

۷ 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

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>

❖ به نام آنکه جان را فکرت آموخت ❖

کتاب الکترونیکی 10 گام طلایی برای داشتن اعتماد به نفس عالی



CHERAGHE AREZOOHA

فهرست مطالب

..... بیوگرافی

..... مقدمه

10 گام طلایی اعتماد به نفس به صورت چکیده و مفید در این کتاب الکترونیکی گنجانده شده.



آرزو دارم ناخواسته بدست آورید آنچه را که بی صدا
از قلبتان گذر کرده است و آنگاه شگفت زده با خود
بیندیشید، آیا کسی برایم دعا کرده بود ؟

..... بیوگرافی

سلام دوست خوبم

اجازه بده اول از خودم شروع کنم، من زلیخا خواجه وند هستم و علاقه زیادی به موضوعات موفقیت و قانون جذب و { مخصوصا به علم هیپنوتراپی } دارم. و عاشق مطالعه کردن هستم. در زندگی بدنبال بدست آوردن اهداف و خواسته هام بودم و هستم، و به خیلپاشون رسیدم. آشنایی من با مباحث موفقیت به خیلی سال ها برمیگرده که پدرم کتاب ((قدرت فکر)) خریداری کرده بود و آورده بود در منزل، اما خب چون از قدیم من عاشق کتاب خوندن بودم این کتاب رو هم خوندم و برام خیلی مطالبش جالب و عجیب بود و خیلی دوست داشتم بیشتر در این مورد بدونم. و مطالعاتی در این زمینه داشتم، و بدنبال همچین مباحثی بودم و به مرور متوجه و مفهوم کلمه موفقیت شدم و ادامه دادم و به سمینار ها و دوره ها رفتم و آموزش دیدم و آموختم، باز هم در حال آموزش هستم البته به صورت خیلی حرفه ای تر. و الان در خدمت شما دوست عزیز هستم تا تمام تکنیک های موفقیت رو خدمتون بگم و بکار بندین و عمل کنید زیرا :

{ موفقیت فقط یک روز اعتبار دارد و باید هر روز به دنبال موفقیت های جدید و ناب باشیم }

و هدف من از این سایت و این کتاب نشر تجربیات و آموزشای که دیدم این هست دوست دارم که شما هم به خواسته های کوچک و بزرگ خود برسین ، یک قدم طلایی بردار و قدم های دیگه به راحتی به تو نشون داده میشه.

با آرزوی زندگی شیرین و دلخواه و پر از موفقیت های طلایی تو دوست عزیز و دوست داشتنی من. **(بخواهید تا به شما داده شود)**

دوستدار شما : زلیخا خواجه وند

مقدمه

کلامی نو سطر صفحه ای دیگر کتابی تازه گشوده می شود

انسان پدیده ای است که هرگاه احساس کند تنهاست و به جایی تکیه ندارد نگران می شود و روحیه اش افسرده و مضطرب می گردد و اعتماد به نفس خود را از دست می دهد و در مقابل ، آنجا که به کسی یا چیزی به ویژه از نظر روحی و روانی تکیه دارد احساس آرامش و اعتماد به نفس می کند.

حال اگر چنین تکیه گاهی برای انسان ذات مقدس پروردگار بزرگ باشد مسلم است که چنین انسانی چقدر آرام ، مطمئن و صاحب اقتدار و اعتماد به نفس خواهد شد.

 **زلیخا خواجه وند**

اصل اول :

یاد و اعتماد و اتکال به قدرت و یاری خدای رحمان.
خداوند از انسانهایی که به او ایمان آورده باشند، دفاع می کند.
انسانی که بتواند در هر لحظه در ذهن خود به یاد چنین احساس زیبایی
باشد، این خود يك اندیشه زیباست که به صورت سیگنالی قدرتمند در
ضمیر ناخداگاه وارد شده و حاصلش روحیه ای زیبا، باوری زیبا و اعتماد به
نفسی زیبا خواهد شد.

" خدا پیشاپیش من حرکت می کند "

اصل دوم :

خود هشیاری، خود بیداری و اشراف و بصیرت لحظه به لحظه خود.
"Self Consciousness"
انسانی که هر لحظه بر خود نظر می کند و بر ضمیر باطنش القاء می کند
که او دیگر آدم سابق نیست و خود را به اذن خداوند از نو خلق کرده
است.
انسانی که متحول شده و به دنیایی از آرامش رسیده است.
و اینک انسان دیگری در عرصه حیات فرماندهی می کند و این
شمايید. آفرین بر شما.

" من انسان خودآگاهی هستم "

اصل سوم :

تغییر در الگوها و ایجاد نشانه ها.

عامل تضمین اجرای اصل دوم اعتماد به نفس است.

در دنیای خود نشانه هایی تعبیه کنید که این نشانه ها هر لحظه فریاد یادآوری بزند که آری تو دیگر انسان سابق نیستی و تو انسان زیبایی دیگری شده ای. انسانی با هزاران ویژگی عالی، انسانی در دنیایی از اعتماد به نفس و خودباوری، انسانی با هزاران اندیشه خلاق.

" من سزاوار بهترین ها هستم "

اصل چهارم :

خودیابی (من کیستم)

پاسخ این سوال در سیستم خودآگاه، شما را به فکر و می دارد که شخصیت خود را مورد ارزیابی و اصلاح قرار دهید، در ضمیر ناخودآگاه این سوال به عنوان يك سیگنال مهم ورودی باعث می شود تا تمام فایل ها و پرونده های مثبت شخصیتی شما مورد نگاه و ارزیابی قرار گیرد و پاسخ این سوال به دست آید تا باورهای جدید در نظام باورهای شما شکل گیرد.

ضمیر ناخودآگاه شما به دنبال جستجوهای کامپیوتری در پرونده های شخصی شما در جواب، اینگونه باور می سازد که تو توانمندی، تو مهربانی، تو انسان آرامی هستی... و بدین ترتیب نفس چنین سوال هایی در شما ایجاد اعتماد به نفس می کند.

"من انسان زیبای دیگری شده ام"

اصل پنجم :

خود احساسی (احساس خودشایستگی، خودسالاری و احساس شخصیت).

انسان تکنولوژی فکری باید مرتباً خود را احساس کند، احساس شایستگی، احساس زیبایی خود، احساس شخصیت خداگونه خود و احساس خودسالاری.

انسانهایی که در دنیایی از خودآگاهی زندگی می کنند مرتباً خود زیبایشان را باور می کنند و در نتیجه در خود شخصیت می سازند. خود را باور کنید تا خود را زیبا ببینید. اصل خودشایستگی از اصول مهم اعتماد به نفس است آن را با تمام وجود احساس کنید.

" من به خود افتخار می کنم "

اصل ششم :

خودباوری و خودمحوری در راستای خدا محوری.

شما به عنوان يك انسان متحول شده با تکنولوژی فکر، باور دیگری از خود دارید، اینگونه باور دارید که در کل جهان هستی خدای رحمان محور است و کل کائنات حول محور وجود زیبای او می گردند. در این راستا يك محور فرعی نیز وجود دارد و آن محور جانشین خدای رحمان روی کره زمین است که همه کائنات در حرکت خود متوجه این محور هستند و به گونه ای در تسخیر و تحت فرمان این محور عمل می کنند.

((خَلَقْتَ الْاَشْيَاءَ لِاجْلِكَ وَ خَلَقْتَكَ لِاجْلِي))

من همه چیز را در این جهان هستی برای تو آفریدم و تو را برای خودم

این معنا باور زیبایی است که ما به عنوان يك انسان متحول شده تکنولوژی فکری باید از خود داشته باشیم که خدای رحمان همه چیز را در این جهان به خاطر ما و تحت فرمان ما خلق کرده است.

" خدای رحمان مرا بسیار دوست دارد و در همه امور زندگی مرا کمک می کند "

اصل هفتم :

اقتدار در مقابل ضعف انسان هایی که دارای اعتماد به نفس هستند خود را اسیر دست مسایل و رخدادهای زندگی نمی بینند، بلکه همواره احساس قدرت می کنند و بر این باورند که مسایل را حل خواهند کرد.

احساس اقتدار و یا ضعف حالتی است روحی و احساسی که به شخصیت و اعتماد به نفس افراد بستگی دارد. انسانهایی که همواره به خدا توکل می کنند خود را قوی احساس می کنند، زیرا خدا را حامی و پشتیبان خود می دانند و همواره احساس اقتدار می کنند نه احساس ضعف، این امر اعتماد به نفس را افزایش می دهد.

همواره خود را قوی ببینید و خود را عالی و مقتدر باور کنید و بدانید که :

((**إِنَّ اللَّهَ يُدَافِعُ عَنِ الَّذِينَ آمَنُوا**))

خداوند از انسانهای مؤمن در همه عرصه های زندگی حمایت و دفاع می کند.

" من با اقتداری خداگونه بر روحیه، عواطف و احساسات خود کنترل دارم و آن ها را مدیریت می کنم "

اصل هشتم :

در تکنولوژی فکر انسان ها را به دو دسته تقسیم کردیم؛ انسان های نوع يك و انسان های نوع دو.

از ویژگی های انسان های نوع دو این است که در دنیایی از تردید زندگی می کنند. انسان هایی که خود را باور ندارند و همواره دیگران را کسی می دانند و خود را به حساب نمی آورند. هرگز قدرت تصمیم گیری و انتخاب ندارند.. همواره وابسته به دیگران هستند، آن ها همواره منتظر دیگران می مانند تا آن ها کاری بکنند و تصمیمی بگیرند. این گونه انسان ها همواره در دنیای تردید زندگی می کنند. دنیای تردید، دنیای تلاطم و بی هویتی است. دنیای نداشتن اعتماد به نفس و ضعف در خودباوری است.

نقطه مقابل چنین دنیایی، دنیای شما انسانی است که با تکنولوژی فکر از خود انسان دیگری ساخته اید و انسان نوع يك شده اید. انسانی در دنیایی از باور و اعتماد به نفس، انسانی در دنیایی از یقین، انسانی در دنیایی از زیبایی و شخصیت.

دنیای یقین دنیای باورها و اراده هاست.. دنیای تصمیم ها و اقدام هاست؛ چنین دنیایی دنیای موفقیت هاست، دنیای تلاش و آرامش است، دنیای سعادت و خوشبختی است و این دنیای زیبای شماست.

" خداوند مرا آزاد آفریده و من محکوم به هیچ سرنوشت از پیش تعیین شده ای نیستم "

اصل نهم :

احساس رهبری و مدیریت

انسانهایی که اعتماد به نفس عالی دارند همواره احساس رهبری و مدیریت امور را دارند.

این امری است که فردی مثل شما که به گونه ای دانشجوی موفق تکنولوژی فکر هستید، باید همواره احساس رهبری و مدیریت کنید و در کارهای اجتماعی، خودتان سر رشته کار را به عهده بگیرید و دیگران را راهنمایی و هدایت کنید و بگذارید دیگران به شما تاسی کنند و در نتیجه ضمیر ناخودآگاه شما که ناظر بر اعمال و حرکات شماست احساس کند که تو مدیری و می توانی مدیریت کنی و در نتیجه در تو اعتماد به نفس بهتری بسازد و باور تو را از خودت عالی تر کند.

" من به توانایی خود در رسیدن به اهدافم ایمان دارم "

اصل دهم :

مسئولیت پذیری

انسان هایی که اعتماد به نفس عالی دارند، انسان های مسئولیت پذیری هستند و انسان های مسئولیت پذیر انسان هایی هستند که هر روز با پذیرفتن مسئولیت های جدید به ساختن اعتماد به نفس خود کمک می کنند. بنابراین اگر می خواهید اعتماد به نفسی عالی پیدا کنید تمرین کنید تا مسئولیت پذیر شوید.

مسئولیت پذیری را از کارهایی به ظاهر ساده شروع کنید.

صفت مسئولیت پذیری خود را در عرصه های مختلف کار و زندگی خود به کار بگیرید و اعتماد به نفس خود را تقویت کنید. شما در مقابل نیازهای دیگران هم احساس مسئولیت کنید.

یکی از ویژگی های انسان زیبای دیگر این است که همواره در مقابل دیگران و مسایل آنها احساس مسئولیت می کند و در حد توان به کمک آنان می شتابد.

"من در دنیایی از معنویت و عشق الهی زندگی می کنم"

همراهان عزیز و دوست داشتنی من ؛ به عنوان يك هدیه دیگه 5 اصل دیگه از اعتماد به نفس رو براتون در این کتاب گذاشتم که استفاده کنید و بکار بینید، شاد، سلامت و ثروتمند باشید.

اصل یازدهم :

تمیزی و زیبایی ظاهر

ظاهر انسان و تمیزی و پاکیزگی رابطه مستقیم با اعتماد به نفس آدمی دارد. انسانی که لباسی منظم، مرتب و تمیز بر تن دارد نسبت به خود اعتماد بهتری دارد تا کسی که با ظاهری غیرمرتب در انظار ظاهر می شود.

يك انسان متحول شده تکنولوژی فکر باید مرتباً ظاهر خود را مورد ارزیابی و اصلاح قرار دهد تا کوچکترین خدشه ای به نظام باورها و اعتماد به نفسش وارد نشود.

مقوله نظافت و پاکیزگی که در دین ما تا این حد به آن تاکید شده است که نظافت را علامت ایمان دانسته اند، دلالت بر این معنا دارد که نظافت و پاکیزگی از ویژگی های اوست. بنابراین شما عزیزان به ظاهر خود بسیار اهمیت بدهید و بدانید که زیبایی ظاهر شما، تزیین کننده باورهای شماست.

" من به خود افتخار می کنم "

اصل دوازدهم :

تعریف از خود و دیگران

ضمیر ناخودآگاه سیگنال های ورودی را که از طریق حواس پنج گانه و رشته های فکری دریافت کرده و پردازش می کند و باور می سازد، لذا هرگونه تعریفی را که انسان از دیگران بشنود به خصوص آنجا که این تعریف صادقانه باشد در ضمیر ناخودآگاه پردازش شده و اعتماد به نفسی بهتر و عالی تر در انسان ساخته می شود، در عین حال این موضوع وقتی توسط خود انسان هم مطرح شود ضمیر ناخودآگاه ساده لوحانه و بدون قضاوت این تعریف را می شنود و در وجود شخص اعتماد به نفس می سازد.

از آنجایی که هر انسانی براساس فطرتش دوست دارد که مورد تعریف و تمجید و ستایش قرار گیرد، لذا وقتی از او تعریف می کنید علی القاعده به وجد می آید و خوشحال می شود و این خوشحالی را به فرد تعریف کننده منتقل می کند و لذا انسان ها همچون آینه ای عمل می کنند که وقتی تعریفی از آن ها می شود و سیگنال مثبتی دریافت می کنند آن سیگنال را به فرد مقابل منعکس می کنند.

" من يك نابغه هستم و از نبوغ خود استفاده می کنم "

اصل سیزدهم :

تشویق خود و دیگران

تشویق از عوامل ارتقاء اعتماد به نفس است. اصولاً هنگامی که انسانی مورد تشویق و تمجید قرار می گیرد ضمیر ناخودآگاه او در وی اعتماد به نفس می سازد و آن شخص خود را بهتر باور می کند. بنابراین یکی از

روش های ایجاد اعتماد به نفس در میان افراد جامعه، تشویق به موقع و درست آن هاست.

در عین حال تشویق انسان توسط خودش هم یکی از تکنیک های تکنولوژی فکر برای بالا بردن سطح خودباوری و اعتماد به نفس است. لذا به شما پیشنهاد می کنم که در هر فرصتی به اعمال و رفتار و کارهای شایسته و حرکت های موفقیت آفرین خود نگاه کنید و خود را مورد تشویق قرار دهید، بر شانه خود بزنید و بر خود آفرین بگویید.

بدین ترتیب به بالا رفتن میزان اعتماد به نفس و خودباوری خویش کمک شایانی کرده اید.

" من شاهکار خلقت خداوند هستم "

اصل چهاردهم :

عدم شماتت و سرزنش خود و دیگران

به همان نسبتی که تشویق عامل بالا رفتن و ساختن اعتماد به نفس در انسان است، شماتت و سرزنش خود و دیگران هم عامل تخریب بنای باورها و شکستن اعتماد به نفس است.

يك انسان تکنولوژی فکری مثل شما حتی اگر کاری را به اشتباه انجام دهد که منجر به شکست و یا ناکامی و یا نتیجه غیرمطلوب شود با خود می گوید که تجربه ای کسب کردم و بار دیگر درست عمل می کنم و موفق می شوم.

بدینسان به ادامه ساختن بنای باورها و اعتماد به نفس خود کمک می کند. پدر و مادرها و معلمین و مدیران این اصل را بسیار رعایت کنند تا عالی ترین نتیجه را در محیط های تربیتی بگیرند.

بر شما باد تعریف و تشویق خود و دیگران و بدانید که تنبیه و شماتت، بیشتر اثر تخریبی دارد تا اثر سازندگی.

" من ایده های بزرگی در سر دارم و آن ها را به موفقیت تبدیل می کنم "

اصل پانزدهم :

سلامت و نگهداری از جسم

سلامت انسان رابطه مستقیم با اعتماد به نفس او دارد. وقتی يك انسان رنجور، خود را از نظر فیزیکی ناتوان می بیند ناخودآگاه بر میزان توانایی های روحی او نیز تاثیر منفی می گذارد. انسان های سلامت معمولاً بهتر می توانند از سلامت روح برخوردار باشند.

خوردن غذاهای مناسب، ورزش های روزانه و رژیم های غذایی درست و سلامت آفرین همه و همه به اعتماد به نفس شما کمک می کند. بنابراین ورزش کنید، شرایط فیزیکی خود را مناسب نگه دارید و غذاهای مناسب میل کنید و به جسم زیبای خود که روح خدا را حمل می کند احترام بگذارید و نتایج آن را در عرصه های موفقیت و سعادت خود ببینید.

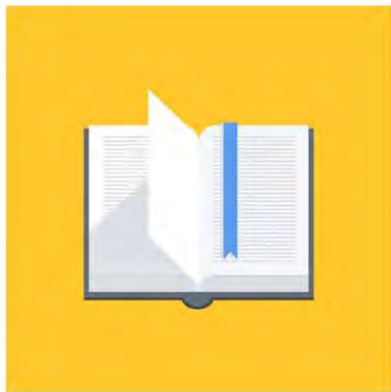
" من انسان سلامتی هستم "



به کانال تلگرام چراغ آرزوها پیوندید

سایت چراغ آرزوها ، حامی آرزوهای شماست

برگرفته از خلاصه کتاب اصول سی گانه اعتماد به نفس (تالیف : آقای دکتر علیرضا آزمندیان)سپاسگذارم از استاد عزیزم.



آیا می‌دونستید لذت مطالعه و درصد یادگیری با کتاب‌های چاپی بیشتره؟
کارنیل (محبوب‌ترین شبکه موفقیت ایران) بهترین کتاب‌های موفقیت فردی
رو برای همه ایرانیان تهیه کرده

از طریق لینک زیر به کتاب‌ها دسترسی خواهید داشت

www.karnil.com

با کارنیل موفقیت سادست، منتظر شما هستیم

 Karnil  Karnil.com

