

به نام خداوند بخشنده و مهربان
Zehnenovin.com



رموز محرمانہ خوشبختی و موفقیت کہ

ہیچکس بہ شانمے گوید!

کروہ آموزشی ذہن نوین

دوست عزیز و ارجمندم شما در این کتاب الکترونیکی رایگان با ۱۴ کاری آشنایی که با

انجام هر یک به سادگی میتونی تغییر و تحولی بزرگ توی زندگیت ایجاد کنی و طعم خوشبختی

واقعاً رو توی زندگی تجربه کنی!

بنابرین ازت میخوام این کتاب ارزشمند رو از دست ندی و با من همراه باشی! 😊

روش زندگی هر فرد میتواند تا حدودی نوع زندگی اون شخص رو مشخص کنه و اسباب شادی یا ناراحتیشو فراهم کنه.

روش زندگی شما کیفیت زندگیت رو مشخص میکنه و راهت رو مشخص میکنه بنابراین آیا از روشی که برای زندگیت انتخاب کردی و مطابق اون عمل میکنی راضی هستی؟

اینکه ترک عادت موجب مرض هستش دلیل نمیشه که عادت های بدمون رو ترک نکنیم. چه بسا عادت های بدی هستن که زندگی فرد رو به نابودی کشیده و چه بسا ترک عادت هایی که میتونه باعث ایجاد تغییرات شگفت انگیز در زندگی بشه.

اینجا قصد داریم به ۱۴ کار یا در واقع عادتی اشاره کنیم که انجام اون میتونه بدون اینکه شما متوجه بشی زندگیت رو مملو از حس خوشبختی و رضایت کنه:



بخشیدن خودش یکی از راه های ایجاد آرامش درونیه اما متاسفانه عده زیادی از راز بخشش بی خبرن و به اون توجهی نمیکنن. شما نباید زندگی رو خیلی جدی بگیری. خیلی وقتا دیگران شما رو ناراحت میکنن و خیلی وقت ها هم شما دیگران رو ناراحت میکنی. کینه به دل گرفتن و عصبانی بودن کورتون میکنه و نمیذاره چیزهایی که واقعا در زندگی اهمیت دارن رو ببینی.

گذشت و بخشش عامل بسیار موثری در احساس خوشبختی ما هستش. خیلی از ماها متوجه نیستیم که با گذشت نکردن چه چیزهایی رو از دست میدیم و در مقابل با بخشیدن خودمون یا دیگران چه چیزهایی عایدمون میشه.

اگه دیگران رو نبیخشیم زندگی برامون سخت میشه و در واقع وقتی دیگران رو نمیبخشیم این خود ما هستیم که رنج میبریم نه دیگران...

اجازه بده مثال کوتاهی بزنم: فرض کن رئیس شما در اداره شما رو توبیخ میکنه و شما بهش میگی: من به هیچ عنوان شما رو به خاطر کارتون نمیبخشم.

حالا به نظرت کی از این موضوع رنج میبره؟ شما یا رئیس؟

شما دائم راه میری و بی خواب میشی و... در حالی که احتمالاً رئیس شما داره از زندگیش لذت میبره.

اگه تا الان احساس گناهکاری میکردی دیگه کافیه، ادامه نده چون با تداوم احساس گناه مشکلی حل نمیشه.

سعی کن این احساس رو از خودت بیرون کنی. بنابراین برای اینکه زندگی خوبی داشته باشی و احساس خوشبختی کنی، باید هم خودت هم دیگران رو ببخشی!

از همین حالا شروع کن و سعی کن تمرین کنی تا بخشش به یک عادت برای شما تبدیل بشه!



گاهی اوقات فقط به این دلیل توی کاری میمونی که میخوای آخر هر ماه در آمدی داشته باشی. اما چرا باید خوشبختیتو به خطر بندازی و به جای اینکه نگران الان باشی به آینده فکر نکنی که چطور میتونی آزاد و شاد باشی؟

اگه در طول روز، مشغول انجام کاری باشی که دوستش نداری، هیچوقت به آرامش دست پیدا نمیکنی. وقتی کاری رو انجام میدی که دوستش نداری، هرگز حتی امروز هم کار نمیکنی.

انجام کاری که واقعا دوستش نداری یکی از رموز موفقیت مالی هستش و یکی از وظایف مهم و اولیه شما توی زندگی تشخیص اینه که از انجام چه کاری لذت میبری و عاشق چه کاری هستی؟

زمانی رو اختصاص بده و با خودت فکر کن که از انجام چه کاری واقعا لذت میبری!؟

مطمئن باش به هرکاری مشغول بشی که بهش علاقه داری موفق هم میشی.
بنابراین فکر کن و ببین کدام کاره که هیچوقت از انجامش خسته نمیشی و عاشق انجام دادنش هستی!؟

بی شک انجام اون کار میتونه سکوی پرتاب شما به سمت موفقیت مالی و کسب ثروت باشه!

اجازه بده خاطره ای رو برات تعریف کنم:

یادمه ۳ سال پیش کسب و کاری رو راه اندازی کردم اما به خاطر یک سری دلایل توی اون کار موفق نبودم و شکست خوردم! شکست با کلی بدهی. خیلی برام سخت و دردناک بود به طوری که مدت زیادی دپرس و ناامید شده بودم و به قول خودمون دیگه کشیده بودم کنار. بعد از مدتی دیدم اینجوری نمیشه باید یه کاری کنم. تصمیم گرفتم یه کسب و کار جدید رو شروع کنم و بدهیامم بدم.

اما چه کسب و کاری؟؟؟
میدونستم اولین فاکتور تعیین کننده موفقیت من توی هرکاری اینه که چقدر به اون کار علاقه دارم و از انجامش لذت میبرم. اما بازم شناسایی علاقه خودم و اینکه به چه کاری بیشتر از همه علاقه دارم و میشه اون علاقه رو به یه کسب و کار تبدیل کرد برام خیلی مشکل بود.

خلاصه اینکه در نهایت بین مطالعاتی که انجام میدادم با یه فرمول آشنا شدم که یکی از مولفه های اون شناسایی علاقه و اشتیاق و به کار بستن اون بود. تصمیم گرفتم بهش عمل کنم.

بعد از انجام بقیه مراحل و مولفه های اون فرمول تونستم کسب و کار خودم رو شروع کنم و در مدت ۱ سال درآمد رو بیش از ۵ برابر کنم که این بزرگترین دستاورد زندگی من تا اون زمان بود!

البته من این فرمول رو به کاربران سایت معرفی کردم و گام به گام آموزش دادم تا اگر کسی تمایل داشت حرکت بزرگی توی زندگیش بکنه بتونه از اون استفاده کنه!

میتونی همین حالا اقدام کنی و در عرض چند ثانیه بدستش بیاری.

← میخوام هدایای رایگان بیشتری در زمینه موفقیت و

رشد و توسعه شخصی دریافت کنم →

۳- وقت رو تلف نکن

سعی نکن منتظر بشینی تا همه چیز در شرایط عالی قرار بگیره بعد وارد عمل بشی. بلند شو و هرکاری که برای عالی کردن زندگیت لازمه رو انجام بده.

اینو به خاطر بسپار که بهترین زمان برای شروع همین حالا هستش و اگه منتظری که یه روز همه امکانات و شرایط برای شروع فراهم باشه مطمئن باش اون روز هیچوقت نمیاره.

فرصت های زندگی مثل باد میگذرن و هیچکس نمیتونه به عقب برگرده و از نو شروع کنه اما همه میتونن از همین حالا شروع کنن. و این رو یادت باشه دوست عزیز که لازم نیست بزرگ باشی تا شروع کنی بلکه باید شروع کنی تا بزرگ بشی.

نگران نباش در نقطه صفر شروع ما کنار تیم و نمیداریم ناامید و شکست خورده بشی. همه سعی و تلاش ما اینه که به شما کمک کنیم و اگر تجربه ای داریم اونو صادقانه و کامل با شما درمیان بذاریم تا بتونی این مسیر رو به راحتی طی کنی. تعهد ما موفقیت شماست و ما به تعهد خودمون پایبندیم.

تلاش من و تیم اینه که هرچیزی که شما بهش نیاز داری رو برات آماده کنیم و در دسترس قرار بدیم و امیدوارم بتونیم مفید باشیم و رضایت شما رو جلب کنیم.

شما میتونی همین حالا از مطالب و بسایت ذهن نوین استفاده کنی و با عضویت در وبسایت از مطالب جدید و شگفت انگیزی که به زودی روی سایت قرار میگیره باخبر بشی و از اون بهره مند بشی!

پس همین حالا شروع کن و بقیه امور رو به خداوند بسپار.

۴- برات مهم نباشه بقیه چه فکری میکنن

شما به هیچ وجه نمیتونی همه آدما رو راضی نگه داری.

اینکه حرف و فکر دیگران برات مهم باشه فقط شما رو خالی میکنه چون اونا همیشه ناامیدت میکنن. اگه میخوای از زندگی لذت ببری و احساس خوشبختی کنی به هیچ عنوان به دیگران اهمیت نده.

شما برای خودت زندگی میکنی نه دیگران! زندگی کردن با معیارهای دیگران که اسمش زندگی نیست. اینجور زندگی کردن هرچی زودتر متوقف بشه بهتره.

کی گفته باید مثل یه آدم بی دست و پا اون وسط بایستیم تا برای دلخوشی این و اون زندگی کنیم؟ قرار نیست تا اخر عمر دنباله رو حرف این و اون باشی. اگه به این ترتیب زندگی کنی هیچ هویت و شخصیت مستقلی از خودت نخواهی داشت.

همه اولش به شما میگن چرا این کارو انجام میدی ولی بعدا همین افراد میگن چجوری این کارو انجامش میدی!

فکر میکنی وقتی نیکولا تسلا درحال اختراع برق بود به این فکر میکرد که همسایه هاش دربارش چی میگن؟ یا استیو جابز به واکنش بقیه نسبت به رویای ساخت گوشی لمسی اهمیت میداد؟

۵- از خود مراقبت کن

بدن شما وسیله شما به سمت موفقیت.

درست رفتار کردن با بدنت، خوب غذا خوردن و داشتن سبک زندگی سالم نه تنها سلامت شمارو در آینده تضمین میکنه بلکه اعتماد به نفس شمارو هم بالاتر میبره.

بنابراین سعی کن در برنامه ریزی زندگیت جایی برای ورزش کردن هم در نظر بگیری. ورزش کردن نه تنها موجب سلامت جسم بلکه باعث شادابی و نشاط و سلامت روح انسان میشه بنابراین به خودت و سلامتیت اهمیت بده.

لازم نیست هزینه های زیادی برای باشگاه های ورزشی در نظر بگیری، شما میتونی با روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی و نرمش های معمولی هم شادابی و نشاط لازم رو بدست بیاری.

پس خودت برای خودت ارزش قائل باش تا دیگران هم برای شما ارزش قائل باشن.

۶- شکایت نکن

زندگی کردن با شکایت شما رو به جایی نمیرسونه فقط ناامید و خسته و عصبانیت میکنه باید انرژی که صرف شکایت میکنی رو برای چیزی ارزشمند نگه داری.

شکایت کردن از دیگران باعث بهبود اوضاع و تغییر دیگران نمیشه، فقط باعث ناراحتی و عصبی شدن شما میشهو

از دیگران شکایت نکن، سعی کن خودتو تغییر بدی.

"برای محافظت از پات، پوشیدن یه دمپایی آسون تر از فرش کردن کل زمینه"

۷- باپشیمونی و افسوس زندگی نکن

گذشته قابل تغییر نیست. از اون درس بگیر و بگذر.

زندگی کردن با افسوس و پشیمونی فقط انرژی مثبت شمارو گرفته و باعث میشه امکانات دیگه ای که پیش روت قرار گرفته رو نبینی. همه گاهی فکر میکنن که اگه فلان کار رو در گذشته انجام میدادن یا برعکس چه تفاوتی به حالشون میکرد؟! من میخوام این سوال رو از شما بپرسم که فکر کردن به گذشته چه تفاوتی به حال الان شما میکنه جز اینکه باعث ناراحتی و افسوس شما بشه؟؟؟

قطعا شما میدونی یه همچین حسرت خوردنایی بی فایده پس به جای حسرت خوردن کارهای خودت رو قبول کن و اشتباهات گذشته رو بپذیر و از اونا درس بگیر.

Zehnenovin.com

← میخوام هدایای رایگان بیشتری در زمینه موفقیت و

رشد و توسعه شخصی دریافت کنم →

۸- هیچوقت خودت رو با دیگران مقایسه نکن

هیچ چیز بدتر و ناامید کننده تر از این نیست که بخوای مدام خودتو با دیگران مقایسه کنی.

همه ما آدمای خاصی هستیم، چرا باید خودمون رو با کسایی مقایسه کنیم که جای ما نیستن؟

مشکلی که مقایسه کردن داره اینه که فردی که خودشو با یکی دیگه مقایسه میکنه هرگز برنده نیست. به طور کلی توی مقایسه هیچ برنده ای وجود نداره. مثلاً چندبار پیش اومده که ما خودمون رو با افرادی که توی موقعیتی پایین تر از خودمون قرار دارن مقایسه کنیم؟

ما بیشتر مواقع خودمونو با کسایی که شرایطشون از ما بهتره و دارایی بیشتری دارن، میسنجیم. این کار باعث میشه بیشتر مواقع غصه دار و افسرده باشیم و در مسیر رسیدن به اهدافمون تلاش نکنیم.

اگه نتونی خودت و ویژگی های مطلوبتو ببینی و حامی خودت باشی هرگز پیشرفت نمیکنی. پس بجای اینکه خودتو با این و اون مقایسه کنی خدارو بخاطر کسی که هستی شکر کن و به خودت عشق بورز.

**Zehnenovin.com**

۹- فکر نکن فقط پول خوشبختی میاره

ثروت و زندگی ثروتمندانه خیلی خوبه و حق شماست که بتونی از نعمت هایی که خداوند داده استفاده کنی و از اونا لذت ببری. از طرفی پول برات آزادی میاری و باعث میشه بتونی انتخاب های زیادی توی زندگی داشته باشی که همه میتونه باعث شادی و لذت شما از زندگیت بشه.

اما شما باید در کنار تلاش برای موفقیت مالی و کسب ثروت این رو بپذیری که همه چیز پول نیست و پول و فقط پول باعث خوشبختی شما نمیشه. چیزهای زیادی توی زندگی هست که شادت میکنه و به هیچ پولیم نیاز ندارن به عنوان مثال: شما به هیچ وجه نمیتونی یه خانواده یا دوست خوب رو با پول بخری یا نمیتونی عشق رو با پول بخری. چه بسا افرادی هستن که به اندازه کافی پول ندارن اما احساس

شادی و خوشبختی میکنند از زندگیشون و چه بسا افرادی که با وجود ثروت زیاد هیچ اثری از شادی، محبت و خوشبختی توی زندگیشون وجود نداره.
اینکه همه توجه زندگیت رو صرف ثروت و پول کنی خستت میکنه.

۱۰- شکرگذار و قدردان باش

شکرگذاری یعنی قدر چیزهایی که داری رو بدونی. اگه برای داشته هات شکرگذار باشی به آرامش درونی خواهی رسید. شکرگذاری و سپاس روند قدرتمندی برای تغییر و تحول انرژی و آوردن هرچه بیشتر اونچه که میخوای به زندگیت.

بابت چیزهایی که از قبل داری خدارو شکر کن تا چیزهای خوب بیشتری وارد زندگیت کنی.

شکر نعمت پیشاپیش بابت چیزهایی که میخوای باعث تسریع در رسیدن به خواسته هات میشه یعنی اگه به طور مثال: شما یک خونه یا ماشین بهتر میخوای پیشاپیش قبل از بدست آوردنش خدارو شکرگذار باش که این کار سرعت رسیدن شما به خواسته تون رو بیشتر میکنه.

و طبق این گفته زیبا که در قرآن کریم هم به اون اشاره شده:
شکر نعمت نعمت افزون کند..... کفر نعمت از کفت بیرون کند.

۱۱- مراقب روابطت باش تا در رابطه اشتباه نمونه

داشتن دوستای بد واقعا بده اما در رابطه بودن با دوستانی که ارزش فردی شمارو پایین میارن نابودتون میکنه.

فراموش نکن دوستان و اطرافیان تاثیر فوق العاده زیادی در شخصیت و حتی زندگی شما دارن.

شما فرض کن دوستی داشته باشی که خسیس باشه، طبعاً شما هم وقتی با او هستی بریز و بیاش نمیکنی و درست مثل خودش عمل میکنی و سعی میکنی باهاش مث خودش با خساست رفتار کنی. اما برعکس این موضوع یعنی زمانی که دوستی داشته باشی که اهل خوشگذرونی و پول خرج کردن باشه مطمئناً بعد از مدتی که از دوستی شما باهم گذشت شما هم حداقل وقتی که با او هستی مثل اون میشی! طبق تحقیقات انجام شده نگرش و درآمد هر فرد با میانگین ۵ نفر از نزدیک ترین دوستاش برابره.

پس همیشه سعی کن با افراد مثبت و ایده آل رابطه برقرار کنی و بدون هیچ شکی دوستیت با افراد منفی گرا رو خاتمه بده...!

۱۲- مثبت و خوشبین باش



افکار فعلی شما زندگی آیندتو خلق میکنه و در مورد هرچی بیشتر فکر کنی و براون تمرکز داشته باشی به صورت زندگیت بر شما ظاهر میشه. باید همیشه خوشبین باشی که اوضاع بهتر میشه.

نمیتونی همیشه منفی فکر کنی و هر اتفاق بدی هم که برات میوفته رو هم محکوم کنی.

مطمئناً با افرادی برخورد داشتی که دائماً منفی فکر میکنن و به فکر مشکلاتشون و همیشه از بدبختی هاشون صحبت میکنن.

خب بنظر شما دلیل اینهمه مشکلات چیه؟ یا چرا هیچوقت این مشکلات برای این دسته افراد تمومی نداره؟

دلیلش هیچی جز طرز فکر این افراد نیست.

افرادی رو میبینی که دائم در حال صحبت کردن راجع به قرض ها و بدهیاشون هستن و روز به روز بیشتر توی این قرض ها و بدهی ها فرو میرن و این موضوع راجع به افراد ثروتمند و مثبت دقیقاً برعکسه.

میدونم کمی سخته اما با تمرین شما هم میتونی به مرور زمان به فردی مثبت تبدیل بشی فقط هر زمان احساس منفی پیدا کردی و دونستی داری منفی فکر میکنی سریعاً اون فکر منفی رو با یه فکر مثبت جایگزین کن. برای این منظوریکی از کارهایی که میتونی بکنی اینه که همیشه به چیزی که میخوای فکر کنی و بر اون تمرکز کنی، نه چیزی که نمیخوای.

یعنی فکر نکن نمیخوام فلان اتفاق بیوفته، بجای اون فکر کن که دوست داری شرایط چجوری پیش بره و چه اتفاقی بیوفته. گرفتگی منظورمو؟

برای اینکه بفهمی داری منفی فکر میکنی یا مثبت کافیه ببینی که چه احساسی داری، هر فکری که احساس خوبی به شما بده مثبتیه و برعکس.

مثبت باش و مثبت فکر کن، اتفاقات مثبت رخ خواهد داد.

شما میتونی برای این منظور از مطالب تلگرام و اینستاگرام ذهن نوین استفاده کنی. ما هر روز برای شما نکته ها و مطالب مفیدی ارسال میکنیم که میتونه به رشد و توسعه شخصی شما کمک کنه!

۱۳- بادروغ زندگه نکن

خیلیا زندگی رو پیش میبرن که متعلق به اونا نیست. اونا مدام تظاهر میکنن و زندگی دروغی دارن. باید درمورد کسی که واقعا هستی صادق باشی و طبق همون زندگی کنی.

اگه تمایل داری نزد دیگران از اعتبار و شخصیت و الایی برخوردار باشی بهتره که صادق باشی و اگه علاقه مندی تا دیگران گفته ها و حرفای شمارو در هر حالتی بپذیرن بازم بهتره که صادق باشی.

صداقت یا راستگویی یکی از بهترین ویژگی هایی هستش که هر انسان سالمی میتونه از اون برخوردار باشه. صداقت ابزار قدرتمندیه برای ساختن اعتبار و اطمینان. اولین خصوصیات رفتاری هر معتمدی، صداقت و صراحت اونه.

همین صداقت و صراحتی که نیمی از مشکلات مارو به راحتی از بین میبره و دست مارو برای بیان خواسته ها و برنامه هامون بازتر میکنه.

۱۴- نگرانه روز خودت دورکن

کمی وقت بذار و به چیزهای خوبی که توی زندگیت داری فکر کن و شکرگذار باش.

با اینکه زندگی هیچوقت عالی و کامل نیست اما مطمئنا خوبی هایی هم برات داره پس قدر این خوبی هارو بدون و سعی کن دیگه نگران چیزایی که اهمیتی توی زندگی ندارن، نباشی!

۸۵٪ اتفاقی که شما بخاطرشون احساس نگرانی میکنی هیچوقت اتفاق نمیوفتن فقط با تصویرسازی هایی که توی ذهنت از اونا انجام دادی موجبات نگرانی و اضطراب و ناراحتی روبرای خودت فراهم کردی.

به خاطر هر چیزی کوچیکی توی زندگی ارزش نداره که خودتو ناراحت کنی.

"خدا بامنه"

این جمله ایه که شخصا هر وقت احساس نگرانی و مشکل در زندگی میکنم با خودم مرور میکنم. این یه جمله جادویییه که میتونه در یک لحظه حس و حالتو عوض کنه و ناامیدی و افکار منفی رو از شما دور کنه، به راستی که همینطوره و خدا با ماست پس دیگه دلیلی برای نگرانی وجود نداره.

همه چیزو به خداوند بسپار و به او توکل کن!

دوست عزیز و ارجمندم از اینکه تا آخر این کتاب همراه من بودی از شما تشکر میکنم!

امیدوارم این کتاب برای شما مفید واقع شده باشه.

اگه مایل به دریافت فایل های رایگان و ارزشمند بیشتری در زمینه موفقیت و رشد و توسعه شخصی هستی میتونی به راحتی با چند کلیک از طریق لینک زیر این آموزش های رایگان رو بدست بیاری!

← **میخوام هدایای رایگان بیشتری در زمینه موفقیت و**

رشد و توسعه شخصی دریافت کنم →

😊 با آرزوی شادی، خوشبختی و موفقیت روز افزون 😊

**Zehnenovin.com**