Www.wfl.ir

Www.workforliving.com

مجله موفقیت در کاروزندگی

دوهفته نامه 6



تمرین روزسوم-شکرگزاری

نکاتی برای مدیریت پول

مراحل خرید کالا دربورس کالا



مجله الکترونیکی **کار برای زندگی**
یک مجله داخلی رایگان و با هدف اشاعه فرهنگ مثبت اندیشی و موفقیت و ارتقاء مهارت افراددر کاروکسب وسرمایه گذاری صحیح است.

سر دبیر و مدیر مسئول :
محمد رضا ماجد

همکاران این شماره :
فریبا همتی
مینا نور محمدی
سمیرا فروغی

ارتباط با ما:

تلفن های دفتر :

۰۲۱۸۸۰۶۳۱۹۷

۰۲۱۸۸۲۱۰۵۳۸

موبایل :

سرکارخانم فروغی۰۹۱۹۴۲۰۰۷۴۹

شماره پیامک :

۳۰۰۰۱۶۰۸۰۹۰۰۰۰

آدرس سایت :

www.workforliving.com
www.wfl.ir

آدرس ایمیل :

info@workforliving.com

ایمیل مکاتبه با مدیریت:
mrmajed@yahoo.com

فهرست عناوین

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

***

مقاله های مثبت اندیشی و موفقیت..... ۶
روز سوم ـ شکرگزاری
درس های آنتونی رابینز
سخنان بزرگان

***

مقاله های کارآفرینی و مدیریت موفق..... ۲۴
نکاتی درباره مدیریت پول جهت ثروتمند شدن
نحوه برنامه ریزی یک روز کاری
مرد کور

***

مقاله های موفقیت مالی و سرمایه گذاری..... ۲۹
مراحل خرید کالا در بورس کالا
آشنایي با قراردادهای آتی (Future) در بورس کالاي ایران

سخن آغازین



شاد بودن هنر است

گربه شادی تو دلهای دگر باشد شاد

زندگی صحنه ی یکتای هنرمندی ماست

هر کسی نغمه ی خود خواند

و از صحنه رود

صحنه پیوسته به جاست.

خرم آن نغمه که مردم بسپارندبه یاد.

ژاله اصفهانی

آهای آقای مهربون آهای خانم مهربون بله با شما هستم

با شما که با همه مهربونید بجز خودتون

بله با شمائی که مراقبه همه هستید جز خودتون.

با شما ئی که خودتون مسئول همه می دونید جز خودتون

با شما دوست مهربون که متاسفانه با خودتون سر نا مهربونی دارید

با شمائی که مدتهاست خودتون رو فراموش کردید

شما ئی که یادتون رفته از داشته می شه بخشید نه از نداشته

چطور ممکنه آدم خودش رو دوست نداشته باشه اما بقیه رو دوست داشته باشه

چطور می شه آدم برای خودش ارزش قائل نشه اما برای بقیه بشه

شاید امروز وقتشه که یک وقت کوچولو هم شده به خودمون بدیم

شاید لازم باشه هفته ای دو ساعت هم برای خودمون باشیم

شاید دوساعت حضور در یک کلاس مثبت اندیشی و موفقیت رایگان حال ما را عوض کنه

ما را با دوستای جدید آشنا کنه

چیزهایی رو یاد ما بیاره

به امید دیدار

دوست شما

محمد رضا ماجد

درباره کالج و مدرسه موفقیت

گروه کار برای زندگی در سال ۱۳۷۶ با هدف اشاعه کاربرد ان ال پی ، 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 شرکتها با ریشه یابی مسئله و با بهره گیری از علم کاربردی ان ال پی درصدد پاسخگوئی به بخشی از مسائل جامعه کاری کنونی نیز پرداخت ، ما حصل این کوشش ها در قالب دوره های مختلف Life & Busines Choaching 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 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.

بیوگرافی پایه گذار مدرسه و مجله موفقیت و ثروت

محمد رضا ماجد

مربی کار و زندگیLife & Business Coach



هدف:تلاش در جهت شناخت قابلیت های انسان و یافتن راههای موفقیت در کار و زندگی ازطریق ارتقاءمهارتهای زندگی، کسب وکاروسرمایه گذاری

تحصیلات و مدارک:

- دانشجوی دوره دکترای حرفه ای مدیریت کار و کسب DBA دانشگاه تهران
- فارغ التحصیل دوره MBA مدیریت کارآفرینی (بازار یابی) ازدانشگاه 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:

۲۲ سال سابقه اجرائی دولتیوخصوصی درسمت مدیرعامل،عضو هیئت مدیره مدیربازرگانی، 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، پژوهشگرومدرس دوره های موفقیت،موفقیت مالی وموفقیت در کار و کسب

- کارآفرین در حوزه های تجارت الکترونیک ، بازارهای مالی ، بورس و مدرسه و مجله موفقیت

- تدوین۵ جلد کتاب در زمینه روانشناسی معاملات، موفقیت مالی، روشهای 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 ۱۳۸۱

- مدیر کارگروه ابزارهای نوین مالی (کالا) در بورس

اهداف و نگرش ما

آرمان ما : ساختن جامعه ای مثبت ، موفق و مهربان از طریق کاستن از آلام بشری ، ایجاد امید و باور در دلها و توانمند سازی انسانها

ماموریت ما(Mission):

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(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 فعالیت های ما:

۱- کمک به مثبت اندیشی و موفقیت روز افزون افراد ، به وسیله ارتقاء مهارت های 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

۲- فراهم آوردن همه ابزارهای موفقیت مالی ، موفقیت در کار و کسب ، مدیریت و بهره وری و سرمایه گذاری ، 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 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 شنبه ساعت ۱۸:۳۰تا 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 سرمایه گذاری) **درحال ثبت نام دوره ششم ، این دوره از اواخر فروردین ماه ۹۴روزهای یکشنبه 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 اشنایی با سیلاب دوره به آدرس زسیر مراجعه فرمائید.

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



روز سوم - شکرگزاری



روابط خارق العاده

امروزه پژوهش ها نشان می دهد افرادی که تشکر وقدردانی می کنند روابط صمیمانه تری دارند ، بقیه مردم هم به آنها لطف دارند .به محض اینکه قدردانی را وارد رابطه ای کنی ، شاهد شکوفایی روابط خواهی بود . وقتی تو در درقبال شخصی قدردان باشی ، از اوانتقاد یا شکایت نمیکنی .وآنچه را که درموردش گله وشکایت می کردی نخواهی دید چون سرگرم شکرگزاری بابت خوبی های او هستی .
کلمات بسیار قدرتمند هستند .وقتی درباره کسی گله میکنی همان را به سوی خودت می آوری . باید درقبال دیگران ، همانطور که هستند قدردان باشیم .+

تمرین شماره ۳

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

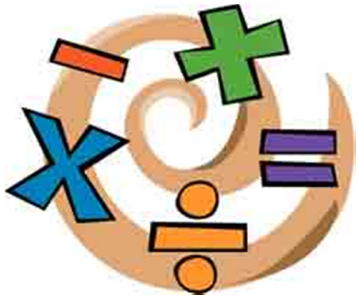
۲ـ سه نفر را که رابطه ای بسیار نزدیک با تو دارند انتخاب ، عکس آنها را درمقابلت بگذار و ٥ ویژگی مورد قدردانی در هریک از آن افراد را دردفترچه ات بنویس.(بهترین ویژگی ها ، رفتار ،خصلت آنها که می پسندی چسیت ؟ تو می توانی بابت صبر، توانایی شان در گوش کردن ، لبخند ،مهربانی ، لحظات خوشی که در کنارآنها داشتی ، حمایت هاو...متشکر باشی)

..... ، ازتو بابت ..... متشکرم .

۳ ـ امروز دست کم در درسه مورد به عکس ها نگاه کن و باصورت فرد درعکس حرف بزن وبا کلمه متشکرم واسم او ، از او قدر دانی کن .
٤ ـ قبل از خواب یادداشت شکرگزاری ات را بردار وبابت بهترین اتفاق روزت عبارت خدایا شکرت را به زبان بیاور.

درس های آنتونی رابینز

بخش اول: رویای سرنوشت



تصمیم گیری و هدف گذاری

همه ما رویا ها و آرزوها یی داریم ...

همه ما در اعماق روح خود می خواهیم باور کنیم که دارای موهبت خاصی هستیم، می توانیم تغییر و تفاوتی ایجاد کنیم، می توانیم به طریق خاصی در دیگران نفوذ کنیم و می توانیم جهان فعلی را به صورت دنیای بهتری در آوریم.

آرزوی شما چیست ؟ شاید رویایی است که آن را فراموش کرده اید و یا درشرف زوال و نابودی است . اگر آرزوی شما عملی می شد ، وضع امروزی شماچگونه بود؟

اکنون چند لحظه وقت صرف کنید و در رویا و آرزوی خود فرو بروید و ببینید خواسته واقعی شما در زندگی چیست ؟

کارهایی که گاه به گاه انجام می دهیم، ملاک نیستند، بلکه اعمال دائمی ما هستند که نقش تعیین کننده دارند.

پدر همه اعمال ما کدام است ؟ چه عملی در نهایت ، تعیین کننده شخصیت و راه زندگانی ماست ؟ پاسخ این پرسش در کلمه تصمیم نهفته است . در لحظات تصمیمگیری است که سرنوشت ما رقم زده می شود . من بیش ازهر چیز ، اعتقاد دارم که آنچه سرنوشت ما را تعیین می کند ، شرایط زندگیمان نیست ، بلکه تصمیمهای ماست. چه کسی باور می کردکه ایمان مردی آرام و بی ادعا (حقوقدانی که به اصل مسالمت معتقدبود)چنان قدرتی داشته باشد که امپراطوری وسیعی را واژگون کند ؟ مع ذالک تصمیم مهاتماگاندی و اعتقاد او به اینکه بدون توسل به خشونت می توان به مردم هند کمک کرد تا دوباره زمام کشور خود رابدست گیرند،یک رشته وقایع زنجیره ای غیر منتظره را سبب شد .

ببینید یک تصمیم ، که به موقع و با ایمان کامل به آن عمل می شود ، چه نیرویی دارد. هنگامی که خیلیها این کار را رویایی غیر ممکن تصور می کردند ، استقامت و پابندی گاندی به تصمیمی که گرفته بود ، آن رویا را به واقعیتی غیرقابل انکار مبدل کرد.نکته آن است که خود متعهد کنیم بطوری که نتوانیم از تصمیم خود بر گردیم .اگر شما همین اندازه شور و شوق، ایمان و عمل در خود سراغ داشتید که بتوانید حرکتی توقف نا پذیر را به وجود آورید، دست به چه اقداماتی می زدید؟

در درون هر یک از ما منابع نیروی عظیمی به ودیعه نهاده شده است که می تواند ما رابه کلیه آرزوهای خود و حتی به چیزی بیش از آن برساند. یک تصمیم ، می تواند دریچه های بسیاری را به روی ما باز کند و شادمانی یا غم ، سعادت یا بی نوایی، با هم بودن یا انزوا ، عمر طولانی و یا مرگ زود رس را به ارمغان آورد.

از شمامی خواهم که همین امروز ، تصمیمی بگیرید که بلافاصله موجب دگرگونی یا بهبود کیفیت زندگیتان شود.کاری را که به تعویق انداخته اید انجام دهید...مهارت تازه ای فرا بگیرید ...با دلسوزی و احترام بیشتری نسبت به دیگران رفتار کنید ... و یا به کسی که چند سال است با او صحبت نکرده اید ، تلفن کنید . فقط بدانید که همه تصمیمها دارای پی آمد هایی هستند. حتی اگر هیچ تصمیمی نگیرید، این خود نوعی تصمیم است.

در گذشته، چه تصمیمهایی گرفته، یا نگرفته اید که بر زندگی امروزی شما تاثیر شدیدی داشته است ؟

در سال ۱۹۵۵ خانم روزاپارکس تصمیم گرفت که از یک قانون غیر عادلانه و مبتنی بر تبعیض نژادی سرپیچی کند. وی از اینکه در اتوبوس ، جای خود را به سفید پوستی واگذارد امتناع کرد و این عمل او ، نتایجی به بار آورد که در آن لحظه به ذهنش خطور نمی کرد . آیا قصد او این بود که ساختار اجتماع را دگرگون سازد ؟ قصد او هر چه بود، پا بندی وی به معیارهای عالیتر زندگی ، او را به انجام این عمل واداشت .

اگر معیارهایی را که دارید ، بالا ببرید و تصمیم واقعی بگیرید که براساس آن معیارها زندگی کنید چه تغییرات شگرفی ایجاد خواهد شد؟

همه ما ، داستان زندگی افرادی را شنیده ایم که علی رغم محدودیتهای شرایط، دست به کاری شگرف زده و به صورت نمونه هایی از نیروی بی کران روح انسان در آمده اند.

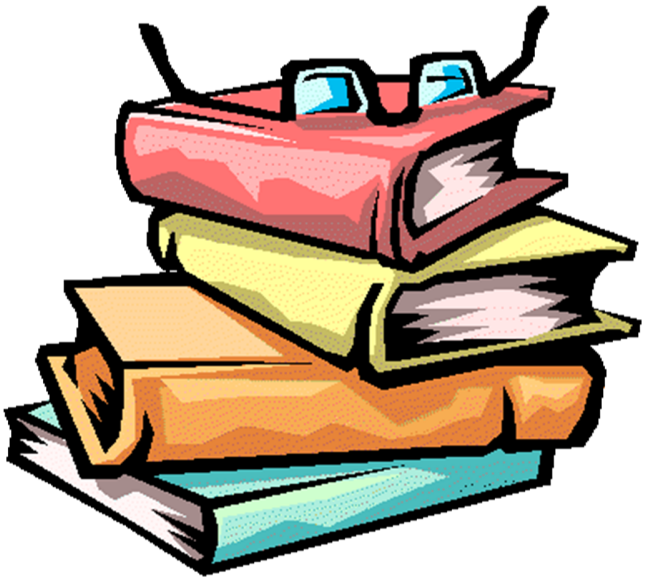
من و شما نیز می توانیم زندگانی خود رابه صورت یکی ازاین افسانه ها در آوریم ، به شرط اینکه شهامت داشته باشیم و بدانیم که قادریم اختیار اتفاقاتی راکه در زندگیمان می افتد به دستگیریم. و اگر هم نتوانیم همیشه اتفاقاتی راکه در زندگیمان می افتد کنترل کنیم ، دست کم می توانیم بر واکنشهای خود نسبت به آن وقایع ، و بر اعمالی که در مقابل آنها انجام می دهیم مسلط باشیم.

اگر در زندگی شما چیزی هست که از آن ناراضی هستید، (مثلاً در زمینه روابط، سلامت جسمی ویا شغل) هم اکنون تصمیم بگیرید که بلافاصله تغییری در آن به وجود آورید.

هر چه بیشتر تصمیم بگیرید ،قدرت تصمیم گیری شما بیشتر می شود .همچنان که عضلات بدن در اثر ورزش نیرومندتر می شوند ، قدرت تصمیم نیز با تمرین افزایش می یابد.

همین امروز، در مورد دو کار که به تاخیر انداخته

اید تصمیم بگیرید: یک تصمیم که گرفتن آن آسان و یک تصمیم که کمی دشوارتر باشد. بلافاصله در جهت عملی کردن هر یک از آنها قدمی بردارید و این کار را با قدم دیگری که فردا بر می دارید ادامه دهید. با این عمل ، عضلات تصمیمگیری شما نیرومند می شوند و می توانید بزودی تغییراتی بزرگ ، در تمامی جهات زندگی خود به وجود آورید.



باید خود را مقید کنیم که از اشتباههای خود پند بگیریم، نه اینکه به خود بپیچیم و خویشتن را ملامت کنیم . اگر از خطاهای خود درس نگیریم ، ممکن است در آینده نیز آنهارا تکرار کنیم . اگر موقتاً کشتی تان به گِل نشست، بخاطر آورید که در زندگی انسان شکست معنی ندارد، بلکه فقط نتیجه وجود دارد . این ضرب المثل را در نظر داشته باشید : ناشی از تجربهاست ،و تجربه غالباً نتیجه قضاوت غلط است !

در گذشته خود ، مرتکب چه اشتباهی شده ایدکه بتوانید از آن برای بهبود زندگی امروزی خود استفاده کنید؟

موفقیت و شکست، معمولاً منشا واحدی ندارند.شکست نتیجه خودداری از انجام عملی (مثلاً زدن یک تلفن ، رفتن یک کیلومتر راه یا اظهار عشق و محبت) است.همان طور که شکست ، ناشی از یک رشته تصمیمات جزئی است، موفقیت نیز ناشی از آغازگری و ابتکار ، پشتکار و بیان واضح عشق و محبت عمیق قلبی است.

امروز چه عمل کوچکی می توانید انجام دهید که حرکتی را در جهت موفقیتهای زندگی به وجود آورد؟

تحقیقات پژوهشگران ، پیوسته نشان داده است که افرادموفق معمولاً به سرعت تصمیم می گیرند و وقتی انجام کاری را درست بدانند به آسانی از تصمیم خود بر نمی گردند. بر عکس ، اشخاص شکست خورده معمولاً دیر تصمیم می گیرند و تصمیم خود را به آسانی عوض می کنند .

هر گاه تصمیم شایسته ای گرفتید ، آنرا رها نکنید.

او تقریباً نیمی از عمرش رادر یک ریه آهنی و نیم دیگر را در صندلی چرخدار گذرانده است. با وجود اینهمه مشکلات فردی ، او لابد در شرایطی نیست که بتواند کیفیت زندگی دیگران را بهتر سازد. آیا نظر شما غیر از این است ؟ادرابرتس ، مجسمه

لحظات بی همتای تصمیم و اراده انسانی است . وی نخستین فرد معلولی است که بدون داشتن دست و پا ، از دانشگاه کالیفرنیا و برکلی فارغ التحصیل شده و به ریاست اداره توانبخشی ایالت کالیفرنیا رسیده است .وی که مدافع خستگی ناپذیر افراد معلول است ، توانسته است قوانینی رابرای حفظ کلیه حقوق انسانی معلولین به تصویب برساند و برای اجرای آن قوانین نیز ابتکارات بسیاری رانشان دهد.

شما هیچ بهانه قابل قبولی ندارید . هم اکنون سه تصمیم بگیرید که وضع سلامت، شغل، روابط زندگیتان را بهتر سازد و آنگاه براساس آن تصمیمها عمل کنید.



چگونه می توانید چیزی نامرئی را قابل دیدن کنید؟

اولین قدم آن است که رویا و آرزوی خود را با دقت و روشنی تعریف کنید. تنها چیزی که حد توانائیهای شما را مشخص می کند ، همین است که بتوانید با دقت ، خواسته خود راتعریف کنید . اکنون می خواهیم آرزوها و رویاهای شما را متبلور سازیم و ظرف چند روز آینده برنامه ای بریزیم که مطمئناً شما را به هدف برساند.

همه ما، چه بدانیم و چه ندانیم ، دارای هدفهایی هستیم. این هدفها، هر چه باشند، بر زندگی ما تاثیر اساسی دارند.مع ذالک بعضی از هدفها، نظیر اینکه (من باید قبضها و صورتحسابهای خود راپرداخت کنم) هیچ شور و هیجانی در انسان ایجاد نمی کند. رمز آزاد کردن نیروهای واقعی آن است که هدفهای هیجان آوری برای خود قرار دهید که حقیقتاً نیروی خلاقه را در شما زنده کند و محرک شور و شوق باشد.

هم اکنون آگاهانه هدفهای خود را انتخاب کنید.

هدفهایی را که به نظرتان ارزش تعقیب کردن دارند در نظر آورید. آنگاه یک هدف را که مهیج تر باشد بر گزینید . چیزی باشد که بخاطر آن ، صبحها زودتر از خواب بر خیزید و شبها دیرتر به بستر بروید. برای رسیدن به آن هدفِ، تاریخ معینی را در نظر بگیرید و در چند سطر بنویسید که چرا حتماً باید تا آن تاریخ به هدف برسید.آیا این هدف، آنقدر بزرگ هست که برایتان شور آفرین باشد؟ یا باعث شود که از چهار چوب محدودیتهای خود فراتر بروید؟ یا ظرفیتهای نهفته خود را آشکار کنید؟

اگر تاکنون اتومبیل یا وسیله تازه ای خریده باشید، متوجه شده اید که پس از خرید، مشابه آن در همه

جا مشاهده می کنید. البته آن اشیا ، قبل از آن هم در اطراف شما وجود داشته اند ، اما متوجه آنها نمی شده اید .

موضوع ساده است . بخشی از مغزمسئوول است تا کلیه اطلاعات را غربال کند و فقط آنچه را که برای بقا و یا موفقیت ، ضروری است وارد ذهن نماید. بسیاری از چیزها در اطرافتان وجود دارند که به کار موفقیت وعملی شدن رویا های شما می آیند، اما متوجه وجود آنها نمی شوید . زیرا هدفهای خود را به روشنی تعریف نکرده اید و به عبارت دیگربه مغز خود نیاموخته اید که آن چیز ها دارای اهمیت هستند .

پس از آنکه هدفها یا امور مهم را به ذهن خود یاد آور شدید، نوعی غربال ذهنی به نام (سیستم فعال کننده شبکه ذهنی) به کار می افتد . این بخش از ذهن مانند آهن ربا عمل می کند و کلیه اطلاعات وفرصتهایی را که ممکن است موجب موفقیت سریع و رسیدن شما به هدف شود جذب می نماید. بکار انداختن این کلید نیرومند عصبی ، می تواند ظرف چند روز یا چند هفته ، شکل زندگی شما را واقعاً دگرگون کند.

راهنمای هدف گذاری (برنامه ریزی سیستم فعال کننده RAS)

۱ – از امروز به مدت چهار روز و هر روز به مدت ده دقیقه وقت خود را صرف هدفگذاری کنید. (توجه : هدفهای خود رادر دفترچه ای یادداشت کنید)

۲ – در هنگام انجام این تمرین مرتباً از خود بپرسید، (اگر مطمئن بودم که به هر خواسته ای خواهم رسید و در هیچ زمینه ای شکست نخواهم خورد، در آن صورت چه چیزی را می خواستم و چه می کردم ؟)

۳ – خوش باشید و به عوالم کودکی بر گردید. در یک فروشگاه بزرگ اسباب بازی ، روی زانوی بابانوئل (یا عمو نوروز) نشسته اید . در آن حالت هیجان و انتظار ، هیچ خواهشی آنقدرها بزرگ نیست . بهای هیچ چیزی آنقدرها گزاف نیست. همه چیز در دسترس است...

روز اول : هدفهای مربوط به رشد فردی

احساس رفاه و دارندگی ، پایه ای است برای رسیدن به هر نوع موفقیت دیگر در زندگی

۱ – پنج دقیقه فکر کنید و همه امکانات را در نظر بگیرید: دلتان می خواهد چه مطالبی را بیاموزید؟ چه مهارتهایی را می خواهید فرا بگیرید؟ چه خصلتهایی رامی خواهید در خود به وجود آورید؟ دوستان شما چه کسانی باید باشند ؟ خود شما چه کسی می خواهید باشید؟

۲ – برای رسیدن به هر هدف مهلت معینی قائل شوید (مثلا شش ماه، یک سال ، پنج سال، ده سال، یا بیست سال).

۳ – بزرگترین هدفی را که می خواهید تا یک سال دیگر به آن دست یابید مشخص کنید.

٤ – ظرف دو دقیقه شرح مختصری بنویسید و توضیح دهید که چرا باید حتما و به طور قطع ظرف یک سال آینده به آن هدف برسید.



روز دوم : هدفهای شغلی واقتصادی

خواه آرزوی شما این باشد که در رشته حرفه ای خود سر آمد و پیشتاز باشید و میلیونها بر ثروت خود بیفزایید و خواه علاقمند باشید که به عنوان دانشجوی رشته تخصصی ، سرمایه ای از علم بیندوزید، اکنون فرصت دارید که نسبت به هدفهای خود اطمینان یابید ۱.

– پنج دقیقه فکر کنید و همه امکانات را درنظر بگیرید. چه مبلغ پول می خواهید بیندوزید؟ از شغل خود ویا شرکتی که در آن کار می کنید چه انتظاراتی دارید؟ درآمد سالانه مورد انتظار شما چقدر است ؟ چه تصمیمهایی در زمینه مالی باید بگیرید؟

۲ – برای رسیدن به هریک از هدفهای خود مهلتی قائل شوید(مثلا شش ماه، یک سال، پنج سال، ده سال،یا بیست سال).

۳ – بزرگترین هدفی را که می خواهید ظرف یک سال آینده به آن دست یابید مشخص کنید.

٤ – ظرف دو دقیقه شرح مختصری بنویسید و توضیح دهید که چرا باید حتماً ظرف یک سال آینده به آن هدف برسید.

روز سوم : هدفهای تفریحی و ماجراجویانه

اگر از نظر مالی هیچ محدودیتی نداشتید، دلتان می خواست چه کنید و یا چه چیزهایی را داشته باشید؟ اگر هم اکنون یک غول جادویی در مقابل شما حاضرمی شد تا شما را به آرزوهاتان برساند چه آرزویی می کردید؟

۱ – پنج دقیقه فکر کنید و همه امکانات رادر نظر بگیرید. دلتان می خواهد چه چیزهایی را بسازید یا بخرید؟ دلتان می خواهد در چه اتفاقاتی حضور داشته باشید؟ به چه ماجراهایی علاقمند هستید؟

۲ – برای رسیدن به هر یک از هدفهای خود مهلت معینی قائل شوید(مثلا شش ماه، یک سال، پنج سال، ده سال،یا بیست سال).

۳ – بزرگترین هدفی را که می خواهید ظرف یک سال آینده به آن دست یابید مشخص کنید.

٤ – ظرف دو دقیقه، شرح مختصری بنویسید و

توضیح دهید که چرا باید بطور قطع ظرف یک سال آینده به آن هدف برسید

روز چهارم : هدفهای معنوی و اجتماعی

اکنون فرصت دارید که اثری از خود باقی بگذارید. میراثی به وجود آورید که تغییری واقعی در زندگی دیگران پدید آورد.

۱ – پنج دقیقه فکر کنید و همه امکانات رادر نظر بگیرید.چه خدمتی از شما ساخته است ؟ در چه اموری و به چه کسانی می توانید کمک کنید ؟ چه چیزهایی را می توانید ایجاد کنید؟

۲ – برای رسیدن به هر یک از هدفهای خود مهلت معینی قائل شوید(مثلا شش ماه، یک سال، پنج سال، ده سال،یا بیست سال).

۳ – بزرگترین هدفی را که می خواهید ظرف یک سال آینده به آن دست یابید مشخص کنید.

٤ – ظرف دو دقیقه، شرح مختصری بنویسید و توضیح دهید که چرا باید بطور قطع ظرف یک سال آینده به آن هدف برسید.

هرگز هیچ هدفی را رها مکنید، مگر اینکه ابتدا قدم مثبتی درجهت تحقق آن برداشته باشید. هم اکنون لحظه ای فکر کنتید و اولین قدمی را که باید در جهت رسیدن به هدف بردارید مشخص سازید. برای اینکه پیشرفت کنید ، چه قدمی را باید امروز بردارید؟حتی یک قدم کوچک (مثلا زدن یک تلفن ، یک قول، و یا یک برنامه ریزی مقدماتی)شما را به هدف نزدیکتر می کند . آنگاه کارهای ساده ای را که باید از امروز تا ده روز دیگر انجام دهید، به صورت برنامه ریزی به روی کاغذ بیاورید. این برنامه ده روزه، یک رشته عادتها رادر ما ایجاد می کند و نیروی محرکه توقف ناپذیری را به وجود می آورد که موفقیت دراز مدت شما را تضمین می کند. از هم اکنون شروع کنید!

اگر یک سال دیگر ، به همه هدفهای خود برسید چه احساسی خواهید داشت ؟ چه نظری نسبت به خودتان پیدا خواهید کرد ؟ زندگی را چگونه خواهید دید؟ پاسخ با این سئولات باعث می شود تا دلایل قاطعی برای رسیدن به هدفپیدا کنید. اگر بدانید که چرا باید کاری را انجام دهید، چگونگی انجام آن به آسانی معلوم خواهد شد.

از فرصت استفاده کنید و چهار هدف یک ساله خود رامشخص سازید. زیر هریک از هدفها ، در یک پاراگراف شرح دهید که چرا مطلقاً خود را مقید می دانید که ظرف یک سال به آن هدفها نایل شوید.

رمز رسیدن به هدفها، شرطی کردن ذهن است . دست کم روزی دوبار ، هدفهایی را که نوشته اید بررسی کنید. آنها را در جایی قرار دهید که هر روزچشمتان به آنها بیفتد : مثلاً در دفترياددداشتهای روزانه ، روی میز کار ، در کیف پول یا روی آینه

دستشویی که در هنگام اصلاح صورت آنها را ببینید . به خاطر داشته باشید که اگر دائماً راجع به چیزی فکرکنید و افکار خود راروی آن متمرکز سازید ، به سوی آن حرکت می کنید . این، راهی ساده و بسیار پر اهمیت برای برنامه ریزی نظام فعال کننده شبکه ذهنی (RAS) است.

اگر تلاشتان برای رسیدن به هدف ، عبث به نظر رسید، آیا باید هدف خود را تغییر دهید؟ پاسخ مطلقاً منفی است!

پشتکار، ارزشمندترین عامل شکل دهنده کیفیت زندگی است و حتی از استعداد نیز مهمتر است.به هر حال هیچکس تاکنون صرفاً به علت داشتن علاقه به هدفی نرسیده است . انسان باید خود رامتعهد و پابند کند . آیا ممکن است که در اثر یک شکست موقتی، بینش و توانائیهای پیدا کنیم که در آینده حتی به موفقیتهای بزرگتری دست یابیم؟ مسلم است !

اکنون به تلاشهای ظاهراً (بی ثمر) گذشته خود بنگرید و ببینید از آنها چه آموخته اید؟چگونه می توانید با استفاده از این بینشها ، چه در زمان حال و چه در آینده موفقیتهای بزرگی کسب کنید؟

همه افراد موفق ، آگاهانه یا ناآگاهانه از فرمول مشابهی برای رسیدن به هدفهای خود استفاده می کنند . شما هم برای رسیدن به خواسته های خود این چهار دستور ساده را بکار بندید:



فرمول موفقیت نهایی

۱ – ابتدا خواسته خود را مشخص کنید .(دقیق باشید! روشنی بیان نوعی قدرت است).

۲ – دست به عمل بزنید.(زیرا داشتن آرزو کافی نیست).

۳ – ببینیدنحوه عملکرد شما برای رسیدن به هدف، مفید و موثر است یانه .(برای یک فرضیه بی ارزش ، نیرو خود را بیهوده هدر ندهید).

٤ –فرضیات و شیوه کار خود را آنقدر عوض کنید تا به هدف برسید.(قابلیت انعطاف، باعث می شود که نظرات تازه ای پیدا کنید و به نتایج تازه تری برسید.

هنگام تعقیب هدفها ، غالباً به نتایجی غیر منتظره دست می یابیم . آیا زنبور عسل عمداً می خواهد گلها را بارور سازد؟ خیر، بلکه زنبور در پی جمع آوری شهد، پاهایش به گرده گلها آغشته می شود و

هنگامی که روی گل دیگر می نشیند ، ندانسته یک رشته عکس العملهای زنجیره ای را باعث می شود و در نتیجه ، دامنه کوهسار، هرروزی به رنگی دلپذیر در می آید.

به همین ترتیب ، شما نیز هنگامی که به دنبال هدفهای ارزشمند خود می روید، ممکن است منابع پیش بینی نشده ای هم نصیب دیگران سازید. حتی تصمیم ساده ای ، نظیر اینکه به فلان دوست قدیمی تلفن کنید، ممکن است پی آمدهای مثبتی داشته باشید که اصلاً فکرش را نمی کردید.

تلاشهای فعلی شما چه منابعی برای دیگران دارد؟

مقصود واقعی از داشتن هدف آن است که ضمن تعقیب هدف، شخصیت شما به عنوان یک فرد انسانی نیز ساخته شود . پاداش واقعی شما شخصیتی است که به عنوان یک انسان ، پیدا می کنید.

اکنون دقایقی وقت صرف کنید و به طور خلاصه بنویسید که برای رسیدن به هدفهای خود باید چه خصلتها، خصوصیات، مهارتها، توانائیها، طرز فکرها و عقایدی را در خود ایجاد کنید.

لذت و شادی را فراموش مکنید . در نظر بسیاری از اشخاص ، هدفگذاری به این معنی است که وقتی به هدف بزرگی رسیدند،آنگاه می توانند از زندگی خود لذت ببرند. ما می خواهیم با شادمانی به هدف برسیم ، نه اینکه ابتدا به هدف برسیم و آنگاه شادی کنیم . سعی کنید از هر روز عمر خود به کاملترین صورت ، استفاده نمائید. شهدی را که در هر یک از لحظات حیات ، موجود است بچشید. ارزش زندگانی را با ملاک پیشرفتهای خود اندازه نگیرید ، بلکه بخاطر داشته باشید که جهت حرکت شما ، مهمتر از نیل به هدفهای موقت است.

جهت حرکت شما رو به کدام جانب است ؟ آیا از هدفهای خود دور می شوید ، یابه آنها نزدیک می گردید؟ آیا لازم است در شیوه های خود تجدید نظر کنید؟ آیا از زندگی خود بطور کامل لذت می برید؟ اگر پاسختان منفی است ، هم اکنون تغییری دریکی از زمینه ها ایجاد کنید.

شاید بارها این جمله را از اشخاص شنیده باشید که (آیا سهم من از زندگی همین است؟) فضانوردان آپولو که تقریباً تمام عمر خود را وقف سفر به کره ماه کرده بودند، در آن لحظه افتخار آفرین و تاریخی که قدم به ماه گذاشتند احساس غرور می کردند. اما پس از آنکه به زمین برگشتند بعضی هاشان دچار افسردگی شدید شدند. آیا هدفی باقی مانده بود که انتظارش را بکشند؟ آیا هدفی بزرگتر از سفر به کره ماه ، و کشف فضای خارج از زمین وجود داشت ؟ بلی ، شاید فقط یک هدف وجود داشته باشد و آن کشف فضای روح و دل انسانی است .

همه ما نیاز داریم که دائماً احساس رشد عاطفی و معنوی کنیم . این غذایی است که روح ما به آن محتاج است . وقتی به هدفهایی که برای خود قرار

داده اید نزدیک می شوید، فراموش نکنید که باید بلافاصله هدفی تازه برای خود انتخاب کنید و برای آینده ای که حتماً خواهد آمد، برنامه داشته باشید.

هدف نهایی چیست ؟ شاید این باشد که کار ارزشمندی انجام دهیم. پیدا کردن راهی برای کمک به دیگران (آنانکه صمیمانه دوستشان می داریم) باعث می شود که در همه عمر ، احساس سعادت کنیم . برای کسانی که بخواهند، وقت، انرژی، سرمایه و نیرو های خلاقه خود را در راه خیر صرف کنند ، همیشه در این جهان جایی وجود دارد. امروز، چه عمل محبت آمیزی می توانید نسبت به فرد دیگری انجام دهید؟ هم اکنون تصمیم بگیرید ، به عمل بزنید و ازاحساسی که پیدا خواهید کرد، لذت ببرید.

جورج برنز کمدین محبوب ، اهمیت انتظار را بخوبی درک کرده است . تمام فلسفه زندگی او دراین کلمات خلاصه می شود: (باید در زندگیتان چیزی وجود داشته باشد که به خاطرآن از بستر خارج شوید. در حال خواب، نمی توان کاری انجام داد . مهمترین اصل این است که در زندگی خود ، نقطه روشن و جهت مشخصی داشته باشید که رو به آن سو حرکت کنید.) وی اکنون بیش از نودسال سن دارد و هنوز در فیلمهای سینمایی و تلویزیونی بازی می کند . او سالن پالادیوم لندن را برای اجرای برنامه ای در سال ۲۰۰۰ میلادی ، از هم اکنون رزرو کرده است که در آن هنگام ، وی ۱۰۴ سال سن خواهد داشت ! این گونه آینده سازیها را چگونه می بینید؟

بیشتر مردم تصور می کنند که در ظرف یک سال کارهای زیادی می توان انجام داد، اما در عین حال ، کارهایی را که در مدت ده سال می توانند به پایان رسانند دست کم می گیرند.

شما ده سال دیگر چه وضعی خواهید داشت؟

به چیزی فکر کنید که امروزه آن را در اختیار دارید، اما زمانی در نظرتان هدفی رویایی جلوه می کرده است. شاید برای رسیدن به آن هدف، موانعی هم درسر راهتان بوده است و باوجود این اکنون جزئی از زندگی شماست. وقتی به دنبال هدف تازه ای می روید و با مانعی مواجه می شوید ، به یاد آورید که از این موانع ، قبلاً هم در زندگیتان بوده است و بر آنها غلبه کرده و موفق شده اید!

روح انسانی ، واقعاً تسخیر ناپذیر است. قدرت اراده و میل به پیروزی ، موفقیت، سامان دادن به زندگی و تسلط بر آن ، تنها هنگامی در شما بیدار می شود که بدانید چه می خواهید و باور داشته باشید که هیچ مشکل و مساله و مانعی نمی تواند جلو شما را بگیرد . وجود موانع ، تنهابه این معنی است که باید عزم خود را برای رسیدن به هدفهای ارزشمند، جزمتر کنید.


New Life
old life

سخنان بزرگان



آنکه بر کردار خویش فرمانروایی کرد و دلیرانه بسوی راه های نارفته رفت بی گمان آموزگار آیندگان خواهد شد . ارد بزرگ

اگر کسی ترا آنطور که میخواهی دوست ندارد به این معنی نیست که تو را با تمام وجودش دوست ندارد.

گارسیا مارکز

آنان که از خود عشق ساطع می کنند با عشق زندگی می کنند و با عشق نیز نفس می کشند ، دیگران را به سمت خود می کشانند .

باربارا دی آنجلیس

در درون جسارت ، نبوغ و قدرت سحر آمیزی نهفته است.گوته

شانس هرگز کافی نیست . اندرو متیوس

قابلیت انعطاف داشته باشید . تنها همین یک خصوصیت که بتوانید شیوه کار خود را تغییر دهید موفقیت شما را تضمین می کند .

آنتونی رابینز

آن گاه که ، زایش راهی نو را از درون خویش احساس کردی پای در راهی خواهی گذارد که پیشتر برای رسیدن بدان بسیار تلاش نموده ایی . ارد بزرگ

دوست واقعی کسی است که دستهای تو را بگیرد ولی قلب ترا لمس کند . مارکز

عشق یگانه منبع نیرو و قدرت شماست . باربارا دی آنجلیس

قانون احتمالات یادت نره ، بلاخره یک نفر خواهد گفت بله . آنتونی رابینز

اگر فکر می کنید که موفق می شوید یا شکست می خورید،در هر دو صورت درست فکر کرده اید.آنتونی رابینز

وقتی انسان آرامش را در خود نیابد ، جستجوی آن در جای دیگر کار بیهوده ای است.لارو شفوکو

گزینش امروز ما ، برآیند اندیشه ها و راه بسیار درازیست که تا کنون از آن گذشته ایم . این گزینش می تواند سیمای نوی را از ما به نمایش بگذارد . ارد بزرگ

در تاریخ جهان ، هر لحظه عظیم و تعیین کننده ، پیروزی نوعی عشق است.امرسون

موفقیت ، یک درصد نبوغ ، ۹۹ درصد عرق ریختن . توماس

ادیسون

مهم این نیست که در کجای این جهان ایستاده ایم ، مهم این است که در چه راستایی گام بر می داریم . هولمز

سعی نکنیم بهتر یا بدتر از دیگران باشیم ، بکوشیم نسبت به خودمان بهترین باشیم . مارکوس گداویر

مغز ما یک دینام هزار ولتی است که متاسفانه اکثرمان بیش از یک چراغ موشی از آن استفاده نمی کنیم . ویلیام جیمز

آدمی تنها زمانی دربند رویدادهای روزمره نخواهد شد که در اندیشه ایی فراتر از آنها در حال پرواز باشد . ارد بزرگ

آن گاه خواهید دید که زندگی با لطف و محبت ، زیبایی ، رحمت ، شادی ، نشاط و شور و سرزندگی به شما پاسخ خواهد داد . باربارا دی آنجلیس

آن چه انسان هرگز نخواهد فهمید این است که چگونه در مقابل کسی که ما را آفریده و همه چیز ما از اوست مسوول خواهیم شد و او از ما بازخواست خواهد کرد ؟!؟!؟ .

موریس مترلینگ

هر چه عشق و شور زندگی بیشتری از خود ابراز کنید برای دیگران نیز بیشتر مقاومت ناپذیر خواهید شد و آن ها دیگر نخواهند توانست شما را نادیده بگیرند . باربارا دی آنجلیس

این همه پیغمبرها گفته اند که روح باقی می ماند و چنین و چنان می شود. اما هیچکس توجه نکرده که آیا روح ما قابل بقا هست یا نه ؟؟؟

شما را بخدا روح ما با این افکار پست و اندیشه هایی که از حدود معده و شهوت تجاوز نمی نماید آیا اگر از بین برود بهتر نیست ؟!؟ .

موریس مترلینگ

چیزی را که ما نمی توانیم بفهمیم ضد و نقیض زندگی انسان است.زیرا از یک طرف طبیعت یا خدا انسان را آفریده که حتما مرتکب گناه می شود و از طرف دیگر به ما می گویند که هر کسی که مرتکب گناه گردید در جهان مجازات خواهد دید !!!

بهتر این بود که از روز نخست ما را طوری می آفریدند که قدرت ارتکاب گناه را نداشته باشیم . نه آنکه ما را بیافرینند و بعد کیفر بدهند !!! . موریس مترلینگ

آنکه پی به نیروی سترگ درون خود برد ، راه آزاد سازی آن را نیز خواهد یافت . ارد بزرگ

تفاوت میان ایستایی و پویایی با قدرت تصمیم گیری مشخص می شود . اراده خود را قوی سازید!

کافی نیست که به خود فشار بیاورید بلکه باید خود را در حالتی مصمم قرار دهید. آنتونی رابینز

شما این توان را دارید که زندگانی ای سرشار از عشق و رضایت بیافرینید . باربارا دی آنجلیس

تا وقتی که من و شما دارای مغز هستیم محال است که بتوانیم دانائی خداوند را با اختیار خودمان در زندگی وفق بدهیم!

یعنی همینکه ما گفتیم خداوند دانا و تواناست و همه کار را می توانست و می تواند بکند و قادر به پیش بینی همه چیز بوده و هست دیگر نمی توانیم بگوئیم که ما در کار خود اختیار داریم و هر چه دلمان بخواهد خواهیم کرد!

زیرا هر فکری که شما برای امروز و یا آینده بکنید و هر کاری را که امروز و یا در آتیه انجام بدهید قبلا از طرف خدا پیش بینی شده و اگر پیش بینی نمی شد و او قادر نبود که وقایع آینده را ادراک نماید خدا نبود و همین که پیش بینی کرد ناچار آن کار اتفاق خواهد افتاد ودیگر اختیار از دست شما خارج است!

تمام وسائل و کتابهائی که علمای مذهبی در این خصوص نوشته اند و خواسته اند که موضوع آزادی انسان را با علم وتوانائی خداوند وفق بدهند جز یک سلسله کلمات پوچ و میان تهی چیزی نیست و فاقد معنی می باشد!

انسان در یک صورت می تواند در این جهان اختیار داشته و هر چه دلش می خواهد بکند و آن در صورتی است که خداوند یعنی کسیکه دانا و توانای مطلق است وجود نداشته باشد! و همین که این دانا و توانای مطلق وجود داشت دیگر من و شما اختیار نداریم و تمام کارها بدست او انجام می گیرد!

کسانیکه بین خدا و جهان فرق میگذارند و عقیده دارند که این دو باهم متفاوت هستند می گویند این جهان است که نادان و ناتوان می باشد و در نتیجه نمی تواند وقایع آینده ما را پیش بینی نماید بنابراین ما در جهان آزاد هستیم وهرچه دلمان بخواهد می کنیم !

ولی این اشخاص خود بخویشتن جواب رد می دهند زیرا همین که بین جهان و خداوند فرق گذاشتند لازمه اش این است که خداوند آفریننده جهان باشد و اگر جهان چیزی نمی داند خدا ناچار باید همه چیز را بداند وگرنه خدا نیست!

پس ما فرضا جهان را نادان بدانیم نمی توانیم خداوند را نادان بدانیم و او حتما دانای مطلق است و با این سمت و توانائی خویش تمام اعمال ما را برای همیشه مشاهده و پیش بینی نموده و چیزی را هم که او دید و پیش بینی کرد حتما اتفاق خواهد افتاد اعم از اینکه ما بخواهیم یا نخواهیم و به عبارت صریح ما در کارهای خود اختیار نداریم بلکه مجبور می باشیم! .

موریس مترلینگ

عشق به مراتب بزرگتر و فراتر از جاذبه ی فیزیکی و جسمانی ای است که نسبت به شخص دیگری در خود احساس می کنیم . عشق حتی به مراتب فراتر از ایمان به آرمان و غایتی برتر یا علاقه شور و اشتیاق نسبت به روابط ، کار یا حتی خانواده است . باربارا دی آنجلیس

اگر از شما بپرسند که در این جهان در انتظار چه هستید چه پاسخ خواهید داد؟ اگر از اشخاص عادی باشید "که نود و نه درصد مردم از اشخاص عادی هستند" خواهید گفت که من دراین دنیا انتظار دارم که پس از مرگ مستقیما وارد بهشت شده ودر حالی که عمر جاویدان خواهم داشت تا پایان عالم اغذیه لذیذ بخورم و از لذت عشق و شهوت برخوردار شوم و آهنگ های طرب انگیز بشنوم و ... ولی غافل از این هستید که پس از رفتن در بهشت و داشتن عمر و جوانی همیشگی که هرگز دچار خزان

پیری و بیماری نخواهید گردید دیگر از خوردن و نوشیدن و خوابیدن و شهوترانی لذت نخواهید برد و بزودی زندگی یک نواخت بهشت شما را خسته و کسل خواهد کرد زیرا چیزی که در این دنیا خوردن و خوابیدن و غیره را برای شما لذت بخش کرده ترس از مرگ و از دست دادن این لذات است و روزی که این لذات جاوید شد یعنی مرگ برای شما وجود نداشت همه چیز عادی خواهد گردید! در جای دیگر گفته ام که اگر شما را به بهشت ببرند پس از یکسال اقامت کسل شده و از در بهشت خارج گردیده و در جستجوی نقطه دیگری هستید که تغییری در زندگی شما بدهد!!! . موریس مترلینگ

دیگران خیلی زود بازخورد رفتار ما را نشان می دهند . درستی و نادرستی کردارمان را در نگاه و سخن دیگران خواهیم یافت . ارد بزرگ

ما نباید از حرکات و گفتار یک دیوانه حیرت کنیم . زیرا بیست و چهار ساعت شب و روز مشغول تماشای دیوانگی و حرکات بی رویه طبیعت هستیم و انگار که ما بر طبیعت برتری داریم زیرا خود را در قبال او عاقل می بینیم.

اما اول باید منتظر بود که بفهمیم اساس دنیا بر عقل استوار است یا جنون ؟؟؟ و به عبارت دیگر آیا عقل هم یکی از نواقص زندگی ماست که با توسل بدان می خواهیم کشتی زندگی حقیر و ناچیز خود را به ساحل نجات برسانیم و یا برعکس ,عقل یکی از امتیازات ماست ؟!؟!؟!

زیرا ممکن است عقل هم یکی از نواقص زندگی ما باشد و برای موجودات عالی تر هیچ معنی نداشته باشد.

مثلا عقل شما می گوید که وسط کوره کارخانه آهن گدازی نروید زیرا خاکستر خواهید شد.ولی موجود عالی تری که بیم از آتش ندارد و حتی چندین میلیون درجه گرمای کره خورشید را تحمل می کند به استدلال عقلانی شما می خندد و با چشم حقارت به شما می نگرد و تفرج کنان از وسط کوره آهن گدازی عبور می نماید . موریس مترلینگ

شکست نتیجه خودداری از انجام عملی (مثلاً زدن یک تلفن ، رفتن یک کیلومتر راه یا اظهار عشق و محبت) است. آنتونی رابینز

هر چه بیشتر عشق و شور زندگی را از خود ابراز کنید ، برای دیگران مقاومت ناپذیر تر خواهید شد و آن ها کمتر می توانند شما را نادیده بگیرند . باربارا دی آنجلیس

از تصاویر و اشکال مختلف خداوند یگانه شکلی که تا اندازه ای به فهم ما نزدیک می باشد بی پایان بودن اوست و ما از صفات خداوند فقط همین یکی را تا اندازه ای می فهمیم و باقی صفات و اشکال او برای ما مجهول می باشد !!! . موریس مترلینگ

گاهی اوقات مرگ بازی غایم موشک دارد. به این طریق که ناگهان از گوشه ای به در آمده گریبان شخصی را که هیچ به مرگ فکر نمی کرد می گیرد و او را با خود می برد. این است یکی از تفریحات او !!! . موریس مترلینگ

کاش گوش به تجربه ها بسپاریم آموختن تجربه ها مانع از رسیدن به زاری و زبونی است. ارد بزرگ

من بعضی از اشعار شعرای ایرانی را در ترجمه های فرانسوی خوانده ام و بعضی از ابیات فریدالدین عطار نیشاپوری تاثیر زیادی در من کرده است. فریدالدین در یکی از اشعار خود می گوید :

"خداوندا اگر چه گناهکار هستم و خود را درخور مجازات می بینم. لیکن از درگاه تو ناامید نیستم برای اینکه می دانم که اگر من در این جهان بر طبق پیروی از طبیعت خود رفتار کرده ام تو در آن جهان نسبت به من بر طبق طبیعت خود رفتار خواهی نمود."

انصاف بدهید که آیا از آغاز زندگی بشر تاکنون در جهان چیزی گفته شده است که از حیث عمق معنی بالاتر از این گفته عطار نیشاپوری باشد و به این اندازه امیدبخش باشد ؟؟؟ . موریس مترلینگ

اگر ما صد مرتبه باهوش تر و چیز فهم تر از این بودیم دنیایی که به نظر ما می رسد چندان شباهتی به دنیای کنونی نداشت و اگر هزار مرتبه از این چیز فهم تر بودیم تفاوت دنیایی که به نظرمان می رسید با این دنیا زیادتر می شد . زیرا دنیا جز خود ما و جز آنچه در خود می بینیم و از خود می فهمیم چیز دیگری است!!!

حتی خدا هم که عین هستی است نمی تواند نیستی را به وجود بیاورد . همانگونه که آفریننده قادر نیست پایان خود را ببیند زیرا اگر پایان خود را می دید آنوقت بی پایان نبود . موریس مترلینگ

ما هیچ دلیلی در دست نداریم که بتوانیم وجود فهم و شعور را در سنگ و درخت و غیره منکر بشویم و در این صورت بعید نیست دنیاهائی وجود داشته باشد که در آنها سنگ ها و سایر جمادات مثل ما زندگی کنند و بلکه زندگی فکری آنها از ما بالاتر باشد . موریس مترلینگ

از خود می پرسیم که اگر مرگ تغییرات کنونی را به ما نمی داد یعنی جسم ما را فاسد و متلاشی نمی کرد و در پایان مبدل به یک اسکلت زشت و وحشت آور نمی شدیم و در عوض بعد از مردن جسم ما مبدل به یک گل سرخ زیبا میشد آیا این همه که امروز برای روح خود مشوش هستیم آن موقع هم مشوش میشدیم؟؟؟

هر کس که این پرسش را از خود بنماید پاسخ منفی خواهد داد و خواهد گفت که چون مبدل به گل سرخ خواهم شد برای روح خود بیمناک نیستم.

پس معلوم میشود قسمت اعظم وحشت ما ناشی از ملاحظات جسمانی است . موریس مترلینگ

اگر در اولین قدم، موفقیت نصیب ما می شد، سعی و عمل دیگر معنی نداشت. موریس مترلینگ

دوستی با رنج ها و درد ها مانند دوستی با دشمن ستیزه جو ست ، باید بر ناراستی ها تاخت که این تنها راه ماندگاریست . ارد بزرگ

هر گاه تصمیم شایسته ای گرفتید ، آنرا رها نکنید. آنتونی رابینز

هر کاری انجام می دهید آن را با تعهد انجام دهید . باربارا دی آنجلیس

انسان خوشبخت آن کسی است که حوادث را با تبسم و اندکی دقت بعلت وقوع آن تلقی وقبول نماید . مترلینگ

یکی از راه های خوشبختی این است که نسبت به کوچک ترین نعمت ها شاکر باشیم. هرشل

هرچه موانع جدی تر و سخت تر باشد ، لذت تلاش وپیروزی بیشتر است. باتروت

بداندیش همیشه ، کارش گره می خورد . ارد بزرگ

نشان دوست نیکو آن است که خطای تو بپوشد و رازت آشکار نکند. بوعلی سینا

از زندگی خود لذت ببرید بدون آنکه آن را با زندگی دیگران مقایسه کنید. کندروسه

نیکی برآیند خرد است ، در دل و روان آدمی . ارد بزرگ

تلاش برای خشنود سازی همه آدم ها ، کلید همه شکست هاست. بیل گازبی

برای آدم بهانه گیر همیشه بهانه وجود دارد. ضرب المثل آلمانی

تا چیزی را نپذیریم نمی توانیم آن را تغییر دهیم. کارل یونگ

خاموشی بیشه نبرد ، فریادها در سینه دارد . ارد بزرگ

با پدر و مادر چنان رفتار کن که از اولاد خودتوقع داری . سقراط

من و شما نیز می توانیم زندگانی خود رابه صورت یکی ازاین افسانه ها در آوریم ، به شرط اینکه شهامت داشته باشیم و بدانیم که قادریم اختیار اتفاقاتی راکه در زندگیمان می افتد به دستگیریم . آنتونی رابینز

آسیب دیده همیشه درهای رویاهایش کوچک و کوچکتر می شود ، مگر با امید که شرایط ما را دگرگون می سازد . ارد بزرگ

عشق ، ویژگی یا کیفیتی نیست که برخی با آن زاده شده اند اما برخی دیگر محکوم هستند تا پایان عمر بدون آن سر کنند . باربارا دی آنجلیس

اندیشیدن تا زمانی که با عمل همراه نباشد ، خلاقانه نیست . استون

کسی که می خواهد اشتباه دیگران را ثابت کند ، آنها را از خود دور می کند. ناپلئون هیل

اهل خرد و فرهنگ همیشه زنده اند . ارد بزرگ

هیچیک از تمایلات نفس انسانی خطرناک تر از تمایل به تنبلی نیست. اسمایلز

مهم این نیست کهدر کجای جهان ایستاده ایم مهم این است که در چه راستایی قدم برمی داریم. الیور وندل هولمز

پیران جهان دیده برای گفتگو مانع تراشی نمی کنند . ارد بزرگ

عاقل همان کاری را ابتدا انجام می دهد که نادان در آخر. مثل هندی

ما نادان هستیم و شاید تا ابد نادان بمانیم . ولی تدریجا چیزهایی می آموزیم که به ما نشان میدهد حقیقتا نادانیم . موریس مترلینگ

هیچکس حق ندارد وظایف خود را فدای تمایل دل خویش کند، اما دست کم باید این حق را به دل داد که هنگام عمل به وظایف خویش خوشنود نباشد. رومن رولان

آغاز هر روز، نو شدنی دوباره است ، و زمانی برای پویایی بیشتر . ارد بزرگ

مهم نیست که چقدر منزوی هستید و چه مایه احساس تنهایی می کنید، اگر کار خود را حقیقتاً و خودآگاهانه انجام دهید، یاران ناشناخته می آیند و شما را طلب می کنند. میگوئل سرانوی

تسلیم عشق خود شدن ، همان تسلیم شدن به چیزی یا کسی بیرون از شما نیست . بلکه تسلیم شدن در برابر قدرت عشق و شور و شعف درونی خود شماست. این نوع تسلیم شدن همان تسلیم شدن در برابر خود واقعی تان است . باربارا دی آنجلیس

اسنخوان بندی فریاد ، پاسخ هزاران ستم بی صداست . ارد بزرگ

لازم نیست گوش کنید، فقط منتظر شوید. حتی لازم نیست منتظر شوید، فقط بیاموزید آرام و ساکن و تنها باشید. جهان آزادانه خود را به شما پیشکش خواهد کرد تا نقاب از چهره‌اش بردارید انتخاب دیگری ندارد؛ مسرور به پای شما در خواهد غلطید . فرانتس کافکا

پلی که خنده را به گریه وصل می کند زیاد دراز نیست. مثل امریکایی

پیشروان انسانهایی هستند که برای رسیدن به مطلوب خویش بپا میخیزند واگر بدان دست نیابند به ساختن آن همت میگمارن . جرج برنارد شاو

موی سر احمق هیچ گاه سفید نمی شود. مثل تازی

تاک را از خاک خوب و دختر را از مادر خوب انتخاب کن. مثل چینی

آنکه می دزدد ، جز حق خویش چیزی نمی ستاند . اما این ستاندن نفرین و خواری ابدی در پی دارد . ارد بزرگ

گاهی بی رنگی از هر رنگی زیباتر و مفیدتر است. شاتو بریان

کسی که به خود اطمینان دارد به تعریف کسی احتیاج ندارد . گوستاو لوبون

گاهی سکوت بیش از هر استدلالی به ما کمک می کند . منتسکیو

همیشه بدنبال سرنوشتی بهتر برای خود باش ، و اگر کسب دانش آرمانت است هر آنچه در این مسیر رنج ببری ارزشش را دارد . ارد بزرگ

این که آدمیان از درسهای تاریخ چیزی فرا نمیگیرند مهم تر ین درسی است که تاریخ باید به ما بیاموزد . هاکسلی

هیچ کس نمی تواند ما را بهتر از خودمان فریب دهد . گوته

جام عمر را جز با می دلدادگی به خرد و دانش پر مکن . ارد بزرگ

آینده ها به نظر بزرگ جلوه میدهند اما وقتی که گذشتند میفهمیم که چقدر ناچیز بوده اند. مترلینگ

دیدی جهان در مشتی شن ، و سپهر در گلی خودرو ، بی نهایت در کف دستهایت گیر و جاودانگی را در ساعتی به دست آر. ویلیام بلیک

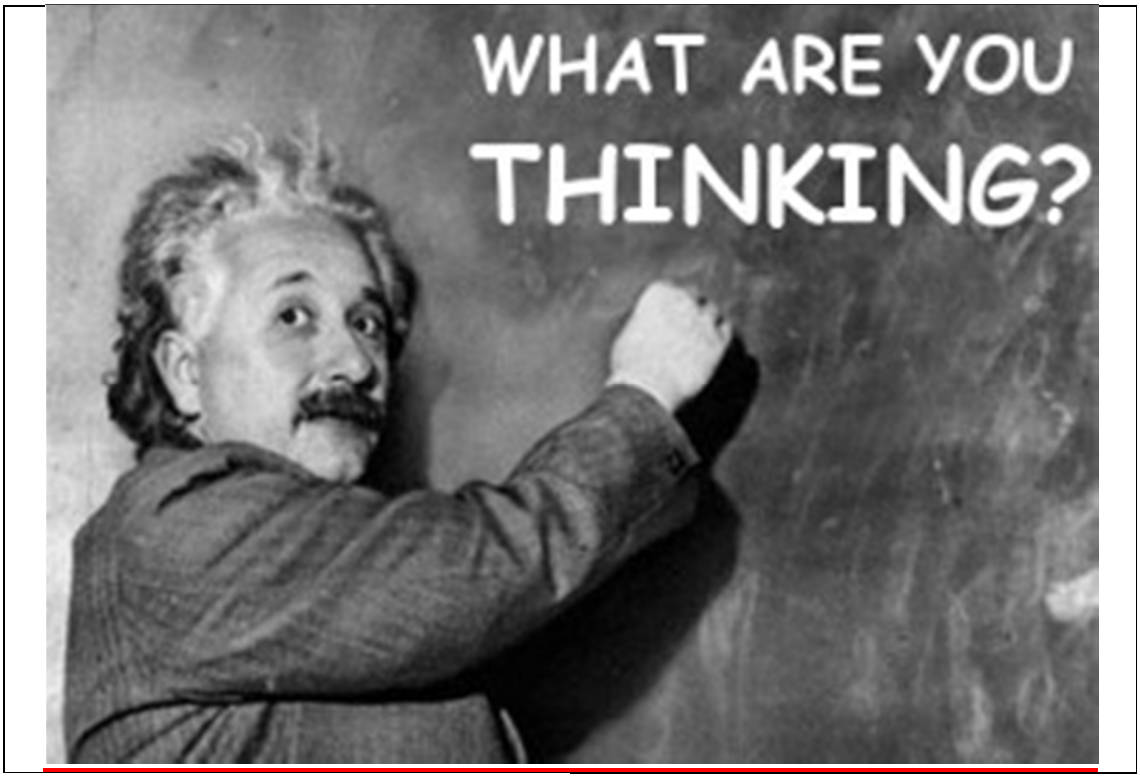
انسان وقتی تمام عیار، وحدت یافته، آرام، بارور و شادمان می شود که فرآیند فردیت کامل شود، وقتی که ؛ خودآگاه و ناخودآگاه او بیاموزند در صلح و صفا با هم زندگی کنند و مکمل یکدیگر باشند. ک.گ.یونگ

مرد دلیر بهنگام ستیز و نبرد ، همراهانش را نمی شمارد . ارد بزرگ

گواه جاودان آزادی انسان است اندیشه‌ها و گفتار و کردارمان تارهای پیله‌ای است که پیرامون خود می‌تنیم . سوامی ویو کاناندا

دانای فرزانه بی‌آنکه گام سپارد، می‌داند بی‌آنکه بنگرد، می‌بیند بی‌عمل، سامان می‌دهد . لائو تسه

راز اندوختن خرد ، یکرنگی است و بخشش . ارد بزرگ



نکاتی درباره مدیریت پول جهت ثروتمند شدن



آدم های پولدار میانگین هوشی بالاتری نسبت به سایر افراد ندارند، اما انتخاب های آنها در مورد نحوه خرج کردن پول و صرف زمان با بقیه افراد فرق می کند. بر اساس نوشته های دکتر توماس استنلی در کتاب "ذهن میلیونر"، ۵ "عامل موفقیت" وجود دارد که ۸۰٪ از سرمایه داران بزرگ دنیا با آن موافق هستند و جزء اصلی ترین عوامل رسیدن به موفقیت به شمار می روند. دو نمونه از این عوامل به شرح زیر می باشند:

۱ -انضباط – کنترل فردی

۲ -سخت کوشی – بیش از سایرین

خوب به هر حال هیچ یک از این دو مورد کارهای جالبی به نظر نمی رسند و با برنامه های تبلیغاتی که شعار "با شرکت در مسابقه ما یک میلیون دلار می برید" همخوانی ندارند؛ اما به راستی تا کنون به این مطلب فکر کرده اید که چگونه می توانید پولدار شوید؟ البته منظور من پولدار شدن های یک شبه نیست، بلکه پولدار شدن از طریق برنامه ریزی می باشد. به خواندن ادامه دهید تا ببینید از همین امروز چه کارهایی میتوانید انجام دهید تا فردا پولدارتر شوید.

درس اول: داستان پولی خود را بازنویسی کنید

همه ما برای خود داستانی در مورد پول هایمان داریم که من به آن "نقشه پولها" میگویم. این درست همان راهی است که شما در ذهن برای خود خلق کرده و به صورت ناخودآگاه در زندگی آنرا دنبال می کنید. این نوع طرز تفکر می تواند شما را به پول نزدیک تر کرده و یا از آن دورتر کند. برای بیشتر ما که همیشه در طول زندگی خود عباراتی نظیر: "ما قدرت خرید آنرا نداریم" ، "من که پول چاپ نمی کنم" ، "هیچ کسی نیست که هم پولدار باشد و هم خوشحال" را از زبان اطرافیانمان می شنویم، به این نتیجه می رسیم که پس انداز پول کار دشواری است؛ اما نباید با این طرز تفکر غلط برای خود محدودیت ایجاد کنید و میزان سپرده حسابتان همیشه زیر صفر باشد. باید نوعی بازبینی مجدد بر روی دخل و خرج خود داشته باشید. باید تمام تصورات غلط را در ذهن خود دور بریزید و خودتان را از نظر اقتصادی مستقل کنید.

نحوه تفکر خود بر روی پول و افراد پولدار را تغییر دهید. دکتر "هارو اکر" نویسنده کتاب: "اسرار ذهن میلیونر" معتقد است که باید به برخی چیزها اعتراف کنید.

حالا چرا اعتراف و نه اثبات؟

بر اساس فرهنگ لغت اعتراف یعنی: "پذیرفتن یک بیانیه و یا موقعیت با میل و رغبت باطنی"

بنابراین اگر در زندگی خود به دنبال موفقیت هستید، باید داستان پول های خود را بازبینی کرده و آن را از نو بازنویسی نمایید. شاید در نگاه اول این امر قدری دشوار به نظر برسد، ولی آیا می خواهید قدری کارهای دشوار انجام دهید و پولدار باشید و یا نه ترجیح می دهید راحت طلب و بی پول باشید؟

درس دوم: هوس پول خرج کردن را محدود کنید

بر اساس آمارهای بدست آمده، هر دانشجو در حدود دو میلیون ریال به صندوق های قرض الحسنه بدهکار است و این رقم پس از فارغ التحصیلی به ۵ میلیون ریال نیز میرسد. از آنجایی که سود وام ها اغلب زیاد می باشد هر چقدر بیشتر در پس دادن آنها

تعلل کنید، مجبور به پرداخت هزینه های بیشتری خواهید شد.
بهتر است تا آنجایی که می توانید بر روی باز پرداخت وام های خود تمرکز کنید و سعی کنید میزان سپرده کلی خود را تا آنجایی که می توانید افزایش دهید.
با این کار اعتبار خود را در بانک ها افزایش می دهید. اعتبار هم ربطی به میزان پول نقدی که در حساب خود خوابانده اید ندارد، به طور معمول، کمترین میزان پرداخت شما در هر ماه می تواند ۴٪ از کل بدهیتان را در بر بگیرد. اگر قرار باشد ۵ میلیون تومان را در ۱۸ نوبت پرداخت کنید، می توان گفت که تقریباً با ماهی دویست هزار تومان به راحتی می توانید این کار را انجام دهید. شاید مدت زمان بسیار زیاد برای انجام دادن این کار احتیاج باشد، اما پس از اینکه حساب خود را تصفیه کردید، اعتبار بالایی نیز از آنتان خواهد شد و به هر حال میزان بازپرداخت هم زیاد نبوده و اصلاً متوجه هم نخواهید شد.

درس سوم: پس انداز کردن هر یک تومان

درس اول و دوم به راحتی به شما کمک می کنند که درس سوم را بتوانید به درستی انجام دهید. طبق ارزش های پولی و مالی می توان اظهار داشت که هر هزار تومانی که امروز پس انداز کنید، در آینده می تواند ارزش بسی بالاتری داشته باشد. اگر شما تصمیم جدی در پس انداز کردن پول هایتان گرفته اید، باید به خاطر داشته باشید که این شما هستید که باید به آنها بگویید که کجا بروند نه اینکه تعجب کنید که آنها خودشان کجا می روند! و اگر هم در حال حاضر برنامه ای برای سرمایه گذاری پول هایتان ندارید، بهتر است فعلاً یک حساب پس انداز موقتی باز کنید.
همچنان که شما به نحوه پس انداز پول هایتان فکر می کنید، باید به این نکته توجه داشته باشید که روزها، هفته ها و ماهها در حال سپری شدن است. پول شما می تواند در طول این مدت برایتان کار کرده و سود بسیار زیادی را عایدتان کند. حتی اگر ۵۰ یا ۱۰۰ هزار تومان هم دارید، اصلاً مهم نیست، تنها نکته مهم که باید به خاطر داشته باشید این است که تعلل بیش از اندازه به هیچ وجه جایز نمی باشد.

نحوه برنامه ریزی یک روز کاری

مطالعات و تحقیقات نشان داده است که یک کارمند عادی به طور متوسط روز خود را به طور کل ۲/۳ ساعت در هفته برنامه ریزی می کند. نتایج تحقیقات مربوط به بخش های فروش نشان می دهد که افرادیکه زمان بیشتری را به برنامه ریزی اختصاص دادند موفق تر بوده اند. از اینرو تصمیم گرفتیم در این مقاله به شما نشان دهیم که چطور می توانید روزتان را برنامه ریزی کنید.



- تصویر طولانی مدت موفقیت خود را تجسم کنید و آنرا به صورت نوشتار دربیاورید. اهدافتان را هر چند وقت یکبار مرور کنید. اهدافتان باید مشخص، قابل اندازه گیری، قابل دستیابی و با جایی که الان قرار دارید متناسب باشد. همچنین باید یک روز پایان نیز برای آن وجود داشته باشد. استیون کووی این را اینطور تعریف می کند، "شروع کردن با در نظر گرفتن سرانجام کار در ذهن".

- هر روز برای خودتان برنامه بنویسید. آیتم هایی را در این برنامه بگنجانید که بتوانید همان روز آنها را تکمیل کنید مثل "آماده کردن ضمیمه ها برای گزارش ماهانه" به جای "کار کردن روی گزارش".

- برنامه روزانه خود را به سه بخش الف، ب و ج اولویت بندی کنید.

- آیتم های بخش "الف" برای موفقیت دراز مدت شما اهمیت زیادی دارند (اگر هیچ کار دیگری نداشتید که امروز انجام دهید، اینها فعالیت هایی هستند که روی نتیجه یک ماهه آینده شما تاثیر دارد).

- آیتم های بخش "ب" کارهایی هستند که باید جزء برنامه کاریتان امروز انجام دهید (اینها کارهای فوری هستند اما نه به آن اندازه مهم).

- آیتم های بخش "ج" فعالیت هایی نوشته نشده و غیرقابل اجتناب اما لازم هستند (اجرا، مسافرت، مسائل شخصی).

- آیتم های بخش "د" کارهایی هستند که می توانید انجام آنرا به تعویق بیندازید، به کس دیگری محول کنید یا از لیست روزانه خود حذف کنید.

- با کارهای بخش الف شروع کنید. فقط به خاطر اینکه کارهای بخش ج ساده تر هستند به سراغ این بخش نروید. همچنین باید آیتم های بخش الف را به قسمت های کوچک تر و قابل کنترل تر دربیاورید که انجام آنها آسانتر باشد.

- با اتمام هر کار یک تیک جلوی آن بزنید تا حس پیشرفت در کار به شما منتقل شود.
- برای کارهای اصلی وقت بگذارید. این می تواند اختصاص زمان برای کار کردن روی یک کار اصلی باشد. اگر کسی بخواهد طی آن زمان شما را ملاقات کند باید بگویید، متاسفم من قبلاً با کس دیگری قرار گذاشته ام!
- برای یک روزتان اینقدر برنامه نگذارید که قادر به انجامشان نباشید. برای کارهای اورژانسی، فرصت های خاص و زمان فکر کردن هم وقت بگذارید.
- خودتان مدیر خودتان باشید. از خودتان بپرسید که آیا به اهدافتان رسیده اید و برای رسیدن به آنها برنامه تان باید دستخوش چه تغییراتی شود.
- همین الان انجامش دهید. مردم همیشه می گویند، ‘‘هفته آینده با من تماس بگیرید برای آن قرار می گذاریم’’. به جای این بگویید، ‘‘اجازه بدهید همین الان آنرا انجام دهیم’’.
- همیشه برای تعادل بخشیدن به زندگیتان هم وقت بگذارید، یعنی برای خانواده تان، ورزش، تفریح و فعالیت های اجتماعی و معنوی هم برنامه ریزی کنید.
- ساعات مختلف روز را بررسی کنید تا ببینید در چه ساعاتی بالاترین کارایی را دارید. سپی این ساعات را به انجام کارهای اصلی خود که اولویت بالایی دارند اختصاص دهید.

مرد کور

روزی مرد کوری روی پله‌های ساختمانی نشسته و کلاه و تابلویی را در کنار پایش قرار داده بود روی تابلو خوانده میشد: من کور هستم لطفا کمک کنید . روزنامه نگارخلاقی از کنار او میگذشت نگاهی به او انداخت فقط چند سکه د ر داخل کلاه بود..او چند سکه داخل کلاه انداخت و بدون اینکه از مرد کور اجازه بگیرد تابلوی او را برداشت ان را برگرداند و اعلان دیگری روی ان نوشت و تابلو را کنار پای او گذاشت و انجا را ترک کرد. عصر انروز روز نامه نگار به ان محل برگشت و متوجه شد که کلاه مرد کور پر از سکه و اسکناس شده است مرد کور از صدای قدمهای او خبرنگار را شناخت و خواست اگر او همان کسی است که ان تابلو را نوشته بگوید ،که بر روی ان چه نوشته است؟روزنامه نگار جواب داد:چیز خاص و مهمی نبود،من فقط نوشته شما را به شکل دیگری نوشتم و لبخندی زد و به راه خود ادامه داد. مرد کور هیچوقت ندانست که او چه نوشته است ولی روی تابلوی او خوانده میشد:

امروز بهار است، ولی من نمیتوانم آنرا ببینم !!!!!

وقتی کارتان را نمیتوانید پیش ببرید استراتژی خود را تغییر بدهید خواهید دید بهترینها ممکن خواهد شد باور داشته باشید هر تغییر بهترین چیز برای زندگی است.

حتی برای کوچکترین اعمالتان از دل،فکر،هوش و روحتان مایه بگذارید این رمز موفقیت است .... لبخند بزنید



مراحل خريد كالا در بورس كالا



دريافت كد مشتري در بورس كالا

اولين قدم براي خريد هر نوع كالاي عرضه شده در بورس كالا تكميل مشخصات خريدار جهت دريافت كد مشتري در بورس كالاست. اين مرحله فقط براي يك بار انجام مي گيرد و ضرورت دارد هر خريداري در بورس كالا، از طريق كارگزار خود اقدام به دريافت كد مشتري نمايد.

مدارك لازم براي دريافت كد مشتري ، براي مشتري حقيقي يا حقوقي متفاوت است:

الف- مدارك و اطلاعات لازم جهت دريافت كد براي اشخاص حقيقي:

- فتوكپي شناسنامه
- فتوكپي كارت ملي
- تكميل فرم درخواست كد مشتريان حقيقي (شامل اطلاعاتي از قبيل : كد ملي ، شماره حساب بانكي فرد متقاضي ، آدرس و كد پستي ، تلفن تماس)

ب- مدارك و اطلاعات لازم جهت دريافت كد براي اشخاص حقوقي :

- فتوكپي روزنامه رسمي ثبت شركت و فتوكپي روزنامه رسمي آخرين تغييرات شركت و فتوكپي شناسنامه صاحبان امضاء مجاز.
- تكميل فرم درخواست كد مشتريان حقوقي (شامل اطلاعاتي از قبيل : آخرين تركيب اعضاي هيئت مديره ، ليست سهامداران داراي سهام ۱۰% و بالاتر، صاحبان امضاي مجاز ، ارائه شماره حساب جاري شخص حقوقي)

مراحل خريد

- تكميل فرم درخواست خريد

براي هر بار خريد مي بايست فرم سفارش خريد كالا به وسيله خريدار تكميل گردد. در اين فرم خريدار، مشخصات دقيق كالاي مورد نياز خود را به همراه نام توليد كننده كالا ، حداكثر قيمت خريد و ... را مشخص مي كند.

- بررسي امكان خريد
- كارگزار خريدار امكان خريد كالاي مورد درخواست را بررسي نموده و در صورت ضرورت با توليدكننده در مورد عرضه كالا رايزني مي كند.

- واريز پيش پرداخت
- در صورت امكان تهيه كالا ، موضوع به اطلاع خريدار مي رسد و ضروری است كه خريدار، ۱۰% از ارزش تقريبی كالاي مورد سفارش خود را به عنوان تضمين خريد كالا به حساب كارگزار واريز نمايد. (برای كالاهايی كه در رينگ صادراتی فروخته می شوند مبلغ تضمين خريد ۵% ارزش كل كالای مورد سفارش است)

- خريد كالا
- كارگزار در زمان عرضه كالا در تالار ، طبق درخواست خريدار با ساير كارگزاران رقابت نموده و در صورت عرضه كافي كالا به قيمت مناسب (و تا حداكثر سقف قيمتي تعيين شده توسط خريدار) كالا را خريداري مي نمايد.

•ارسال اطلاعيه خريد

•پس از خريد كالا در تالار ، اطلاعيه خريد كالا به وسيله كارگزار تنظيم شده و براى خريدار ارسال مي گردد. در اين اطلاعيه جزئيات خريد و قيمت به همراه حق الزحمه كارگزاري ، عوارض بورس و عوارض قانوني درج مي شود.

•واريز مابقي وجه

•خريدار بايد حداكثر تا ساعت ۱۰ صبح روز سوم كارى مابقي كل مبلغ كالاي خريداري شده را براساس اطلاعيه خريد به حسابهاي بورس مندرج در اطلاعيه خريد واريز نموده و فيش بانكي را به كارگزاري ارسال نمايد ضمنا ضرورى است كه نام واريزكننده وجه كالا حتما با نام خريدار يكسان باشد.

•تسويه حساب با پاياپاي

•پس از واريز مابقي وجه كالا از طرف خريدار، كارگزار خريدار اقدام به تسويه حساب با اتاق پاياپاي نموده و مدارك تسويه كالا را تكميل كرده و آنها را به كارگزار فروشنده تحويل مي نمايد.

•تعيين پيمانكار حمل بار

•در اين مرحله بايد پيمانكار حمل بار و آدرس محل تخليه به وسيله خريدارمشخص شده باشد.

•پيگيري دريافت ثبت سفارش از فروشنده

•در اين مرحله كارگزار خريدار پيگيري هاي لازم جهت ثبت سفارش را انجام مي دهد تا تاييديه سفارش را از كارگزار فروشنده دريافت كند.

•دريافت حواله

•توليد كننده حواله فروش را صادر كرده و از طريق كارگزاري ، خريدار از صدور حواله اطلاع پيدا مي كند.

•پيگيري خريدار براي حمل كالا

•در اين مرحله خريدار پس از برقراري ارتباط با فروشنده ، هماهنگي هاي لازم را با پيمانكار حمل كالا انجام مي دهد تا كالا را تحويل بگيرد.

•پيگيري خريدار در خريدهاي سلف

•در خريدهاي سلف ، خريدار يك هفته قبل از موعد تحويل كالا ، با فروشنده ارتباط برقرار نموده و پيمانكار حمل كالا را تعيين مي نمايد.

روش هاي سفارش قيمت

•سفارش با قيمت باز

•سفارشي است كه خريدار يا فروشنده تعيين قيمت معامله را به كارگزار خود واگذار مي كند .

•سفارش با قيمت محدود

•سفارشي است كه خريدار (يا فروشنده) حداكثر (يا حداقل قيمت) معامله را مشخص مي كند .

•سفارش با قيمت مقطوع

•سفارشي است كه خريدار (يا فروشنده) قيمت معيني را براي انجام معامله مشخص مي كند.

نحوه انجام داد و ستد در بورس كالا

۱-انتخاب كارگزار (از آنجايي كه تمام بورس هاي دنيا، كارگزار محور مي باشند لذا در هيچ بورسي امكان معامله مستقل براي معامله گران وجود ندارد و حتما مي بايست هر گونه خريد يا فروش از طريق يک كارگزار، صورت گيرد و به همين دليل اولين

اقدام هر معامله گر در بورس انتخاب کارگزار است)

۲- تکمیل فرم ثبت سفارش نزد کارگزار همراه با پیشنهاد قیمت

۳- واریز حداقل سپرده مورد نیاز معامله به حساب کارگزار نزد اتاق پایاپای

٤- انتقال سفارش مشتري به تالار معاملات توسط کارگزار

٥- شرکت در حراج توسط کارگزار و انجام معامله در تالار

٦- واریز باقیمانده وجه معامله پس از کسر سپرده اولیه به حساب کارگزار نزد اتاق پایاپای

۷-تسویه اسنادي معاملات در اتاق پایاپای و صدور اسناد معاملاتي

۸-تسویه مالي معاملات در اتاق پایاپای

9-نقل و انتقال وجوه پس از کسر هزینه ها به حساب معامله گران از طریق حساب بانکي



فرآیند داد و ستد در بورس کالا



ماده ۲۱- داد و ستد در بورس کالا طی چهار مرحله به شرح زیر انجام می گیرد:

۱- در نخستین مرحله ، مشتری درخواست خرید یا فروش را به کارگزار یا نماینده او ارایه می دهد، کارگزار نیز سفارش مشتری را در تالار معاملات منعکس می کند.

۲- در مرحله دوم ، سفارش مشتری در تالار معاملات و به روش حراج حضوری اجرا می شود. پس از تکمیل این مرحله، ناظر معاملات دادوستد انجام شده را در شبکه رایانه ای بورس کالا ثبت می نماید.

۳- پس از ثبت معامله، مرحله سوم داد و ستد آغاز می شود که طی آن، اتاق پایاپای پس از پردازش اطلاعات، گزارش نهایی که شامل وضعیت سپرده های مورد نیاز، تسویه روزانه و کارمزد معاملات می باشد را تهیه نموده و به دفاتر کارگزاران ارسال می نماید.

٤- درمرحله چهارم، اتاق پایاپای حساب های خود را با تمامی کارگزاران تسویه می نماید و کارگزار

نیز به نوبه خود حسابهای خود را با مشتری تسویه نموده و آگهی انجام معامله را برای مشتری ارسال می کند

اطلاعیه مدیریت بازرسی و امور اعضای بورس کالای ایران در خصوص اصلاحیه دستورالعمل ثبت سفارش کالا مصوبه هیات مدیره سازمان بورس

مدیران عامل محترم شرکت های کارگزاری

احتراما" با توجه به اصلاحیه دستورالعمل ثبت سفارش و بند۳ ابلاغی آن برای اولین عرضه های محصولات فولادی و لزوم دریافت ۱۰۰% مبلغ بهای تقریبی معامله در زمان سفارش, مطالب زیر به استحضار می رسد:

۱- برای اولین عرضه های فولادی پس از تاریخ این نامه, دریافت ۱۰۰% مبلغ بهای تقریبی ضروری است و این مبالغ فقط به حسابی از کارگزاری که در اختیار بورس است واریز گردد.

۲-برای کلیه متقاضیان خرید محصولات فولادی لازم است فیش واریزی ۱۰۰% همنام با فرم درخواست و فرم درخواست سفارش خرید حداکثر تا ساعت ۹/۳۰ روز عرضه به دفتر بازرسی و امور اعضا ارسال گردد. بدیهی است از انجام معامله کارگزارانی که این مدارک را ارائه ننموده اند جلوگیری خواهد شد.

۳- یک نسخه از موجودی حسابی که فیش واریزی مشتری به آن حساب واریز شده است و ساعت دریافت آن از بانک بین ۱۰ تا ۱۰/۳۰ روز عرضه باشد, به دفتر بازرسی و امور اعضاء ارائه گردد.

٤-در زمان سبز, فقط کارگزارانی می توانند درخواست خود را ثبت نمایند که مراحل بالا را طی کرده باشند و دفتر بازرسی و امور اعضاء موضوع را تائید نماید.

٥- این موارد فقط مربوط به اولین عرضه های فولادی پس از تاریخ این نامه می باشد.

اصلاحیه دستورالعمل ثبت سفارش کالا

مصوبه یکصد و شصت و نهمین جلسه هیات مدیره سازمان بورس و اوراق بهادار مورخ ۸۸/۱۲/٤ به شرح زیر تصویب شد:

۱- عنوان دستورالعمل ثبت سفارش کالا در بورس فلزات تهران، مصوب ۱۳۸٦/۱۲/۰۹ ، به " دستورالعمل ثبت سفارش کالا در بورس کالای ایران " تغییر یافت.

۲- ماده (۷) دستورالعمل فوق الذکر به شکل زیر اصلاح و جایگزین می گردد؛

ماده ۷ – اخذ سفارش خرید از مشتری توسط کارگزار منوط به واریز وجه به عنوان پیش پرداخت خرید، حداقل به میزان ۱۰ درصد بهای تقریبی معامله به حساب بانکی خاصی که کارگزار طبق شرایط اعلامی بورس جهت دریافت پیش پرداخت مشتریان افتتاح نموده است، می باشد.

تبصره ۱- بورس می تواند حسب شرایط بازار میزان پیش پرداخت را برای عرضه تا ۱۰۰ درصد بهای تقریبی معامله افزایش دهد. بورس موظف است این تغییرات را طی اطلاعیه عرضه به عموم

اعلام نماید.

تبصره ۲- کارگزار موظف است بر اساس وجوه واریزی به حساب بانکی پیش پرداخت خرید، سفارش ها را برای مشتری یا مشنریان معین ثبت و اجرا نماید. تخصیص کالای خریداری شده فقط به مشتریانی امکان پذیر است که تا قبل از پایان حراج، پیش پرداخت خود را به حساب بانکی مربوطه واریز و اسامی آنها در سیستم نظارتی بورس ثبت شده باشد.

تبصره ۳- در صورتی که عرضه کننده تسویه اعتباری معامله توسط مشتری یا مشتریان خاصی را بپذیرد، تاییدیه عرضه کننده باید تا زمان اخذ سفارش، توسط عرضه کننده به بورس و کارگزار خریداری ارائه و در سیستم نظارتی بورس ثبت گردد. در صورت تصدیق تاییدیه مذکور توسط بورس و ثبت آن در سیستم نظارتی بورس، واریز پیش پرداخت خرید توسط مشتری الزامی نخواهد بود.

تبصره ٤- بورس موظف است از ثبت و اجرای سفارش هایی که مقررات این ماده در خصوص آنها رعایت نشده است، در سیستم معاملات، جلوگیری نماید.



۳-مقرر گردید با توجه به مفاد تبصره یک ماده (۷) دستورالعمل یاد شده (اصلاحی)، شرکت بورس کالای ایران در نخستین عرضه پس از ابلاغ این مصوبه، ترتیباتی را فراهم نماید تا خریداران محصولات فولادی، صد درصد بهای تقریبی معامله را در زمان سفارش به حساب کارگزاریها واریز نمایند.

تصمیم گیری در عرضه های بعدی با در نظر گرفتن شرایط بازار همچنان بر عهده بورس کالای ایران خواهد بود.
برگرفته از بورس کالا



کارمزد معاملات و جریمه تاخیر در پرداخت وجه و ابطال معامله

جمع کارمزد خریدار کالا ۰.۰۰۲۸ برابر مبلغ معامله و کارمزد فروشنده کالا ۰.۰۰۳۰ برابر مبلغ مورد معامله است. شرح تفصیلی کارمزدها و هزینه هاي انجام معاملات در بورس فلزات به قرار زیراست :

•کارمزد کارگزاري

•میزان کارمزد دریافتي کارگزاران از هر طرف معامله به شرح زیر است:

•کارمزد کارگزاري برابر ۱۸ در هزار مبلغ معامله است. یعني براي محاسبه کارمزد کارگزاري مبلغ معامله در عدد ۰.۰۰۱۸ ضرب مي شود. سقف کارمزد براي هر مورد معامله و از هر طرف معامله حداکثر يك صد میلیون ریال است.

•کارمزد بورس کالا

•در هر معامله فروش ، ۱۲ در هزار و همچنین در هر معامله خرید، ۱۰ در هزار از ارزش کل معامله به عنوان کارمزد بورس دریافت مي شود. این ارقام شامل کارمزد بورس کالا و کارمزد سازمان است. مثلا درصدهای سهم سازمان و بورس کالا از کارمزد پرداختی خریدار به شرح زیر است:

کارمزد شرکت بورس کالای ایران ۰.۰۰۰۶ برابر ارزش کل معامله تا سقف یکصد میلیون ریال و کارمزد سازمان بورس بابت حق نظارت ۰.۰۰۰٤ برابر کل مبلغ معامله تا سقف هشتاد میلیون ریال است. بنابراین با جمع بندي کارمزد کارگزاري و هزینه عوارض بورس کالا ، خریدار کالا مي بایست

۰.۰۰۲۸ برابر کل مبلغ معامله را به عنوان هزینه و کارمزد پرداخت نماید، همچنین فروشنده نیز ۰.۰۰۳۰ برابر کل مبلغ معامله را به عنوان هزینه و

کارمزد پرداخت نماید.

•جریمه تاخیر در تسویه حساب از طرف خریدار
•چنانچه خریدار کالا در طي مدت مقرر يعني تا ظهر سومین روز کاری از زمان خرید معامله، نسبت به واريز مابقي مبلغ کالا اقدام ننموده و تسویه حساب ننماید ، مشمول جریمه خواهد شد. میزان جریمه در هر روز ۰.۰۰۲۵ کل مبلغ معامله است .

•جریمه فسخ و ابطال خرید
•چنانچه خریدار تا ۱۰ روز (ایام تعطیل هم محاسبه مي شود) اقدام به تسویه حساب ننماید معامله باطل شده و کل جریمه ها به اضافه کارمزد بورس و نیز کارمزدهای کارگزار خریدار و کارگزار فروشنده (هر دو) و همچنین عوارض قانونی از خریدار وصول خواهد شد.

طبق مصوبه کانون کارگزاران حداکثر امکان تخفیف در کارمزد (مربوط به بخش کارگزاری) آن هم برای عرضه کننده های کالا ۲۵% است و تخفیف بیشتر تخلف محسوب شده و حتی ممکن است منجر به لغو مجوز کارگزاری شود
آیا کارمزد کارگزار با مذاکره میتواند مشمول تخفیف باشد؟
از نظر بورس کالا و اتاق پایاپای باید تمام کارمزد به صورت کامل از طرف خریدار یا فروشنده به حساب پایاپای بورس کالا واریز شود. البته بدیهی است که کارگزار می تواند حتی تمام کارمزدی را که پس از تسویه حساب قرارداد ؛ از طرف اتاق پایاپای به حساب او واریز می شود ببخشد! هرچند که مورد پذیرش و قبول دارایی و اداره مالیاتها نیست

الف) کارمزدهای خریدار کالا برای هر قرارداد خرید:

-1کارمزد کارگزار = ۰.۰۰۱۸ تا سقف ۱۰ میلیون تومان
-2کارمزد شرکت بورس کالا = ۰.۰۰۰۶ تا سقف ۱۰ میلیون تومان
-3کارمزد سازمان بورس ایران = ۰.۰۰۰۴ تا سقف ۸ میلیون تومان

جمع کل کارمزد ۰.۰۰۲۸ تا سقف ۲۸ میلیون تومان

ب) کارمزدهای فروشنده کالا برای هر قرارداد فروش:

-1کارمزد کارگزار = ۰.۰۰۱۸ تا سقف ۱۰ میلیون تومان
-2کارمزد شرکت بورس کالا = ۰.۰۰۰۶ تا سقف ۱۰ میلیون تومان
-3کارمزد سازمان بورس ایران = ۰.۰۰۰۶ تا سقف ۱۲ میلیون تومان

جمع کل کارمزد ۰.۰۰۳۰ تا سقف ۳۲ میلیون تومان

آشنايي با قراردادهاى آتى (Future) در بورس كالاي ايران



قراردادي است كه فروشنده براساس آن متعهد مي شود در سررسيد معين، مقدار معيني از كالاي مشخص را به قيمتي كه الان تعيين مي كنند، بفروشد و در مقابل طرف ديگر قرارداد متعهد مي شود آن كالا را با آن مشخصات خريداري كند و براي جلوگيري از امتناع طرفين از اجراي قرارداد، طرفين به صورت شرط ضمن عقد متعهد مي شوند مبلغي را به عنوان وجه تضمين نزد اتاق پاياپاي بورس به وديعه بگذارند و متعهد مي شوند متناسب با تغييرات قيمت آتي، وجه تضمين را تعديل كنند و اتاق پاياپاي از طرف آنان وكالت دارد متناسب با تغييرات، بخشي از وجه تضمين هر يك از طرفين را به عنوان اباحه تصرف در اختيار ديگري قرار دهد و او حق استفاده از آن را خواهد داشت تا در سررسيد با هم تسويه كنند.

فرآيند انجام معاملات آتي در بورس كالا به شرح زير است:

١-مراجعه مشتري به يكي از كارگزاران معاملات آتي شركت بورس كالا و ثبت نام و گرفتن كد مشتري.

٢-افتتاح حساب در بانك معرفي شده از سوي بورس.

- 3درخواست خريد يا فروش يكي از قراردادها و اتخاذ يكي از موقعيت هاي خريد يا فروش در بازار معاملات آتي. (يعنى مى تواند حتى قبل از خريد موقعيت فروش اختيار كند)

- 4انجام معاملات روزانه بر روي موقعيت معاملاتي ايجاد شده به نحوي كه مشتري مي تواند تا زمان سررسيد قرارداد، به دفعات كالا را خريد و فروش كرده و با توجه به نرخ هاي روز از سود مورد نظر بهره مند گردد.

فرآيند افتتاح حساب مشتري در معاملات قراردادهاي آتي :

١-مشتري به كارگزاري مورد نظر خود مراجعه كرده و مدارك هويتي خود را به كارگزار ارائه مي نمايد .

٢-كارگزار پس از تاييد هويت مشتري كپي مدارك را برابر اصل مي نمايد.

٣-كپي مدارك هويتي مشتري توسط كارگزار مربوطه به اتاق پاياپاي ارائه مي گردد .

٤-اتاق پاياپاي پس از تاييد هويت مشتري، به او يك كد اختصاص مي دهد سپس آن را به كارگزار مربوط اعلام مي نمايد .

٥-كارگزار پس از دريافت كد مشتري از اتاق پاياپاي، فرم معرفي مشتري به بانك جهت افتتاح حساب عملياتي را پر كرده و به بانك تحويل مي دهد .

٦-بانك پس از افتتاح حساب عملياتي براي مشتري،

فرم اعلام شماره حساب عملياتي را در اختيار كارگزار مربوطه قرار مي دهد .

۷-كارگزار از مشتري درخواست اعلام شماره حساب شخصي مي نمايد .

۸-مشتري فرم اعلام شماره حساب شخصي را پر كرده و به كارگزار مربوطه تحويل مي دهد .

۹-كارگزار فرم هاي اعلام حساب عملياتي و شخصي مشتري را در اختيار اتاق پاياپاي قرار مي دهد .

۱۰-اتاق پاياپاي فرم هاي مربوطه را بايگاني كرده و يك نسخه از آنها را جهت ثبت در سامانه نرم افزاري به مدير سيستم تحويل مي دهد .

تمامي عمليات دادوستد كالا توسط كارگزار بورس انجام گرفته و اتاق پاياپاي بورس دريافت و پرداخت وجه قرارداد را تضمين مي نمايد، بنابراين هيچگونه نگراني در خصوص دريافت/پرداخت وجه از سوي مشتريان وجود نخواهد داشت .
جهت برقراري ارتباط با بورس كالا و كسب اطلاع و آگاهي بيشتر از معاملات آتي مي توانيد با شركت هاي كارگزاري مجاز در امر معاملات آتي مراجعه نماييد
برگرفته از بورس كالا