

به نام خدا

نویسنده : امین تانی

# اصرم های موفقیت

به آسانی فقط و فقط و فقط

با خواستن به موفقیت برسید

با برنامه ریزی و کمی تلاش

(( چاپ ویژه محدود ))

The Levers of Success By Amin Tani

2016 - 1394

نویسنده : آقای امین تانی

نام کتاب : اهرم های موفقیت

ویراستار : محمد رضا احمدی

طراح جلد : صادق یوسفی فر

تیراز : ۵۴۰ عدد

مدیر چاپ : مجید میبدی

وبسایت رسمی : [www.amintani.com](http://www.amintani.com)

Author: Mr. Amin Tani

Book Name: Leverage of Success

Editor: Mohammad Reza Ahmadi

Cover Design: Sadegh Yousefifar

Circulation: 540 pcs

Print Manager: Majid Meibodi

Official Website: [www.amintani.com](http://www.amintani.com)

Amin Tani

امین تانی

# فهرست

۵	مقدمه
۸	آشنایی با اهرم های موفقیت
۱۳	فصل یک اهرم آگاهی
۲۲	فصل دو اهرم برنامه ریزی
۲۸	فصل سه اهرم تصمیم گیری
۳۶	فصل چهار اهرم عمل کردن
۴۲	فصل پنج اهرم تقویت انرژی
۴۸	فصل شیش اهرم آرامش درونی
۵۲	فصل هفت اهرم شخصیت کاریزماتیک
۵۵	نتیجه گیری



آقای امین تانی خواننده و ترانه سرا و مجری و مدل ایرانی است و در این کتاب اقدام به آموزش اهرم های موفقیت اشاره کردند ایشان این کتاب را بصورت رایگان در اختیار همگان قرار دادند در ضمن باید گفت نام کامل آقای امین تانی : محمد امین خلخالی

## مقدمه

ما در روزگاری زندگی میکنیم که اهمیت وجود اعتماد بنفس برای پیشرفت کردن بسیار ضروری است و همگی ما بسیار تحت تاثیر اخبار و رسانه هایی هستیم که چیز هایی به غیر از زندگی ما به هر چه ربط داشته باشند میگویند قرار داریم ، ما بایستی همانند دیگر انسان های موفق بتوانیم به اهداف و خواسته هایمان دست یابیم حتی این سوال برایتان بوجود آمده ، چگونه ؟ و در چه مدت ؟ پاسخ این سوال را من به شما میدهم و این راه حل شگفت انگیز چیزی نمی باشد جز خواستن با وجود برنامه ریزی و عمل کردن به کار هایی که ما را به هدفهایمان نزدیکتر می کنند .

اما پاسخ سوال چیست ؟ پاسخ اینجاست ! در جواب چگونه باید بگوییم : به شما بستگی دارد ، اگر راستش را بخواهید بدانید به تلاش کردن شما بستگی دارد و در جواب سوال در چه مدت هم باید بگوییم به تلاش کردن شما بستگی دارد و میزان فعالیتی که برای رسیدن به اهدافتان در طول روز انجام میدهید .

رمز موفقیت و پیشرفت این است : شما باید مانند یک کوسه‌ای که در دنبال شکار است دنبال موفقیت و فرصت ها باشید و این دنباله روی را هرگز رها نکنید چرا که با دلسرد شدن و بیخیالی کاری از پیش نخواهید برد و باید با آرواره‌های فرضی خود شما به جنگ با مشکلات و بدی‌ها بروید و با اعتماد بنفس فراوان و برنامه‌ریزی مسلمان در بازه زمانی کوتاه موفق خواهید شد در این کتاب ما به شما کمک میکنیم که به همه‌ی طیف خواسته‌هایتان برسید .

کتاب اهرم‌های موفقیت گنجینه‌ای از جمله‌های مثبت و درست و بجا است که در فصل‌های این کتاب از آنها استفاده شده است ، در ادامه با اهرم‌های موفقیت آشنا خواهیم شد و در فصل‌های اصلی این کتاب بصورت ذره بینی و دقیق با مفهوم هر یک از آنها آشنا خواهیم شد .

(( با قدردانی از شما - امین تانی ))

یک فکر مثبت کوچک در  
صبح می تواند کل روزتان  
راتغییر دهد.



## آشنایی با اهرم های موفقیت

شما همین الان قدرت آن را دارید که تغییراتی در زندگی خود ایجاد کنید و از عادت های بد زندگیتان بکاهید به عادت های خوب و مفید بیفزایید با این روش است که موفق میشوید هیچ معجزه ای صورت نخواهد گرفت فقط شما میتوانید معجزه کنید .

برخی افراد هر روزه کارشان این شده که انسان های موفق را نام میبرند و میگویند آنها شانس داشتند که موفق شدن و هیچ رحمتی نکشیدند ، آنها حرف غیر منطقی میزنند ( البته کسانی را نمیگوییم که با ذردی و راه های نادرست یک شبه به ثروت بی اندازه رسیدند ) کسانی را میگوییم که برای پیشرفت رحمت کشیدند و با برنامه ریختن و عمل به آن برنامه به موفقیت رسیدند .

در ادامه ما با شناختن اهرم های موفقیت دید خوب و باز تری به مفهوم پیشرفت کردن پیدا خواهیم کرد .

## اهرم آگاهی

باید چشمانتان را باز کنید و فرصت ها را ببینید تا شناخت از خواسته تان و اهدافتان کسب کنید ، تا بتوانید وارد مسیر پیشرفت شوید ، با اهرم آگاهی شما به چیزی که میخواهید باشید شناخت پیدا میکنید پس از آن برنامه ریزی میکنید و پس از آن عمل کردن را شروع میکنید که در نهایت شما نتیجه مثبت دریافت میکنید .

## اهرم برنامه ریزی

پس از شناخت اهداف بایستی مسیری انتخاب کنید و همه ی جوانب را بسنجدید پس از آن برنامه ریزی کنیم برنامه ریزی برای انسان مانند جوهر برای خودکار هست و اگر کسی برنامه ریزی برای زندگی خود نکرده باشد و در شعاع خود نداند چه خبر است این شخص نمیتواند مسیر درست را بپیماید ، پس اگر برای روز های آینده تان برنامه ای ندارید همین الان یک کاغذ با قلم بردارید و شروع کنید .

## اهرم تصميم گيري

اين اهرم يکی از مهمترین اهرم های موفقیت است ، شما اگر مسیر آينده تان را بدانيد و برنامه ریزی هم کرده باشيد و شروع به عمل کرده باشيد باید مواظب باشيد و شروع به عمل کرده باشيد باید مواظب باشيد از مسیر برنامه منحرف نشويد و طبق برنامه کارها را به پيش ببريد تصميم گيري کمک ميکند تا از کار های بيهوده جلوگيري کنيد و به کار هايي که برای رسيدن به اهدافتان نياز داريد تصميم به انجام آنها بگيريد .

## اهرم عمل کردن

وقتی شما مسیر را شناخته باشيد و طبق برنامه کارهایتان را پيش ببريد نيمی از راه را رفته ايد ، هميشه شروع کار سخت ترين بخش آن است ، باید به کار هايي در برنامه مشخص کرده ايد به خوبی عمل کنيد شما مسول به انجام آن ها هستيد و اگر آنها را انجام ندهيد به خودتان و نفس تان ظلم کرده ايد ، هميشه تا وقتی که انرژي در بدن داريد در حال کار کردن باشيد .

## اهرم تقویت انرژی

با اهرم انرژی میتوان به هر قله‌ی موفقیت رسید ، همیشه باید آن را به همراه داشته باشید و به دیگران منتقل کنید ، انرژی داشتن شما را کاریزماتیک نشان میدهد و شما را قادر به انجام کارها و عمل کردن به برنامه هایتان میکند ، بهترین دوست هر انسان انرژی است چرا که شما را از هر حاله‌ای که منفی باشد دور می‌کند .

## اهرم آرامش درونی

آرامش درون به شما قدرت تمرکز فراوان میدهد ، هیچوقت به چیز‌های منفی فکر نکنید و همیشه در حال فکر کردن به اتفاق‌ها و اخبار مثبت باشید ، قدرت تحریب یک فکر منفی ۱۰۷ برابر بیشتر از قدرت یک فکر مثبت است پس بدانید که افکار منفی چرت هستند و فقط آرامش درون شما را کم میکنند به دنبال افکار مثبت باشید که به شما تمرکز میدهند .

## اهرم شخصیت کاریزماتیک

فاکتور دیگر موفقیت داشتن کاریزما است ، اگر شما در حال انجام کارهایتان و برخورد با دیگران کاریزما داشته باشید سرعت پیشرفتان چند برابر میشود و به شما کمک میکند مثل ستاره در دنیای انسانهای موفق پدرخشد . در ادامه همه‌ی این اهرم‌ها را به شما آموزش خواهیم داد لطفاً تا انتهای این کتاب با ما همراه بمانید .

## ( فصل يك )

# ■ اهرم آگاهی ■

(( موفقیت يك شبه بدست نماید اما

دو شبه بدست میاید ، با اراده شما ))

■ امين تانى

اولین رکن فرمول اصلی موفقیت آگاهی از هر چیزی است که به برنامه ها و هدف های ما کوچکترین ربط را دارد و اصولاً شناخت مسیرها و فرصت هایی که به کار ما مربوط میشوند است که با آن آگاهی و دانش به اعتماد بنفس بررسیم و ستون های این اعتماد بنفس که ایجاد کردیم با مطالعه کردن و مرور تجربه ها و شناختی باشد که در قبل از این لحظه ما بدست آورده ایم بنا شده باشد چرا که يك در صد اگر يكی از اين ستون ها با يك تکان خیلی

کوچک به لغش در بیاید و بلرزد و آن ستون ترک  
بخورد برای ترمیم دوباره آن بسیار زمان و هزینه  
هایی را قطعا از دست خواهیم داد ، در این حال چه  
چیزی می تواند این ستون ها را بلرزاند ؟ آن ستون  
هایی که شما بنا کرده اید با برنامه ها و دانش و  
خواستن و اراده ی شخص شما درست شده اند ، چه  
چیزی می تواند این ستون های فرضی را بلرزاند و  
احیانا در آنها ترک ایجاد کند ؟

پاسخ اینجاست گوش دادن به حرف های منفی  
دیگران ، در مسیر موفقیت شما بسیار افرادی وجود  
دارند که چه خواسته و چه ناخواسته با جمله های  
خود که حامل بار شدیدا منفی هستند وجود دارند .

این افراد با جمله های منفی و انتقاد های بیش از حد  
شما را از مسیر خودتان منحرف میکنند ، البته شما  
باید این توانایی را در خود ایجاد کنید که از حرف  
های دیگران بیشترین استفاده را بکنید از انتقاد ها و  
تعريف و تمجید های آنها باید استفاده کنید چرا که هر  
یک از آنها شما را از زاویه ای متفاوت تماشا میکنند  
و چیزی که میبینند شما باید به آن توجه کنید و فرق  
بین خوب و بد را بایستی خودتان تشخیص دهید .



از صفر شروع کنید و فکر کردن به شکست های گذشته را رهای کنید به پیشرفت کردن فکر کنید ، به پیرامون تان نگاه بیندازید از خودتان و علیقتنان شناخت دقیق پیدا کنید و اهداف تان را مشخص کنید .

فورا یک برگ کاغذ به همراه یک قلم بردارید آنها را روی یک برگ کاغذ بنویسید این یعنی اگاهی پیدا کرده اید از مسیر و اهداف تان به همین سادگی است موضوع را پیچیده نکنید مصمم باشید و پای خواسته هایتان با خود عهد ببندید که تا رسیدن به آنها از توانایی هایتان به طور همه جانبه استفاده کنید و تا زمانی که به اهداف نرسیده اید از آن کار دست برندارید ، همه را لیست کنید .

همیشه دیگرانی هستند که شما را مسخره می کنند چه افرادی در نزد شما ، آن افراد بسیار از مسیر زندگی گمراه هستند و خودشان خبر ندارند شما به آنها هیچ گونه احتیاطی نکنید و از آنها فاصله بگیرید چرا که با گوش دادن و عمل کردن به آن حرف ها شما از اهداف اصلی خودتان گمراه میشوید و با توصیه های آنها شما به نا کجا آباد منتقل می شوید .



افرادی هم هستند که از روی خیر خواهی به شما نکته ای میگویند ، به آن حرف ها به خوبی گوش کنید و با تمرکز به آنها فکر کنید از نکته های خوب استقاده کنید تا عیب هایتان را کم کنید و نکته های بی معنی را هم گوش نکنید و رها کنید.

در ضمن تنها راه آسوده بودن از افرادی که بشكل مداوم در حاله عیب جویی هستند ، معاشرت نکردن با آنهاست .

هرگز خودتان را سرزنش نکنید ، این کار نه تنها هیچ خاصیتی ندارد بلکه موجب ضعف فکری و کم شدن اعتماد بنفس در شما میشود .

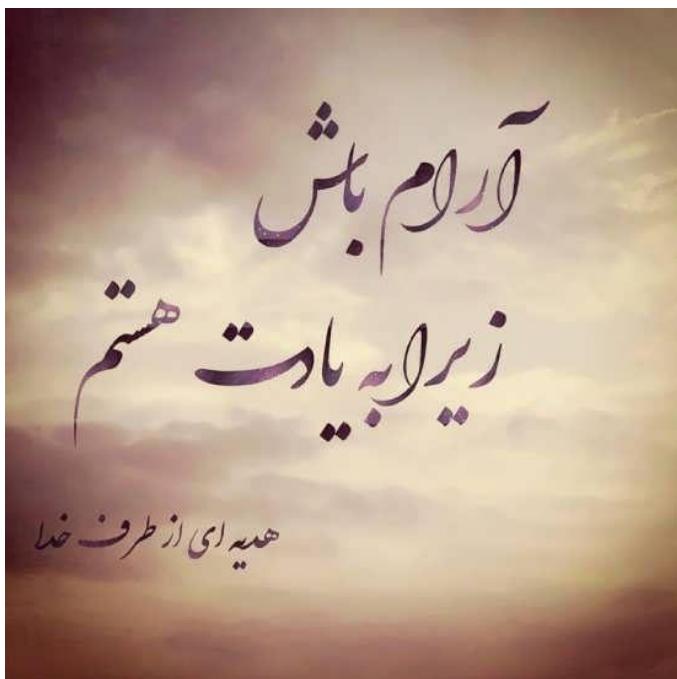
برخی افراد همیشه در حال یافتن سوژه ای هستند که او را نصیحت کنند ، اینها خیال میکنند که عملشان خیر است در حالی که نصیحت های بی جا و بی موقع نصیحت نیست بلکه سرزنش است و بایستی بدانند که از این کار باید سریعتر دست بردارند .

رمز عدم موافقیت  
 فقط دو کلمه است  
 " حشش نیست "

ProfileGramIR

بسیار جدی و مصمم باشید برای یادگیری و کسب  
مهارت و توانایی های جدید این عمل موجب میشود  
تا بتوانید جسم و روح خود را فعال نگه دارید و از  
مغز خود بیشتر و بیشتر کار بکشید که در نتیجه  
باعث زرنگ شدن شما خواهد شد .

بدنبال حرفه ها و هنر هایی که علاقه دارید بروید و  
یا یک حرفه ای جدید از بین حرفه ها انتخاب کنید و  
شروع به یادگیری کنید ، یادم میاد یک روز یک  
پزشک کار پسته و اسم در کرده ای سطح جهانی  
میگفت : امار ها نشان میدهد ۸۹ درصد از کسانی  
که افسرده هستند و میل به انجام کاری ندارند از این  
است که در حرفه ای را که مناسب باشد نداشته اند یا  
در یک حرفه ای شکست خورده اند ، اگر دوباره  
شروع به کار کردن در هر حرفه ای شکست خورده  
اند ، اگر دوباره شروع به کار کردن در هر حرفه  
ای بکنند افسردگی آنها طی بازه زمانی کوتاهی  
درمان میگردد ، فکرش را بکنید که چقدر ساده است  
 فقط کافی است بهانه نیاورید و فقط و فقط و فقط  
شروع کنید .



## ( فصل دو )

### اهم برنامه ریزی

(( من همیشه دیوانه‌ی کار کردن بودم بطوری

که روزانه ۲۱ ساعت کار میکردم و برای

موفق شدن در روز فقط ۳ ساعت میخوابیدم ))

■ امین تانی ■

کلیت ماهیت تصمیم‌گیری ساده است ، اما بستگی به تصمیمی که شما میگیرید دارد شما باید تصمیم‌هایی را بگیرید که شما را به اهدافتان نزدیکتر کند و برای هر تصمیمی فکر کنید ، عواقب آن را بسنجد و منافع آن هم بسنجد ، پس از تصمیم‌گیری به شکل مصمم شروع به عمل به آن تصمیم بکنید .



## رازهای ثروتمندان خودساخته

از سختی‌های زندگی نترس.

سختی، انسان را سرسخت می‌کند.

میخ‌هایی در دیوار محکم‌تر

هستند که ضربات سخت‌تری

را تحمل کرده باشند.

ما همیشه در برابر مشکل های کوچک و خیلی بزرگ باید تصمیم هایی بگیریم که به ما در کنار آمدن و حل آن مشکل کمک کند ، مهارت تصمیم گیری کمک میکند تا تصمیم درستی که میگیریم را بخوبی اجرا کنیم .

انسانهای موفق همیشه میگویند من مشکل بزرگی دارم اما خدای بزرگ تری دارم ، خداوند از هر قانون و مشکلی بزرگتر است .

ما باید بصورت حرفه ای تصمیم بگیریم و مسول باشیم در برابر اجرای تصمیم ها و برنامه هایمان .

باید تصمیم هایی بگیرید که شما را به اهدافتان نزدیکتر کند و امکانات و فرصتهایی که در کار کردن حرفه ای وجود دارد نا محدود است هیچ محدودیتی در زمینه ای کار هایی که میتوانید انجام دهید وجود ندارد .



بایستی مهارت تصمیم گیری را خوب یاد بگیرید ،  
خوشبختانه مهارت های اجتماعی ا می توان آموخت  
در بازه زمانی کوتاهی می توانید یک شخصیت  
دوست داشتنی از شخص خودتان بسازید که این عمل  
بر کیفیت زندگی شما می افزاید .

برای اینکه تصمیم گیر خوبی باشید بایستی دانش و  
مهارت لازمه را داشته باشید ، نزد خود ببینید که به  
چه مهارت و توانمندی هایی نیاز دارید تا به بیشترین  
درآمد برسید ، این مهارت ها را لیست کنید و شروع  
به یادگیری در این زمینه ها بکنید و در زمان بسیار  
کوتاهی خواهید دید که چقدر به اهداف تان نزدیک  
شده اید .

راز درست تصمیم گیری در این است که بدانید هر  
کاری را با اعتماد بنفس واقعی و تلاش و پشتکار  
باید شروع کنید و کار را پیش ببرید ، وقتی به  
موفقیت در انجام کاری اطمینان داشته باشید باید  
تمامه (( اگر ها ، اما ها ، شاید ها ، ولی ها )) را  
دور بریزید و با تمام توان کار را ادامه دهید و ترس  
از شکست را به دل راه ندهید .



اکثر مردم انتظار دارند  
در اولین تلاش موفق بشوند  
مثل اکثر مردم نباشد

## ( فصل سه )

### اهم تصمیم گیری

(( خداوند از هر مشکلی بزرگ تر هست  
پس از خداوند هر چیزی را طلب میکنم ))

■ امین تانی ■

با بررسی خواسته هایتان می توانید برای آینده تان تصمیم گیری کنید ، و همیشه باید بیشتر از حرف زدن فکر کنید چون فقط فکر کردن با تمرکز بسیار بالا می تواند بهترین تصمیم را برایتان شفاف سازد ، همیشه متمرکز باشید چون فقط با این روش میتوانید مسیر موفقیت را هموار کنید .

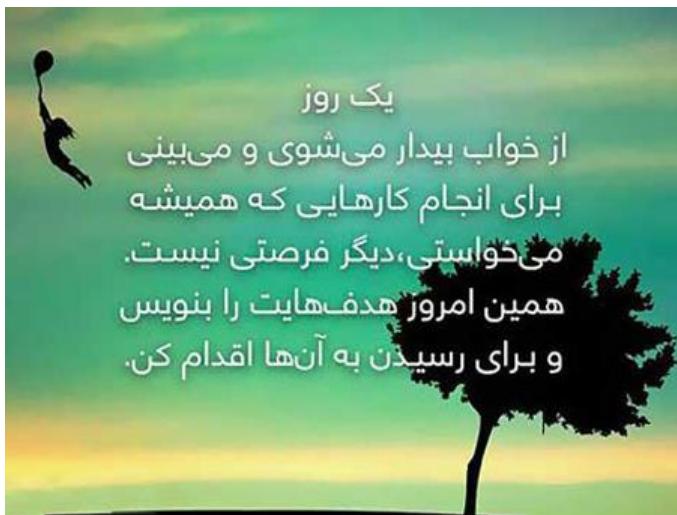
گاهی آنقدر نگران  
رسیدنیم که مهمترین  
چیز را از یاد میبریم:  
باید حرکت کنیم تا  
برسیم



تصمیم هایی که میگیرید باید به تصمیم خودتان گرفته شود ، شما در قبال آن ها مسول هستید نه کس دیگر ، به هیچ کسی هم اجازه ندهید در تصمیم گیری های شما بتواド دخالت کند ، چون اگر اینکار را نکنید شیرازه ای تصمیم گیری از دستان خارج میشود و دیگر قدرت تصمیم گیری را از دست میدهید .

مسئولیت تمام عواقب و پیش آمد های تصمیمی که میگیرید را بپذیرید و دیگران را سرزنش نکنید ، دیگران کوچکترین مسئولیتی ندارند این شما بودید که آن تصمیم را گرفتید .

در زمینه مهارت تصمیم گیری تخصص پیدا بکنید باید بتوانید خودتان استعداد مربوطه را به کار بگیرید و عملکردی بهتر و متفاوت داشته باشید . باید تصمیم گیری را جدی بگیریم ، زمانی میتوانیم تصمیم درستی بگیریم که از موقعیت خودمان و وضعیت کارهایمان آگاه باشیم و برنامه ریزی ها را انجام داده باشیم سپس با در نظر گرفتن نکات کلیدی تصمیم درست را با توکل به خداوند بزرگ بگیریم .



### یک روز

از خواب بیدار می‌شوی و می‌بینی  
برای انجام کارهایی که همیشه  
می‌خواستی، دیگر فرصتی نیست.  
همین امروز هدف‌هایت را بنویس  
و برای رسیدن به آن‌ها اقدام کن.

باید در زندگی امروز را با خدا گام برداریم برای رسیدن به خواسته ها و اهداف ، فردا را به خداوند بزرگ بسپاریم .

اطمینان داشته باشید خدایی که اون بالاست حتی بیشتر از خودتان به فکر شماست و برایتان خیر میخواهد ، خودتان را سالم نگه دارید ورزش کنید و تغذیه غذایی سالم داشته باشید ، شغل شما و روابط شما با دیگران مهم ترین ستون های زندگی شما را تشکیل می دهد .

راز موفقیت دانستن این نکته است که بدانی بنیه ی هر گونه تحول کردن در فکر فقط و فقط با اعتماد نفس و باور داشتن این نکته است که می توانید تغییرات لازم در خودتان را ایجاد کنید .

شما باید نقاط ضعف خود را بزرگ نکنید سعی کنید آن ها را به نقطه ی قوت تغییر دهید همیشه سعی کنید به نقاط قوت خود فکر کنید تا انرژی مثبت در شما افزایش پیدا کند .



هر ساختمان بزرگ ،  
زمانی فقط یک نقشه ساده بوده  
مهم نیست که امروز در چه مرحله ای  
هستید ....  
مهم آینده شماست و چیزی که به آن  
خواهید رسید .

برای تصمیم گیری باید اعتماد بنفس داشته باشید و با تمام تمرکز روی اهداف و با برنامه ریزی تصمیم گیری کنید .

اعتبار را مردم به ما میدهند و شخصیت مان را خودمان می سازیم ، اعتبار و نامی که دیگران به ما میدهند قابل کنترل ما نیست تنها چیزی که در دست ماست شخصیت ما هست که سازنده‌ی آن کسی نیست جز خود ما ، پس برای بهبود شخصیت خود و کم کردن نقاط ضعف تان همین حالا تصمیم های محور و کلیدی بگیرید .

اگر به چیزی مدام بیندیشید و فکر هایتان را روی آن موضوع متمرکز کنید ، ناخوداگاه یا خوداگاه به طرف آن خواهید رفت ، باید در جهت طراحی برنامه هایی برای موفق شدن بتوانید توانایی ها و مهارت های خودتان را با نیاز های حرفه‌ی مورد نظرتان متعادل سازید مطمئناً به هر آنچه که افکار و رویای آن را دارید خواهید رسید .



## ( فصل چهار )

# اهم عمل کردن

(( هر کاری را با تمام تمرکز انجام دهید ))

■ امین تانی

باید به برنامه ها و تصمیم هایی که میگیریم عمل کنیم تا به اهداف برسیم ، اگر برنامه ریزی کنیم و تصمیم به شروع کار هم بگیریم اما عمل نکنیم ما هرگز نمی توانیم نتیجه ای از کار بگیریم . عمل کردن اهداف ما را ملموس می کند به طوری که اگر تلاش کنیم همه روزه می توانیم بعد از مدتی روند پیشرفتمن را برآختی ببینیم . خیلی از افراد خودشان را همیشه گول میزنند ، فکر می کنند می توانند مثل آدم های ناموفق کار کنند ولی مانند افراد موفق نتیجه بگیرید . از این هم بدتر آنها فکر می کنند می توانند کاری نکنند و با این حال موفق شوند .



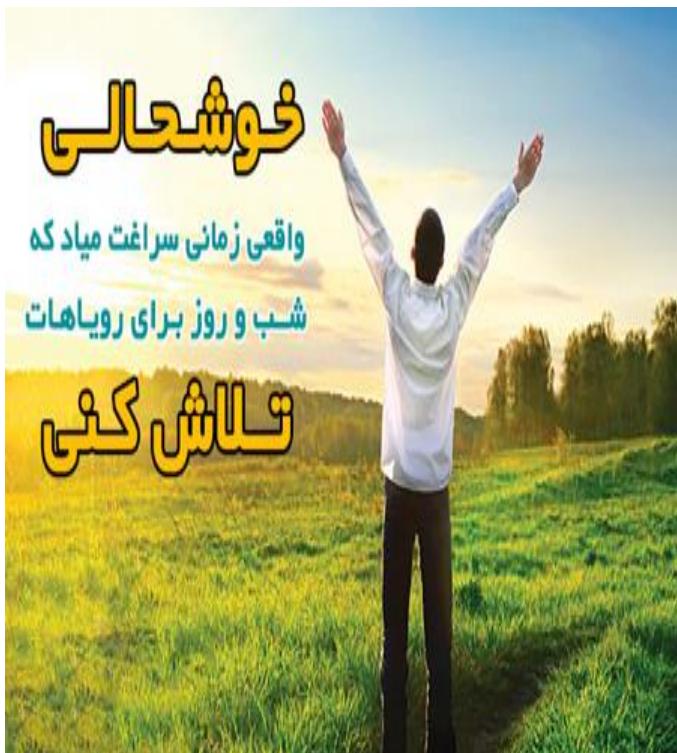
آسانسوری که بتواند  
شما را به بالاترین طبقه  
موفقیت برساند از کارافتاده  
است و شماناگزیرید که راه روی  
**موفقیت** را پله پله بالا روید

اگر عمل نکنید هرگز نتیجه نخواهید گرفت ، و در نتیجه موفق نمی شوید پس همین حالا شروع به عمل کردن و تلاش کردن کنید تا هرچه سریع تر و زودتر موفق شوید .

باید افکار منفی را کنار بگذارید و با تکیه بر یک برنامه ریزی خود ساخته تصمیم بگیرید که شروع به کار در زمینه مورد نظر بکنید ، اطمینان داشته باشید با انرژی مثبت و تلاش کردن حتما میتوانید به هدف هایتان دست یابید .

اگر خودتان به موفق شدن در راه رسیدن به هدف هایتان به خود شک داشته باشید بدترین ظلم را در حق خودتان کرده اید چرا که برای موفق شدن شما فقط نیاز به اعتماد بنفس خود دارید .

وقتی مصمم و متعهد باشید که یک زندگی سالم و پاک داشته باشید ، کیفیت دیگر بخش های زندگیتان نیز بهتر میشود ، سالم تر و شاد تر می شوید آرامش بیشتری خم کسب خواهید کرد .



# خوشحالی

واقعی زمانی سراغت میاد گه

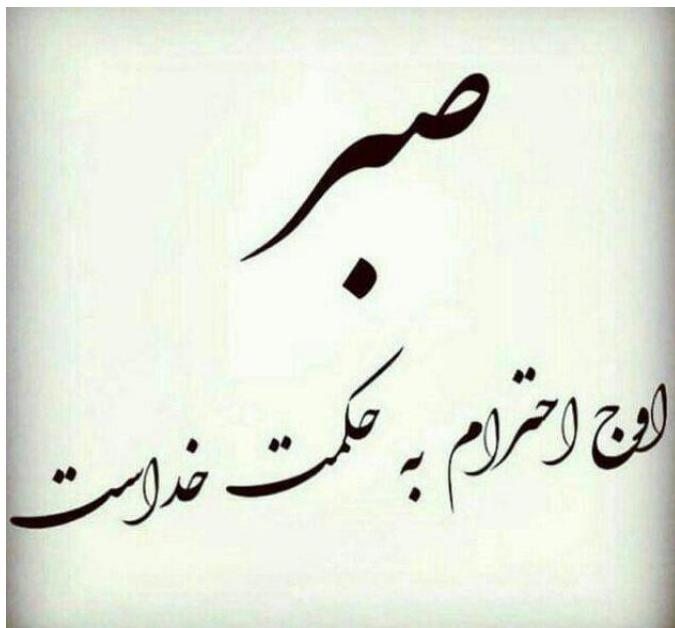
شب و روز برای رویاهات

# تلاش کنی

سرمایه‌ی شما از انرژی : ذهنی , فیریکی , اخلاقی  
تشکیل می‌شود بایستی آنها را در حرفه‌ی خودتان  
خرج کنید هدفان هم باید این باشد که شما بیشترین  
بازدهی را در زمینه‌ای که سرمایه‌گذاری کرده‌اید  
به دست آورید .

پس باید شروع به عمل کردن کنید تا این انرژی‌ها  
را در حرفه‌ی کاری خودتان سرمایه‌گذاری کنید و  
در کوتاه‌ترین زمان به بازدهی بیشتری برسید .

شما میتوانید با تلاش کردن وضع فعلی زندگی خود  
را از این وضع به وضع بهبود بخشید , اگر اراده  
کنید و شروع به عمل کردن کنید .



## ( فصل پنجم )

### ■ اهرم تقویت انرژی ■

(( هر روز ورزش کن ))

■ امین تانی ■

باید همیشه پر انرژی باشیم تا بتوانیم بخوبی وظایف روزانه مان را انجام دهیم و تلاش کنیم تا به برنامه ریزی ها و تصمیم هایی که گرفته ایم بتوانیم عمل کنیم تا هر چه سریعتر به اهدافمان برسیم ، انرژی بیشتر حین انجام کارها بازدهی آنها را بشدت بیشتر خواهد کرد .

انسانهای موفق همیشه با اراده و شاد هستند ، آنها کارشان را دوست دارند و هرگز گله از موقعیت شان نمی کنند بلکه تلاش می کنند تا به کیفیت زندگیشان اضافه کنند .

همیشه راهی وجود دارد...



افراد موفق ورزش می کنند و از این طریق انرژی لازم را برای انجام کار ها و بالا بردن نشاط فردی استقاده میکنند .

تغذیه سالم هم می تواند انرژی ما را بالا ببرد ، اگر سیگار نکشید و مواد غذایی مضر مانند نوشابه و آب های گاز دار و غیره ... مصرف نکنید وضع سلامت شما بهتر خواهد بود و شادی بیشتری خواهید داشت .

داشتن انرژی محرک زندگی افراد موفق است ، انرژی مثبت حاله های اطراف آنها را محاصره کرده و دیگر به هیچ انرژی منفی اجازه نمی دهد که وارد تمرکز این افراد شوند .

ما باید انرژی مثبت را جذب کنیم و از انرژی های منفی و مخرب دوری ورزیم چرا که با انرژی های مثبت می توانیم موفق شویم و لازمه‌ی این کار هستند و با انرژی های منفی می توانیم شکست بخوریم ، پس ما انرژی مثبت را انتخاب می کنیم تا بتوانیم با مثبت اندیشه‌ی حال درونمان را بهتر کنیم و مسیر موفقیت را بسازیم .

آینده به کسانی تعلق دارد  
که زیبایی رویاهای شان را  
باور دارند

مسؤولیت شما طراحی کردن آینده است که در زندگی خودتان می خواهید به چه خواسته ها و اهدافی بررسید اهدافتان باید شفاف باشند ، واضح باشد ، از آنها لیست تهیه کنید سپس از کارهایی را که نیاز است انجام بدھید تا به اهدافتان بررسید هم لیست تهیه کنید و فورا شروع کنید .

شروع به انجام دادن کارهایی کنید که برای رسیدن به اهدافتان نیاز است که شخص شما انجام بدهد ، اطمینان داشته باشید که شما موفق خواهید شد .

نگران آنچه که دیگران  
پشت سرتان می گویند  
نباشید، آنها کسانی اند  
که بجای یافتن کاستی های  
**زندگی خودشان،**  
مشغول یافتن کاستی های  
زندگی شما هستند.

## ( فصل شیش )

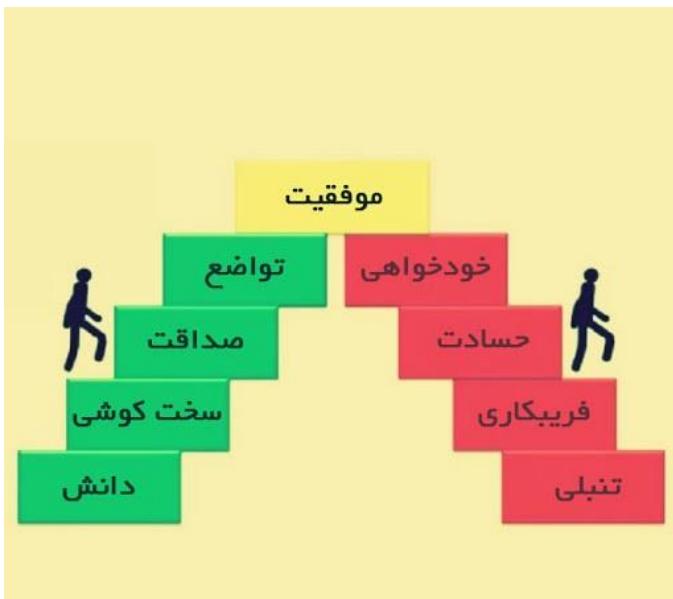
### اهم آرامش درونی

(( افکار منفی را در سطل زباله رها کن ))

■ امین تانی

باید در حین انجام دادن هر کاری که انجام میدهید آرامش ذهنی داشته باشد ، با آرامش داشتن قدرت تمرکز شما چند برابر میشود و میتوانید بیشترین بازدهی را بگیرید .

اگر آرامش درونی نداشته باشد نمی توانید تلاش کنید و نمی توانید بدرستی فکر کنید پس بدون آرامش نمی توانید پیشرفت کنید ، باید با افکار مثبت فکر های چرت منفی را دور بریزید و جای آنها به اتفاق های مثبت و خوب فکر کنید .



هر کسی برای خودش مجموعه عادت هایی دارد  
متاسفانه خیلی از این عادت ها بد هستند، اینها به  
موفقیت شما کمکی نمی کنند، برخی از اینها : بی  
ادبی ، تنبیل بودن ، هدر دادن وقت ، پر خوری و ...  
می باشند .

باید حاله های خود را مثبت کنید تا عادت های بد را  
کنار بگذارید و بتوانید هر چه سریعتر به خواسته  
هایتان برسید من معتقدم هر کس با انرژی مثبت و  
کلام مثبت تلاش کند موفق خواهد شد .



## ( فصل هفت )

# اهرم شخصیت کاریزماتیک

(( ذهن آرام هر بیماری را درمان میکند ))

■ امین تانی

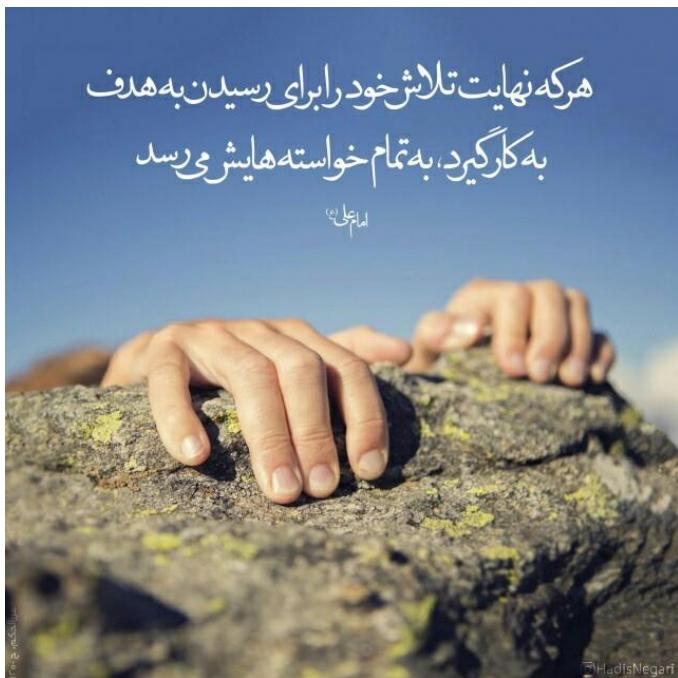
اگر میخواهید انسان موفقی باشید باید فاکتور های یک انسان موفق و کاریزماتیک را داشته باشید .

از جمله‌ی این فاکتور ها : تلاش , پشتکار , عزم , دانش , نوآوری , نظم و ترتیب , صبر و شکیبایی , استقامت , جسارت و دقت است .

باید صفت های خوب را در خود جمع کنید تا بتوانید کاریزما خلق کنید و مانند افراد موفق پیشرفت کنید .

هر که نهایت تلاش خود را برای رسیدن به هدف  
به کار گیرد، به تمام خواسته هایش می رسد

(امام علی)



شما باید پشتکار داشته باشید تا بتوانید به اهدافتان  
برسیید ، با تصمیم گیری و برنامه ریزی به کارتان  
ادامه دهید پس از مدتی کاریزما در شما بوجود  
خواهد آمد و همانند افراد موفق شما هم میتوانید به  
علو درجات موفقیت برسید .

در خصوص کاریزماتیک بودن باید جدی باشید یعنی  
خودتان را موفق به انجام کارهایتان بدانید و برای  
زندگی خود قانون هایی خلق کنید مثلا : من در هفته  
۴ روز ورزش خواهم کرد ، به این ترتیب با جدیت  
تمام جانبه به ادامه مسیر پیشرفت کردن ادامه بدهید  
تا موفق شوید .

## نتیجه گیری

اگر همه‌ی فصل‌ها را تا اینجا مطالعه کرده باشید، حتماً با معنی موفقیت و راه پیشرفت کردن آشنا شده‌اید، با اهرم‌های موفقیت شک نکنید میتوانید به اهداف و خواسته‌هایتان برسید، یادتان نرود امروز را با خداوند‌گام بردارید و فردا را به خدا بسپارید.



**Mr Amin Tani Iranian Singer & Songwriter & Model**

---

**www.AminTani.com**

**2016**

(( لطفا اهداف و برنامه هایتان را بنویسید ))

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---