

ماهنامه کانال یادگیری

کانال یادگیری @yadgiri



هدیه به شما



۱۰ درس طلایی از انیشتین
رابرت کیوساکی / ۷ راه تضمینی ثروتمند شدن
نکاتی طلایی برای افزایش تمرکز و یادگیری
۸ روش برای بالا بردن اعتماد به نفس
بازی و جایزه
راز زندگی
و...

با انجام دادن بازی داخل ماهنامه کتاب اثر مرکب را هدیه بگیرید



ماهنامه کانال یادگیری



خدایا جهان پادشاهی تو راست
زما خدمت آید خدایی تو راست
پناه بلندی و پستی تویی
همه نیستند آنچه هستی تویی
همه آفریدست بالا و پست
تویی آفریننده هر چه هست
تویی برترین دانش آموز پاک
ز دانش قلم رانده بر لوح خاک
خرد را تو روشن بصر کرده ای
چراغ هدایت تو بر کرده ای
نبود آفرینش تو بودی خدای
نباشد همی هم تو باشی به جای

اعضای محترم کانال یادگیری و همراهان سایت نابغه ها (iqqq.ir) سلام!
هدف از ایجاد ماهنامه یادگیری به اشتراک گذاشتن مطالب آموزنده در زمینه موفقیت و رشد شخصی و افزایش
سرانه مطالعه می باشد. ما سعی میکنم مطالب مفید و کاربردی را در این ماهنامه گردآوری کنیم تا شما عزیزان
با مطالعه این مطالب و عمل کردن به آموزش ها بتوانید تغییر مثبتی در زندگیتان ایجاد کنید.

از نظرات و پیشنهاداتتون در جهت بهتر شدن ماهنامه های آینده استقبال میکنیم.

iqqq.ir

alizadehyoosef@gmail.com

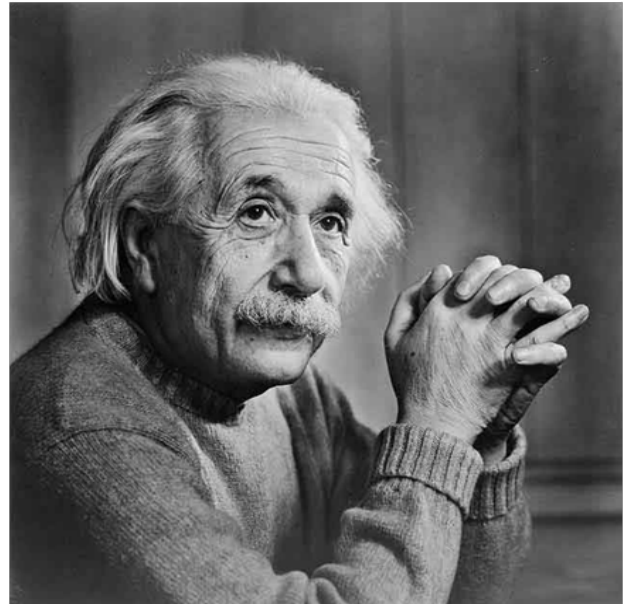
بهترین ها را برایتان آرزو میکنم.

یوسف علیزاده



کرده اید را به پایان برسانید. با پشتکار می توانید بهتر به مقصد برسید.

۱۰ درس طلایی از اینشتین



۳. تمرکز بر حال:

«مردی که بتواند در حالی که غذا می خورد، با ایمنی رانندگی کند، از لذت غذا خوردن آنطور که سزاوار آن هست بهره نمی برد»
پدرم به من می گفت نمی توانی در یک زمان بر ۲ اسب سوار شوی.

من دوست داشتم بگویم تو می توانی هر چیزی را انجام بدهی اما نه همه چیز. یاد بگیرد که در حال باشید و تمام حواستان را بدهید به کاری که در حال حاضر انجام می دهید. انرژی متمرکز، توان افراد است، و این تفاوت پیروزی و شکست است.

۴. تخیل قدرتمند است:

«تخیل همه چیز است. می تواند باعث جذاب شدن زندگی شود. تخیل به مراتب از دانش مهم تر است»

آیا شما از تخیلات روزانه استفاده می کنید؟
تخیل پیش درآمد تمام داشته های شما در آینده است.

نشانه واقعی هوش دانش نیست، تخیل است.
آیا شما هر روز ماهیچه های تخیل تان را تمرین می دهید؟

اجازه ندهید چیزهای قدرتمندی مثل تخیل به حالت سکون دربیایند.

۵. اشتباه کردن:

«کسی که هیچ وقت اشتباه نمی کند هیچ وقت هم چیز جدید یاد نمی گیرد»

هرگز از اشتباه کردن نترسید چون اشتباه شکست نیست. اشتباهات شما را بهتر، زیرک تر و سریع تر می کنند، اگر

۱. کنجاوی را دنبال کنید:

«من هیچ استعداد خاصی ندارم. فقط عاشق کنجاوی هستم»

چگونه کنجاوی خودتان را تحریک می کنید؟
من کنجاوی هستم، مثلاً برای پیدا کردن علت اینکه چگونه یک شخص موفق است و شخص دیگری شکست می خورد.

به همین دلیل است که من سال ها وقت صرف مطالعه موفقیت کرده ام. شما بیشتر در چه مورد کنجاوی هستید؟
پیگیری کنجاوی شما رازی است برای رسیدن به موفقیت.

۲. پشتکار گرانها است:

«من هوش خوبی ندارم، فقط روی مشکلات زمان زیادی می گذارم»

تمام ارزش تمبر پستی توانایی آن به چسبیدن به چیزی است تا زمانی که آن را برساند.
پس مانند تمبر پستی باشید و مسابقه ای که شروع



«دیوانگی یعنی انجام کاری دوباره و دوباره و انتظار نتایج متفاوت داشتن»

شما نمی توانید کاری را هر روز انجام دهید و انتظار نتایج متفاوت داشته باشید، به عبارت دیگر، نمی توانید همیشه کار یکسانی (کارهای روزمره) را انجام دهید و انتظار داشته باشید متفاوت به نظر برسید. برای اینکه زندگی تان تغییر کند، باید خودتان را تا سر حد تغییر افکار و اعمالتان متفاوت کنید، که متعاقبا زندگی تان تغییر خواهد کرد.

۹. دانش از تجربه می آید:

«اطلاعات به معنای دانش نیست. تنها منبع دانش تجربه است»

دانش از تجربه می آید. شما می توانید درباره انجام یک کار بحث کنید، اما این بحث فقط دانش فلسفی از این کار به شما می دهد. شما باید این کار را تجربه کنید تا از آن آگاهی پیدا کنید.

تکلیف چیست؟ دنبال کسب تجربه باشید! وقت خودتان را صرف یاد گرفتن اطلاعات اضافی نکنید. دست بکار شوید و دنبال کسب تجربه باشید.

۱۰. اول قوانین را یاد بگیرید بعد بهتر بازی کنید:

«اگر شما قوانین بازی را یاد بگیرید از هر کس دیگر بهتر بازی خواهید کرد»
دو گام هست که شما باید انجام دهید:
اولین گام اینکه شما باید قوانین بازی که می کنید را یاد بگیرید، این یک امر حیاتی است.
گام دوم هم اینکه شما باید بازی را از هر فرد دیگری بهتر انجام دهید.
اگر شما بتوانید این دو گام را حساب شده انجام دهید موفقیت از آن شماست.

شما از آنها استفاده مناسب کنید.

قدرتی که منجر به اشتباه می شود را کشف کنید.

من این را قبل گفته ام، و اکنون هم می گویم، اگر می خواهید به موفقیت برسید اشتباهاتی که مرتکب می شوید را ۳ برابر کنید.

۶. زندگی در لحظه:

«من هیچ موقع در مورد آینده فکر نمی کنم، خودش بزودی خواهد آمد»

تنها راه درست آینده شما این است که در همین لحظه باشید.

شما زمان حال را با دیروز یا فردا نمی توانید عوض کنید.

بنابراین این از اهمیت فوق العاده برخوردار است که شما تمام تلاش خود را به زمان جاری اختصاص دهید.

این تنها زمانی است که اهمیت دارد، این تنها زمانی است که وجود دارد.

۷. خلق ارزش:

«سعی نکنید موفق شوید، بلکه سعی کنید با ارزش شوید»

وقت خود را به تلاش برای موفق شدن هدر ندهید بلکه وقت خود را صرف ایجاد ارزش کنید.

اگر شما با ارزش باشید، موفقیت را جذب می کنید.

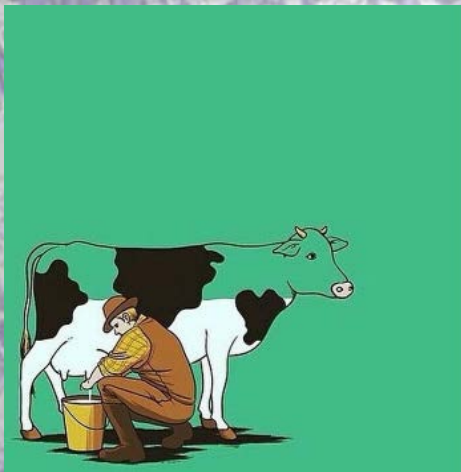
استعدادها و موهبت هایی که دارید را کشف کنید.

بیاموزید چگونه آن استعدادها و موهبت های الهی را در راهی استفاده کنید که برای دیگران مفید باشد.

تلاش کنید تا با ارزش شوید و موفقیت شما را تعقیب خواهد کرد.

۸. انتظار نتایج متفاوت نداشته باشید:

تبليغات خلاقانه





رابرت کیوساکی / ۷ راه تضمینی ثروتمند شدن

مجلات، وبسایت‌ها و کتب مختلف است و البته، کشور عزیزمان ایران نیز از این قاعده مستثنی نیست؛ اما شاید کشش و جذابیتی که مبحث ثروت دارد باعث شود برخی افراد دانسته یا ندانسته از راه‌های اشتباه و گاه خطرناک برای رسیدن به پول استفاده کنند؛ بنابراین در این مقاله ۷ راهی را که رابرت کیوساکی در کتاب خود با عنوان « راهنمایی‌های پدر پولدار برای سرمایه‌گذاری » برای کسب ثروت بیان نموده را بررسی می‌کنیم تا بتوانید بهترین راه که همان مورد هفتم است را برای طی این مسیر و رسیدن به امنیت مالی انتخاب کنید:



پدر پولدار به من می‌گفت، راه‌های زیادی برای ثروتمند شدن وجود دارد و هر یک از آن‌ها بهایی دارد. برخی از این راه‌ها به شرح زیرند :

۱. با افراد ثروتمند ازدواج کنید.

می‌توانید به خاطر پول کسی با او ازدواج کنید و ثروتمند شوید و همه ما می‌دانیم که این روش چه بهایی دارد. پدر پولدار وقتی به این موضوع اشاره می‌کرد چهره‌اش را در هم می‌کشید و می‌گفت : « مردها و زن‌هایی هستند که به خاطر پول ازدواج می‌کنند، اما آیا می‌توانی زندگی کردن با کسی که دوستش نداری را تصور کنی؟ این بهای خیلی زیادی است.»

۲. با کلاهبرداری، تقلب یا خلاف‌کاری ثروتمند شوید.

می‌توانید با کلاهبرداری، تقلب یا خلاف‌کاری ثروتمند شوید. او می‌گفت : « ثروتمند شدن به طور قانونی خیلی آسان است، به همین دلیل نیازی به نقض قانون و پذیرش ریسک به زندان

یکی از واژه‌های که انسان‌ها از دیرباز به دنبال تصاحب آن بوده‌اند کلمه‌ای ست به نام قدرت

. به گواه تاریخ جنگ‌های زیادی در عصرهای گوناگون تنها برای کسب این واژه بین مردم یک کشور یا کشورهای گوناگون اتفاق افتاده است. مصادیق قدرت نیز در دوره‌های مختلف متفاوت بوده‌اند. به عنوان مثال، هنگامی که انسان‌ها در غارها و یا به صورت قبیله‌ای زندگی می‌کردند توان جنگاوری و هوشمندی در وقت شکار مصداق قدرتمند بودن آدم بوده است اما این مصادیق با گذشت زمان تغییر کرده تا اینکه در عصر ما که عصر اطلاعات و دانش است ثروتمند بودن معیار قدرت یک انسان قرن بیست و یکمی ست.

امروزه در جوامع گوناگون بحث ثروتمندی و راه‌های مختلف کسب ثروت یکی از مطالب داغ روزنامه‌ها،



۴. با تبدیل شدن به یک ستاره فیلم، ستاره راک، ستاره ورزشی یا فردی برجسته ثروتمند شوید.

می‌توانید با تبدیل شدن به یک ستاره فیلم، ستاره راک، ستاره ورزشی یا فردی برجسته ثروتمند شوید. پدر پولدار می‌گفت: «من باهوش، با استعداد، خوش سیما یا سرگرم‌کننده نیستم؛ بنابراین، ثروتمند شدن از طریق تبدیل شدن به فردی برجسته در مورد من واقع‌گرایانه نیست.»

هالیوود پر از ستارگان ورشکسته است. کلوپ‌ها مملو از گروه‌های راک هستند که آرزوی شکستن یک رکورد طلایی را دارند. زمین‌های گلف مملو از گلف‌بازانی است که در آرزوی تبدیل شدن به یک گلف‌باز حرفه‌ای مثل تایگر وودز هستند، اما اگر به دقت به تایگر وودز نگاه کنید، متوجه می‌شوید که او برای رسیدن به جایگاهی که امروز در آن قرار دارد، بهای زیادی پرداخته است. تایگر بازی گلف را در ۳ سالگی آغاز کرد و تا ۲۰ سالگی، حرفه‌ای نبود بهایی که او پرداخت، ۱۷ سال تمرین بود.

۵. از طریق آز و طمع ثروتمند شوید.

شما می‌توانید از طریق آز و طمع ثروتمند شوید، جهان پر از چنین افرادی است. گفته‌ی مورد علاقه‌ی آنها این است: «من خودم ثروتم را به دست آوردم و می‌خواهم آن را نگاه دارم». بیشتر اوقات، طمع آنها نسبت به پول و دارایی به این معناست که نسبت به سایر چیزها هم حرص دارند، به عنوان مثال، وقتی از آنها خواسته می‌شود به سایر مردم کمک کنند یا به دیگران چیزی بیاموزند، بیشتر اوقات بهانه می‌آورند که فرصت نداریم.

افتادن نیست، مگر اینکه واقعاً از وحشت این کار لذت ببرید. به نظر من، ریسک زندان رفتن بهای خیلی زیادی است. من می‌خواهم برای به دست آوردن آزادی خودم ثروتمند شوم، پس چرا ریسک به زندان رفتن را به جان بخرم؟ به این شکل عزت‌نفسم را از دست می‌دهم.»

او در این ارتباط با بیان تجربه‌های خودش تأکید می‌کرد: «من اگر کار غیر قانونی انجام می‌دادم، نمی‌توانستم با خانواده‌ام و دوستانم روبرو شوم. به علاوه، من دروغ‌گوی بدی هستم. حافظه ضعیفی دارم و نمی‌توانم حساب دروغ‌هایم را نگاه دارم، بنابراین بهترین کار برای من راست‌گویی بود، به نظر من درست‌کاری بهترین سیاست است.»

۳. از طریق ارث ثروتمند شوید.

می‌توانید از طریق ارث ثروتمند شوید. پدر پولدار می‌گفت: «مایک بیشتر اوقات احساس می‌کند اموالش را خودش به دست نیاورده است. او نمی‌داند آیا می‌توانست خودش به تنهایی ثروتمند شود یا نه؟ بنابراین من دارایی خیلی کمی به او داده‌ام. من او را هم مثل تو راهنمایی کرده‌ام، اما این خود اوست که باید ثروت خود را به دست آورد. برای او مهم است که احساس کند خودش ثروتش را به دست آورده است، ولی فرد خوش اقبالی که پولی را به ارث می‌برد، چنین احساسی ندارد.»

وقتی من و مایک با هم بزرگ می‌شدیم، خانواده‌های هر دو ما به نسبت فقیر بودند؛ اما زمانی که ما به بزرگسالی رسیدیم، پدر مایک خیلی پولدار شده بود، در حالی که پدر واقعی من هنوز فقیر بود. مایک ثروتی را از پدرش به ارث برد، مردی که او را پدر پولدار می‌نامم، ولی من با هیچ شروع کردم.





سخت کار می‌کنم، پولم سخت کار می‌کند و من از میوه‌های کارم لذت می‌برم.»

۷. با بهره‌گیری از هوش مالی ثروتمند شوید.

راه هفتم این است که شما می‌توانید با بهره‌گیری از هوش مالی ثروتمند شوید. زمانی که همان قدرت سرمایه‌گذاری دوران دوازده سالگی که در ساحل ایستاده و به ملک رو به اقیانوس پدرم نگاه می‌کردم را دوباره به دست آوردم، آموختن هوشمندی مالی را آغاز کردم. بسیاری از مردم به دلیل هوش بسیار زیاد در زمینه‌های کارآفرینی و سرمایه‌گذاری، ثروتمند می‌شوند. بسیاری از این افراد عوامل پشت صحنه را به درستی درک می‌کنند و جهان تجارت و سیستم‌های مالی را مدیریت، کنترل و دست‌کاری می‌کنند.

میلیون‌ها نفر از مردم با اطمینان خاطر پس اندازهای بازنشستگی و سایر پول‌های خود را در بازار سرمایه‌گذاری می‌کنند، اما در واقع خلق‌کنندگان بزرگ پول تصمیم‌گیرندگان سیستم‌های بازاریابی و توزیع سرمایه‌گذاری‌های زیربنایی هستند، نه الزاماً افراد سرمایه‌گذار یا بازنشسته.

همان‌طور که پدر پولدار سال‌ها قبل به من آموخت، کسانی هستند که بلیت‌های مسابقه را می‌خرند و کسانی هستند که بلیت‌های مسابقه را می‌فروشند، فراموش نکن تو می‌خواهی در سمتی باشی که بلیت‌ها را می‌فروشند.

بهای « حرص » این است که باید برای تمام خواسته‌هایتان، سخت‌تر و بیشتر تلاش کنید. قانون نیوتن می‌گوید: « هر عملی، عکس‌العملی دارد » اگر شما فردی حریص باشید، مردم هم به همان شکل با شما رفتار خواهند کرد.

وقتی کسانی را می‌بینم که نسبت به پول بسیار سرسخت هستند، از آن‌ها می‌خواهم مرتب به کلیسا یا موسسه خیریه مورد علاقه خود کمک مالی کنند. پیروی از قوانین اقتصاد و فیزیک، آن چه می‌خواهید را به شما می‌دهد. اگر لب‌خند می‌خواهید، اول لب‌خند بزنید، اگر مشت می‌خواهید، اول مشت بزنید، اگر پول می‌خواهید، مقداری پول بدهید، ولی باز کردن مشت یا کیف پول برای افراد حریص می‌تواند کار خیلی سختی باشد.

۶. با « خسیس بودن » ثروتمند شوید.

این یکی از روش‌هایی بود که خون پدر پولدار را به جوش می‌آورد. او می‌گفت: « مشکل خسیس‌هایی که ثروتمند می‌شوند، این است که همواره خسیس باقی می‌مانند. دنیا از ثروتمندان خسیس متنفر است. به همین دلیل مردم از شخصیت اسکروچ در داستان مشهور چارلز دیکنز به نام سرود کریسمس، نفرت داشتند. پدر پولدار می‌گفت: « افراد ثروتمندی هم چون اسکروچ ثروتمندان را بدنام کرده‌اند. فقیرانه زندگی کردن و فقیرانه مردن، یک تراژدی است؛ اما فقیرانه زندگی کردن و ثروتمند مردن، دیوانگی است. »

پس از اینکه آرام می‌شد، می‌گفت: « من فکر می‌کنم، « پول » یعنی « لذت بردن » بنابراین





برای شروع باید موارد زیر را تمرین کنیم:

نکاتی طلایی برای افزایش تمرکز و یادگیری:

۱) جمع کردن حواس:

این شیوه ممکن است در ظاهر ساده به نظر بیاید، ولی در عین حال بسیار موثر است. وقتی که حواستان پرت می شود مرتب به خودتان هشدار دهید که « حواست را جمع کن ». این روش کم کم باعث می شود که توجه شما به موضوع مورد نظرتان جلب گردد.



۲) روش عنکبوتی:

اگر شما تار عنکبوتی را تحریک کنید، تار تکان می خورد و عنکبوت نسبت به جنبش تار از خود واکنش نشان داده و می خواهد علت حرکت را بیابد. ولی وقتی این عمل چندین بار تکرار شود، خواهید دید که عنکبوت دیگر نسبت به حرکت تار هیچ عکس العملی از خود نشان نمی دهد و متوجه می شود که حشره ای به دام او نیفتاده است. این روش را یاد گرفته و ذهن خود را پرورش دهید و در برابر حواس پرتی تسلیم نشوید. شما باید تمرکزتان را بر روی هدفی که در ذهن دارید، حفظ کنید.

بیشتر آدم ها دوست دارند در هنگام مطالعه مکان مناسب و راحتی داشته باشند ولی تعداد اندکی هم اینگونه نبوده و در مترو، اتوبوس و جاهای شلوغ به راحتی می توانند روی مطالب مورد مطالعه شان تمرکز کنند.

۳) فرصتی برای افکار مزاحم:

در طول روز زمان خاصی را به فکر کردن درباره مسائلی که به ذهن شما خطور می کند و تمرکزتان را بهم می زند اختصاص دهید. به طور مثال ساعت ۷ تا ۷:۳۰ بعدازظهر زمانی است که شما می توانید به این افکار بپردازید. هنگامی که این افکار مزاحم در طول روز به ذهن شما خطور کرد و باعث نگرانی شما شد، به یاد بیاورید که زمان ویژه ای را برای

به راستی چرا برخی افراد می توانند تمرکز حواس داشته باشند و برخی دیگر از آن بی بهره اند؟ دلیل آن هرچه باشد، راههایی برای تقویت تمرکز وجود دارد که در اینجا به برخی از آنها اشاره می کنیم.

تقویت تمرکز به تمرین نیاز دارد. شاید در ابتدای تمرین پیشرفت کمی داشته باشیم ولی پس از گذشت ۴ تا ۶ هفته که از پرورش یادگیری مهارت ها گذشت، شاهد پیشرفت های قابل ملاحظه ای خواهیم شد.



(۷) جایزه و پاداش:

زمانی که کاری را به طور کامل انجام دادید، به خودتان پاداش دهید. کار شما ممکن است خیلی کوچک و یا بزرگ باشد. شما هم می توانید متناسب با کارتان برای خود جایزه و یا پاداش در نظر بگیرید. این جایزه می تواند خواندن یک مطلب جالب و دیدن یک فیلم و یا هر چه شما دوست دارید باشد.

آنها در نظر گرفته اید و اجازه دهید که از ذهن شما خارج شود. کسانی که از این روش استفاده کرده اند، توانسته اند ۳۵٪ از افکار مزاحم را در طول ۴ هفته در خود کاهش دهند و این تغییر بزرگی است.

(۴) چوب خط زدن برای افکار مزاحم:

کارت های کوچکی درست کنید و آنها را به سه قسمت مساوی برای صبح و بعد از ظهر و شب تقسیم کنید. هر بار که حواستان پرت شد، یک خط در قسمت مخصوص بکشید و برای هر روز یک کارت برای خود تهیه کنید. به مرور متوجه خواهید شد که تعداد خط ها روز به روز کاهش می یابد و این واقعا جالب است.

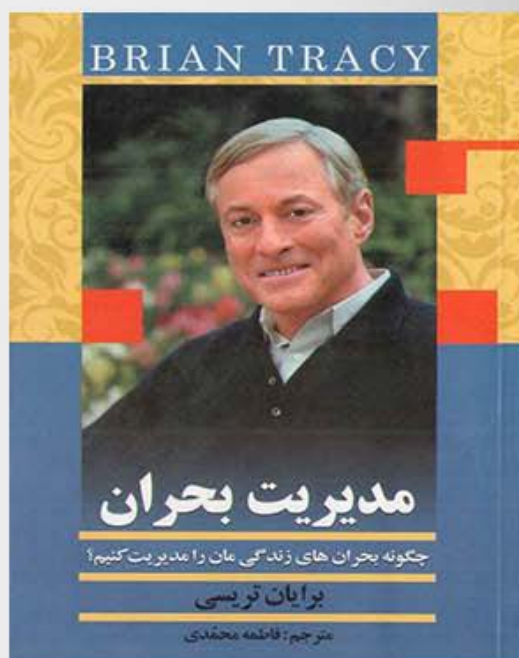
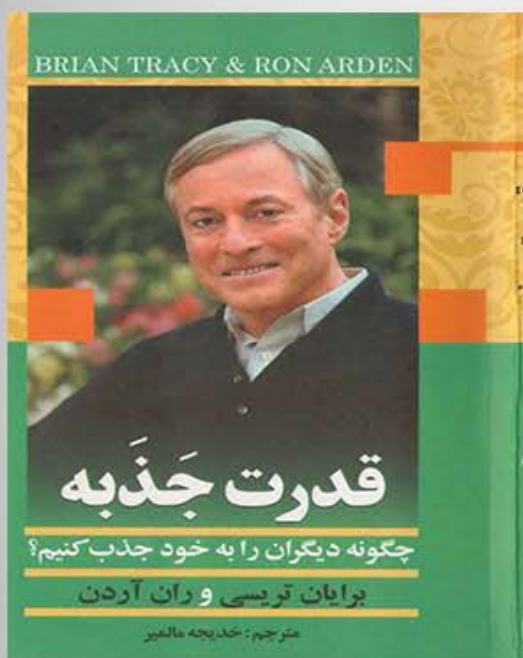
(۵) زمان استراحت:

وقتی که ما برای مدت طولانی می نشینیم، خون بدن ما به دلیل نیروی جاذبه، به طرف پایین ترین نقطه بدن یعنی پاها کشیده می شود. ماهیچه های ما همانند یک پمپ عمل می کنند. هنگامی که پس از نشستن راه می رویم، خون به طور یکنواخت به سراسر بدن می رسد. در نتیجه اکسیژن بیشتری به مغز شما می رسد و احساس شادابی و سرحالی می کنید.

(۶) عوض کردن موضوع:

بسیاری از دانش پژوهان به وسیله تغییر موضوع مطالعه به تمرکزشان کمک می کنند. شما هم می توانید با تغییر موضوع درس به تقویت تمرکز خود کمک کنید.

لیست کتاب های موجود در کانال یادگیری





۸ روش برای بالا بردن اعتماد به نفس

در نظر داشته باشید که شک، محصول باور نداشتن به خود است. وقتی شما خودتان را باور ندارید، چطور می‌توان انتظار داشت کسی به شما، ایده‌ها و توانایی‌هایتان ایمان داشته باشد؟ برای غلبه بر چالش‌های جدید، باید اعتماد به نفس داشته باشید. افراد ترسو و هیچگاه نمی‌خواهند از حریم آسایش خود بیرون بیایند. به همین دلیل افرادی که اعتماد به نفس کافی ندارند، همواره از کنار فرصت‌های مناسب عبور کرده یا در یک بن بست شغلی گیر می‌کنند. افرادی که اعتماد به نفس ندارند، مغلوب شرایط دشوار خارجی می‌شوند.



افراد موفق هیچگاه موانع را باور نداشته و همواره در پی عبور از آنها هستند. هیچکس جز خودتان نمی‌تواند در رسیدن به موفقیت، پیشرفت و آنچه می‌خواهید انجام دهید، مانع شما شود. حالا زمان آن فرا رسیده است که شک به خود و توانایی‌هایتان را دور بریزید و با تلاشی دو چندان برای رسیدن به موفقیت، رو به جلو حرکت کنید.

اغلب افراد موفق اعتماد به نفس بالایی دارند. پر واضح است که آنها به خود و آنچه که انجام می‌دهند ایمان دارند. به یاد داشته باشید موفقیت آنها سبب افزایش اعتماد به نفسشان نشده؛ بلکه روحیه‌ی خودباوری این افراد، آنها را به سمت موفقیت سوق داده است.

اعتماد به نفس یکی از ارکان اصلی پیشرفت شغلی است و اگر بتوانید این قابلیت را در خودتان افزایش دهید، به جاهایی خواهید رسید که حتی فکرش را هم نمی‌کنید. هر کسی می‌تواند با داشتن روشی مناسب و تلاشی مضاعف، اعتماد به نفس خود را بالا ببرد. مطمئناً با برداشتن هر قدم در این راه، حس اعتماد به نفس بیشتری خواهید کرد. سعی کنید این ۸ راهکار را در بطن زندگی خود به کار ببندید:

یک انسان با اعتماد به نفس سالم و طبیعی می‌تواند احساس خوبی نسبت به خود داشته باشد، ارزش خود را بداند و بخاطر قابلیت‌ها، مهارت‌ها و موفقیت‌هایش احساس غرور و رضایت کند. اما کسی که اعتماد به نفس ضعیفی دارد، احساس می‌کند مورد قبول و علاقه‌ی هیچ‌کس نیست و نمی‌تواند هیچ‌کاری را درست انجام دهد. امروز قصد داریم شما را با هشت راهکاری که به کمک آنها می‌توانید اعتماد به نفس خود را بالاتر ببرید، آشنا کنیم.

۱- ارزیابی منصفانه‌ی خودتان



داشته باشید

جانی یونایتس فوتبالیست معروف آمریکایی می گوید «بین غرور و اعتماد به نفس تفاوت وجود دارد؛ غرور زمانی است که شما در مورد خودتان دست به بزرگنمایی بزنید. در حالیکه اعتماد به نفس، به معنای باور داشتن به توانایی خود در انجام کارهاست. به عبارت دیگر اعتماد به نفس از طریق تلاش فراوان به دست می آید و آنهایی که این ویژگی را دارند، افرادی خودآگاهند. به یاد داشته باشید هنگامی که اعتماد به نفس شما از توانایی تان فراتر رود، دچار خود بزرگ بینی خواهید شد؛ بنابراین بین این دو تفاوت قائل شوید.

شالوده ی اعتماد به نفس حقیقی بر پایه ی واقعیت ها بنا شده است. برای اینکه بتوانید اعتماد به نفستان را بالا ببرید، باید ارزیابی دقیق و صادقانه ای از خود و توانایی هایتان داشته باشید. اگر هنوز نقاط ضعفی در شما وجود دارد، برای بهبود آنها برنامه ریزی و راهی پیدا کنید تا اثرات منفی شان را به حداقل برسانید. به خاطر داشته باشید بی توجهی نسبت به نقاط ضعف و یا نقطه ی قوت نشان دادن آنها، هیچ کمکی به از بین بردنشان نخواهد کرد. به همین ترتیب، داشتن درک درست از توانایی ها می تواند انتقادات یا بازخورد های منفی را کاهش و به شما اعتماد به نفس بیشتری بدهد.

۲. "نه" بگویید

تحقیقات انجام شده در دانشگاه کالیفرنیا نشان داد که هر چقدر نه گفتن برایتان دشوارتر باشد، احتمال اینکه به اضطراب، فرسودگی شغلی و حتی

افسردگی دچار شوید، بیشتر می شود و همه ی این عوامل باعث کاهش اعتماد به نفس در شما خواهند شد. افرادی که اعتماد به نفس بالایی دارند به خوبی می دانند که "نه" گفتن، به نفع آنهاست. این افراد چنان عزت نفسی دارند که مخالفت خود را به وضوح بیان می کنند. وقتی زمان نه گفتن فرا می رسد، آنها از جملاتی مانند "فکر نمی کنم بتوانم انجام دهم" یا "شک دارم" استفاده نمی کنند. این افراد با اعتماد به نفس "نه" می گویند زیرا می دانند نه گفتن به یک تعهد جدید، احترام به تعهدات فعلی شان است و به آنها فرصت می دهد تا با خیال راحت، وظایف قبلی شان را انجام دهند.

۳. با رئیس خود ارتباط خوبی برقرار کنید

یک ارتباط پرتنش با کارفرما می تواند اعتماد به نفس افراد باهوش را نیز تخریب کند. البته با وجود انتقاد ریاستان از عملکرد شما یا تضعیف روحیه ی مشارکتان در تیم، حفظ اعتماد به نفس دشوار است اما باز هم تلاش کنید آن را از دست ندهید. همواره سعی کنید تا نقطه ای که باعث سوتفاهم شده و ارتباط شما را با ریاستان خراب کرده بیابید و در جهت رفع آن تلاش کنید. اگر به هیچ وجه نتوانستید این ارتباط را درست کنید، وقتش فرا رسیده است که به دنبال شغل دیگری باشید.

۴. به دنبال پیروزی های کوچک باشید

افرادی که اعتماد به نفس دارند همواره خود را به چالش می کشند و در برابر دیگران روحیه ای رقابتی دارند؛ هرچند تلاش شان به موفقیت های کوچک ختم شود. گفتنی است پیروزی های کوچک می



مطالعات انجام شده در مؤسسه ی تحقیقاتی اونتاریو نشان می دهد افرادی به مدت ۱۰ هفته و هفته ای ۲ بار ورزش می کنند، به مراتب از نظر اجتماعی، هوشی و جسمانی توانمندی بیشتری دارند. ورزش کردن علاوه بر اینکه تناسب اندام شما را حفظ می کند، اعتماد به نفستان را نیز بالا می برد. تمرینات بدنی سبب آزاد سازی اندورفین در بدن نیز می شوند و روحیه ی شما را مثبت و پر نشاط خواهند کرد. بنابراین همواره برای تمرینات ورزشی خود برنامه ریزی کنید؛ خواهید دید که اعتماد به نفستان بالا خواهد رفت.

۷- شیک لباس بپوشید

چه بخواهید چه نخواهید، طرز لباس پوشیدن تأثیر بسزایی در نگرش مردم نسبت شما دارد. رنگ، برش و نوع لباس و حتی اکسسوری هایی که استفاده می کنید نیز بیانگر نوع ارتباطی است که می خواهید با دیگران برقرار کنید. از طرف دیگر، نحوه ی لباس پوشیدن هر فرد نشانگر دیدگاهی است که نسبت به خودش دارد. مطالعات نشان داده اند افراد، زمانی که رسمی لباس می پوشند در مقایسه با زمانی که لباس های معمولی خود را به تن می کنند، لحن و طرز حرف زدنشان فرق می کند. برای افزایش اعتماد به نفس، شیک لباس بپوشید. خوش پوش بودن یکی از راه های ساده برای افزایش اعتماد به نفس است. لباسی را انتخاب کنید که نشان دهنده ی شخصیت شماست، حتی اگر مجبور باشید زمان بیشتری را برای انتخاب لباس در مراکز خرید صرف کنید یا صبح ها زودتر از خواب بیدار شوید.

توانند سبب ایجاد گیرنده های آندروژنی جدیدی در مغز شوند که باعث به وجود آمدن روحیه ی قدردانی و افزایش انگیزه خواهد شد. این افزایش تعداد گیرنده های آندروژنی باعث اثربخشی بیشتر هورمون تستوسترون شده و در نتیجه اعتماد به نفس و اشتیاقتان برای مواجهه با چالش های پیش رو بیشتر خواهد شد. بخاطر داشته باشید وقتی موفقیت های کوچکی را پشت سر هم طی کرده باشید، این افزایش اعتماد به نفس برای مدتی طولانی با شما خواهد بود.

۵- یک راهنما برای خودتان پیدا کنید

هیچ کس به اندازه ی شخص باتجربه و باهوشی که راه صحیح را نشانتان دهد و شما را تشویق کند، نمی تواند باعث افزایش اعتماد به نفس در شما شود. در واقع، یک حامی خوب مانند آینه عمل می کند و دیدگاهی به شما می دهد که باید برای باور به خود آن را مد نظر داشته باشید.

فراموش نکنید آگاهی باعث افزایش اعتماد به نفس می شود. دانستن اینکه در هر لحظه در چه جایگاهی قرار دارید، باعث افزایش تمرکز و اثربخشی انرژی شما در انجام امور خواهد شد. به علاوه، یک مشاور خوب می تواند بعضی نکات مربوط به فرهنگ درونی شرکت ها را با توجه به روحیه ای که دارید، به شما آموزش دهد. دانستن قوانین نانوشته برای انجام کارها در محل کار، یکی از روش های عالی برای افزایش اعتماد به نفس است.

۶- به طور منظم ورزش کنید



۸. قاطعانه صحبت کنید، نه تهاجمی

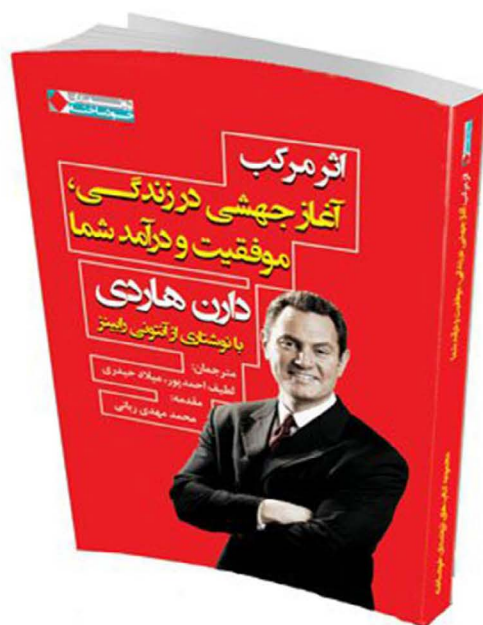
داشتن روحیه ی پرخاشگری نشان دهنده ی اعتماد به نفس نیست؛ بلکه زورگویی شما را نشان می دهد. هنگامی که خودتان را باور نداشته باشید، به راحتی و بدون اینکه بخواهید، قلدری و دیگران را تهدید می کنید. سعی کنید در اظهار نظر های خود، بدون اینکه تهاجمی عمل کنید و شخصیت دیگران را زیر سوال ببرید قاطعانه سخن گفتن را تمرین کنید. بخاطر داشته باشید هیچگاه نمی توانید بدون اینکه روی خودتان کنترل داشته باشید، اعتماد به نفستان را افزایش دهید. همواره با صدا و لحن مناسب حرف بزنید و نسبت به طرز ایستادن خود حساس باشید. حالت بازوها، دست ها و استفاده ی بجا از آنها در هنگام حرف زدن، می تواند اعتماد به نفس را در ظاهر شما نمایان کند.

با همه این تفاسیر، اعتماد به نفس صفتی است که خود شما آن را یا تقویت می کنید، یا از بین می برید. به یاد داشته باشید اعتماد به نفس ریشه در واقعیات دارد. این ویژگی مانند دانشی است که به مرور زمان بیشتر می شود. مطمئن باشید اگر با قدرت اعتماد به نفس، رو به جلو حرکت کنید، از عهده ی هر کاری برخوردار خواهید آمد.

بازی و جایزه

بازی : خوشبختی

جایزه: کتاب اثر مرکب



نحوه گرفتن جایزه

روی یک ورق کاغذ ۱ جمله آموزنده بنویسید. زیر اون عبارت «من هم عضو کانال یادگیری هستم» رو نوشته امضا کنید. بعد از آن عکس بگیرید و به یکی از آدرس های زیر بفرستید. (همراه با آدرس ایمیل یا شماره موبایل)

تلگرام @yoosefalizadeh تماس با ما در سایت iqeq.ir ایمیل: alizadehyoosef@gmail.com

۱ جمله آموزنده:.....

من هم عضو کانال یادگیری هستم

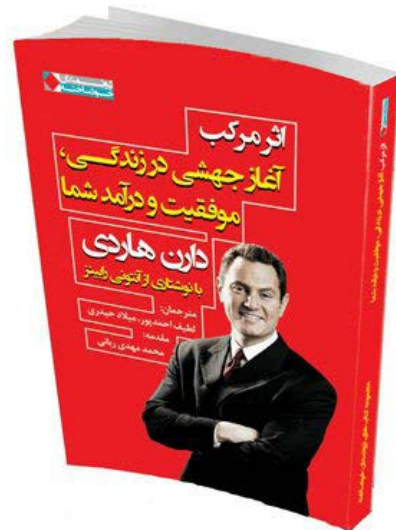
اسم وامضا

iqeq.ir



معرفی کتابی که برای موفقیت در زندگی باید آن را بخوانید

اثر مرکب



البته، بزرگان دیگری نیز این کتاب را تحسین کرده‌اند و مطالعه دقیق و چندباره آن را به همگان توصیه کرده‌اند، اساتیدی همچون جک کنفیلد، دیوید باخ، جفری گیتومر، جان سی مکسول، تی هارو اکر، هاروی مک کی، رایین شارما و...
دارن هاردی می‌گوید: مهم نیست چه چیزی یاد می‌گیرید یا از چه استراتژی و تاکتیکی استفاده می‌کنید، موفقیت در نتیجه اثر مرکب به دست می‌آید.

کتاب اثر مرکب، آغاز جهشی است در زندگی، موفقیت و درآمد شما...
یادداشت ناشر آمریکایی
آیا دنبال کسب موفقیت هستید؟

و می‌خواهید از آن‌چه که امروز هستید، موفق‌تر شوید؟
حتی موفق‌تر از آن‌چه تا به حال تصور می‌کردید که امکان دارد؟

این کتاب در همین زمینه است.

به دست آوردن موفقیتی فراتر از تصور.

هیچ‌گونه تقلب و اغراقی در کار نیست. این کتاب فقط در بردارنده حقایقی است که برای رسیدن به موفقیت به آن‌ها نیاز دارید. نویسندگان این کتاب، دارن هاردی، به عنوان ناشر مجله موفقیت، تمامی این مطالب را شنیده و دیده است و خیلی از آن‌ها را هم تجربه کرده است. این کتاب از اصول اساسی کسب موفقیت پرده برمی‌دارد. اثر مرکب شامل عصاره‌ای است از آن‌چه که هر فرد جوایز موفقیت، برای کسب موفقیت خارق‌العاده، باید بداند، به

نظرتان درباره کتابی که در فهرست نیویورک تایمز، یواس‌ای‌تودی و وال‌استریت ژورنال چندین هفته را صدرنشین پرفروش‌ترین کتاب‌های دنیا بوده چیست؟

اگر بدانید برایان تریسی بر روی جلد کتاب نوشته: این کتاب گنجینه‌ای است از ایده‌ها برای رسیدن به موفقیت‌هایی بزرگ‌تر از آن‌چه تاکنون فکر می‌کردید که ممکن است و اگر بگویم پیش‌گفتار کتاب را آنتونی رابینز بزرگ نوشته و نوشتن پیش‌گفتار این کتاب را افتخاری برای خود دانسته است، چطور؟ آیا همه این‌ها دلیلی نمی‌شود که بی‌درنگ این کتاب را بخرید و بخوانید تا ببینید از چه چیزی سخن می‌گوید؟

چه می‌شود اگر بدانید نویسندگان کتاب، ناشر مجله موفقیت آمریکاست و روی همان صندلی نشسته که روزگاری، بزرگی همچون ناپلئون هیل بر آن می‌نشسته؟



آن‌ها عمل کند و در آن‌ها مهارت پیدا کند. در این کتاب استراتژی‌هایی خواهید یافت درباره این‌که:

- چگونه، همیشه برنده شوید! بهترین استراتژی برای رسیدن به هر هدفی و پیروز شدن بر هر رقیبی، حتی اگر آن‌ها باهوش‌تر، با استعدادتر و با تجربه‌تر از شما باشند.

- از بین بردن عادت‌های بدی که مانع پیشرفت‌تان می‌شوند (ممکن است از بعضی از این عادت‌ها بی‌خبر باشید!).

- بدون دردسر و ناراحتی، برخی از اصول کلیدی مورد نیاز برای پیشرفت‌های بزرگ و مهم را در خودتان نهادینه کنید. می‌خواهید، استفاده کنید! شما باید همین امروز سفرتان را شروع کنید!





برای دریافت این کتاب در بازی صفحه قبل شرکت کنید

معرفی محصولات سایت نابغه ها

کتابهای صوتی

<p>MP3  دانلود</p> <p>قورباغه را قورت بده</p>  <p>درايان ترسی</p>	<p>MP3  دانلود</p> <p>مدیریت زمان</p>  <p>درايان ترسی</p>	<p>MP3  دانلود</p> <p>فلاقییت و حل مسئله</p>  <p>درايان ترسی</p>	<p>MP3  دانلود</p> <p>تکثیرش همه چیز است</p>  <p>بف کلر</p>
---	---	---	---

کتابهای الکترونیکی

<p>PDF  دانلود</p> <p>ببندیشید و ثروتمند شوید</p>  <p>ناپلئون هیل</p>	<p>PDF  دانلود</p> <p>اولویت دادن به اولویت ها</p>  <p>رهبری زمان به جای مدیریت زمان</p>
---	--

دوره غیر حضوری

ارسال رایگان

دوره غیر حضوری

راز درآمد پایدار از اینترنت



راز میلیونر های اینترنتی ایران

اطلاعات بیشتر در سایت نابغه ها
iqeq.ir

کسانی که تا ۳۰ آذر ماه بسته راز درآمد پایدار را سفارش دهند
از ۵۰ درصد تخفیف بهره مند میشوند

کد تخفیف : yalda



زیرا هیچکس به این فکر نمی افتد که برای پیدا کردن آن باید به قلب و درون خودش نگاه کند و خداوند این فکر را پسندید

داستان پند آموز



امید

تنها بازمانده یک کشتی شکسته توسط جریان آب به یک جزیره دورافتاده برده شد، او با بیقراری به درگاه خداوند دعا می کرد تا او را نجات بخشد، او ساعتها به اقیانوس چشم می دوخت، تا شاید نشانی از کمک بیابد اما هیچ چیز به چشم نمی آمد.

سرآخر ناامید شد و تصمیم گرفت که کلبه ای کوچک خارج از ساحل بسازد تا از خود و وسایل اندکش را بهتر محافظت نماید، روزی پس از آنکه از جستجوی غذا بازگشت، خانه کوچکش را در آتش یافت، دود به آسمان رفته بود، بدترین چیز ممکن رخ داده بود، او عصبانی و اندوهگین فریاد زد: «خدایا چگونه توانستی با من چنین کنی؟»

صبح روز بعد او با صدای یک کشتی که به جزیره نزدیک می شد از خواب برخاست، آن می آمد تا او را نجات دهد.

مرد از نجات دهندگانش پرسید: «چطور متوجه شدید که من اینجا هستم؟»

آنها در جواب گفتند: «ما علامت دودی را که فرستادی، دیدیم!»

راز زندگی

در افسانه ها آمده روزی که خداوند جهان را آفرید فرشتگان مغرب را به بارگاه خود فراخواند و از آنها خواست تا برای پنهان کردن راز زندگی پیشنهاد بدهند

یکی از فرشتگان به پروردگار گفت: آن را در زمین مدفون کن

فرشته دیگری گفت آن را در زیر دریاها قرار بده
سومی گفت راز زندگی را در کوهها قرار بده

ولی خداوند فرمود

اگر من بخواهم به گفته های شما عمل کنم

فقط تعداد کمی از بندگانم قادر خواهند بود آن را بیابند

در حال که من می خواهم راز زندگی در دسترس همه بندگانم باشد

در این هنگام یکی از فرشتگان گفت فهمیدم کجا ای خدای مهربان راز زندگی را در قلب بندگان قرار بده



ماهنامه کانال یادگیری



اگر می خواهید از دانایان باشید، همواره جوینده و پرسنده باشید و با
دانایان هم صحبت شوید
پیامبر(ص)

منتظر نظرات ارزشمندتان هستیم

iqeq.ir

alizadehyoosef@gmail.com