

✓ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و..... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند،

شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید. برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی

لینک زیر کلیک کنید.

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

WWW.KARNIL.COM

# اعتماد به نفس فوق العاده

## در هفت روز

نویسنده سجاد شاهرخی

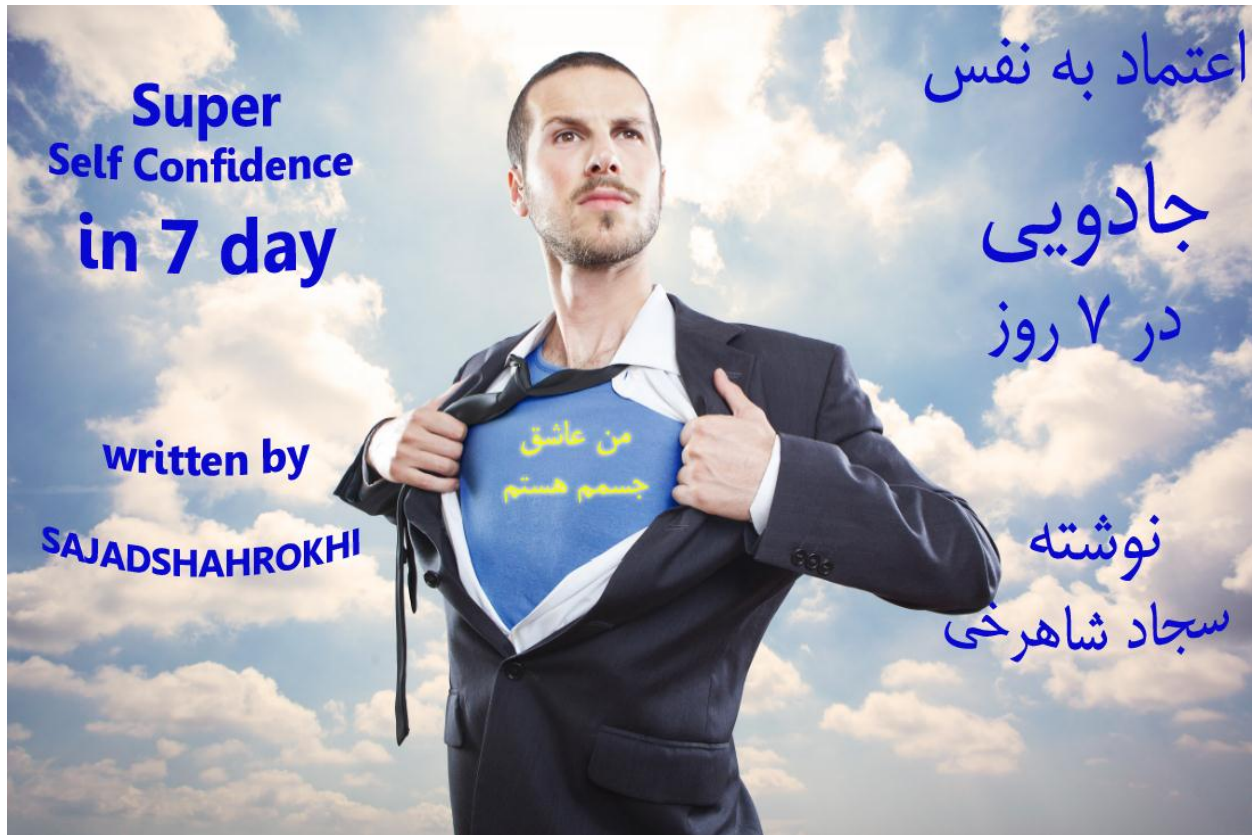


# Super Self Confidence

## In 7 Day

Written

By SAJASHAHROKHI



انتشار این کتاب رایگان است و شما حق دارید در تمام وب سایت ها و شبکه های اجتماعی مطالب این کتاب را بدون تغییر و به رایگان به اشتراک بگذارید

برای دریافت آخرین مقاله ها و کتاب های الکترونیکی رایگان به وب سایت مراجعه نمایید.

دانلود رایگان 

<http://www.sajadshahrokhi.org/>

فروشگاه اینترنتی محصولات ما

[www.shop-sajadshahrokhi.org](http://www.shop-sajadshahrokhi.org)



محتویات این کتاب بر اساس تجربه ها و اطلاعات شخصی من در سال های اخیر با مطالعه دهها کتاب و وب سایت های داخلی و خارجی بوده است.

## به تناسب اندام و بدن خود توجه کنید

من چاقم. من بیش از حد لاغرم. کاش کمی قدم بلندتر بود، کاش قدم کوتاه تر بود، کاش موهام مجعد بود، کاش موهام صاف بود. کاش بینیم کوچکتر بود. کاش پاهام بلندتر بود، کاش عضله هام برجسته تر بود و هزاران هزار کاشکی دیگر....

این گلایه ها به نظر شما آشنا نمی آید؟ شما هم عادت دارید از خودتان ایراد بگیرید؟ اگر اینطور است بدانید که تنها نیستید. شما بعنوان یک جوان دستخوش تغییرات ظاهری و جسمانی بسیاری می شوید. و همراه با این تغییرات ظاهری، تصویر شما از خودتان نیز تغییر می یابد. افراد بسیاری برای کنار آمدن با این مسئله مشکل دارند، و همین بر عزت نفس و اعتماد به نفسشان تاثیر می گذارد.



داشتن اندامی متناسب می تواند در شما اعتماد به نفس بالایی ایجاد کند. برای داشتن اندامی متناسب و هیكلی زیبا و ورزیده نیاز به برنامه ای بلندمدت **۶ ماه تا ۲ سال دارید** تا اینکه نتیجه تمرینات خود را مشاهده کنید. در این راه از مربیان متخصص بهره بجوید و تا رسیدن به هدف

خود از پای نایستید . می‌توانید بر روی تلفن هوشمند اندروید یا آیفون خود برنامه های مرتبط را نصب کنید طبق برنامه ای مناسب و بدون هیچ گونه مقایسه با افراد دیگر در حین تمرین در باشگاه و مکان تمرین به مدت شش ماه تا 2 سال به ورزش و تمرکز بر روی تناسب اندام خود متمرکز شوید.

## دوست هم هدف برای حفظ انگیزه و ادامه تمرین ها ضروری است



بهترین روش برای کسب حداکثری از تمرین ها و حفظ انگیزه برای ادامه تمرین ها در شش ماه تا یک سال آینده **داشتن دوست هم هدف برای پیگیری** و ادامه مستمر و حفظ روحیه تا رسیدن به هدف میباشد. دوست هم هدف باعث رقابت سالم و حفظ انگیزه برای رها نکردن تمرین ها در طول این دوره می باشد. پس از همین الان لیست شماره های کانتکت موبایل خود را ببینید و سریعاً دوستی برای این کار پیدا کنید و برای ثبت نام و شروع تمرین ها با هم اقدام کنید. بهترین نوع تمرین ها کار کردن در هوای آزاد یا باشگاه یا سالن های ورزشی می باشد. اگر جدی هستید تمرین ها را در منزل دنبال نکنید . دویدن بر روی تردمیل در هوای بسته منزل عوارض بسیار منفی بر روی قلب شما خواهد گذاشت و بدن شما را به تحلیل خواهد

کشاند . تمرین در هوای بسته باعث سکتة های قلبی بسیاری شده است . بهترین مکان تمرین در هوای آزاد با ورزش مورد علاقه و دلخواه با همراهی دوست هم هدف می باشد.

## توصیه های طلایی تناسب اندام را هم بخوانید.



مطالب مربوط به تناسب اندام در سایت های اینترنتی به وفور و رایگان موجود است و کتاب های در این رابطه هم زیاد هستند. بمباران مطالب ذهنی مربوط به تناسب اندام بسیار در حفظ انگیزه و ادامه مستمر تمرین ها به شما کمک خواهد کرد و تغذیه روحی و سوخت روحی شما برای حفظ انگیزه و ادامه دادن تمرین های بدنی و جسمانی خواهد بود . داشتن وزن ایده آل و احساس خوب فرکانسی برای جذب موفقیت بیشتر در زندگی شماست . توصیه من این است که به هیچ عنوان فریب تبلیغات استفاده از داروی های لاغری و چاقی را نخورید و به طور طبیعی ولی با تمرین و استمرار بیشتر وزن ایده آل و هیکل ایده آل خود را با تلاش هر روزه بدست آورید. قانون جهان هستی این است که چیزی که یک شبه یا کوتاه مدت بدست آمده باشد یک شبه هم از دست می رود. عوارض فراوان و زیاد بر روی کبد و کلیه شما بعد از استفاده از این داروها کاملا مشهود خواهد بود. فقط به صورت طبیعی و با ورزش و با ترکیب تمرین های ذهنی و تجسم میتوانید بسیار سریع تر و طبیعی برای همیشه صاحب بدنی ورزیده و قوی تر

شوید. لاغری یا چاقی زیاد و عدم تناسب فیزیکی هر روز به صورت ناخودآگاه باعث تخریب اعتماد به نفس شما می شود. دلیل آن هم خود سرزنش کننده درونی شماست که در صورت داشتن وزن بالا و چاقی یا لاغری مفرد هر روز و هر ساعت به صورت های مختلف درونتان را سرزنش کرده سیگنال منفی به ناهوشیار شما برای عدم اعتماد به نفس و باور به خویشتن خواهد فرستاد و این عمل غیر ارادی با مقایسه و تخریب روحیه شما به صورت ناخودآگاه انرژی فکری و نیروی ناهوشیار شما را برای موفقیت و اعتماد به نفس بسیار کاهش میدهد. یکی از اصول اساسی اعتماد به نفس قوی داشتن روحیه بالا و انرژی زیاد و داشتن تناسب اندام میباشد که فقط با ورزش مداوم و منظم هر روز به تدریج و نه یکشبه بدست می آید. برنامه شش ماهه تا یک ساله تمرین ورزش هایی همچون بدنسازی یا ورزش های رزمی و یوگا برای کسب اعتماد به نفس و موفقیت در زندگی همچون وعده های غذایی بسیار ضروری می باشد. همان طور که سه وعده در روز با بیشتر باید غذا میل کنیم و جز عادت ها و اجبار نیاز تمام مردم شده است ، بنابراین ورزش هم باید جز ضروری و اساسی زندگی ما شود ،البته بعد از مدتی تمرین شما اعتیاد بسیار لذت بخشی به ورزش و فعالیت فیزیکی پیدا خواهید کرد که دلیل آن ترشح اندروپین موجود در بدن یا مواد مخدر طبیعی است که در اثر نرم دویدن یا ورزش های فیزیکی و تمرین های جسمی بعد از تمرین در بدنتان تولید می شود . تناسب فیزیکی پیش زمینه انرژی زیاد و اعتماد به نفس عالی و کسب عزت نفس و جلوگیری از بیماری های جسمی و روحی خواهد شد. سرمایه گذاری جسمانی بهترین و لذت بخش ترین راه برای لذت بردن از زندگی و داشته های فعلی تان می باشد. دوستان زیادی را دیدم و شما هم حتما اطرافتان مشاهده نمودید که سال های سال برای کسب ثروت و پول تلاش شبانه روزی می کنند ولی در زمان لذت بردن از داشته هایشان با بیماری های زیاد و ناخوشی و مرگ های ناگهانی ، ثمره یک عمر تلاششان را تقدیم به اطرافیانشان می کنند. اگر می خواهید جز این اشخاص که درصد بسیار بالایی از مردم ما هستند نباشید ، همین الان از تمام دارایی های فعلی و فیزیکی و مادی و روحی خود نهایت لذت و استفاده را ببرید.





توصیه شده است هر روز و یا در هفته ورزش را برنامه ای ثابت و تا آخر عمر برای خود همچون وعده های غذایی و دیگر ضروریات اساسی زندگی در نظر بگیرید. ورزش ها و تمرین های ورزشی به نظر من به دو دسته **فیزیکی و روحی** تقسیم می شوند. ورزش های فیزیکی مثل تمرین با وزنه ، بدنسازی ، نرم دویدن ، ورزش های رزمی ، کوهنوردی سبک و سنگین و ... می باشد که شامل یک بعد از زندگی شماست. برای بعد دیگر زندگی خود که بعد روحی می باشد نیاز دارید ورزش هایی برای تقویت قوای روحی را وارد زندگی خود کنید . تمرین هایی چون

یوگا، مدیتیشن، مراقبه، یا رفتن به دل طبیعت و کویر در شب یا جنگل نوردی باعث کسب آرامش روحی و فکری و برگشت به اصل و وجود شماسست. بهترین تمرین ها ترکیب ورزشهای فیزیکی همراه با ورزشهای روحی می باشد. برای دیدن روش های افزایش و کاهش وزن با برنامه ریزی ضمیرناخودآگاه، استفاده از نیروهای ذهنی و تجسم می توانید در وب سایت ما مطالب زیادی را، به رایگان دریافت کنید، این مطالب به اعضا به صورت ایمیل ارسال می شود شما می توانید با عضویت در خبرنامه وب سایت ما از این دست مطالب به رایگان استفاده کنید.



دانلود رایگان

برای دریافت آخرین مقاله ها و کتاب های الکترونیکی رایگان به وب سایت مراجعه نمایید.

<http://www.sajadshahrokhi.org>

همیشه درباره تمام موفقیت های زندگی خود فکر کنید



حتی اگر موفقیت‌های گذشته خود چشم پوشی می‌کنیم و گاهی آنها را به فراموشی می‌سپاریم. در صورتی که یادآوری آنها می‌تواند اعتماد به نفس بالایی در ما برای حرکت به سوی آینده ایجاد کند.

## تمرین عملی

### لیست توانایی ها و موفقیت های شخصی و مرور آن به مدت 3 ماه

یک لیست از ویژگی های مثبت خود و افتخارات و دستاوردهایی که قبلا در طول سال های قبل هر چند بزرگ یا کوچک بدست آوردید ، بر روی کاغذ یا دفترچه کوچکی بنویسید و هر روز آن ها را مرور کنید. براساس تجربه شخصی من این کار را تا سه ماه یا به مدت نود روز ادامه دهید، تا ذهن خود را از حالت خود تخریبی به مرحله تقویت کردن ناخودآگاه باورهای اعتماد به نفس و توانایی های شخصی ببرید ، تا هر روز احساس خوب و سرشار از اعتماد به نفس با یاد آوری ویژگی های مثبت خود و موفقیت های قبلی تان به عمق ضمیرناخودآگاه خود بفرستید. لازم نیست حتما دستاوردهای خیلی بزرگی را کسب کرده باشید . اصل اساسی در این تمرین نوشتن فراوان و زیاد از تمام موفقیت های کوچک و بزرگ بدست آمده در طول سال های اخیر است که باعث تقویت اعتماد به نفس و همچنین عزت نفس شما به طور همزمان می شود. پس از نوشتن این لیست به مدت سه ماه و هر روز و در زمان آزاد این لیست را مرور کنید تا باورهای شما به توانایی هایتان به مرور بیشتر و بیشتر شود.

برای دریافت آخرین مقاله ها و کتاب های الکترونیکی رایگان به وب سایت مراجعه

نمایید.

دانلود رایگان



<http://www.sajadshahrokhi.org>

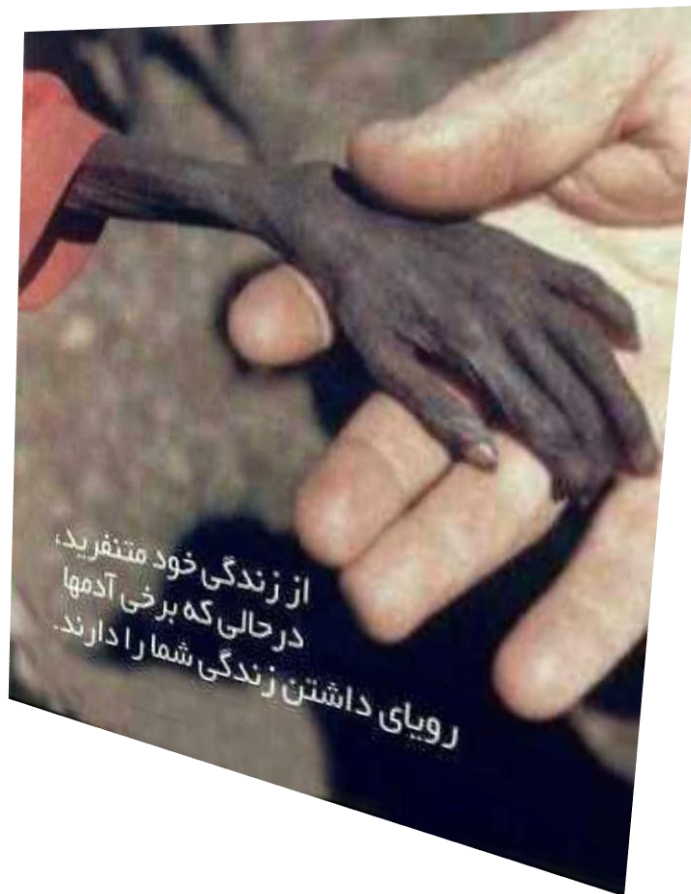
## نکات منفی خود را بشناسید و آنها را بهبود بخشید



همه آدم‌های معمولی نکات منفی دارند. یک ضرب‌المثل ترکی می‌گوید در هر زیبایی عیبی وجود دارد. پس از آنکه نکات منفی و عیب‌های خود را یافتید می‌توانید برای رفع آنها تلاش کنید. گاهی نیازی نیست عیب‌های خود را برطرف کنید، کافی است به آنها به عنوان یک فرصت نگاه کنید. ذهن خود را توسعه دهید!

## تمرین عملی

همیشه بر روی داشته‌های تان شکرگزار باشید





برای داشته هایتان خدا را شاکر باشید. با احساس نقص و نارضایتی مبارزه کنید. برای آنچه اکنون هستید و دارید، سپاس گزار باشید و برای آنچه خواهید شد تلاش کنید. با شکر خداوند متعال احساس خوبی از خود خواهید داشت و در نتیجه زندگی شما خوب تر می شود. فرکانس داشتن و احساس دارایی با تمرین شکرگزاری باعث جذب بیشتر نعمت های زیادتر و بیشتر در زندگی شما خواهد شد.



افراد داری اعتماد به نفس بالا همیشه بر داشته های فعلی خود متمرکز میشوند و حسرت زندگی افراد دیگر را به هیچ وجه نمی خورند و در نتیجه با تمرکز بر توانایی ها و داشته های فعلی خود و توجه به هدف های آینده شاهد جذب پی در پی موفقیت ها و دارایی های مادی و معنوی بیشتر میشوند. در ادامه فایل صوتی در سایت آماده شده که با شنیدن مکرر آن در طول روز تمرکز فکری یتان بر روی دارایی ها و داشته های فعلی خود متمرکز خواهد شد. بهترین روش استفاده از این فایل صوتی شنیدن ده بار در روز با هدفون به مدت سه ماه برای سم زدایی ذهنی و تغییر نگرش منفی به مثبت می باشد.





## دانلود رایگان قدرتمند ترین فایل صوتی شکرگزاری سه دقیقه ای اختصاصی

به صورت رایگان بعد از عضویت در سایت برای شما ارسال خواهد شد

مشخصات فایل صوتی در بخش فایل های صوتی سایت میتوانید دانلود کنید

مدت زمان : 3 دقیقه و چهل ثانیه ضبط و میکس شده در استودیو حرفه ای

کیفیت ضبط : استودیو عالی تولید کننده فایل : سجاد شاهرخی

ارایه از وب سایت شاهرخی

[www.sajadshahrokh.org](http://www.sajadshahrokh.org)

متن این فایل صوتی



خدایا شکر من همیشه شاد سالم آرام و جذاب هستم.  
خدایا شکر خوشحالم من همیشه خوشبخت و خوش شانس و پولدار و ثروتمندم.  
خوشحالم و شاکرم امروز یکی از بهترین روزهای زندگی من می باشد.  
خوشحالم همه چیز در راه والاترین خیر و صلاح من پیش میرود.  
خدایا شکر خوشحالم همیشه هر چه نیاز دارم در اختیارم قرار میگیرد.  
خدایا شکر خوشحالم همیشه همه چیز در دنیایم نیکو و عالیست.  
خدایا شکر خوشحالم همه امور زندگی با نظم الهی پیش میرود.  
خدایا شکر من همیشه شاد و خندان و زیبا و جذاب و سالم و قوی و قدرتمند و دانشمند هستم.  
خدایا شکر خوشحالم همیشه بر دانایی و آگاهی من افزوده میشود.  
خدایا شکر خوشحالم شبها به خوابی عمیق فرو می روم و صبح ها با نشاط و شادمانی برمی خیزم.  
خدایا شکر خوشحالم همیشه همه اهدافم از راهی عالی به آسانی و فوری در جهت خیر و شادی و سود همگان برآورده و متجلی می شود.

شما بعد از 21 روز گوش کردن به این فایل صوتی رایگان به فردی بسیار خوش بین تر و دارای احساسی عالی تر و فردی شکرگزار خواهید شد و بزودی طبق قانون جذب آماده دریافت بیشتر نعمت های مادی و معنوی بیشتری در زندگی تان خواهید شد. کلید این کار در 21 روز گوش کردن به این فایل صوتی رایگان می باشد. پس از آن منتظر معجزه پی دی پی در زندگی خود باشید.



ارایه از وب سایت شاهرخی

[www.sajadshahrokhi.org](http://www.sajadshahrokhi.org)

برای دریافت آخرین مقاله ها و کتاب های الکترونیکی رایگان به وب سایت مراجعه نمایید.

<http://www.sajadshahrokhi.org>

هدف های شخصی در زندگی داشته باشید

انسان های  
«بی هدف» مجبورند  
تمام عمر برای  
انسان های  
«هدفمند» کار کنند!!!



انسان های دارای هدف همیشه از جذابیت و کاریزماتیک درونی زیادی برخوردار هستند و همیشه طبق برنامه های شخصی و هدف های خود در زندگی به پیش می روند. بدون در نظر گرفتن مقصد و هدف، سراسر زندگی بیهوده خواهد شد. هدف آن است که همیشه ما را در حرکت نگه می دارد و به آینده امیدوار می سازد.

از جمله مسائلی که با اهداف زندگی توأم است به قرار زیر می باشند:

- 1- هدف به زندگی جهت و معنا می بخشد.
- 2- هدف زندگی را جالب تر و مبارزه جویا نه تر می کند.
- 3- هدف موجب جهت دار شدن تصمیمات در زندگی می شود.
- 4- هدف باید آن قدر مشخص باشد که به طور دقیق بتوان فهمید که برای دست یابی به آن چه باید کرد.
- 5- برای هدف محدودیت زمانی وجود دارد و در زندگی باید در زمان معینی به برخی موفقیت ها دست یافت، در غیر این صورت دیگر تحقق هدف معنی پیدا نمی کند.
- 6- تحقق هدف با کار گروهی بهتر قابل دسترسی است، به ندرت اتفاق می افتد که شخص بدون یاری دیگران به هدفی دست یابد.
- 7- افراد در زندگی یک مرتبه به هدف دست نمی یابند بلکه دسترسی به هدف گام به گام و به صورت تدریجی است.

## رهنمودهای عملی برای رسیدن به هدف:

1. تعیین نوع و چگونگی هدف خود  
الف) تعیین هدف اصلی و هدف های بلند مدت.  
ب) تعیین هدف های فرعی و نزدیک تر (هدف های میان راه) که فرد را به هدف های اصلی مرتبط می سازد.

در تعیین هدف ها به ملاک های زیر توجه شود:

1. نیازها و توانایی ها و علاقه شخصی.
2. خواسته ها و نیازهای اجتماعی.

هدف های حیاتی دقیق، مشخص و قابل ارزیابی و اندازه گیری باشد.

پس از تعیین هدف های فرعی باید میزان اولویت هر یک را با کدهای 1، 2 و 3 معین کرد و سپس به هدف های مهم تر پرداخت. مدت زمان لازم را برای رسیدن به هر یک از اهداف را باید معین نمود، بدون تعیین زمان لازم، حتی ساده ترین هدف ها دست نیافتنی می شوند.

**3. کارها و فعالیت هایی که شما را به هدف هایتان می رساند در برنامه روزانه و هفتگی خود - در زمان معین - قرار دهید.** توجه داشته باشید که در برنامه ریزی علاوه بر کارها و فعالیت ها باید به خواست ها و نیازهای شخصی و خانوادگی خود بنگرید و مدیریت زمان را با رعایت تعادل بین تحصیل، کار زندگی، تفریح و... به دست بگیرید.

#### 4. اهداف خود را روی کاغذ بیاورید

تجربه نشان داده است اغلب خواسته و اهداف تا زمانی که روی کاغذ آورده نشوند به واقعیت نمی پیوندند.

**5. هدف های خود را در قالب جملات مثبت بگنجانید.** جملات مثبت برانگیزاننده و محرک هستند در حالی که جملات منفی حالت تحرک زایی را ندارند.

به طور مثال:

- من امروز نمی خواهم سیگار بکشم. (منفی)

- من می خواهم بدن سالم و ریه های پاکیزه داشته باشم و خطر بیماری های سرطان را کاهش دهم. (مثبت)

#### 6. برای هدف های خود ارزش قائل شوید.

وقتی برای اهداف خود ارزش قائل شویم پس حتماً واجد ارزش گذاری هستیم، در آن صورت است که برای تحقق آن ها دست به تلاش می زنیم.

**7. هدف های واقع بینانه داشته باشید** انسان های موفق همین کار را کرده اند، شما هم بخواهید می توانید. اما اگر امروز را از هیچ آغاز کنید و توقع داشته باشید که تا هفته آینده به همه چیز برسید این توقع، واقع بینانه ای نخواهد بود.

8. اهداف خود را تصریح و مشخص کنید. کافی است که به خود بگویید می خواهم مقداری پول جمع کنم. این که می خواهید چقدر پول جمع کنید؟ پول را برای چه مصرفی می خواهید؟ و ... باید به شرح جزئیات آن پردازید.
9. برنامه خود را مشخص کنید صرف نوشتن اهداف، دستیابی به آن ها را تضمین نمی کند. برای رسیدن به اهداف باید برنامه و استراتژی خاصی را دنبال کنید.
10. تمام توانایی خود را برای رسیدن به اهداف خود به کار گیرید. در این راه ابتدا به یک هدف برتر متمرکز شوید و بعد از دست یابی به آن به هدف دیگر پردازید.



برای دریافت آخرین مقاله ها و کتاب های الکترونیکی رایگان به وب سایت مراجعه نمایید.



<http://www.sajadshahrokhi.org>

## تعارفات اطرافیان تان را بپذیرید



ممنونم

مرسی

تشکر

وقتی اطرافیان تان از شما تعریف و تمجید می کنند، به جای اینکه بگویید “نه این طوری هم که می گوئید نیست” با لبخندی از آنها به خاطر احساس خوبی که در شما ایجاد می کنند سپاس گذاری کنید. توصیه می کنم کتاب خیلی زود پیر، خیلی دیر عاقل را بخوانید. به دیگران کمک کنید، یاد بگیرید و یاد دهید. شما با کمک کردن به دیگران در حقیقت به افزایش اعتماد به نفس خود کمک می کنید. همیشه آماده کمک به دیگران باشید. چیزهای زیادی وجود دارد که شما نمی دانید. اما هر روز می توانید چیزهای جدیدی را از آدم های جدید یاد بگیرید. همینطور دانسته هایتان را به دیگران هم منتقل کنید. یاد گرفتن و یاد دادن می تواند کمک کند تا به خودتان افتخار کنید.

سه کلمه جادویی **مرسی - ممنون - متشکر** را همیشه و در همه جا به کار ببرید.

## لباس های شیک و با کیفیت بپوشید



آیا شنیده اید که می گویند «وقتی خوش تیپ باشید، احساس خوبی خواهید داشت» این واقعاً حقیقت دارد. وقتی شما شیک لباس بپوشید تأثیر مثبت بر خود و دیگران می گذارید این گونه لباس پوشیدن احساس راحتی خاصی به شما می دهد.



شیک لباس پوشیدن یکی از ساده‌ترین راه‌هاست که باعث افزایش اعتماد به نفس شما می‌شود.

## خوش پوشی برای افزایش اعتماد به نفس

با رعایت نکات زیر می‌توانید به طریقی لباس بپوشید که اعتماد به نفستان را بالا ببرد. خواهید دید که چطور با تغییراتی بسیار جزئی و کوچک، نظر اطرافیان را به کلی نسبت به خودتان عوض خواهید کرد، تا جایی که نظر خودتان نیز در رابطه با خودتان تغییر خواهد کرد.

## اندازه لباس

اندازه و مناسب بودن لباستان، برای حس اعتماد به نفس بسیار مهم است.

**شلوار:** شلوار مناسب آن شلواری نیست که چسبِ تنتان باشد، باید به سایزتان باشد. فکر نکنید اگر شلوار دقیقاً اندازه تان باشد، انحناهای بدنتان را مشخص خواهد کرد، بلکه شما را نسبت به شلوارهای گشاد لاغرتر و صاف تر نشان خواهد داد.

**کت، پیراهن و بالاپوش:** پوشیدن بالاپوش هایی که در قسمت کمر تنگ میشود، کمک می کند که هیكلتان موجدار و متناسب دیده شود و زنانه تر است. به یاد داشته باشید که لباسهایی که بیش از حد گشاد و شل و ول هستند، شما را کوتاه قد تر و نامرتب تر نشان می دهند.

**کفش:** کفشی را انتخاب کنید که مناسب و برازنده ی شما باشد، اگر پاشنه ی بلندی داشته باشد باعث می شود که بلندقدتر، لاغرتر و جذابتر تر به نظر برسید.

**رنگ لباس :** سر تا پا مشکی پوشیدن باعث می شود که لاغرتر و صاف تر جلوه کنید. اما پوشیدن لباسهای رنگی به دیگران نشان میدهد که شما از اینکه به چشم بیایید نمی ترسید. همچنین لباسهای رنگی کمک می کند تا قسمت هایی را که نمی خواهید مورد توجه قرار بگیرند

را بپوشانید. مجبور نیستید تا رنگ همه چیز را با هم ست کنید. طوری لباس بپوشید که خودتان احساس اعتماد به نفس کنید.

## مراقبت از موها:

به طور مداوم به آرایشگر مراجعه کنید تا موهایتان را مرتب و آراسته در شان و شخصیت یک فرد با اعتماد به نفس عالی کند.

برای دریافت آخرین مقاله ها و کتاب های الکترونیکی رایگان به وب سایت مراجعه نمایید.



<http://www.sajadshahrokhi.org>

## مدیتیشن کنید





مدیتیشن مثل بازگشت به خانه است، مدیتیشن می کنیم تا بخشی از وجودمان را که بطور محو و ناشناخته و نادانسته از دست داده ایم بازیابیم ، می توانیم آنرا را راهی برای دست یافتن به استعدادهای بیشتر نزدیکتر شدن به خود و واقعیت یافتن ظرفیت بیشتری برای دوست داشتن ذوق و احساس رسیدن به این شناخت که ما نیز جزیی از تمامیت هستی بوده و هرگز جدا و بیگانه با آن نیستیم بدانیم .مدیتیشن دید و عمل موثرتری را پدید می آورد ،هنگام مدیتیشن کردن در می یابیم که هریک از عبارات فوق مفهومی مشخص و یکسان می یابند آنچه از دست داده و در جستجوی کشف آن هستیم .مدیتیشن شما را به جایی می رساند که رفتارتان مشابه کسی می گردد که در تلاش به یادآوردن چیزی است که زمانی طولانی آنرا فراموش کرده است.شخص با مدیتیشن با خودش و محیط اطرافش راحت تر بوده و کارهایی را که به عهده دارد به شکل موثرتری انجام می دهد به دیگران نزدیک شده احساس خصومت و نگرانی

کمتری خواهد داشت. یک برنامه خوب مدیتیشن در بسیاری موارد کاملاً شبیه یک برنامه خوب ورزشی است. آرامش یکی از ویژگی های افراد دارای اعتماد به نفس بالا میباشد که با تمرین مدیتیشن میتوانید به این ویژگی هر روز نزدیک و نزدیک تر شوید.



برای مدیتیشن محدودیت سنی وجود ندارد

برای دانلود رایگان موسیقی های مدیتیشن به وب سایت ما مراجعه کنید.



برای دریافت آخرین مقاله ها و کتاب های الکترونیکی رایگان به وب سایت مراجعه نمایید.

<http://www.sajadshahrokhi.org>

## در ردیف جلو بنشینید و سخنرانی در جمع را تمرین کنید



آیا تا به حال به این فکر کرده اید که آیا نشستن در ردیف جلو می تواند باعث شاگرد اول شدن دانش آموزی شود؟ نوعی ترس است که موجب کاهش اعتماد به نفس در افراد می شود و باعث میشود که آنها در ردیف جلو ننشینند. پس همیشه برای غلبه بر ترس درونی خود سعی کنید در ادارات، مراسم ها و مدارس در ردیف جلو بنشینید و بر ترس های واهی و ذهنی خود غلبه کنید. ترس های خنده داری همچون اینکه من الان زیر نظر تمام حضار هستم چون جلو نشستم یا همه به من نگاه می کنند، یا در مورد هیکل من، قیافه من، لباس پوشیدن با همدیگر صحبت می کنند یا ... فقط تصور ذهنی غلطی است که بر اثر کمبود اعتماد به نفس و خود درونی سرزنش کننده ما و دشمن سرکوب گر موفقیت ما همیشه در ذهن ما به روش های مختلف و عجیب و غریب تکرار می شود. تنها راه غلبه بر این ترس های واهی و ذهنی و مبارزه هر روزه

با خود سرزنش کننده درون ما نشستن در ردیف های جلو در هر مجلس و جمع و تمرین سخنرانی در جمع در هر جایی که فرصت آن را دارید می باشد. همیشه با شجاعت کامل شیرجه به ترس های خود بزنید.



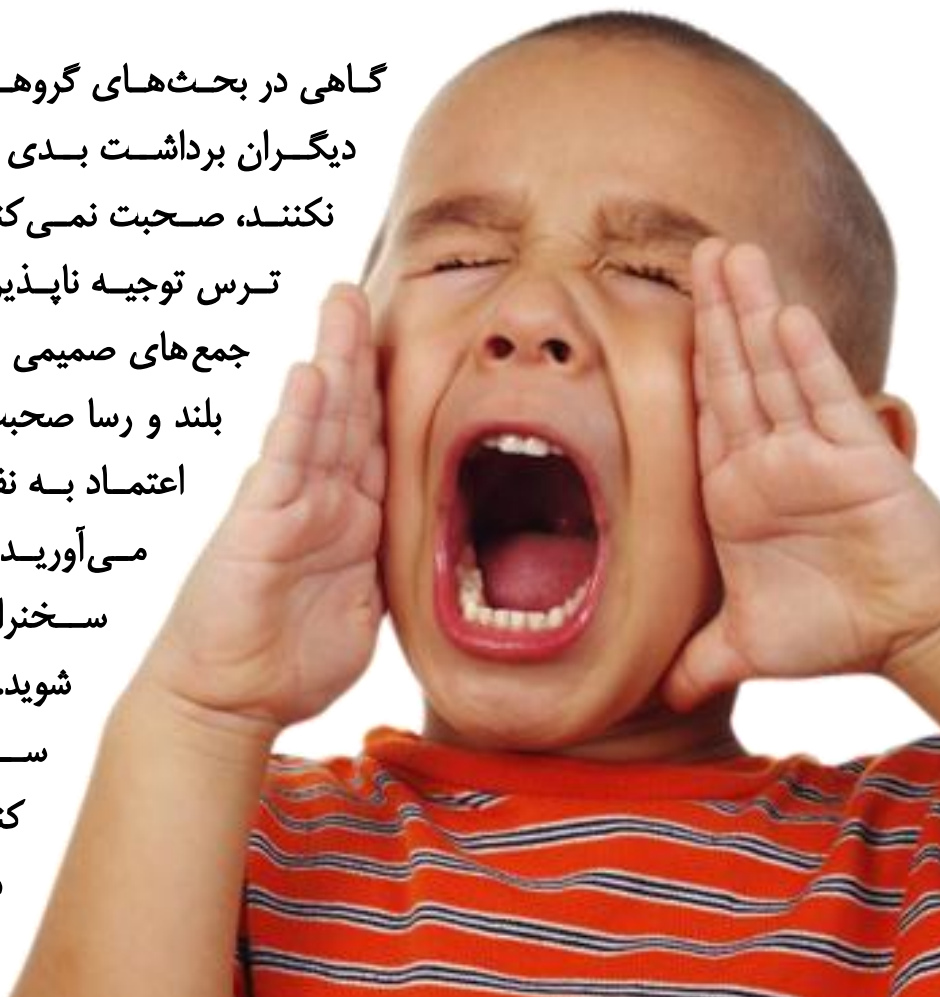
برای دریافت آخرین مقاله ها و کتاب های الکترونیکی رایگان به وب سایت مراجعه نمایید.



<http://www.sajadshahrokhi.org>

## همیشه کمی بیشتر تن صدای خود را بالا ببرید تا عادت ثانوی شما شود

گاهی در بحث‌های گروهی به این دلیل که دیگران برداشت بدی از صحبت‌های ما نکنند، صحبت نمی‌کنیم. در حقیقت این ترس توجیه ناپذیر و احمقانه است. در جمع‌های صمیمی سعی کنید با صدای بلند و رسا صحبت کنید. با تمرین و اعتماد به نفسی که به دست می‌آورید می‌توانید به یک سخنران حرفه‌ای تبدیل شوید. در کارهای گروهی سعی کنید مشارکت کنید. برای مثال در بازی‌های خانوادگی یا کمک‌های خیریه



سهیم شوید. سعی کنید خود را به عضویت گروه‌ها درآورید.

توصیه من این است که لازم نیست در جمع‌های بسیار بزرگ سخنرانی کنید، بلکه به تدریج و از جمع‌های بسیار کم و دوستانه شروع کنید به صحبت کردن و تمرین و به تدریج این تمرین و صحبت در مقابل تعداد افراد بیشتر را هر هفته و هر ماه بیشتر کنید تا به مرور به سخنرانی با اعتماد به نفس و عالی تبدیل شوید. افزایش تن صدا به صورت عمدی روش خوبی برای تمرین و بالا بردن اعتماد به نفس است. می‌توانید هر



روز به طور عمدی این روش را امتحان کنید البته کمی بیشتر از حد معمول این کار را کنید.مراجعه کننده ای داشتم که دقیقا به خاطر تیپ شخصیتی آرام و لمسی بودن شخصیت اش همیشه آرام و بسیار ضعیف صحبت میکرد و بازخورد خوبی در اجتماع از مردم نمیگرفت. باتمرین بلند صحبت کردن در 21 روز اعتماد به نفس او خیلی خیلی بیشتر شد. البته هر روز فراموش میکرد این تمرین را انجام دهد بنابراین از تکنیک نشانه گذاری استفاده کردیم و دور مچ خود را دستبند کشی معمولی بست تا هر روز هر وقت که چشمش به این دستبند می افتاد به یاد تمرین بلند تر صحبت کردن بیافتد. بهترین روش برای فراموش نکردن این تمرین در سه ماه آینده نشانه گذاری بر روی اعضا بدن مثل دستبند بستن یا هر چیزی شبیه به آن می باشد.

برای دریافت آخرین مقاله ها و کتاب های الکترونیکی رایگان به وب سایت مراجعه نمایید.



<http://www.sajadshahrokhi.org>

## موسیقی نشاط بخش گوش کنید



گوش دادن به موسیقی شاد علاوه بر آنکه می‌تواند باعث افزایش تمرکز و کارایی ما شود، می‌تواند اعتماد به نفس را در ما تقویت کند. برای مبارزه با فشارهای روحی و کسب آرامش توصیه میکنیم.

البته موسیقی‌های آرام بخش کلاسیک برای آرام کردن ذهن از تنش و استرس بسیار موثر و کارآمد است و این نوع از موسیقی‌ها برای خلاقیت بیشتر، بسیار موثر هستند. در هر زمانی که درگیر مشکل بزرگی هستید یا دچار تنش و استرس فراوان هستید میتوانید موسیقی کلاسیکی که از قبل آماده کرده اید را با احساس زیاد و در آرامش با هدفون یا بدون هدفون گوش دهید تا استرس‌های روزمره خود را کاهش دهید. موسیقی کلاسیک روش بسیار خوبی برای کاهش استرس و افزایش قوه تخیل و خلاقیت و همچنین گرفتن شهود و الهام برای حل مشکلات زندگی شما خواهد بود. امتحان کنید و نتیجه را ببینید.



موسیقی های نشاط آور باعث رها سازی اندروفین و دادن سیگنال شادی بخش به سیستم عصبی و شادی در جسم و روح شما می شود. حتما در باشگاههای بدنسازی یا سالن های ورزشی تاثیر این نوع موسیقی بر تمرین بیشتر ورزشکاران و ایجاد انرژی بیشتر دیده اید. بنابراین موسیقی های شاد برای کسب روحیه و اعتماد به نفس بسیار ضروری می باشد. توصیه میشود موسیقی ها را بسیار با دقت کامل انتخاب نمایید و چرا که هر پیام منفی که داخل آن توسط خواننده گفته شود تاثیر بسیار بدی بر ضمیر ناخودآگاه شما خواهد گذاشت . بهتر است موسیقی های شاد بدون کلام را گوش دهید. ترکیب موسیقی شاد و موسیقی کلاسیک برای آرامش و کسب شادی و اعتماد به نفس و تحریک خلاقیت شما همانند دوپینگ صوتی مغزی می باشد. پس هر روز موزیک های شاد ترجیحا بدون کلام و موسیقی کلاسیک را گوش بدهید تا سیگنال های مثبت و شادی بخش را به ضمیر ناخودآگاه خود انتقال دهید.

برای دریافت آخرین مقاله ها و کتاب های الکترونیکی رایگان به وب سایت مراجعه نمایید.

دانلود رایگان 

<http://www.sajadshahrokhi.org>

خلاقیت های درونی خود را کشف و شکوفا کنید




کشف خلاقیت خود راه خوبی برای بهبود اعتماد به نفس است. شاید کار سختی باشد، اما هنگامی که شما این کار را کردید شما نه تنها احساس خوبی در مورد خودتان خواهید داشت بلکه احتمالاً بخش ناشناخته ای از خودتان را هم کشف خواهید کرد. خلاق بودن راه خوبی یافتن توانایی های پنهان تان است. لازم نیست اختراع های بزرگی را به ثبت برسانید تا خلاق شناخته شوید. همین کارهای روزمره را به شیوه ای بهتر و راحت تر برای زندگی خود انجام

دهید



بهترین روش تقویت خلاقیت استفاده از سیستم سیال سازی ذهنی یا سیستم 20 جواب به یک پرسش یا مشکل است. روش کار بدین صورت است که بزرگ ترین موانع یا مشکلی که در حال حاضر در زندگی شما می باشد و مانع اعتماد به نفس موفقیت یا هر عامل منفی در زندگی شماست را شناسایی کنید و به صورت سوال درآورده و سعی کنید بیست راه حل عملی برای این مشکل را در یک بازه زمانی نیم ساعت، یا یک ساعت برای این مشکل بر روی کاغذ بنویسید. معمولا بهترین جواب آخرین پاسخ ها هستند، و یا این که جواب این پرسش و مشکل در موقع خواب و نیمه شب به ذهن شما خطور خواهد کرد، بنابراین با دم دست داشتن قلم و کاغذ این راه حل های شهودی را یادداشت کنید و بلافاصله روز بعد بدون یک درصد تردید در زندگی خود به کار بگیرید.



**خلاقیت ذاتی نیست،  
اقتسابی است!**

آلتشولر مبتکر TRIZ

هر روز خلاقیت خود را بیشتر و  
بیشتر کنید

اعتماد به نفس جادویی در ۷ روز [www.sajadshahrokhi.org](http://www.sajadshahrokhi.org)

برای دریافت آخرین مقاله ها و کتاب های الکترونیکی رایگان به وب سایت مراجعه نمایید.

دانلود رایگان 

<http://www.sajadshahrokhi.org>

## در صورت نیاز عمل جراحی زیبایی انجام دهید



متأسفانه یکی از بالاترین آمارهای عمل جراحی پلاستیک و زیبایی در جهان متعلق به کشور ماست. برآستی علت این همه هزینه برای زیبا تر شدن چه می باشد؟

چرا سالانه دهها میلیارد تومان باید صرف عمل های جراحی با عوارض و پیامد های منفی شود؟

جواب این سوال کمبود عزت نفس و اعتماد به نفس است.

به یاد داشته باشید تنها در صورتی که صورت شما و اعضای صورت مثل بینی و.. نیاز به عمل جراحی اورژانسی و خیلی حاد هستند عمل را انجام بدهید. در غیر این صورت یک فرد با اعتماد به نفس قوی، چهره صورت و اعضای بدن خود را عالی و بدون هیچ گونه قضاوت منفی در مورد خود می پذیرد و هر روز شخصیت و کاریزماتیک درونی خود را افزایش می دهد. بدترین جمله ای که بعد از عمل جراحی بارها از

دوستان مختلف به عنوان گله کردن به من گفته شده این است. دوستان زیادی بعد از عمل زیبایی با این جملات مواجه شدند

چرا عمل کردی؟!

چهره تو قبل از عمل زیبایی خیلی قشنگ تر بود.

مهارت‌های اجتماعی خود را بهبود ببخشید



روابط یکی از مهمترین زمینه های زندگی هستند. شما با بهبود ارتباطات خود با مردم می‌توانید اعتماد به نفس بیشتری در خود ایجاد کنید.



با داشتن مهارت‌های اجتماعی خود را بخش بزرگی از اجتماع خواهید دید. یکی از ویژگی‌های انسان سالم و موفق، مهارت و توانایی برقراری ارتباط مؤثر و سازنده با دیگران است. آیا شما این ویژگی را دارید؟

کسب این مهارت مهم و ضروری در زندگی اجتماعی خیلی مشکل نیست. فقط باید بخواهید و تمرین کنید

## گام اول: گوش دادن

درحالی که به نظر می‌رسد گوش دادن به دیگران بسیار ساده است، اما اگر شنونده فن گوش دادن را نتواند به درستی به کار ببندد ارتباط دچار مشکل می‌شود. گوش دادن فقط شنیدن کلامی که طرف مقابل به زبان می‌آورد نیست، بلکه شامل برخی موارد به شرح زیر است:

علاوه به اینها یک شنونده موفق بخوبی می‌تواند هماهنگی لازم بین ارتباط کلامی و غیرکلامی برقرار نماید، قادر است به کلیه ژست‌ها و حالات بدنی گوینده توجه کند و خود نیز به هنگام گوش دادن از ژست‌ها و حالات بدنی مناسب جهت تایید و اعلام درک طرف مقابل استفاده کند. او هیچگاه با خمیازه کشیدن و یا با نگاه کردن به سرعت و به اطراف، نگاه خود را از گوینده نمی‌گیرد و دائماً "درصد است تا با تماس چشمی مناسب این موضوع را به گوینده منتقل نماید که علاقمند است به حرف‌های او گوش دهد. به خاطر داشته باشید تا زمانی که شما به جای تمرکز و دقت در سخنان دیگران به افکار درونی خود گوش می‌دهید، قادر نخواهید بود شنونده خوبی باشید.

## گام دوم: صریح و صادق بودن

صراحت و صادق بودن فرایندی است که در ارتباطات انسانی به شکل نامحسوس اما بسیار مؤثر نقش بازی می‌کند. تاکید میشود این فرآیند قابل دیدن یا شنیدن نمی‌باشد. بلکه دو طرف درگیر ارتباط، آن را حس می‌کنند.

اگر ارتباطی فاقد صراحت و صداقت باشد، بدون شک، یا قطع خواهد شد و یا به شکل مخدوش، مبهم و ناسالم ادامه می یابد. اگر نتوانیم یا نخواهیم منظور خود را با صراحت بیان نماییم طرف مقابل به اشتباه می افتد و به حدس و گمان متوسل می شود و از واقعیت دور می گردد. به خاطر داشته باشیم ابهام و عدم صدات در ارتباطات انسانی سرمنشاء بسیاری از مسائل و مشکلات در ارتباطات فردی است.

## گام سوم: همدلی و همدردی

همدردی تلاشی است برای درک و فهم دنیای ذهنی طرف مقابل. برای همدلی باید بتوانیم خود را جای دیگران بگذاریم و از دریچه چشم آنها نگاه و احساس کنیم. در همدلی شما می توانید سخن طرف مقابل را تکرار کنید تا بدانند که شما منظور او را دریافته اید. مثال: دوستان به شما می گوید: هم اتاقی ام اعصاب من را خرد کرده است به هیچ وجه نمی توانم او را تحمل کنم، با استفاده از طرز رفتار همدلانه می توانید به او بگویید: ( مثل اینکه از دست او خیلی عصبانی هستی، این طور نیست؟ )

به خاطر داشته باشید که در برخورد همدلانه مجبور نیستید در جهت موفقیت با طرف مقابل خود حرف بزنید. به جای آن با تکرار صحبت او احساساتش را تصدیق کنید. در ضمن لازم نیست در مقابل حرفهای طرف مقابل قضاوت و نتیجه گیری کنید. نکته قابل ذکر اینکه میان همدلی و همدردی تفاوت وجود دارد، در همدردی شنونده سعی می کند با احساسات و عواطف گوینده همنوایی داشته باشد. بدین معنی که خوشحال شدن به خوشحالی او و متاسف شدن به ناراحتی او منجر می شود ولی همانطور که اشاره شد در همدلی، شما الزاما " درصدد تایید و موافقت با طرف مقابل خود نمی باشید. همدلی و همدردی هر دو در تداوم ارتباط نقش بازی می کنند، با این تفاوت که در همدلی نقش منطقی قوی تر از احساس است و شنونده با همدلی به خوبی به حرفهای گوینده گوش میدهد تا بتواند برای حل مسئله به او کمک کند، ولی در همدردی صرفا" با تخلیه هیجانات و عواطف منفی به او کمک می کند.

## گام چهارم: حفظ آرامش و احترام به طرف مقابل

ما اغلب در ارتباطات خود با دیگران درصدد ارزیابی آنها برمی آییم و گاه فکر می کنیم یا باید نظرات و احساسات آنها را رد کنیم و یا به نوعی (مستقیم و غیرمستقیم) نظرات و احساسات خودمان را به آنها تحمیل نماییم.

ارتباطاتی که بر پایه این روش شکل می گیرد غالباً "تداوم نمی یابد و هر دو طرف درگیر در ارتباط را دچار مشکل می سازد. همانطور که قبلاً" نیز اشاره شد، ما بدین دلیل با یکدیگر ارتباط برقرار می کنیم تا از طریق آن به حل مسائل و مشکلات، رفع تضادها و تعارضات، رد و بدل کردن اطلاعات، درک بهتر خود و رفع نیازهای اجتماعی دست یابیم، در روابطی که (( ارزیابی دیگران )) عنصر اصلی آن می باشد نه تنها اهداف مذکور تحقق نمی یابد، بلکه آرامش لازم در ارتباطات انسانی نیز از بین می رود.

باید به خاطر داشته باشیم همه ما می خواهیم دیگران با نظرات ما موافقت کنند و یا حداقل به افکار و احساسات ما احترام بگذارند و آنها را تایید کنند، زیر عقاید و نظرات ما برای خودمان کاملاً" اهمیت ندارند، اگر در ارتباط با دیگران این تصور پیش آید که به نظرات آنها احترام نمی گذاریم، ارتباط روند مناسب و هدفمند خود را طی نمی نماید.

## گام پنجم: مخالفت نمودن به شیوه مناسب

یکی از مناسبترین شیوهها برای مخالفت کردن با نظرات و عقاید دیگران روش خلع سلاح است. در این روش، فرد در سخنان طرف مقابل حقیقتی را پیدا می کند (حتی اگر با مجموعه سخنان او موافق نیست) و سپس در مقام موافقت و تایید آن حرف می زند. این روش بر طرف مقابل تاثیر آرام بخش عجیبی می گذارد. ممکن است روش خلع سلاح را نپذیرد ولی جدل، بی فایده و همیشه بی سرانجام است، با این شیوه در واقع شما پیروز از بحث خارج می شوید و طرف مقابل نیز احساس پیروزی می کند و با آمادگی بیشتری به حرفهای شما گوش می دهد.

مثال: همکلاسی شما می گوید: اصلاً " حرفهای تو را قبول ندارم!

پاسخ شما: بله حق باتوست، ما همیشه نباید درست و به صورت صددرصد حرفهای دیگران را نپذیریم.

باید به خاطر داشت که لحن پاسخ شما نیز مهم است. اگر پاسخ تحقیرآمیز باشد این روش اثر مطلوب را نخواهد داشت.

## گام ششم: خودشناسی و افزایش آگاهی

شناسایی دنیای ذهنی دیگران، همدلی و همدردی کردن با آنها و یا به نتیجه رسیدن بحثهای ما با دیگران نیازمند خوشناسی و تلاشی برای افزایش اطلاعات و آگاهیهای خود جهت شناسایی دیگران و محیط زندگی است.

آگاهی از نقاط قوت و ضعف، ترسها، امیال، آرزوها و نیازهای خود و پذیرش صادقانه آنها، کمک می کند ویژگیها و خصوصیات دیگران را واقع بینانه تر ببینیم و آنها را بپذیریم.

## گام هفتم: شناسایی افکار تحریف شده

اکثر ما در ارتباط با دیگران در چارچوب افکار خود و احساسات از پیش تعیین شده و کلیشه‌ای خود رفتار می کنیم. در بسیاری از این افکار، تصویر صحیحی از واقعیتها موجود نمی باشد. بدین معنی که ما در فرآیند پردازش اطلاعاتی که نسبت به دیگران داریم دستخوش خطای شناختی می شویم. برای روشن تر شدن مطلب مثالی بیان می کنیم مثال: یکی از همکلاسی‌ها را در دانشکده می بینید و سلام می کنید، اما او جواب سلام شما را نمی دهد و بی تفاوت از کنار شما می گذرد. در این حادثه: ذهنی که دچار تحریف و خطای شناختی است، امکان دارد به یکی از شیوه‌های زیر این رفتار را تعبیر و تفسیر نماید.

- او چقدر خودخواه و مغرور شده است (پیش داوری)

- حتماً من کاری کرده‌ام (شخصی سازی)

- همیشه دیگران را نادیده می‌گیرد (تعمیم مبالغه آمیز)

- رابطه‌ام را باید با او قطع کنم (نتیجه گیری و یا تصمیم گیری شتابزده)

همانطور که می‌بینید، هر کدام از شیوه‌های مذکور به نوعی منجر به قطع یا مخدوش شدن ارتباط ما با دیگران میشود، در حالی که شاید مسئله اساسی، عدم توان ما در پردازش اطلاعات صحیح و مبتنی بر واقعیت باشد، که باعث بوجود آمدن این مسئله شده است. باید به خاطر داشت زیر بنای تحریفهای شناختی باورهای غیرمنطقی است. برای شناسایی این دسته باورها و مبارزه با تحریفهای شناختی علاوه بر آگاهی، کمک گرفتن از افراد متخصص نظیر روانشناسان بسیار کمک کننده است.

برای دریافت آخرین مقاله ها و کتاب های الکترونیکی رایگان به وب سایت مراجعه نمایید.



<http://www.sajadshahrokhi.org>

## خودت را فقط با خودت مقایسه کن



مقایسه خود با دیگران یک بیماری رایج و متداول است. در زمان قیاس، تعادل روحی، جذابیت، ارزشمندی و موفقیت خود را در مقایسه با دیگران ارزیابی می کنیم. حتی ممکن است تا بدانجا پیش برویم که تمام ابعاد زندگی خویش را با معیارها و

استانداردهای دیگران بسنجیم. این کار بسیاری از درد های غیر ضروری زندگی شما را از بین می برد. شما باید نسبت به خودتان پیشرفت کنید. مقایسه خود با دیگران حس بدی را می تواند در شما ایجاد کند. خودتان را با خودتان مقایسه کنید و ببینید که چگونه رشد و پیشرفت می کنید و تبدیل به فرد موفق تری می شوید.



## اصل اساسی در مقایسه نکردن

همیشه کسی وجود دارد که شغلی بهتر، پول و درآمد بالاتر، ماشین مدل بالاتر، یا صورت و هیكل جذاب تری داشته باشد. پس شما باید نسبت به خودتان پیشرفت کنید. سعی کنید خودتان را با همین توانایی ها و نظرات دوست داشته باشید و قهرمان خودتان باشید و به دنبال قهرمان دیگری نباشید. برای موفقیت ها و دستاوردهای دیگران ارزش قائل شوید اما بر منحصر به فرد بودن خود تاکید کنید و به آن ببالید و سعی نکنید ارزش های خود را با دیگران مقایسه کنید و ارزیابی کنید.

برای دریافت آخرین مقاله ها و کتاب های الکترونیکی رایگان به وب سایت مراجعه نمایید.



<http://www.sajadshahrokhi.org>



## اقدام کنید

به جای  
حرف زدن عمل کنید

به جای  
گفتن نشان دهید

به جای  
وعده دادن ثابت کنید





تصمیم بگیرید و برای رسیدن به هدفی خاص خستگی‌ها و بی‌میلی‌ها را کنار گذاشته و اقدام کنید. افزایش اعتماد به نفس پس از انجام یک کار خسته کننده بسیار زیاد است. اقدام کردن یکی از چیزهایی است که در مدرسه فراموش کرده اید! دقیقا همان چیزی که شما از آن ترس دارید را پیدا کنید. در ذهن خود همان وضعیتی که از آن می‌ترسید را ترسیم کنید. چه اتفاقی می‌افتد؟ شما دقیقا از چه می‌ترسید؟ به عنوان یک ناظر از فضای درونی خود به مساله نگاه کنید. تا الان چیزی را از دست دادید؟ با کمی تامل می‌بینید که موقعیت‌هایی که از آنها می‌ترسید آسیبی به شما نرساند و این تنها احساس ترس شما بوده است که شما را آزار داده است. وقتی که شما در مورد احساسات خودتان تفکر کنید، می‌توانید آنها را بهتر بشناسید. همیشه سعی کنید بیش از پیش خود را بشناسید. در مورد رفتارهای خودتان تمرکز بیشتری داشته باشید و سعی کنید آگاهی بیشتری در مورد خودتان داشته باشید. ر زمان که شما احساس ترس کردید، به این فکر کنید که به جای آن می‌توانید برای چه چیزی شکرگزار باشید. مثلا اگر شما از سخنرانی در جمع واهمه دارید، بهتر است شکرگزار این باشید که فرصت برقراری ارتباط با افراد بسیاری را بدست آورده اید، و شکرگزار باشید که آنها هستند و به حرف‌های شما گوش می‌دهند. به یاد داشته باشید که ترس فقط ترس است و توسط تصورات خود ما به واقعیت نزدیک می‌شوند و در ذهن ما

بزرگتر می شوند. سعی کنید با ترس خود روبرو شوید، اینگونه می توانید آن را تضعیف کنید. با تخیلات خود برای خود غولی ترسناک نسازید.



برای دریافت آخرین مقاله ها و کتاب های الکترونیکی رایگان به وب سایت مراجعه نمایید.

دانلود رایگان 

<http://www.sajadshahrokhi.org>

## شکست را بشناسید



شکست خوردن شما را نمی کشد. در بسیاری از مواقع هم شکست همان چیزی نیست که شما فکر می کنید. به پیروزی فکر کنید. شکست چیز ترسناکی نیست و شما را برای پیروزی آینده آماده می کند. وقتی ابعاد و احتمالات شکست در کاری را خوب بشناسید، اعتماد به نفس شما پایین نخواهد آمد. شکست را دوباره تعریف کنید.

اینکه چطور به شکست نگاه کنید تعیین می کند که قبل یا بعد از هر شکست چه اندازه اعتماد به نفستان پایین بیاید. تعریفی از شکست که با آن بزرگ شده ایم ممکن است بهترین معنای آن نباشد. اگر به موفق ترین آدمها نگاهی بیندازید خیلی زود متوجه می شوید که واکنش متفاوتی به شکست دارند که با واکنش آدمهای عادی فرق می کند. آنها شکست یا طردشدگی را آنقدرها جدی نمی گیرند. آنها می دانند که

اگر شکست بخورند آخر زندگی نیست. برعکس سعی می کنند وقتی به هر شکست نگاه می کنند قسمت های خوب آن را ببینند: اینکه چطور می توانند از آن درس بگیرند تا برای دفعه بعدی بهتر شوند. آنها می دانند که اگر اولین تلاش کاریشان با شکست مواجه شود برای مدتی احساس خیلی بدی دارد اما در طولانی مدت هیچ اشکالی متوجه آنها نیست. آنها از آن درس می گیرند و دوباره امتحان می کنند. اگر کسی آنها را طرد کند آیا دست برمی دارند؟ مطمئناً نه. آنها می دانند که هفته بعد یا هفته بعد از آن ممکن است کس دیگری را پیدا کنند که باز برای آنها جذاب باشد. آنها می دانند که آدم های خوب زیادی هستند. فرصت های شغلی خوب زیادی وجود دارد. اما این را هم یاد گرفته اند که برای موفق شدن در هر چیزی باید حداقل 5، 10 یا 20 مرتبه شکست بخورید. شما روی مهارت هایتان کار کرده اید تا آنها را تقویت کنید. به شکست یا طرد شدن بعنوان چیزی منفی که اگر اتفاق بیفتد زندگیتان تمام خواهد شد نگاه نکنید. شکست را دوباره در ذهنتان تعریف کنید و تاثیر احساسی منفی آن را کمتر کنید. به شکست بعنوان بازخورد روی نقطه ای از شما که نیاز به تقویت شدن دارد نگاه کنید. به توصیه ای که شکست برایتان دارد گوش دهید و مطمئن باشید که پیشرفت می کنید. و با تعریف کردن دوباره شکست برای خودتان دیگر سطح اعتماد به نفستان هر بار که شکست می خورید افت نمی کند.



در پیروزی ها نه چندان خوشحال شوید و در شکست ها هم نه آن قدر غمگین شوید که در هر دو حالت ادامه راه را از یاد خواهید برد. افراد دارای اعتماد به نفس بالا در پیروزی ها دیگران را

هم سهیم شادی خود می‌کنند و در باخت‌ها در فکر پیروزی هستند و دلایل باخت را بررسی می‌کنند.

## شب و روز عبارت‌های تاکیدی در مورد اعتماد به نفس را

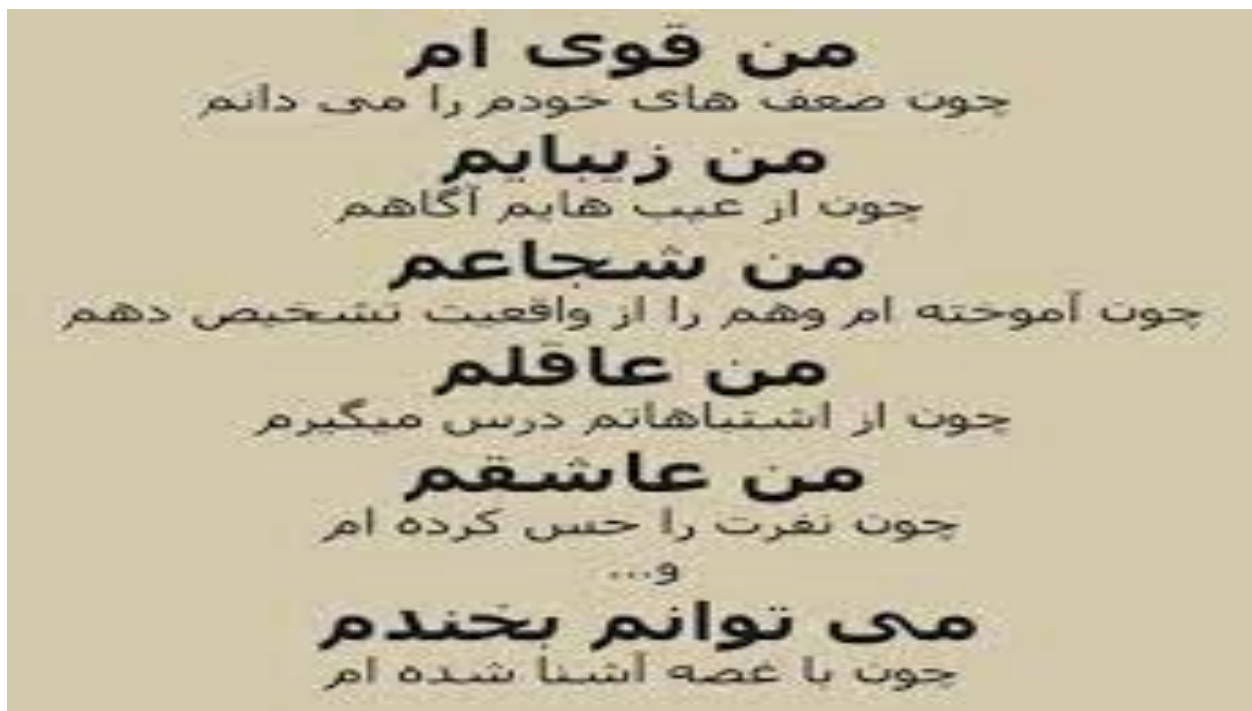
بشنوید



هر روز جملاتی را بر روی موبایل یا هر وسیله ضبط کننده صوتی با صدای خودتان ضبط کنید و گوش کنید. شرط ضبط و تاثیر این جملات بستگی به گفتن جملات قدرتمند شما با باور بسیار قوی و عالی و شنیدن هر روزه آن تا حداقل نود روز یا سه ماه به طور شبانه روز است. جملات زیر نمونه‌هایی از این‌ها برای کسب اعتماد به نفس هستند. تجربه شخصی 10 ساله من در ضبط جملات تاکیدی و گذراندن دوره‌های اساتید اروپایی و معروف علم تلقین به نفس و تغییر ضمیر ناخودآگاه این نکته را به من اثبات کرد که جملات تاکیدی برای نفوذ در ناخودآگاه شما باید حداقل در طول شبانه روز بین 400 تا 500 بار برای هر کدام تکرار شوند و به طور تناوبی و با

احساس گوش داده شوند ، تا تاثیر خود را به مرور در طول سه ماه بر روی ضمیر ناخودآگاه شما بگذراند.

این جملات مهم را به خاطر بسپارید و مدام آنها را در طول روز تکرار کنید : از صبح که بیدار می شوید تا شب هنگام که برای خواب آماده می شوید این جملات مثبت را تکرار کنید : « من می توانم بهترین باشم » ، « هر شخصی دارای توانایی های مخصوص می باشد » ، « من توانایی های لازم برای انجام این کار را دارم » . شاید این جملات به نظر شما خنده دار و کلیشه ای برسند اما در طولانی مدت اثر فوق العاده ی آن را درک خواهید کرد. اما قبل از اینکه این جملات را تکرار کنید باید احساسات منفی را از خودتان دور کنید و به تغییر اساسی در خود اعتقاد داشته باشید. به جای اینکه از مشکلات فرار کنید در برابر آنها ایستادگی کنید و موانع را از مسیر خود بردارید . . مقاله های رایگان و فایل های صوتی در این مورد در وب سایت من موجود است که با عضویت رایگان می توانید جملات تاکیدی ضبط شده در استودیو را برایگان دانلود و استفاده کنید.





برای دریافت رایگان عبارت های صوتی تاکیدی رایگان به وب سایت ما در قسمت فایل های صوتی رایگان مراجعه کنید.



<http://www.sajadshahrokhi.org>

بخواهید که اعتماد به نفس قوی داشته باشید  
و در این راه ممارست و پیگیری داشته باشید.

ابتدا ریلکس سپس موفق باشید



سجاد شاهرخی متخصص NLP



برای دریافت آخرین مقاله ها و دیگر کتاب های الکترونیکی رایگان به وب  
سایت مراجعه نمایید.

<http://www.sajadshahrokhi.org/>

فروشگاه اینترنتی محصولات بهبود فردی

[www.shop-sajadshahrokhi.org](http://www.shop-sajadshahrokhi.org)



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

 @karnil