؛ فکر کنید: اسب سواری، مسافرت،سیاست، عکاسی... وبه دنبال فعالیت ها ی محلی که در اطراف این علایق دور می زند، بگردیددر آنجا بااشخاص هم فکر خود ملاقات خواهید کرد.

*بهترین دوست خود باشید،اگر عادت دارید که خود را تحقیر کنید، این عادت را از بین ببرید. صدای پچ پچ خودرا با پیام هایی از عشق و قدرت جایگزین کنید، وشاهد رشد خود در قالب انسانی مطمئن باشید.



*اگـر تمـام هیجـان هـای خـود را فقـط بـرای یـک جنبـه از زندگـی مثـل روابـط دوسـتانه، کار یابچـه هـا بگذاریـدوآن را کانـون اصلـی زندگـی خـود قـرار دهیـد تـرس عمیقـی بـرای از دسـت دادن آن در خـود ایجـاد مـی کنیـد ،اگـر بـه ایـن مشـکل بـر خوردیـد، احسـاس خالـی بـودن، تنهایـی، افسـردگی بـه شـما دسـت مـی دهـد! در زندگـی خـود تعـادل ایجـاد کنیـد .

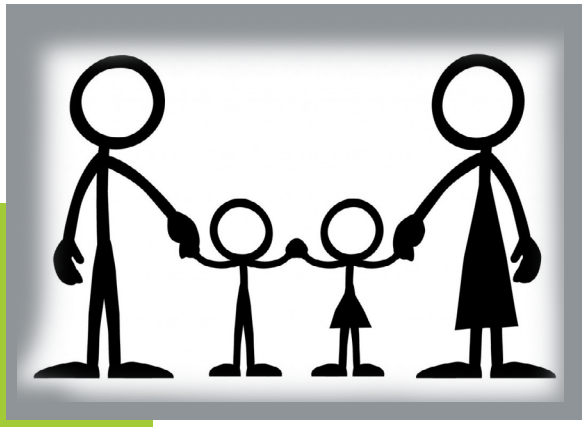
احساسـات خـود را پخـش کنیـد ،بـا ایـن کار، تجربـه هـای زندگـی تـان را توسـعه مـی دهیـد و اعتمـاد بـه نفـس شـما رشـد مـی یابـد، واز خـود تـان در برابـر درد فقـدان حمایـت مـی کنیـدو تـرس هـای شـما بـه شـدت کاهـش مـی یابنـد.



مربعـی از تمـام جنبـه هـای زندگـی تـان رسـم کنیـد، سـپس آن را بـه نـهُ قسـمت تقسـیم کنید،هـر قسـمت نشـانهٔ محـدودهٔ متفاوتـی از زندگـی شماسـت، مثـل: رشـد شـخصیت، ارتبـاط، شـغل،خانواده، رشـد معنـوی، دوسـتان، شـرکت در اجتمـاع، زمـان تنهایـی و زمـان بـازی. ، از خـود بپرسـید کـه بهتـر اسـت هـر یـک از ایـن نواحـی، چطـوری بـه نظـر برسـند. وقـت بگذاریـد و در ایـن بـاره فکـر کنیـد، فهرسـتی تهیـه کنیـد و قـدم بـه قـدم کار هـای مناسـب را انجـام دهیـد. اگـر چیزهـای زیـادی در زندگـی داریـد، ولـی یـک مـورد مثـل ارتبـاط کار یـا بچـه و... نداریـد، بـه حـوزه هـای دیگـر زندگـی خـود بیشـتر بپردازیـد، شـما در ایـن دنیـا مهـم هسـتید وسـزاوار یـک زندگـی غنـی.



زمانـی کـه دریچـهٔ زندگـی تـان پـر و متعـادل باشـد، هـر گونـه کمبـودی شـما را در هـم نمـی ریـزد؛ بلکـه سـوراخ کوچکـی در قلـب شـما ایجـاد مـی شـود و ناراحـت تـان مـی کنـد؛ ولـی آسـایش شـما را از بیـن نمـی بـرد؛ چـون بقیـهٔ زندگـی تـان بـه مقـدار زیـادی غنـی هسـت.



*وقتی با خانوادهٔ خود هستید، صد در صد با آنها باشید، کارهای تان را مرور نکنید،نامه های تان را نخوانید، یا آرزو نکنید که ای کاش در جای دیگری بودید.هنگامی که سر کار هستید، آن طور که باید کار کنید، مانع چیزی نشوید، به طور صد درصد در تمام حوزه های زندگی خود شرکت کنید. پرداختن صد در صد به معنی تا ابد نیست.

*وقتی متعهد می شوید که صد در صد به همهٔ حوزه های زندگی خود بپردازید، احساس تمرکز، هیجان، مشارکت، شادی، تکامل و خوشحالی در شما زنده می شود، و آن وقت برای اولین بار تسلط بر همه چیز را در زندگی خود احساس می کنید و می فهمید، چه احساس با شکوهی دارید!

بدانید که به حساب می آیید ، اگر نمی فهمید که زندگی شما واقعاً ارزشمند است، این را وانمود کنید و همان طور رفتار نمایید.

«اگر واقعاً در تما م حوزه های زندگی ام مهم بودم چه می کرد ؟» سؤالی که در ارتباط با وانمود کردن مطرح می شود، این است. وقتی آن طور عمل کنید که اگر واقعاً مهم بودید عمل می کردید، در نتیجه بااین درک زندگی می کنید که شما واقعاً در این دنیای نیازمند مهم هستید.

ادامه دارد....

آیا من خوشبخت هستم؟

«خوشبختی» واژه ای زیبا و دلپذیر است، عده ای زندگی را دامنه ای سرسبز، باصفا و ساحلی دلپسند و دلربا می بینند که در آن باید خوب نوشید، خوب پوشید و خوب گشت و عده ای آن را در یک حال خوب پیدا می کنند.

از آرزوهای بزرگ زندگی هر انسانی به دست آوردن خوشبختی یا بهتر بگوییم تجربه کردن حس خوشبختی است. این خوشبختی از آن دست، آرزوهایی است که هرکس تعریفی از آن دارد، برای مثال فردی خوشبختی را در مال و ثروت و دیگری در شهرت و مقام و دیگری در کسب علم و دانش و.... می داند.

خیلی از آدم ها ممکن است ظاهر شادی داشته باشند، اما درونشان پر از کشمکش و استرس باشد. آدم ها در خانه های شیک زندگی می کنند و در ماشین های مدل بالا حرکت می کنند و به ذهنشان هم نمی رسد که یک جای کار می لنگد؛ تا این که یک روز از درون، احساس خالی بودن می کنند و متوجه می شوند معنای زندگی و خوشبختی و شادی را گم کرده اند. راستی، تو هیچ وقت از خودت سؤال کرده ای که «آیا من خوش بختم؟». در این جا چند راه ساده برای به یاد آوردن شادی و خوشبختی معرفی شده است.



خوشبختی یعنی رؤیاهای تو

برخلاف تصور خیلی ها، معنی زندگی خوشبخت دقیقاً یک زندگی آسان نیست! بنابراین به دنبال انتخاب های راحت، آسان و دم دستی نباش و به دنبال رؤیاهایت برو. بهترین کاری که در زندگی می توانی بکنی این است که با تلاش و پشتکار، خواسته ی قلبی ات را دنبال کنی. نگران ریسک و خطرکردن نباش و به این هم فکر نکن که ممکن است چه اتفاقی بیفتد، چون اگر با این فکرها دست روی دست بگذاری، هرگز اتفاقی نخواهد افتاد.



دنیا را با کودکی ات کشف کن

همیشه ی همیشه دلیلی برای سپاسگزار بودن هست و همیشه چیز جالبی وجود دارد که بخواهی یاد بگیری. از کلاس های مختلف و جورواجور صحبت نمی کنم، منظورم خود دنیا و زندگی است. سعی کن دنیا را با چشم های سال های کودکی ات دوباره کشف کنی؛ چشم هایی که دنیا را همان طور می بینند که هست.

با زیبایی های رنگارنگ در همه چیز، از زندگی های کوچک عکس ها در یک آلبوم خانوادگی گرفته تا زیبایی گل ها و رنگین کمان و حیوانات و... توانایی یافتن زیبایی در چیزهای کوچک می تواند به یک خانه شادی ببخشد، یک رابطه را ماندگار و زندگی را دوست داشتنی کند.

خوشبختی یعنی دورهمی ساده

یادت باشد که نمی توان خوشبختی را بر بدبختی دیگران بنا کرد! تو وقتی می توانی خوشحال و خوشحال تر باشی که بقیه هم غصه دار و درگیر مشکلات نباشند. بنابراین سعی کن از صدایت برای مهربانی استفاده کنی، از گوش هایت برای گوش دادن و همدردی، از دست هایت برای دادن و بخشیدن، از ذهنت برای بازبودن و پذیرفتن و از قلبت برای دوست داشتن و عشق ورزیدن. به جای این که دیگران را به پایین هل بدهی، دستشان را بگیر و از زمین بلندشان کن.

و از نگاهی دیگر

آنها که نگاهی زیباشناسانه و زیبابینانه دارند و معتقدند خوشبختی هم در این دنیا وجود دارد و هم در عالم دیگر. با این تفاوت که در این دنیا، گذراست و لحظه ای و در عالم دیگر جاودانه و همیشگی. گرچه خداوند انسان را برای زندگی در این جهان در رنج و زحمت آفریده است اما لحظه هایی وجود دارد که می تواند در آنها خوشبختی را به چشم ببینند، حس و لمس کند و حتی هنگام رنج کشیدن هم اگر سختی ها را لطف و عنایت از جانب خدا بداند، می تواند مزه خوشبختی را بچشد. انسان باید این حقیقت را بپذیرد که هر شرایطی و هر موقعیتی، خوشی های خاص خود را دارد. در سنین مختلف هم خوشی ها متفاوت و متغیر است. نباید خوشبختی را در دوردست ها جستجو کرد.



مدیریت نگاه مان به زندگی

پس بخشی از احساس خوشبختی را ما خودمان مدیریت می کنیم، یعنی اگر قبلا این اندیشه را بارور کنیم که دیدن شاخه گلی خوشبو و لطیف در گلدان سر طاقچه یا رقصیدن برگ درخت با نوازش باد بهاری، حس خوشبختی را زنده می کند، آنگاه دیگر خوشبختی را در مادیات جستجو نمی کنیم بلکه با طبیعت زیبای خدادای که تامل و تفکر در آن را خداوند سبحان در آیات نورانی خویش توصیه فرموده است، خوشبختی و خوش وقتی را تجربه می کنیم. و شاید زمانی هم ما از خوشبختی دیگران، خوشبختی و شادکامی را درک و احساس کنیم. یا بهتر از آن زمانی که ما خوشبختی را در سیر مراتب ایمان و معنویت بدانیم آنگاه با نوای دل انگیز و نفیر روح افزای «نی» هایی که از نیستان وجود بریده شده اند، خوشبختی و سیر در ژرفای آن را با اعماق جان ادراک می کنیم.

راز و رمز محبوبیت نزد مردم

انسان ها نیاز دارند تا دیگران را دوست بدارند و در برابر، دیگران هم آنها را دوست داشته باشند و مورد تأیید قرار دهند. محبوب بودن، یک نیاز ذاتی است. در هرم نیازهای روانی فرد، نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدن، یکی از اصلی ترین نیازهای روانی هر انسانی است.



در مواجهه با موضوع محبوبیت میان مردم، نکته ای که بیش از هر چیز اهمیت دارد، رفتار صادقانه و نیت خیر در برابر فریبکاری و ریاکاری است. منظور ما از محبوب بودن در میان مردم، محبوب بودن حقیقی و واقعی است؛ یعنی فرد با نیت خیر و رفتار صادقانه به گونه ای با مردم برخورد کند که به دل آنها بنشیند و دوستش بدارند. در محبوبیت حقیقی مورد نظر ما، فرد از صمیم قلب در تلاش است تا با دیگران مهربان بوده و خواسته های احتمالی آنها را انجام دهد.

چطور حرف بزنیم؟

*اگر قرار است شما فردی محبوب و دوست داشتنی باشید، لازمه آن این است که به نحوه صحبت و برخوردتان دقت کنید.

*سرزنش کردن مداوم بقیه را فراموش کنید، غیر از یک تذکر دوستانه و مقطعی، بقیه حرف هایی که لحن شماتت آمیز داشته باشد، منجر به ایجاد فاصله بین شما و دیگران خواهد شد.

*دیگران را در جمع خرد و کوچک نکنید. نمی توانید کسی را در جمع خرد کنید و آنگاه انتظار داشته باشید که آن فرد شما را دوست داشته باشد.

*آداب مخالفت کردن را بیاموزید. بلند کردن صدا، استفاده از ادبیات تحقیر آمیز و صحبت کردن با تحکم، راه مناسبی برای مبارزه با ایده های دیگران نیست. «دوست خوبم، من طوری دیگر فکر می کنم» راه بهتری به نظر می رسد.

*تلخ زبانی ممنوع! واقعا اگر حدس می زنید حرفتان دیگران را می آزارد یا آن را مطرح نکنید یا لحن و زبانش را تغییر دهید.

*اگر می خواهید کسی را راهنمایی کنید راه اصولی این کار را یاد بگیرید. وقتی دیگری را نصیحت می کنید، او احساس می کند خود را داناتر از وی فرض کرده اید. سعی کنید طوری نظرتان را بگویید که چنین حسی پیدا نکند.

*اگر فکر می کنید مطلب مهمی را باید به کسی بگویید از واژه های «من پیشنهاد می کنم» یا «به نظر من...» استفاده کنید.

*به هیچ وجه رازی را که کسی با شما در میان گذاشته، تحت هر شرایطی و به هر دلیل خاصی، حتی اگر با او اختلافی پیدا کردید، فاش نکنید. اینکه افراد مطمئن باشند رازشان در سینه شما حبس خواهد شد، اهمیت بالایی در محبوبیت شما میان دیگران دارد.

لطفا خوش برخورد باشید

برای آنکه فردی محبوب و دوست داشتنی باشید باید ظاهری آراسته و مرتب داشته باشید. البته این آراستگی و مرتبی هیچ ارتباطی به لباس های گران قیمت و ظاهرهای متکبرانه ندارد. پیامبر گرامی ما در این زمینه می فرمایند: خداوند دوست دارد تا وقتی بنده ای نزد دیگر برادران خود می رود با ظاهری آراسته و زیبا برود. امام رضا(ع) نیز می فرمایند: از سنت های پیامبر، کوتاه کردن مو و عطر زدن بود.

پیشقدم شدن در سلام کردن هم راه دیگری است که محبوبیت شما را در بین اطرافیان و مردم بیشتر کند. امام علی(ع) در زمینه خوش رفتاری می فرمایند: زیور ایمان پاکی درون است و خوش رفتاری بیرون. در جای دیگری پیامبر گرامی اسلام(ص) می فرمایند: حسن خلق و رفتار نیکو رشته دوستی و محبت را استوار می کند.

۹ گام تا محبوبیت شما

۱- دیگران را با کاستی هایشان بپذیرید. اینکه به دنبال دوستان کامل باشید، تقریبا هیچ گاه میسر نمی شود. دیگران نیز مثل شما ناقص هستند و اخلاق و رفتارهای ناپسندی هم دارند. پس دیگران را همانگونه که هستند بپذیرید و به شخصیت آنان احترام بگذارید.

۲- آداب صحیح گوش کردن به حرف های دیگران را یادبگیرید و به خوبی به کار ببندید. گوش کردن هنوز هم به عنوان معجزه ای در روابط فردی که باعث گسترش روابط شما می شود، کاربرد دارد.

۳- صداقت، صداقت و باز هم صداقت. صداقت در برخورد با دیگران یکی از بهترین راه هایی است که به صورت میان بر شما را به محبوبیت در میان دوستان و اطرافیان می رساند.

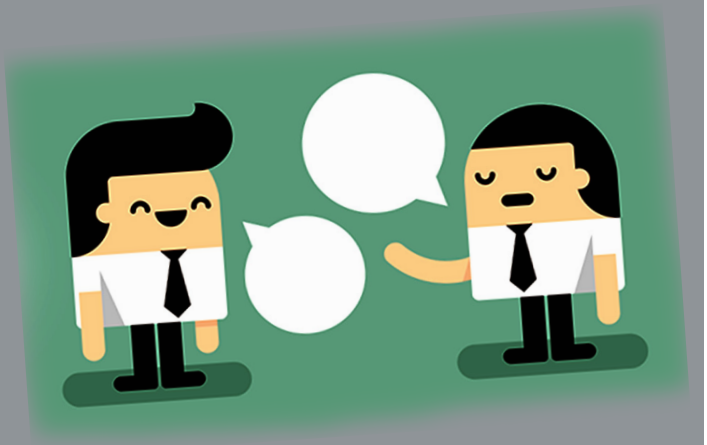


۴- در تمامی رفتارهای اجتماعی، خودتان را جای دیگران بگذارید؛ آنچنان که دوست دارید با شما برخورد شود، با سایرین تعامل کنید.

۵-خیلی ها اصرار دارند که به دوستان و نزدیکان خود بفهمانند که با آنها در اتفاقات زندگیشان همدرد هستند ولی هیچ کس به طور واقعی نمی تواند درد کسی را متوجه شود. پس به جای همدردی باید با دیگران همدلی کرد و طی آن باید خودتان را به جای طرف مقابل بگذارید و دنیا را از دریچه چشم او ببینید.



۶- قبل از اینکه کلامی را بر زبان جاری کنید، آن را در ذهن چند ثانیه مرور کنید و با عقل خود آن را بسنجید. ببینید که مخاطب شما کیست و آیا این صحبت مناسب او و شخصیت اوست و آیا جای چنین صحبتی هست یا نه؟



۷- یاد بگیرید تا دیگران را به خاطر اشتباهاتشان ببخشید. اگر شما بتوانید خود را کنترل کنید و اشتباه دیگران را بزرگوارانه و بدون منت ببخشید افراد بازخورد بسیار مثبتی از شما خواهند گرفت و این در محبوبیت شما نزد دیگران تأثیر شگرفی خواهد گذاشت.

۸- در چارچوب شرع و اخلاق، محبت و دوست داشتن خود را به اطرافیانتان ابراز کنید. اینکه شما به همکار تان بگویید حس خوبی از همکاری با او دارید و از سپری کردن روز در کنار او لذت می برید، حس مثبت بسیار زیبایی را به او منتقل می کند.



۹- تواضع و فروتنی یکی از مهم ترین رفتارهایی است که باعث محبوبیت می شود. سعی کنید در رفتار و گفتارتان از تکبر و خودبینی خودداری کنید و همواره در برابر دیگران خاضع و فروتن باشید.

درباره پول با فرزندت حرف بزن

صحبت با فرزندان درباره امور مالی و نحوه برنامه ریزی برای تقسیم پول پس از مرگ، می تواند یکی از مهم ترین مسائل زندگی باشد. این گفت و گوها به شما فرصت می دهد تا با فرزندان خود درباره مدیریت دارایی های بازمانده صحبت کنید؛ به علاوه مشخص می کند که آیا باید برای پشتیبانی از شما در ایام پیری نگران باشند، یا آنکه برای کمک روی شما حساب کنند!

گفت و گو درباره این مسائل همچنین مشخص می کند که آیا پس از مرگ ثروت بادآورده ای نصیب آنها خواهد شد یا خیر و به این طریق، مانع برخی از اختلافات بعدی می شود.

تقریبا تمامی فرزندان بالغ و والدین آنها بر این باورند که چنین مکالماتی ضروری است و به یکی از اعضای خانواده برای اخذ تصمیمات مالی اعتماد دارند. در عین حال، تحقیقاتی مشابه نشان می دهد که اکثر خانواده ها نمی توانند به راحتی درباره پول با یکدیگر صحبت کنند.

به راستی چه عاملی مانع چنین گفت و گوهای سازنده ای است؟ در ادامه کوشش شده است ضمن بررسی برخی از دلایل اصلی ناتوانی خانواده ها در گفت و گوهای مالی مرتبط با ارث، توصیه های کارسازی برای کنترل این شرایط ارائه شود.

۱- مقابله کردن را متوقف کنید

برای بسیاری از ما، بی میلی درباره گفت و گوی پولی نشانه نگرانی از تاثیرات ثروت بادآورده روی فرزندان است. در برخی مطالعه ها نشان داده شده که دلیل اصلی بی میلی والدین برای صحبت درباره ارث با فرزندان این بوده که آنها نمی خواهند فرزندانشان روی میراث آینده حساب ویژه ای باز کنند و به این طریق از تلاش و کوشش دست بردارند. البته پرهیز از این گفت و گوها چاره کار نیست و شاید به گسترش مشکلات نیز منتهی شود.

به گفته یکی از روان شناسان مالی «مردم ترجیح می دهند به جای سخن گفتن درباره پول از خصوصی ترین مسائل زندگی خود صحبت کنند. حال اگر پول را با مرگ ترکیب کنید، موضوعی پیش روی شما قرار می گیرد که هرگز حاضر نیستند به گفت و گو درباره آن تن دهند!»



۲- زودتر گفت و گو را آغاز کنید

هرچه زودتر با فرزندان خود درباره پول و ارث صحبت کنید، نتیجه بهتری به دست خواهید آورد. از دید کارشناسان، بحث درباره تصمیمات مالی تضمینی بسیار درست است و به خانواده این مساله را تفهیم می کند که صحبت درباره این گونه مسائل نه تنها هیچ ایرادی ندارد بلکه کاملا حیاتی است.

هنگامی که زمان مناسب فرا رسید، چگونگی انجام این گفت و گو را مورد ملاحظه قرار دهید.
گفت و گوی رو در رو بهترین شیوه است که می تواند با حضور تمام اعضای خانواده یا به صورت تک به تک انجام شود. گفت و گوی عمومی این شناس را به افراد می دهد که همگی شنونده مباحثی مشابه باشند؛ امری که در جامعه امروز به ندرت اتفاق می افتد. اگر این جلسه را به صورت جداگانه برگزار می کنید، خلاصه ای از مباحث را به صورت مکتوب یا ایمیل در اختیار دیگر اعضای خانواده قرار دهید تا همگی به لحاظ اطلاعات در سطح مشابهی قرار داشته باشند.



به علاوه باید صرف نظر از چگونگی گفت و گو، زمان خاصی را مشخص نموده و از پیش به فرزندان خود اعلام کنید. با این کار آنها فرصت پیدا می کنند تا از نظر روانی آماده شوند. این آمادگی قبلی برای انجام موفق این مباحث ضروری است، چون اغلب فرزندان تمایلی به گفت و گو درباره دوران پس از والدین خود ندارد.

۳ - به سادگی وارد موضوع شوید

می توانید از اخبار جدید و داستان هایی درباره دوستان به عنوان راهی برای شروع گفت و گو استفاده نمایید. بر روی ماهیت عملی بحث تاکید نمایید و سعی کنید فرزندان خود را برای تصمیم گیری آماده کنید. به آنها یادآور شوید که قصد شما تامین منافع همگانی است، اما در عین حال فراموش نکنید که این برنامه متعلق به شما است.

اگر خبرهایی که به اطلاع فرزندان می رسانید مورد انتظار آنها نباشد، ممکن است از انتخاب های شما ناامید یا ناراحت شوند. برای مثال، اگر اموال خود را به خیریه داده یا به فرزندی بیشتر از دیگران بدهید، احتمالا با ناراحتی سایر اعضای خانواده مواجه خواهید شد. در چنین شرایطی صریح باشید.
بگویید «می دانم که شما از این خوشحال نخواهید بود و از این امر متاسفم، اما این چیزی است که ما تصمیم گرفته ایم».
بهتر است فرزندان تان هم اکنون این را از شما بشنوند؛ چرا که شما می توانید دلیل تصمیمات خود را توضیح دهید. در نهایت خبرهای شگفت آور در وصیت نامه شما باعث رنجش و ناراحتی دیگران خواهد شد.

اگر درباره شکل طرح مسائل نگران هستید، از وکیل یا برنامه ریز مالی بخواهید تا در طراحی مسائل به شما کمک کند. مهم ترین مساله در بحث با فرزندان، تعیین فردی است که باید امور مالی را مدیریت نماید. شاید فرزندی منظم تر بوده و تجربیات بیشتری در امور مالی داشته باشد، که در این صورت برای نقش مدیر مالی مناسب خواهد بود. یا آنکه فرزند دیگری از نظر جغرافیایی نزدیک تر باشد و انجام کارها را با سهولت بیشتری به عهده گیرد.

اگر فکر می کنید که هیچ یک از فرزندان شما آماده پذیرش این موضوع نیستند، یا به هیچ یک اعتماد ندارید، می توانید عضوی خارج از خانواده (یک دوست، وکیل یا برنامه ریز مالی) را برای انجام این اقدامات تعیین نمایید. زمانی که بحث به موضوع تقسیم اموال می رسید، کاملا واضح سخن بگویید. اگر نمی خواهید اموال خود را به طور مساوی تقسیم کنید، چرایی آن را توضیح دهید.



۴- چارچوبی مشخص را تعیین کنید

در گفت و گوهای آغازین، اعدادی که فرزندان تان را از برنامه کلی شما منحرف می کند، فراموش کنید. زمانی که مساله مقدار پول را مطرح کنید، برنامه با شکست مواجه خواهدشد. بدون توجه به زمان گفت و گو درباره برنامه ریزی ها، این فرصت وجود دارد که اعداد دقیق در انتهای کار با هم متفاوت باشند.



در مقابل چارچوبی ارائه کنید که اهداف شما را به دقت مشخص نماید. برای آگاه نمودن فرزندان از این حقیقت که میراث شما می تواند زندگی آنها را تامین نماید، به آنها بگویید که «مقداری پول برای کمک به شما پس انداز کرده ایم، اما شما باید خود برای کسب درآمد تلاش کنید». هرچه بیشتر درباره پول صحبت کنید، اهمیت اشاره به جزییات بیشتر خواهد شد.

به یاد داشته باشید که شاید در سال های بعد، مجبور به تغییر برنامه های خود شوید. فرزندان شما باید بدانند که مباحث مطرح شده به هیچ عنوان قطعی نیست، بلکه تنها برنامه ای اولیه است که باید در طول زمان و از طریق گفت و گو تکامل پیدا کند. هر زمان که برنامه های خود را مجددا تنظیم می کنید، آنها را با فرزندان خود در میان بگذارید.

پول توجیبی

پول توجیبی آغاز درس مدیریت مالی است؛ درس درست خرج و پس‌انداز کردن، درس بخشندگی و آینده‌نگری. آموزش مهارت استفاده از پول مانند سایر مهارت‌های زندگی از سنین پایین‌تر آغاز شود. پول توجیبی شروع خوبی برای یاد دادن این مهارت به کودکان و نوجوانان است.

دادن پول توجیبی به کودکان می‌تواند کار ساده‌ای به نظر برسد، ولی این‌طور نیست. امروزه دادن پول توجیبی به بچه‌ها به قدری متداول شده است که هیچ پدر و مادری نمی‌توانند از زیر بار آن شانه خالی کنند، اما چگونه این پول را بپردازیم و چقدر؟ آیا راهی وجود دارد که در عین پرداخت پول توجیبی بچه‌ها را از لحاظ مالی تربیت کنیم؟

پول توجیبی آغاز درس مدیریت مالی است؛ درس درست خرج و پس‌انداز کردن، درس بخشندگی و آینده‌نگری. آموزش مهارت استفاده از پول مانند سایر مهارت‌های زندگی از سنین پایین‌تر آغاز شود. پول توجیبی شروع خوبی برای یاد دادن این مهارت به کودکان و نوجوانان است.

پول توجیبی به کودک احساس استقلال می‌بخشد و به او می‌آموزد چگونه تصمیم بگیرد، کجا خرج کند و چقدر تا ماه آینده پول دارد. در واقع او را با مفهوم سرمایه و پس‌انداز آشنا می‌کند. او می‌آموزد گاهی برای رسیدن به بعضی خواسته‌هایش از بعضی از خواسته‌ها بگذرد. به‌علاوه، هوش و استعداد مالی کودک تقویت می‌شود. وظیفه هر پدر و مادری است که علاوه بر دادن پول توجیبی به فرزند خود، او را با راه‌های پس‌انداز و ارزش پول آشنا کنند. همچنین تفاوت میان نیاز، خواسته و آرزو را به خوبی درک کند تا در آینده تصمیم‌های عاقلانه‌تری در مورد نحوه خرج کردن بگیرد.

نگرشی که بچه ها نسبت به پول و نحوه خرج کردن آن به دست می آورند، معمولاً در خانه شکل می گیرد بنابراین پول توجیبی فرصتی فوق العاده برای آموزش نحوه صحیح خرج کردن پول و پس انداز آن است البته نباید آموزش نکات دیگری مانند نگه داری از پول در برابر دزدی، جا گذاشتن و قرض دادن آن به دیگران را نیز نادیده گرفت.

بهترین زمان برای پول دادن به کودک کی است؟



در این زمینه هیچ قانون کلی و مشخصی وجود ندارد. پدر و مادر می توانند هر زمانی که از کودک مطمئن بودند و خودشان نیز مشکلی نداشتند، مقدار مشخصی برای پول توجیبی فرزندشان در نظر بگیرند .بنابراین هر وقت احساس کردید کودک می فهمد برای خرید کردن باید پول بپردازد، درک می کند خرج کردن تمام پول در یک روز به معنای تمام شدن آن و بی پول ماندن است یا این که برای خرید ناهار در مدرسه یا سوار شدن به اتوبوس به پول نیاز دارد، این کار را شروع کنید.

والدین اصلی ترین الگوی آموزشی و تربیتی هستند، پدر و مادر می توانند از سنین ۲ تا ۳ سالگی فرزندشان در مورد شغلشان با وی صحبت کنند و با توجه به شرایط سنی کودک مفهوم درآمد را برایش توضیح دهند. اختصاص دادن قلک قفل‌دار برای پس انداز این امکان را به فرزند می دهد که مقداری از پول پس انداز شده را خرج کند. زیرا کودک باید لذت خرج کردن را نیز بچشد. همچنین جمع آوری پس اندازهای ماهانه کودک در این قلک، ضروری است.

منبع:آکا ایران

چگونه بر بحران شغلی غلبه کنیم؟ (قسمت پایانی)

منشأ بحران شغلی

عوامل زیادی می‌توانند در به وجود آوردن بحران یا دلمردگی شغلی موثر باشند. شاید قرار بوده پاداش یا ارتقای شغلی دریافت کنید؛ اما چنین نشده و سهم شما را به همکارتان بخشیده‌اند یا شاید همچون آقای x، در مواجهه با شرایط اجباری قرار گرفته‌اید که قدرت تصمیم‌گیری را از شما سلب کرده است. بحران شغلی ممکن است به دلایل مختلفی ایجاد شده باشد؛ اما نکته مهم هوشیاری شما نسبت به آن و واکنش درست شما در برابر آن است. باید گفت در بیشتر مواقع، عوامل خارجی در ایجاد بحران شغلی دخیل هستند؛ اما باید دانست که این بحران، بیشتر به واسطه عوامل درونی آدم، شدت و ضعف می‌یابد.



بحران‌های شغلی بر اثر تضاد یا کشمکش موجود میان انگیزه‌های شما برای کار و ارزش‌های شخصی که برای خود تعیین کرده‌اید، به وجود می‌آیند. به عنوان مثال عشق به ترقی حرفه‌ای و مواجهه با چالش‌های جدید، گاهی در وجودتان با عشق به سپری کردن اوقات بیشتر با خانواده، در تضاد قرار می‌گیرد. گاهی نیز بی‌آن‌که خودتان بدانید، وارد مرحله جدیدی از زندگی‌تان شده‌اید و آنچه زمانی مهم می‌پنداشتید، دیگر چندان باارزش و بااهمیت نیست.

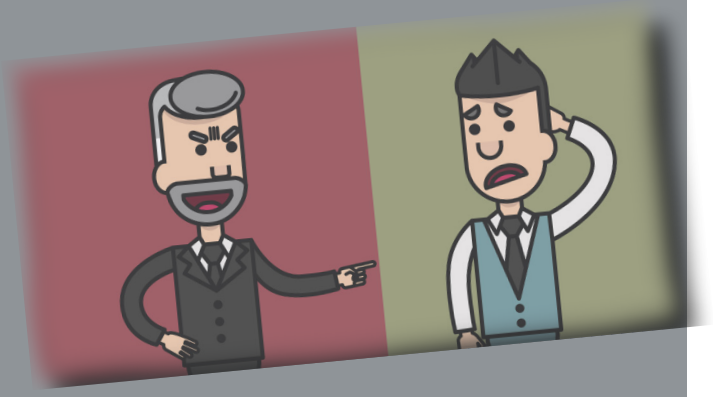


افرادی که دچار بحران شغلی هستند، چنانچه با دقت بیشتری به وضعیت خود بنگرند، خواهند فهمید پیش از وقوع این بحران یا دلمردگی، علائمی هشداردهنده وجود داشته که از آن غافل بوده‌اند یا نسبت به آن بی‌اعتنایی پیشه کرده‌اند. این علائم هشداردهنده ممکن است اوایل به صورت حس غریب نارضایتی از محیط کار و همکاران بروز کند و مورد بی‌اعتنایی واقع شود. سپس لحظه‌ای فرا می‌رسد که فرد از خواب برمی‌خیزد و حس می‌کند از کارش نفرت دارد و دیگر حاضر نیست در محیط کارش حاضر شود. افرادی که دچار دلمردگی کاری می‌شوند، انتظار دارند همه علائم به صورت ناگهانی و شدید بروز کند، غافل از این‌که انگیزه کاری بتدریج به وجود می‌آید و به یک اشاره در وجود فرد از میان می‌رود.

آیا هیچ‌یک از علائم زیر را در وجود خود حس کرده‌اید؟ همه این علائم، دلالت بر آغاز یک بحران کاری و دلمردگی در محیط کار دارد و اگر مورد بی‌اعتنایی واقع شوند، شما را به بن‌بست خواهند رساند.

صبح‌ها از فکر رفتن به سر کار، حالتان به هم می‌خورد.

از آدم‌هایی که با آنها کار می‌کنید، دل‌خوشی ندارید و دوست ندارید وقت خود را با آنها سپری کنید.



رئیس خود را دوست ندارید.

کسل شده‌اید. حوصله ندارید و خود را از انرژی، تهی می‌بینید.

احساس بی‌کفایتی، عجز یا شکست می کنید .

دوست ندارید با کسی درباره کارتان و مسوولیت‌هایی که به‌عهده دارید، حرف بزنید.



پایان هر هفته، احساس سبکی می‌کنید و بی‌صبرانه منتظر تعطیلات آخر هفته هستید؛ هرچند برنامه خاصی هم ندارید.

دائم به انتخاب‌هایی که در گذشته انجام داده‌اید، فکر می‌کنید و ذهنتان مورد هجوم افکار قرار می‌گیرد.

حس می‌کنید بقیه مردم شادتر از شما هستند.

همواره حس بدی در خود دارید، مبنی بر این‌که چیزی کم و کسر است.

حس می‌کنید کاری که انجام می‌دهید، بی‌معنی است.

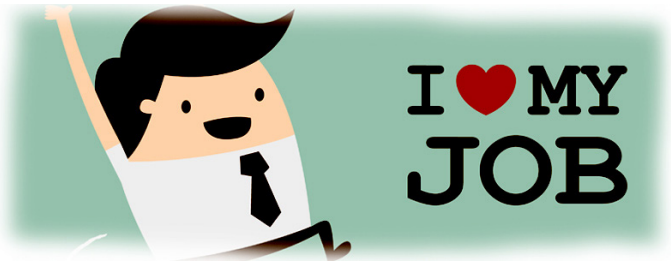
بی‌دلیل از دست دیگران (همکاران) به خاطر ارتقاهای شغلی که حقشان بوده، عصبانی و دلخور هستید.

در هر لحظه به دنبال کوچک‌ترین بهانه برای اثبات بی‌فایده بودن کارتان به خودتان هستید.

خود را به بی‌خیالی می‌زنید، اگرچه واقعا نمی‌توانید.

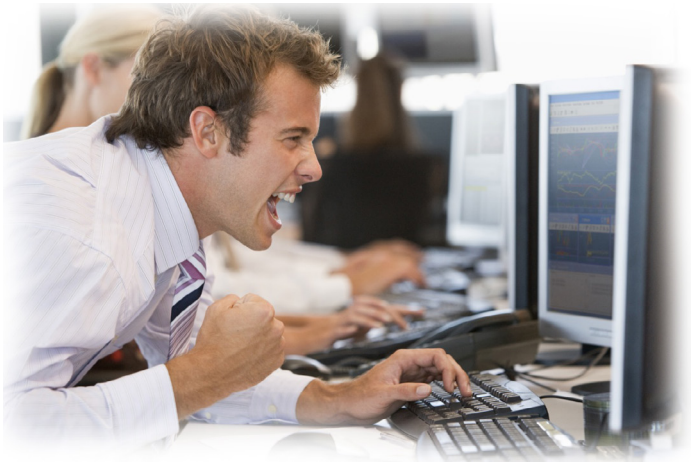
منبع : روزنامه جام‌جم

شُغلی که دوستش داریم (قسمت پایانی)



❊ صمیمی باشید:

یکی از دلایلی که گاهی اوقات باعث می‌شود فرد علاقه و اشتیاق خود را به کارش از دست بدهد، این است که رابطه خوبی با همکاران خود ندارد. مردم معمولاً تلاش می‌کنند تا در محل کار جدی باشند، چون کمال‌گرا هستند اما نمی‌دانند که این مساله باعث می‌شود که تنها و گوشه‌گیر باشند.یکی از دلایلی که می‌تواند شما را سال‌های سال به شغلی مشغول و پایبند کند، همکارانتان هستند. شما تا زمانی می‌توانید اشتیاق و علاقه‌تان را به کار حفظ کنید که بتوانید رابطه خوبی با همکارانتان برقرار کنید.



❊ گفت‌وگو کنید:

وقتی تنها هدفتان گرفتن ترفیع باشد، علاقه و اشتیاقتان به کار کمتر خواهد شد. اگر می‌خواهید برخی سیاست‌های شرکت را برای خود روشن‌تر کنید، باید بتوانید آزادانه با بالا دستانتان گفت‌وگو کنید و آنها را از نظرات خود آگاه کنید. این یکی از بهترین راه‌ها برای سرعت بخشیدن به تغییر وضع موجود و پیشرفت در کار است.

❊ فکر کنید:

وقتی علاقه و اشتیاقتان را به کار از دست می‌دهید، یکی از بهترین سوالاتی که می‌توانید از خودتان بپرسید این است که اگر اینجا کار نمی‌کردید، چه می‌شد؟ مردم معمولاً فکر می‌کنند که خب، اگر این کار را نداشتند حتماً جای دیگری مشغول کار دیگری بودند. اما واقعیت را باید بپذیرید. باید بپذیرید که کارتان این است و اگر این کار را نداشتید ممکن بود حتی بیکار بمانید!

❊ همکاری کنید:

برای کارها و رویدادهای فوق‌العاده شرکت، داوطلب شوید. ترتیب دادن مهمانی برای تنوع می‌تواند ایده جالبی باشد که هم خستگی شما را برطرف و هم علاقه‌تان را به کار کردن بیشتر می‌کند.

❊ ظاهر را دریابید:

برای زیباتر کردن محل کارتان می‌توانید از گل و گیاه، تابلو و اشیای تزیینی دیگر استفاده کنید. زیبا بودن محل کار، شما را به کار کردن مشتاق‌تر می‌کند. می‌توانید تصاویری از اعضای خانواده‌تان روی میز کارتان بگذارید، تا همیشه یادتان بماند که فقط برای خودتان کار نمی‌کنید.خوشبختی و خوشحالی به دیدگاه و درک شما برمی‌گردد. مشتاق و علاقه‌مند بودن به کار، بستگی به رفتارهای خود شما دارد. پس مثبت فکر کنید، مثبت عمل کنید و شادتر زندگی کنید.

منبع : روزنامه تهران امروز

تو ثروتمند متولد شده‌ای!

در سال ۱۹۲۳ در یکی از بزرگ‌ترین هتل‌های آمریکا هشت نفر از ثروتمندترین سرمایه‌داران دنیا دور هم جمع بودند. این هشت نفر پول بیشتری از دولت وقت آمریکا را در کنترل خود داشتند. گروهی از موفق‌ترین مردان دنیا در آن مکان جمع بودند حداقل می‌توان گفت مردانی که راز پول درآوردن را می‌دانستند. حالا بیائید باهم ببینیم که ۲۵ سال بعد این مردان در چه شرایطی بودند: رئیس بزرگ‌ترین شرکت مستقل استیل چارلز اسکوات پنج سال قبل از این‌که در حال ورشکستگی بمیرد، با پول قرضی زندگی می‌کرد. رئیس بزرگ‌ترین شرکت گاز آمریکا، هووارد هاپسون دیوانه شد. بزرگ‌ترین دلال گندم، آرتور کاتن در خارج از کشور در حالی‌که از ورشکستگی عذاب می‌کشید، درگذشت. رئیس بازار سهام نیویورک، ریچارد ویتنی به ندامتگاه فرستاده شد. عضو کابینه ریاست جمهوری آلبوت فال از زندان آزاد شد تا بتواند در خانه بمیرد. کله‌گنده‌ترین آدم دروال استویت؛ خودکشی کرد. رئیس بزرگ‌ترین خدمات انحصاری دنیا هم همین‌طور. هرکدام از این مردان هنر پول درآوردن را آموخته بودند ولی به‌نظر می‌آید که هیچ‌کدام از انها یاد نگرفته بودند چگونه ثروتمند زندگی کنند که این حق طبیعی آنها بود.

داستان‌هائی از این قبیل بسیار پرمعنا هستند، ولی افراد غافل می‌گویند: دیدی گفتم خوب نیست آدم خیلی پول داشته باشد. پول فساد می‌آورد یا می‌خواهد به تو ثابت کند که انسان‌های ثروتمند واقعاً خوشبخت نیستند. ولی البته که این درست نیست. گرچه این



هشت نفر ظاهراً از مسیرشان لغزیده بودند، اما افراد ثروتمند زیادی هستند که بسیار خوشبخت زندگی می‌کنند، و کارهای خوب بی‌شماری با پولشان انجام می‌دهند، کسانی که زندگی متمایل و سلامتی دارند. این نکته را در نظر بگیرند که پول تأثیر بیشتری نسبت به هر کالای دیگری که می‌توانی فکرش را بکنی دارد.

در حقیقت ضرر یا اکتساب ناگهانی پول به اندازه زیادی بر طرز تفکر تأثیر می‌گذارد بنابراین هر کسی باید درک عمیقی از این‌که پول چیست و قوانینی که جذب آن را اداره می‌کند داشته باشد. اما حقیقت غم‌انگیز این است که یک نفر از ده نفر این کار را انجام می‌دهد. نود و پنج نفر از صد نفر به درآمدشان عادت می‌کنند، در حالی‌که از گهواره تا گور در آرزوی بیشتر داشتن هستند، هرگز نمی‌فهمند که در واقع می‌توانستند تمام آن‌چه را که خواستند داشته باشند.



* کدام گزینه صحیح است؟

ـ A پول همه‌چیز نیست.
ـ B پول مهم نیست یا من به پول اهمیت نمی دهم.
ـ C هیچ‌کدام

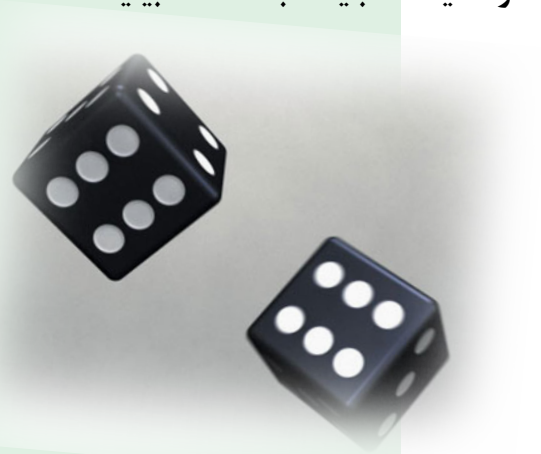
اگر جواب شما C بود باید به شما تبریک بگویم. یکی از تصورات غلط رایج در مورد پول به اهمیت آن مربوط می‌شود. چندبار در مکالمه افراد شنیده‌اید که از جملات بالا استفاده کنند، خوب شاید افرادی که این چیزها را می‌گویند واقعاً به پول اهمیت ندهند. در حقیقت نمی‌توان انکار کرد که پول برای هر شخصی که در یک جامعه متمدن زندگی می‌کند مهم است. پس حرف‌هایی مثل آره ولی به اندازه فلان چیز و بسان چیز مهم نیست همه مزخرف هستند. زیرا هیچ‌چیز نمی‌تواند جای پول را در عرصه‌ای که استفاده می‌شود بگیرد.

* پول یک خدمتگزار است

همیشه باید به خاطر داشته باشیم که پول یک خدمتگزار است و ما ارباب هستیم. باید خیلی مواظب باشیم که این معامله را جابه‌جا نکنیم، زیرا افراد زیادی با هوش بالا این کار را کرده‌اند و آسیب هم دیده‌اند. بدبختانه و متأسفانه، بسیاری از این روح‌های فقیر عاشق پول بودند و از مردم استفاده کردند که این خود باعث به خشم آوردن یکی از اساسی‌ترین قوانین موفقیت مالی می‌شود. همیشه باید به خاطر داشته باشیم که مردم را دوست بداریم و از پول استفاده کنیم تا این‌که برعکس این‌کار را انجام دهیم!

* نقش شانس در پولدار شدن

خرافه دیگری که خیلی آدم‌ها در مورد پول می‌پذیرند این است که فقط با شانس و بخت و اقبال خوب است که می‌توان پولدار شد و خود هم این باور را دارند که بدشانس هستند و توجیهی برای بی‌پولیشان می‌آورند، به‌عنوان مثال هرگاه مردم دور هم جمع می‌شوند تا در مورد شخصی که از لحاظ مالی موفق است صحبت کنند. همیشه یکی در میان آنها است که بگویند او فقط خوش‌شانس بوده او فقط به موقع در جایی درست قرار گرفت ، گرچه شانس در موفقیت مالی نقش دارد ولی هرگز به‌تنهایی کافی نیست. پول یک نتیجه است و همیشه باید به‌دست بیاید.



* پول باید در جریان باشد

سومین چیزی که باید در مورد پول بدانیم این است که تا وقتی ارزش دارد که مورد استفاده قرار گیرد. به‌محض این‌که از جریان خارج شود و راکد بماند به بی‌ارزشی روزنامه یا قوطی و شیشه خالی‌های به‌دردنخوری می‌شود که مردم جمع می‌کنند.

منبع : ماهنامه اقتصاد خانواده

دوره جامع موفقیت مالی « دوره یازدهم »

جلسه معارفه رایگان

۲۰/دی/۱۳۹۵
ساعت ۱۸:۰۰

فرصت ها تنها در یک لحظه اتفاق می افتند و تنها یک لحظه فرصت پاسخ به آنها داریم.

رزرو و اطلاعات بیشتر

۰۲۱۸۸۲۱۰۵۳۸
۰۲۱۸۸۰۶۳۱۹۷
۰۹۳۵۵۵۹۲۶۸۲

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.