

# تقویم انگلیزشی

۱۳۹۸

شهریار مرزبان



کروه علمی پژوهشی،  
آموزش و مشاوره ای علم ما  
[www.ELMEMA.com](http://www.ELMEMA.com)



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



سروشناسه	: مرزبان ، شهریار
عنوان و نام پدیدآور	: تقویم انگلیزشی ۱۳۹۸ / مولف: شهریار مرزبان
مشخصات نشر	: شیراز - علم ما - اسفند ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری	: ۷۰ صفحه - قطع وزیری A4
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۰۴۴-۸-۳
موضوع	: برنامه ریزی و هدف گذاری
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۶ ر.ب
رده بندی دیوبی	: ۱/۶۵۰
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۵۹۵۰۰۴



گروه علمی، پژوهشی،  
آموزشی و مشاوره‌ای علم ما  
[www.ElmeMa.com](http://www.ElmeMa.com)

## هشدار

این کتاب الکترونیکی در سازمان کتابخانه ملی و اسناد رسمی (با شابک ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۰۴۴-۸-۳) بصورت رسمی ثبت شده است.

تمامی حقوق این کتاب برای مولف محفوظ است. در صورت هرگونه سوءاستفاده، اعم از فروش، کپی، تغییر متن و ... متخلفین به موجب بند ۵ ماده ۲ قانون حمایت از ناشران تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

توزيع در:

وب سایت گروه علمی، پژوهشی، آموزشی، مشاوره‌ای "علم ما"

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

توزيع این کتاب برای تمامی سایت‌ها با ذکر منبع **بلامانع** می باشد!

هشدار:

❖ شما حق فروش این کتاب را ندارید!

❖ شما حق تغییر محتوای این کتاب را ندارید!

❖ انتشار این کتاب در تمام سایت ها رایگان و آزاد است!

❖ لطفا در صورت انتشار کتاب به نام سایت گروه آموزشی علم

ما به آدرس اینترنتی [www.ElmeMa.com](http://www.ElmeMa.com) اشاره فرمایید.

❖ این کتاب توسط شهربار مرزبان، کارآفرین، نویسنده،

پژوهشگر، مدرس دانشگاه و مشاور فردی و کسب و کار

نوشته شده است.

## هزینه استفاده از این کتاب:

### به انتخاب خودتان و کاملا اختیاری است!

۱- اگر توان مالی دارید و برایتان مقدور است، به مردم

عزیز زلزله زده‌ی کرمانشاه کمک کنید.

۲- اشتراک این کتاب با دوستاتان.

۳- لبخند بزنید ☺

از اینکه با اشتراک این کتاب  
به ترویج دانش و موفقیت کمک می‌کنید  
از شما سپاسگزاریم.

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

تعدیم به

تو...!

تو دوست خوبم، که برای موفقیت و  
پیشرفت خودت دست به کار شدم...

لطخا

نظر و پیشنهادات، اشادات خود را در صفحه

زیر اعلام کنید...

سطر دریافت خبرهای خوب از موقیت

های شاد و انرژی مثبت از شهادوستان

سهم...

[http://elmema.com/motivational  
-calendar-1398/10029](http://elmema.com/motivational-calendar-1398/10029)

## فهرست مطالب

۸	تذکرو
۹	مقدمه
۱۰	۱. اهداف
۱۵	۲. به چه کسی باید تبدیل بشی
۱۶	۳. جایزه و پاداش به خودت
۱۷	۴. برنامه ریزی مجدد ضمیر ناخودآگاه
۱۸	۵. تابلو آرزوها یا رویاهای (تجسم سازی)
۱۹	۶. تغییر عادات منفی به مثبت
۲۱	۷. برنامه ریزی
۲۲	۸. آیا واقعاً اینقدر سرمون شلوغه که نتوانیم به هدفمون برسیم؟
۲۴	۹. چرا فقط اولش خوب و قوی پیش میریم!
۲۵	۱۰. تاثیر ورزش بر سلامت جسم و روان
۲۶	۱۱. اهمیت قدردانی و شکرگزاری
۲۸	۱۲. تاثیر پیام‌های انگلیزشی _ مثبت اندیشه
۳۰	۱۳. اهمیت مطالعه و خواندن
۳۱	۱۴. اگر دکتر مرزبان بود چیکار می‌کرد؟
۳۲	۱۵. ارزیابی
۳۳	۱۶. نحوه کار با این تقویم
۳۵	۱۷. تعهد شخصی شما
۳۶	۱۸. تقویم انگلیزشی ۱۳۹۸
۶۵	۱۹. کلام آخر
۶۶	۲۰. سوالات متداول

**تذکر**

این کتاب ۱۰۰ درصد یک کتاب **کاربردی** است!

این کتاب فقط برای **مطالعه** نیست!

باید علاوه بر خواندن، درباره اش فکر کرد و نوشت...

قدم به قدم و فصل به فصل کتاب را بخوانید و اجرا کنید.

هر مرحله ای احتیاج به کمک داشتید ما در کنار شما هستیم...

لطفاً:

- ✓ از جداول کتاب پرینت تهیه کنید.
- ✓ بعد از خواندن هر فصل به آن عمل کنید.
- ✓ تقویم را در دسترس بزارید و هر روز اهداف خود را مرور کنید.

**هر جا سوال داشتید یا احتیاج به کمک،  
نگران نباشید، ما در کنار شما هستیم...  
...**

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



## مقدمه

با توجه به وب سایت و کانال های مختلف دیگر راهکار ها و راهبرد های کسب موفقیت راز نیستند! و همه ای افراد آنها را می دانند ولی اغلب آن را نادیده می گیرند.

این کتاب طوری طراحی شده که بصورت ساده و کاملاً عملی بتوانید به اهداف و برنامه هاتون برسید.

هدف من از نگارش این کتاب، بهبود و رشد فردی در همه ای جنبه های زندگی تان است.  
در این کتاب سعی کردم که به ابعاد مختلف زندگی توجه داشته باشم و همه ای ابعاد را مورد توجه قرار دهم، که بتوانید در همه ای ابعاد زندگی خود رشد و پیشرفت داشته باشید.

مانند تقویم های سال های پیش ابتدا به تشریح اهمیت هدف گذاری، برنامه ریزی، ثبت اندیشه، تغییر عادات، اهمیت مطالعه روزانه، اهمیت ورزش و اهمیت شکرگزاری را مورد بررسی قرار دادم و در هر روز برای این موارد جایی را در نظر گرفتم که آنها را فراموش نکنید و در برنامه روزانه خود جای بدید.

در تقویم ۱۳۹۸ نسبت به تقویم های سال های پیش، موارد و سرفصل های جدیدی را هم اضافه کردم که قطعاً در موفقیت و پیشرفت شما تاثیر بسیار زیادی دارد.

در قسمت آخر کتاب مثل سایر تقویم های انگلیزی مون، تقویم سال ۱۳۹۸ را در ۲۴ صفحه (هر ماه در دو صفحه) برایتان فراهم کردم و هر ستون را به یک قسمت مهم و کلیدی در زندگی و اهدافتان اختصاص دادم.

## فراموش نکنید که . . .

**هر گز نمی توانید زندگی تان را تغییر دهید مگر اینکه عادت های روزانه تان را تغییر دهید...**

**تبديل اهداف بزرگ به گام های کوچک و تبدل گام های کوچک به عادت روزانه  
شما را در مسیر موفقیت و اهدافتان قرار می دهد.**

## دوسť دار شما

شیریار مرزبان

## ۱. اهداف

برنامه‌ریزی صحیح و کارآمد، هنگامی امکان‌پذیر است که هدف به خوبی تعیین و تعریف شده باشد. هر روز می‌بایست تصویر دقیق و روشنی از آن داشته باشید تا کارها و تلاش‌های خود را در راستای نیل به آن اهداف قرار دهید. همچنین فرد باید اهداف خود را به بلندمدت، متوسط و کوتاه مدت تقسیم کرده، آنها را در راستا و طول یکدیگر قرار دهد. برخورداری از هدف، موجب تحریک و انگیزه بیشتر در افراد می‌شود و آنان را در پیمودن مسیرهای دشوار یاری و اعتماد به نفس آنان را بالا برد و انرژی روانی آنان را افزایش می‌دهد.

همه ما خواهان تغییراتی در زندگی خود هستیم، تغییرات مثبتی که در عمل ممکن است سخت و طاقت فرسا باشند. اهدافی مانند کم یا اضافه کردن وزن، نوشتن یک کتاب، تغییر شغل، ترک سیگار و یا قبولی در آزمون و گرفتن مدرک آموزشی. رسیدن به بعضی از این اهداف ممکن است طولانی مدت باشد.

اهداف ارزشمند و مهم دارای اجزایی می‌باشند که به اجمال به شرح آنها می‌پردازیم.

**۱- مالکیت:** نخستین مشخصه هر هدف مهم این است که، از صمیم قلب بخواهیم و تمایل داشته باشیم که به آن برسیم. باید مالک هدف خودتان باشید و شخصاً آن را برگزیده باشید و برای آن ارزش قائل شوید.

**۲- واقع بینی:** باید توجه کنید هدف نهایی تا چه حد دست‌یافتنی و تحقق‌پذیر می‌باشد، یعنی بهتر است از خود بپرسید: «آیا توانایی ذهنی و جسمی و نیز استعداد کافی برای دست‌یابی به هدف خود را دارم؟ آیا منابع کافی مانند: زمان و سایر امکانات را در اختیار دارم؟ آیا عوامل دیگری هم هستند که مانع رسیدن من به هدف مورد نظرم شوند؟ اگر این‌گونه است، برای غلبه بر این موضع، چه کاری می‌توان انجام داد؟»

**البته، باید توجه داشت که واقع بینی به این معنا نیست که در مقابل مشکلات خود، تسلیم شد و هدف‌نهایی را رها کرد.**

**۳- انعطاف‌پذیری:** سومین موردی که برای تعیین یک هدف اهمیت دارد، انعطاف‌پذیری است؛ یعنی باید بتوان هدف مورد نظر را دائم ارزیابی، اصلاح و یا تعدیل کرد. از آنجا که، اوضاع و شرایط مرتباً در حال تغییر است و موضع پیش‌بینی نشده‌ای برسر راه ظاهر می‌شوند، برای نایل شدن به هدف بایستی به طور واقع‌گرایانه، آمادگی مواجهه با تغییرات و موضع را داشت و هرگونه تغییری را که در راه رسیدن به هدف ضروری است، پذیرفت.

**۴- دقیقاً توضیح دهید که چه می خواهید.** به طور مشخص صحبت کنید. اگر می خواهید درآمد خود را افزایش دهید، دقیقاً بنویسید که چقدر درآمد می خواهید. نوشتن اینکه «درآمد بیشتری می خواهم» کافی نیست.

**۵- اهداف زیادی نداشته باشید.** ممکن است شما بخواهید زندگی خود را بررسی کرده و تغییرات عمدی ای در آن ایجاد کنید. شما می خواهید به وزن مناسب برسید، شغل جدید پیدا کنید، رابطه های خود را بهبود ببخشید و یا به خانه و زندگی خود نظم و ترتیب ببخشید.

همه اینها اهداف قابل تقدیر و بزرگی هستند، اما واقعیت این است که نمی توانید همزمان به همه آنها برسید، به جای اینکه در یک زمان روی همه این اهداف تمرکز کنید بهتر است یک یا دو هدف مهم تر را برگزیده و راه های رسیدن به آنها را نیز مشخص کنید.

### اولویت بندی کنید...

**۶- اهدافتان را بنویسید.** وقتی هدف را می نویسید، می توانید آن را ببینید، لمس کنید، بخوانید و در صورت لزوم آن را احساس کنید.

### با نوشتن اهداف نیمی از راه رو طی کردید...

**۷- زمانی را برای رسیدن به هدفتان مشخص کنید.** زمانی معین و معقول را در نظر بگیرید. زمانی را که می خواهید به هدفتان برسید مشخص کنید. اگر هدف خیلی بزرگ است، ضمن اینکه تاریخ رسیدن به هدف را مشخص می کنید، این فاصله زمانی را به زمان های کوتاه تری مرحله بندی کنید.

**۸- فهرستی از تمام کارهایی که فکر می کنید می توانید برای رسیدن به هدفتان انجام دهید تهیه کنید.** همانطور که هنری فورد می گوید:

می توانید به بزرگترین هدف ها دست یابید مشروط بر آنکه این هدف بزرگ را به اجزای کوچک تری تقسیم کنید.

از موانع و مشکلاتی که باید بر آنها غلبه کنید تا به هدف خود برسید فهرستی تهیه نمایید.

از دانش و مهارت‌هایی که برای رسیدن به هدفتان به آنها احتیاج دارید فهرستی تهیه نمایید.

از اسامی کسانی که برای رسیدن به خواسته هایتان به همکاری شان احتیاج دارید فهرستی تهیه کنید.

از همه ای کارهایی که فکر می کنید می توانید انجام دهید فهرستی تهیه کنید. آنقدر صبر کنید تا این فهرست کامل شود.

### **می توانید از مشاوران و کارشناسان گروه آموزشی علم ما کمک بگیرید...**

**۹- فهرست خود را اولویت بندی کنید.** وقتی فهرست خود را اولویت بندی می کنید، متوجه می شوید که چه کاری را باید انجام دهید؛ و بعد از آن چه کاری را باید بکنید. از همه مهمتر، وقتی کارهایتان را اولویت بندی می کنید، متوجه می شوید کدام کار از اهمیت کم تری برخوردار است.

**۱۰- بلافاصله برنامه خود را اجرا کنید.** قدم اول را بردارید و بعد به سراغ قدم های دوم و سوم بروید. به حرکت خود ادامه دهید. به سرعت حرکت کنید. تاخیر ها جایز نیست. توجه داشته باشید که **تاخیر و تردید** تنها دزد زمان نیست، دزد زندگی هم هست.

**تفاوت میان پیروزی و شکست در زندگان قدم اول را بر می دارند. آنها عمل گرا هستند.**

**۱۱- مسئول و پاسخگو بودن.** پاسخگویی و مسئولیت یکی از قدرتمند ترین انگیزه های حرکت است. اگر فقط خودتان از اهداف خود خبر دارید ممکن است در زمان هایی آن اهداف را به سخره گرفته و آنها را انجام ندهید، اما اگر فرد دیگری را نیز در جریان برنامه های خود بگذارید، راه فراری ندارید و باید به سمت اهدافتان در حرکت باشید.

### **اهداف خود را بنویسید و جایی بچسبانید که هر روز ببینید...**

**۱۲- پیگیر بودن.** ثبت و ضبط کردن پروسه پیشرفتتان دو مزیت دارد: در هر لحظه از زمان میتوانید بفهمید که چقدر به هدفتان نزدیک شده اید و این موضوع میتواند شما را تشویق کرده و ذهنتان را برای ادامه دادن آماده تر کند.

راه های بسیاری برای ضبط مراحل پیشرفته ای وجود دارد. ممکن است از برنامه های ثبت وقایع روزانه استفاده کنید، یا نوشتن در تقویم را انتخاب کنید، و یا نوشتن خاطرات روزانه ممکن است برای شما راه مناسب تری باشد، بهتر است بهترین راه ممکن را برای خودتان انتخاب کنید.

**۱۳- به فواید کار توجه کنید.** ممکن است شما با انگیزه بالا به سوی اهدافتان در حرکت باشید اما بعد از مدتی دریابید که هیچ نتیجه ای نگرفته اید و یا پاداشی به شما تعلق نگرفته.

همیشه سعی کنید به فواید حاصل از کار توجه داشته باشید و به این فکر کنید که چرا این هدف را در زندگیتان برگزیده اید. با یادآوری همیشگی فواید حاصله هیچ وقت انگیزه خود را از دست نمی دهید، مثلاً اگر در رژیم غذایی هستید بهتر است به خودتان یادآوری کنید که بعد از به نتیجه رسیدن، شما به وزن ایده آل خود رسیده و سالم تر می شوید و اعتماد به نفس از دست رفته خود را باز می یابید.

### تصویر سازی ذهنی و تجسم، کمک زیادی به بهبود انگیزش می کند...

**۱۴- از پیشرفت خود لذت ببرید.** تا جایی که میتوانید راهی را پیدا کنید که از پیشرفت خود خوشحال شوید. نه تنها این پیشرفت اعتماد به نفس بیشتری به شما میدهد بلکه باید انگیزه شما را نیز بالا نگه دارد.

اگر هدف شما تمرین های مداوم ورزشی است بهتر است تمرکز خود را روی ورزش های مفرحی بگذارید که از آنها لذت می بردید. انتخاب شما میتواند پیاده روی، شنا، پینگ پونگ و یا دیگر ورزش های مورد علاقه تان باشد، لازم نیست هر روز خود را در باشگاه به فعالیت بپردازید، بهتر است یک برنامه منظم ریخته و طبق آن رفتار کنید.

**۱۵- طرز فکر خود را "همه یا هیچ" قرار ندهید.** یک لغزش کوچک ممکن است تفاوت بزرگی در هدف شما ایجاد نکند. همان که شما ۸۰ درصد موقع طبق برنامه خود عمل کنید کافی است، برای ۲۰ درصد باقی مانده نگران نباشید. ممکن است این سهل انگاری پیشرفت شما را کند تر کند اما شما باید تلاش خود را بیشتر کنید تا زودتر به انتهای خط برسید و مطمئنا با حفظ همان تلاش همیشگی به هدف خود خواهید رسید.

**۱۶- همه روزه کاری بکنید که به هدف اصلی خود نزدیکتر شوید.** این اقدام کلیدی و مهمی است که موفقیت شما را تضمین می کند. هفته ای هفت روز، هر روز کاری صورت دهید. سالی ۳۶۵ روز کار کنید. هر کاری که شما را به هدفتان نزدیک می کند انجام دهید.

**۱۷- تبدیل کردن اهداف به عادات روزانه.** اکثر کارهای روزانه ای که ما انجام می دهیم جز عادات ما شده اند، مانند بیدار شدن در یک ساعت معین، کارهای روزمره، خوردن صبحانه و حتی خوردن یک فنجان قهوه در ساعت مشخصی از روز.

وقتی شما می خواهید یک عادت جدید در زندگی تان ایجاد کنید باید آن را به یکی از عادت های فعلی تان پیوند بزنید. مثلا اگر میخواهید قبل از رفتن به سر کار، ورزش کنید بهتر است آن را قبل از خوردن صبحانه انجام دهید تا فراموشش نکنید.

## تبدیل اهداف بزرگ به گام های کوچک و تبدیل گام های کوچک به عادت روزانه

شما را در مسیر موفقیت و اهدافتان قرار می دهد.

اهداف، رویاهایی هستند که برای آنها زمان سر رسید دقیق مشخص شده باشد.

شاید این سوالات برای انتخاب هدف بزرگ کمکتون کنه:

- اگر از نظر مالی کاملا تامین بودی، چه شغلی رو انتخاب می کردی؟
- اگر توانایی انجام هر کاری رو داشتی، اون کار چی بود؟
- اگر چراغ جادو پیدا می کردی، چه رویاهایی داشتی؟

## ۲. به چه کسی باید تبدیل بشی

بعد از انتخاب اهدافت بنویس که باید به کسی تبدیل بشی.

این اهدافی که داری رو چه کسانی قبل از تو داشتن و الان بهش رسیدن؟

چه عاداتی دارند؟

چه کارایی می کنند؟

برنامه‌ی روزانشون چجوریه؟

مطمئنا با عادات و رفتار‌های فعلی نمی‌توانی اهداف جدیدت رو بدست بیاری.

به چه کسی باید تبدیل بشی؟



### ۳. جایزه و پاداش به خودت

بابت هر قدم کوچیکی که تورو به هدف هات میرسونه باید به خودت پاداش بدی.

اگر کار خوبی انجام دادید، بالاصله پس از آن به خودتان پاداش دهید. این کار به مغز شما می‌آموزد که پاداش داده شده به خاطر انجام به موقع، صحیح و با رعایت اولویت بوده است.

اگر دائماً این کار را انجام دهید، انگیزه بیشتری برای انجام کارهای ضروری و مهم و نیز کارهای مورد نیاز هر روز خواهید داشت.

اگر قرار است ۳۰ کیلو وزنتو کم کنی، بابت همون روز اول که ورزش کردی به خودت پاداش بده، منتظر نباش ۱ کیلو یا حتی ۱۰۰ گرم وزن کم کنی.

بابت کار درستی که انجام دادی به خودت پاداش بده تا ضمیر ناخودآگاهت اون کار رو تبدیل به عادت کنه...

من به خودم اینجوری پاداش میدم:

همه‌ی ما در زندگی به وسائلی نیاز داریم که آنها رو تهیه می‌کنیم: مثل کتاب جدید، لباس، لوازم خانه و...

من میدونم که باید این وسائل رو خریداری کنم، چون بهشون نیاز دارم.

ولی هر کدام از این لوازم مورد نیاز خودم رو تبدیل به پاداش می‌کنم و براشون زمان معین در نظر می‌گیرم.

مثلاً بعد انتشار تقویم ۱۳۹۸ بعنوان پاداش به خودم یک کتاب هدیه میدم. من کتاب رو ۱ ماه میشه که در نظر گرفتم بخرم، ولی منتظرم موندم تا بعد از چاپ این تقویم... ☺



## ۴. برنامه ریزی مجدد ضمیر ناخودآگاه

جملات تاکیدی مثبت روزانه یک روش عالی برای کمک به ذهنتان است تا باورهای جدید را بپذیرد و باورهای قدیمی که به هدف‌های عالی‌تان خدمتی نمی‌کنند را رها کند و دور بریزد.

بهترین روش برای استفاده از جملات تاکیدی مثبت این است که آنها را حداقل دو بار در روز تکرار کنید، قبل از اینکه به رختخواب بروید و به محض این که از خواب بیدار می‌شوید.

جملات تاکیدی مثبت را در حالیکه به خودتان در آینه نگاه می‌کنید، تکرار کنید. در حال ایستاده، مستقیم با اعتماد به نفس به خودتان نگاه کنید و با صدای بلند، واضح و با اطمینان، جملات تاکیدی را تکرار کنید.

جملات تاکیدی مثبت را باید بر اساس اهداف شخصی خود تنظیم کنید.

مثلا: کسی که هدفش این است که بزرگترین عکاس دنیا بشه، باید هر روز به خود بگه من بهترین و بزرگترین عکاس دنیا هستم، عکس‌های من در همه جای دنیا پر شده و من همه جا طرفدار دارم.

چند مثال از جملات تاکیدی مثبت بصورت کلی:

من ارزشمندم (همه ما احساس ارزشمندی را دوست داریم و به خودمان باور داریم).

من سالم و پر انرژی ام (همه‌ی ما آرزوی سلامتی داریم چرا که سلامتی مهم‌ترین نعمت در زندگی است).

بهترین اتفاقات به سمت من می‌آیند. (به هر چی باور داشته باشید، رخ می‌دهد).

من با جهان در صلح. (لبخندی کوچک را به همه هدیه دهید، تا یک دنیا انرژی دریافت کنید).

من عاشق زندگیم. (هنگامیکه زندگیتان را دوست دارید، همه چیز آسان است).

من در حال طراحی یک مجموعه جملات تاکیدی مثبت هستم که بصورت فایل صوتی قرار است ارایه شود. این مجموعه قرار است بصورت محصول آموزشی به فروش برسد، ولی برای شما دوستان بصورت رایگان ارسال می‌شود.

کافیه در سایت علم ما در قسمت تماس با ما ایمیل تون را وارد کنید و حتما بنویسید متقاضی فایل مجموعه جملات تاکیدی مثبت هستید.

بعد از آماده شدن فایل بصورت کاملا رایگان برای شما ارسال خواهد شد.

## ۵. تابلو آرزوها یا رویاهای (تجسم سازی)

بر اساس قانون جذب، اگر بتوانید به چیزی یا شرایطی یا اتفاقی فکر کنید و آن را بطور واضح و با تمام جزیيات، بر پرده ذهن ببینید. شما آن را جذب خواهید کرد. هر چقدر این تجسم و تصویر سازی واضح تر باشد و شما احساس کنید، برای شما اکنون رخ داده، همانقدر کار تجسم موثر تر خواهد بود.

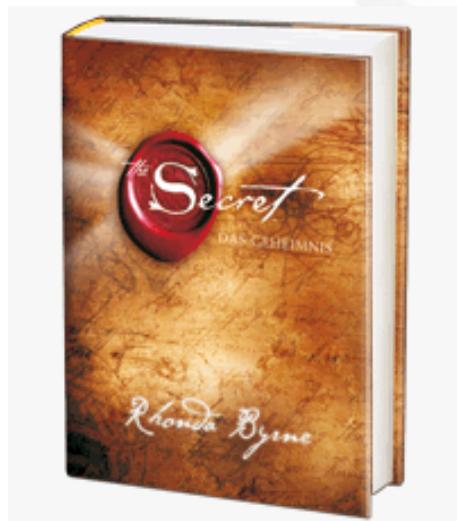
تابلو رویاهای (vision-board) یا همان تابلو آرزوها (Dream-Board) یکی از قدرتمندترین تکنیک های قانون جذب است که به شما کمک می کند تا قدرتمندانه تجسم خود را در حد واقعیت در ذهن خود بست و گسترش دهید.

وقتی چیزی را که میخوای تجسم کنی، بهترین اسباب وسیله به سمتت جذب می شوند و آدم هایی را سر راهت قرار میده که سریعتر به هدفت بررسی ...

بر اساس اهداف و خواسته هات: عکسی از چیز هایی که میخوای تهیه کن و همه چیز هایی که میخوای در یک تابلو قرار بده. اپلیکیشن های گوشی هم وجود داره واسه اینکار، کافیه جستجو کنی.

برای اینکه بدونی تابلو آرزوها درسته، کافیه بهش نگاه کنی، اگر احساس عشق، اشتیاق و هیجان بہت دست داد پس **درسته**.

تابلو رو در اتفاق قرار بده یا عکسی ازش تهیه کن و بک گراند گوشی یا دسکتاپ کامپوتر شخصیت قرار بده.



پیشنهاد می کنم [فیلم مستند انگلیزی راز](#)

را بصورت کامل و رایگان از لینک زیر ببینید:

<http://ELMEMA.com/the-secret-2/9817>

## ۶. تغییر عادات منفی به مثبت

هیچ رازی در افراد موفق که عادت‌های روزانه خوب را در خودشان ایجاد کرده و توسعه دادند نهفته نیست. آنها می‌دانند که موفقیت در تمام عرصه‌های زندگی وابسته به اعمالی است که روزانه انجام می‌دهند. فرمول عملی تغییر عادت: در ابتدا باید عادت‌های خود را کاملاً دقیق بشناسید که اصطلاحاً به این مرحله، مرحله‌ی خودآگاهی از عادت‌ها می‌گویند.

### گام اول: عادات منفی و دلایل آن را بنویسید

گام اول این است که باید بدانید به چه علت می‌خواهید آن عادت منفی را تغییر دهید. حداقل یک یا دو پاراگراف بنویسید که چقدر آن عادت منفی، با هدف زندگی شما در تضاد است و اگر آن عادت را تغییر ندهید چه اتفاقی می‌افتد و بنویسید که اگر حال آن عادت را به عادت‌های مثبت تبدیل کنید چه اتفاقاتی خواهد افتاد و چه آینده‌ای در انتظار شماست.

### گام دوم: دسته جمعی آن عادت منفی را کنار بگذارید

گام دوم این است که در یک گروه سعی کنید که آن عادت منفی را کنار بگذارید و اگر گروهی را نمی‌شناسید، با یکی از دوستانتان که او هم آن عادت منفی را دارد، تلاش کنید که با کمک به یکدیگر آن عادت را تغییر دهید. یا حتی می‌توانید از یکی از دوستانتان خواهش کنید که روی شما نظرات داشته باشد و به شما در تغییر آن عادت منفی کمک کند.

### گام سوم: عادت‌های مثبت را جایگزین کنید

چند روز اول و هفته‌ی اول فقط سعی کنید که روی خود آگاهی تمرکز داشته باشید و ببینید که چه چیزی باعث می‌شود که به سوی عادتهای منفی کشیده شوید و دلیل آن را کشف کنید و سعی کنید که بعد از اینکه تحریک شدید که آن کار تکراری منفی را انجام دهید یک کار تکراری مثبت دیگر را جایگزین کنید. مثلاً تحقیقات نشان داده که کسی که سیگار می‌کشد هنگامی که هوس سیگار می‌کند به جای سیگار، چند تا دراز نشست برود و به مرور متوجه می‌شود که همان آرامشی را که از سیگار کشیدن به دست می‌آورد، حالا با دراز نشست بدست می‌آورد. با این تفاوت که عادت مثبتی را جایگزین عادت منفی و مضر می‌کند.

### گام چهارم: به خودتان امتیاز دهید

در آن دفترچه‌ای که عادت‌های منفی خود را نوشته بودید، در انتهای هر شب بنویسید که چند بار برای انجام آن عادت منفی (مثلاً ناخن جویدن) تحریک شده بودید و چند بار توانستید بر آن غلبه کنید و به جای

آن توانستید کار مثبت را جایگزین کنید و به ازای هر بار که توانسته اید بر آن عادت منفی غلبه کنید یه ستاره به خود بدھید.

### گام پنجم: رکورد بزنید

سعی کنید که در روز های آتی رکورد خود را افزایش دهید. مثلا اگر در روز اول ۲ ستاره گرفته بودید تلاش کنید که همواره تعداد ستاره ها را بیشتر کنید تا به تدریج رکورد را بشکنید و آن عادت منفی را کنار بگذارید.

### گام ششم: به خودتان پاداش دهید

هر شب که تعداد ستاره های خود افزایش می دهید، در ازای آن به خود پاداشی دهید، این پاداش می تواند دیدن یک فیلم باشد، یا حتی خوردن یک بستنی و هر چیزی که در شما احساس لذت و شادی ایجاد می کند.

### گام هفتم: تکرار، تکرار، تکرار!

هیچ روش جادویی برای تغییر عادت ها وجود ندارد و این نکات نتیجه ی مطالعات چندین کتاب در مورد تغییر عادت هاست. این دستور العمل ها را انجام دهید و تمرین کنید تا بتوانید به تدریج آن عادتها را جایگزین کردن عادت های مثبت رها کنید.

### گام هشتم: داشتن مربی و مشاور!

شما برای تغییر عادات خود به یک مربی و مشاور احتیاج دارید که برنامه را با او در میان بگذارید و مشاور طبق برنامه شما را بررسی و اصلاح کند و قدم به قدم تا رسیدن به هدف با شما همراه باشد.

**مشاوره ۱۰۰٪ رایگان در سایت زیر توسط گروهی از استادی و پژوهشگران جوان انجام می شود:**

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

همین حالا رایگان ثبت نام کنید



## ۷. برنامه ریزی

امروزه نقش برنامه ریزی در موفقیت آدم‌ها، انکارشدنی نیست. اگر از هر انسان موفقی دلایل موفقیتش را بپرسید، بدون شک یکی از کلیدهای موفقیت خود را برنامه ریزی می‌داند. برنامه ریزی که هم برای زمان حال و هم برای آینده انجام می‌شود. وجود برنامه ریزی براساس ۳ اصلی که خدمت‌تان ارائه خواهم کرد، در زندگی ما ثابت می‌شود. به عبارتی اگر این ۳ اصل را در برنامه ریزی لحاظ کنیم، به این معناست که دارای یک برنامه خوب هستیم، در غیراین صورت چندان نمی‌توان به آن برنامه ریزی اعتماد کرد.

**✓ اول این که برنامه حتماً باید مكتوب شود.**

**✓ دوم این که در برنامه باید عدد و رقم وجود داشته باشد.**

**✓ سوم این که زمان داشته باشد. به عبارت دیگر دارای محدوده زمانی باشد.**

به عبارتی اگر ما برنامه مكتوبی که دارای عدد، رقم و زمان است، راجع به اهداف، کار، ازدواج، تحصیل، پیشرفت‌ها، کارهایمان در این هفته و راجع به خیلی از مسائل دیگر داشته باشیم، جز افرادی هستیم که برنامه ریزی در زندگی مان حریان دارد.

اگر واقعاً بخواهید که هماهنگ با رویاهای امیال خود زندگی کنید، باید جزء آن دسته از افراد باشید که خود باعث پیش آمدن اتفاقات می‌شوند. برای موفقیت و رسیدن به آنچه می‌خواهید، باید برنامه ریزی کنید!

در ادامه قصد داریم ۱۰ دلیل عمدۀ اهمیت برنامه ریزی در زندگی را برایتان عنوان کنیم. با مطالعه‌ی این ۱۰ دلیل، متوجه خواهید شد که چرا برای رسیدن به موفقیت نیاز به برنامه ریزی دارید.

۱. **یک زندگی برنامه ریزی شده، به شما جهت می‌دهد.** برنامه ریزی این فرصت را در اختیارتان قرار می‌دهد که بدانید به کجا می‌خواهید بروید و چطور باید به آنجا بروید. بدون برنامه، شما در زندگی جهت خواهید داشت و وقت خود را برای کارهایی تلف خواهید کرد که ممکن است هیچ تاثیری در آینده‌ی شما نداشته باشند.

۲. **یک زندگی برنامه ریزی شده، رویاهای شما را قابل دسترس قرار می‌دهد.** اگر تا به حال رویاهایتان برایتان غیرممکن و دست نیافتند بوده، شاید به این خاطر بوده شما هیچ طرح و برنامه‌ای برای رسیدن به آنها آماده نکرده‌اید. برنامه‌ی زندگی مراحل رسیدن به رویاهایتان را به شما نشان خواهد داد.

۳. **یک زندگی برنامه ریزی شده، کنترل زندگی را در دست خودتان قرار می‌دهد.** اگر زندگیتان را به شانس و اقبال واگذار کنید یا اجازه بدهید که دیگران زندگیتان را کنترل کنند، مطمئناً نالمید و دلسرب خواهید شد. در دست گرفتن کنترل زندگیتان تنها راه رسیدن به چیزهایی است که واقعاً می‌خواهید.

۴. یک زندگی برنامه ریزی شده، به شما آرامش می دهد. همین که بدانید قدم ها و مراحل رسیدن به آنچه از زندگی می خواهید را طی می کنید، به شما احساس آرامش خواهد داد. بدون برنامه، دچار گیجی و سردرگمی خواهید شد که کجا بروید و روزهایتان را چطور بگذرانید.
۵. یک زندگی برنامه ریزی شده به شما هدف می دهد. وقتی تصمیم می گیرید که روی برنامه زندگی کنید، یعنی می خواهید هدفمند زندگی کنید. دیگر زندگی کردنتان، بودن خالی نیست. شما برای خود هدفی دارید و برای رسیدن به آن قدم برمی دارید.
۶. یک زندگی برنامه ریزی شده، به شما شور و اشتیاق می دهد. موفقیت، تحقق پیش رونده‌ی یک هدف ارزشمند است. موفقیت، سرنوشت نیست. وقتی هدفی پیش روی خود داشته باشید، با شور و اشتیاق بیشتر زندگی می کنید و برای رسیدن به آن هدف قدم برمی دارید.
۷. یک زندگی برنامه ریزی شده، به شما قدرت می دهد. برنامه ریزی داشتن و هدفمند بودن در زندگی باعث میشود به همان طریقی که دوست دارید زندگی کنید و به کسی نیاز نداشته باشید.
۸. یک زندگی برنامه ریزی شده باعث می شود شکرگذار نعمت‌های خداوند باشید. شما ناظر هر آن چیزی خواهید بود که خدا به شما داده و برنامه ریزی برای زندگیتان نشان می دهد که به نعمت‌های خدا احترام می گذارید، قدر آنها را می دانید و شکرگذار هستید.
۹. یک زندگی برنامه ریزی شده باعث می شود ناخودآگاهتان هم به خدمت شما درآید. وقتی برنامه ریزی می کنید، بصیرتی در ناخودآگاهتان می کارید و آن بصیرت، فرصت‌های لازم برای رسیدن به موفقیت را برایتان فراهم می آورد.
۱۰. یک زندگی برنامه ریزی شده به شما آزادی می دهد. وقتی برای شکل دادن به سرنوشتتان آزادی طلب کنید، واقعاً آزاد خواهید بود.

**اگر برای برنامه ریزی به مشاوره احتیاج دارید به سایت زیر مراجعه کنید،  
مشاوره ۱۰۰٪ رایگان در سایت زیر توسط گروهی از اساتید و پژوهشگران جوان انجام می شود:**

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

## ۸. آیا واقعاً اینقدر سرمومن شلوغه که نتوانیم به هدفمون برسیم؟

نه سرمومن شلوغ نیست، مدیریت زمان بلد نیستیم!

در این قسمت دو راهکار برای مدیریت زمان بهتون معرفی می‌کنم.

۱- اپلیکیشن‌های گوشی برای مدیریت زمان شبکه‌های مجازی:

**اپلیکیشن QualityTime** یک اپلیکیشن اندرویدی با ظاهری ساده و ویژگی‌های کاربردی است که با ارائه گزارش‌های دقیق به شما اطلاع می‌دهد چه مقدار از زمان خود را صرف استفاده از گوشی‌های هوشمند و اپلیکیشن‌های آن کرده‌اید.

**اپ iOS Moment** فقط برای iOS نوشته شده و با تحت نظر گرفتن میزان استفاده شما از تلفن همراه محدودیت‌های روزانه برایتان وضع می‌کند و اگر از این محدودیتها عبور کنید اپ به شما هشدار می‌دهد.



۲- فایل آموزشی آیا واقعاً سرمومن شلوغه؟؟؟

به همراه فایل صوتی mp3 و فایل pdf تمرینات

به راحتی می‌توانید از سایت علم ما یا لینک زیر این فایل را دانلود کنید. تمریناتی داره که بهتون آموزش میده زمانتون رو چجوری مدیریت کنید.

و متوجه خواهید شد که بیشترین زمان شما در طول روز صرف چه کارهایی شده...

<http://ELMEMA.com/are-we-really-busy/9526>

## ۹. چرا فقط اولش خوب و قوی پیش میریم!

دلایل زیادی داره مثل:

- ❖ اهدافتون واضح نیست
- ❖ جز اولویت های اصلی تون نیست
- ❖ خودتونو مجبور به انجام اون نمی کنید.

**پیشنهاد من اینه:**

- با ۵ نفر از دوستای صمیمیت اهدافت رو در میان بازار و هفتگی با هم در موردشون صحبت کنید. منم به عنوان نفر ششم خوشحال میشم در مسیر رسیدن به هدف هاتون کنارتون باشم.

- این تقویم رو با دوستاتون در فضای مجازی به اشتراک بزارید، اینجوری در مجموعه ای از دوستان قرار میگیرد که همگی برای اهدافشون در تلاش هستن...

در همچین شرایطی بعید میدونم اهدافتون یادتون بره...

میتوانید من را با آیدی Shahryar\_Marzban و گروه علم ما را با آیدی elme.ma رو تگ کنید.



## ۱۰. تاثیر ورزش بر سلامت جسم و روان

ورزش نوعی فعالیت رقابتی بین افراد است که بر اساس مهارت جسمی استوار بوده و در بر دارنده پاداش درونی و بیرونی است. تحقیقات بسیاری نشان داده است که ورزش علاوه بر اینکه ابزار ارزشمندی برای حفظ سلامت جسمانی است رابطه نزدیکی با سلامت و بهداشت روانی و به ویژه پیشگیری از بروز ناهنجاری‌های روانی دارد. ورزش از اضطراب و افسردگی می‌کاهد و اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد. ورزش به ویژه در سنین کودکی و نوجوانی مفر سالمی برای آزاد کردن انرژی‌های اندوخته شده است و این خود بسیار لذت بخش و آرامش‌دهنده است.

ورزش از جمله روش‌های مهم تکامل جسمانی، روانی و اجتماعی محسوب می‌شود زیرا شرکت در فعالیت‌های ورزشی افراد را به هم نزدیک می‌کند راه‌ها و فرصت‌های بسیاری را برای ماهر شدن در اجتماع فراهم می‌آورد و به طور کلی یک فرآیند آموزشی در ابعاد مختلف فرهنگی و اجتماعی برای فرد ایجاد می‌کند.

ورزش در سلامت و آمادگی جسمانی، تعادل و ثبات هیجانی، جلب توجه، رقابت، رشد اعتماد به نفس، تصویر مثبت بدنی و اجتماعی و تامین نیازهای دوستی، احساس امنیت و تقویت گروهی، تاثیر فراوانی دارد.

سلامت روانی از موضوعاتی است که در اثر شرکت در فعالیت‌های ورزشی می‌تواند حاصل شود چنین فعالیت‌هایی بهترین موقعیت را برای رشد معیارهای سلامت روانی فراهم می‌کند اگر سلامت روانی را به معنای احساس راحتی نسبت به خود و دیگران تعریف کنیم معیارهای آن موفقیت، تعادل هیجانی، سازگاری با محیط، واقع بینی، احساس ارزشمندی و اجتماعی بودن خواهد بود بنابراین ورزش با فعال سازی چنین معیارهایی نه تنها به بهداشت جسم بلکه به بهداشت روانی هم کمک می‌کند و همچنین اضطراب افراد با پرداختن به ورزش به میزان بسیار زیادی کاهش می‌یابد.

**در جداول ماهیانه ستونی را برای ورزش روزانه برایتان در نظر گرفتم،  
هر چقدر هم که سرتون شلوغ باشه بازم **روزی نیم ساعت** رو میتوانید به **پیاده روی اختصاص**  
بدید...**

## ۱۱. اهمیت قدردانی و شکرگزاری

شکرگزاری و قدردانی از پروردگار نباید مختص روزهای خاصی در طول سال باشد. بلکه باید در هر لحظه از زندگی خود قدردان و سپاسگزار لحظه ها و داشته های مان باشیم. بدین منظور جهت یادآوری و اهمیت این امر، به نقل قول هایی از افراد موفق اشاره می کنیم که قدرت و اهمیت سپاسگزاری را در نگرش ما ایجاد می کند. این نقل قول ها را باهم مطالعه می کنیم.

❖ برای چیزهایی که دارید شکرگزار باشید تا چیزهای بیشتری را بدست آورید. اگر روی چیزهایی که

Oprah Winfrey - ندارید تمرکز کنید، هرگز و هیچ وقت به اندازه‌ی کافی نخواهید داشت!

❖ اگر کسی برای چیزهایی که دارد قدردان نباشد، بخاطر چیزهایی که بدست خواهد آورد هم قدردان

Frank A. Clark - نخواهد بود!

❖ شکرگزاری باید همانند بالشی باشد برای جایی که مناجات شبانه انجام می دهید. ایمان هم باید

Maya Angelou - همانند پلی باشد که برای غلبه آمدن بر شیاطین و پیشواز خوبی ها می سازید.

❖ عادت های قدردانی را برای هر چیز خوبی که به سراغ تان می آید در خود ترویج کنید. همه چیز در

- پیشرفت و موفقیت شما دخیل بوده اند پس باید همه چیز را در شکرگزاری خود درنظر بگیرید.

Ralph Waldo Emerson

Marcus Tullius - ❖ شکرگزاری، نه تنها عظیم ترین رفتار اخلاقی است بلکه مادر همه چیزهاست.

Cicero

❖ به همه چیز در زندگی به گونه ای بنگرید که گویی اولین و یا آخرین بار است. در این صورت، زندگی

Betty Smith - شما روی زمین با عزت و باشکوه همراه خواهد بود.

❖ یک قلب ناسپاس، هیچ رحمتی را کشف نمی کند. اما یک قلب قدردان در هر ساعت نعمت های

Henry Ward Beecher - عظیمی را به خود خواهد دید.

❖ هیچ چیزی بی خاصیت تراز کسی که توانایی قدردانی ندارد نیست! شکرگزاری، پول رایجی است که

Fred De Witt Van Amburgh - می توانیم برای خودمان بدون ترس از ورشکستگی صرف کنیم.

❖ ما باید زمان هایی را متوقف شویم و از کسانی که باعث شدن تفاوت هایی در زندگی ما ایجاد شود

قدردانی کنیم. – John F. Kennedy

❖ "متشرکم" بهترین مناجاتی است که هر کسی توانایی بیان آن را دارد. من زیاد از آن استفاده می کنم.

تشکر بیانگر شدیدترین قدردانی ها، فروتنی و درک شماست. – Alice Walker

❖ تحقیقات نشان می دهد افرادی که قدردان چیزهای مثبت در زندگی شان هستند از زندگی شادتری

برخوردارند. این آمار نسبت به کسانی است که نگرانی از دست دادن دارند. – Dan Buettner

❖ قدردانی می تواند یک روز و حتی یک زندگی را تغییر دهد. همه ی چیزی که اهمیت دارد این است

آن را در قالب کلمات بگنجانید. – Margaret Cousins

در جداول ماهیانه ستونی را برای **شکرگزاری** روزانه برایتان در نظر گرفتم...

**لطفا هر روز را با شکرگزاری داشته هایتان**

**و فرستادن انرژی مثبت** به دیگران شروع کنید.

## ۱۲. تأثیر پیام های انگلیزی \_ مثبت اندیشه

جملات انگلیزی جملاتی مختصر و مفید هستند که افراد را به تفکر بیشتر جهت موفقیت و مثبت اندیشه تشویق می کند، خواندن این جملات اصول و قواعدی دارد. باور کنید که گاهی با خواندن یا شنیدن یک جمله تاثیرگذار، اتفاقاتی باور نکردنی و زیبا در زندگی مان رخ خواهد داد، ممکن است از راهی که اشتباه میرویم برگردیم، تصمیمی را برای بدست آوردن فرصتی بهتر تغییر دهیم، حتی به اهداف و خواسته های بزرگتری فکر کنیم و به بهترین خواسته ها و آرزوهای خود برسیم.

### چگونه برای زندگی بهتر افکار مثبت (مثبت اندیشه) داشته باشیم؟

در ساختار شخصیت ما انسان ها، افکار از چنان قدرتی برخوردارند که میتوانند سازنده یا ویرانگر باشند. بنابراین باید بیاموزیم که افکارمان را هوشمندانه کنترل کنیم تا در زندگی به موفقیتها و کامیابی های بزرگی دست یابیم. یکی از این راهکارها یادگیری روش هایی است که باعث مثبت اندیشه در ما میشود و افکار منفی را از ما دور میکند. در زیر به ۳۰ مورد از توصیه هایی که باعث ایجاد مثبت اندیشه میشوند اشاره میشود:

۱. نسبت به خودمان احساس خوبی داشته باشیم و خود را خوب، دانا و با ارزش بدانیم.
۲. لیستی از صفات مثبت خود تهیه کنیم و راه های تقویت آنها را بیابیم و تجربه کنیم.
۳. لیستی از افکار منفی خود در طی روز تهیه و سعی کنیم برای هر فکر منفی یک فکر مثبت معادل بیابیم تا به کمک آن بتوانیم با افکار منفی مقابله کنیم.
۴. سعی کنیم در گفتار و برخوردهای روزانه از کلمات و جملات مثبت استفاده کنیم. مثلا در ملاقات با دیگران به جای استفاده از کلمه "خسته نباشید" که دارای بار منفی و القای حس خستگی است، بگوییم "خداقوت"، "شاد باشید" و امثال آنها.
۵. افکار خود را متوجه خوبیها و جنبه های مثبت زندگی کنیم تا به مرور مثبت نگر شویم.
۶. با خوش بینی، سعی کنیم دستوراتی را به ذهن خود بدهیم که اندیشه های جدید مثبت شکل گیرند.
۷. هر روز صبح که از خواب بر میخیزیم با نگاه کردن به منظره ای زیبا، روز خود را با نشاط آغاز کنیم.
۸. از افراد منفی نگر یا موقعیت هایی که باعث ایجاد افکار ناخوشایند یا منفی میشوند دوری و یا سعی کنیم کمتر با آنها برخورد داشته باشیم.
۹. به مشکلات به عنوان حرکی برای ارزیابی توانایی های خود نگاه کنیم و هرگز نتیجه بدی را پیش بینی نکنیم زیرا مشکلات فقط به اندازه ای مهم هستند که ما آنها را مهم می پنداریم.
۱۰. به لحظات و خاطرات زیبا و دوست داشتنی گذشته خود فکر کرده و سعی کنیم آنها را تکرار نماییم.
۱۱. از تردید و دودلی دوری کرده و کارها را با جدیت دنبال کنیم.
۱۲. به ندای منفی درونی خود و تلقین های نگران کننده و مخرب دیگران بی توجه باشیم و سعی کنیم عکس آنها را انجام دهیم.
۱۳. به قدرت بیکران خداوند ایمان داشته باشیم و با خود تکرار کنیم که من لیاقت بهترینها را دارم و با لطف خداوند به آنها خواهم رسید.

۱۴. از میان اهداف خود هدفی را انتخاب کنیم که امید بیشتری به موفقیت آن داریم و در تلاش برای تحقق آن، به فکر تایید یا تکذیب دیگران نباشیم.
۱۵. در توصیف احوال و زندگی خود از کلمات مثبت استفاده کنیم.
۱۶. در تعریف از افراد خانواده یا دوستان از کلمات مثبت و روحیه بخش استفاده کنیم.
۱۷. از چشم و هم چشمی و حسادت که باعث ایجاد افکار منفی میشود دوری و سعی کنیم روش خود را خودمان انتخاب کنیم.
۱۸. هرگز شعار خواستن، توانستن است را فراموش نکنیم و بدانیم که در سایه سعی و تلاش به آنچه بخواهیم میرسیم.
۱۹. قدر لحظات زندگی را بدانیم و آنها را بخوبی استفاده کنیم، زیرا هرگز تکرار نخواهد شد.
۲۰. برای تغییر اوضاع و شرایط نامساعد اقدام کنیم و مطمئن باشیم که میتوانیم آنها را از بین ببریم.
۲۱. از خود انتظار بیش از حد نداشته باشیم و خود را همه فن حریف ندانی، به عبارت دیگر، از کمال گرایی مطلق که باعث اضطراب و احساس عجز و ناتوانی میشود خودداری کنیم.
۲۲. خود را از قید و بندهای آزار دهنده رها ساخته و ساده زندگی کنیم تا فکر و خیال آسوده ای داشته باشیم.
۲۳. از انزوا و گوشہ گیری که باعث ایجاد افکار منفی میشود دوری کرده و اوقات خود را در جمع خانواده و دوستان سپری کنیم.
۲۴. هر وقت که احساس کردیم افکار منفی به سراغمان آمده است، وضعیت خود را تغییر دهیم و به کاری سرگرم شویم.
۲۵. ممکن است هنگام خواب در رختخواب، افکار منفی به سراغمان بیاید. پس تا خسته نشده ایم به رختخواب نروریم.
۲۶. هرگز خود را بدبخت و ناتوان و درمانده احساس نکنیم و از مطالعه و گوش دادن به اشعار و مخصوصا آهنگهایی که چنین حس هایی را القا می کنند خودداری کنیم.
۲۷. اعتماد به نفس خود را در هر شرایطی حس کنیم و هرگز به دیگران اجازه ندهیم آنرا متزلزل کنند زیرا اعتماد به نفس کلید خلق تفکر مثبت است.
۲۸. خندهیدن را فراموش نکنیم. خندهیدن باعث میشود تا افکار ناراحت کننده و منفی جای خود را به افکار مثبت و شاد بدهند.
۲۹. بدانیم که اجرای راهکارهای تقویت مثبت هیچ هزینه ای ندارند و به سن افراد نیز مربوط نمی شوند.
۳۰. باید به تقویت مثبت اندیشه ایمان داشته باشیم و این شعار را هرگز فراموش نکنیم که ...

**اگر افکارمان را کنترل کنیم، زندگی مان متحول می شود.**

## ۱۳. اهمیت مطالعه و خواندن

ما دانش و اطلاعات امروزمان را مدیون کتاب ها هستیم. روزهایی بود که تکنولوژی ای بنام اینترنت وجود نداشت و در آن زمان کتاب ها تنها راه گسترش دانش بودند. نویسندهای احساسات خود را بیان می کردند؛ کارشناسان و دانشمندان دانش و اطلاعات خود را با نسل بعدی به اشتراک می گذاشتند و این کارها تنها از طریق کتاب ها انجام می شد. بنابراین کتاب ها برای ما همانند هدایایی از طرف اجدادمان هستند.

کتاب بهترین راننده در مسیر رسیدن به موفقیت است. با توجه به تکنولوژی پیشرفته، اهمیت کتاب برای نسل امروز به صفر رسیده است. نمی گوییم که پیشرفت تکنولوژی خوب نیست، اما ما باید به کلمات نوشته شده باور داشته باشیم. باید به کتاب ها به اندازه ارزششان اهمیت دهیم و این خیلی مهم است.

**کسی که ټوانی پی مخواهد و نوشتن را دارد و مطالعه نمی کند فرقی با انسان پی سواد ندارد...**

مطالعه و خواندن، بهترین چیزی است که ذهن ما را راحت می کند. شما می توانید داستان های بامزه، جوک های خنده دار، و داستان های واقعی را بخوانید؛ این بستگی به خود شما دارد؛ به هرچیزی علاقه دارید ان را بخوانید. کتاب های مختلف برای افراد مختلف وجود دارد. امروزه منابع زیادی هم وجود دارد که می توان به راحتی و آسان و ارزان به کتاب ها دسترسی پیدا کرد.

اژ قسمت کتاب و مقالات رایگان سایت دیدن کنید:

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

در کانال ٹلگرام، هر روز کتاب صوتی رایگان داریم:

[@ELMEMA](https://t.me/ELMEMA)

من معتقدم که اگر شما کنجکاو باشید تا طعم شیرین موفقیت را حس کنید، قیمت کتاب برای شما چیزی نیست و اهمیتی ندارد.

**وقتی من کتاب می خوانم کمتر احساس تنهایی می کنم...**

## ۱۴. اگر دکتر مرزبان بود چیکار می کرد؟

از یک سالی به بعد والدین شما کاری به تصمیمات شما ندارند!

به قول خودتون "من دیگه بزرگ شدم"

ولی والدین برای بچه هاشون بهترین هارو میخوان، برای همینه که شما رو مجبور به انجام کارایی می کنند که اولش فکر می کنید خوب نیست ولی بعد متوجه می شوید که چقدر برآتون مهم و ضروری بودند... مثل با زور دارو خوردن با زور مدرسه رفتن، با زور تمرین کردن و...

مثال های بالا کارایی هستن که واقعاً حس و حالش رو نداشتید ولی خب برآتون مهم و ضروری بودن...

**مشاور و مربی ها** هم دقیقاً همین کارو می کنند، شما رو مجبور به کاری می کنند که برآتون خوبه و میدونند که توانایی انجامش هم دارید ولی شما حس و حالشو ندارید...

ازت میخواهم خودت والدین خودت باشی، مخصوصاً وقتی میخوای بر اساس حس و حالت تصمیم بگیری و از انجام دادن کاری که به نفعت هست فرار کنی...

مثل والدین با خودت رفتار کن و بر خلاف حس و حال در اون لحظه **تصمیم درست** رو بگیر...

برآتون یک مثال میزنم:

مثلاً سینا دوست داره به تناسب اندام برسه و ورزشکار حرفه های بشه

سینا در زمان حال باید تجسم کنه که سینایی که ۳-۲ سال دیگه یک ورزشکار حرفه ای هست مراقب اونه و کل رفتار و تصمیمات احساسی سینای زمان حال رو کنترل میکنه... امیدوارم متوجه شده باشید...

پس ببین قراره به کی یا چی تبدیل بشی...

و هر وقت حس کردی داری از انجام کاری فرار می کنی از کسی که قراره در آینده بهش تبدیل بشی کمک بگیر...

عنوان این قسمت هم بابت همین اینجوری انتخاب کردم...

من زمان کارشناسی اهداف بزرگی داشتم و خب واقعاً سخت بود که بخواهم به همش پاییند باشم و پیش میومد که از انجام کارها طفره برم و تعلل کنم

اون موقع ها به خودم میگفتم: اگر دکتر مرزبان بود الان چه تصمیمی میگرفت؟

و خودمو مجبور می کردم که کار درست رو انجام بدم نه کاری که حس و حالش رو دارم.

## ۱۵. ارزیابی

اولین تعریف ارزیابی به نام رالف تایلر ثبت شده وی ارزشیابی را:

### وسیله‌ای جهت تعیین میزان رسیدن برنامه یا رسیدن به هدف‌ها می‌داند.

در واقع ارزیابی وسیله پاسخگویی است. فرایند ارزیابی می‌تواند بازخورد هایی را فراهم آورد که مشخص می‌سازد چه چیزهایی خوب انجام شده و چه چیزهایی به اصلاح و بهبود احتیاج دارند.

شما باید در پایان هر روز فعالیت‌های خود را بررسی کنید و ببینید طبق برنامه پیش‌رفتید یا نه! به هدف نزدیک‌تر شدید یا نه!

اگه جوابتون مثبته، بهتون تبریک می‌گم و مطمئناً انگیزه خودتون هم بیشتر شده...

اگه جوابتون منفیه، بازم بهتون تبریک می‌گم! چون متوجه شدید که برنامه نیاز به تغییر و اصلاح داره و با بررسی و مشاوره می‌توانید راه مناسب پیدا کنید.

### فقط و فقط با ۵ دقیقه وقت برای ارزیابی خود، زندگی قان متحول می‌شود.

## ۱۶. نحوه کار با این تقویم

بخش های قبلی این کتاب رو مطالعه کردید، حال زمان آن رسیده که دست به عمل بزنیم و سال ۱۳۹۸ رو تبدیل کنیم به سال موفقیت و پیشرفت خودمون.

### ۱- تعیین هدف و برنامه ریزی

طبق اصول یاد شده هدف اصلی خود را بنویسید و برای آن برنامه ریزی کنید.

هدف بلند مدت: اهداف بزرگ ما که معمولاً به چندین سال نیاز دارند. (۵ تا ۱۰ سال آینده)

هدف میان مدت: پیش نیاز اهداف بلندمدت می باشد. (۳ تا ۵ سال آینده)

هدف کوتاه مدت: اهداف مربوط به سال جاری مثلًا سال ۱۳۹۸ (۱ سال - سال جاری)

هدف کوتاه مدت - سه ماهیانه: مثلًا فصل بهار ۱۳۹۸

هدف کوتاه مدت - ماهیانه: مثلًا فروردین ۱۳۹۸

هدف کوتاه مدت - هفتگی: مثلًا هفته‌ی اول فروردین ۱۳۹۸

### ۲- ورزش و مطالعه

سعی کنید حتماً ورزش و مطالعه را در برنامه خود جای بدهید...

بهانه و جمله‌های منفی و کلماتی مثل سرم شلوغه رو رها کنید

من معتقدم:

**اگر کاری را پُخواهید انجام دهید راهش را پیدا می کنید**

**و اگر کاری را نپُخواهید انجام دهید پهانه اش را...**

### ۳- شکرگزاری و جملات تاکیدی مثبت مربوط به ضمیر ناخودآگاه

شکرگزاری و ارسال انرژی مثبت معجزه می کند...

فقط کافیه یک هفته هر روز صبح و شب رو با شکرگزاری شروع و به پایان برسانید...

علاوه بر شکرگزاری جملات تاکیدی مثبت بر اساس اهداف تون هم هر روز انجام بدید.

## ۴- تغییر عادات

برای تغییر عادات سخت نگیرید، آهسته و پیوسته برید جلو.  
عادات رو حذف نکنید بلکه عادات بد را با عادات خوب جایگزین کنید.  
چه عادت هایی باید داشته باشی؟ بهتر بگم، باید به چه کسی تبدیل بشی؟

## ۵- با ارزیابی و سنجش از درست بودن مسیر مطمئن شوید...

هر جمعه، روز های هفته گذشته را مورد ارزیابی و سنجش قرار دهید.  
روز اول هر ماه، کل ماه گذشته را مورد ارزیابی و سنجش قرار دهید.  
اگر برای اصلاح برنامه به کمک احتیاج داشتید، از مشاوران گروه علم ما کمک بگیرید.

## ۶- تاثیر جملات انگلیزشی رو دست کم نگیرید!

۳۰ مورد ذکر شده را هر روز رعایت کنید و قبل از خواندن پیام انگلیزشی حتماً چند نفس عمیق بکشید و در آرامش کامل پیام انگلیزشی روز را چندین بار تکرار کنید...

هر روز خود را با متن و پیام های انگلیزشی گروه علم ما در کanal تلگرام و اینستاگرام شروع کنید.

### نکته مهم

در چدالوں ماهیانه چند سه‌تون مخالی گذاشتیم که پر حسب اهداف و علایق خود تون  
پتوئید او نارو پر کنید و هر روز پیگیری کنید.

مثلاً: خواندن زبان انگلیسی، یاد گرفتن موسیقی، انجام کارهای مربوط به شغل تون،  
خواندن کتابهای درسی در طول تدم و ...

## ۱۷. تعهد شخصی شما

من ..... متعهد می شوم که در سال ۱۳۹۸ به اهداف خودم برسم.

امضای من زیر این تعهدنامه بیانگر غیرقابل فسخ بودن این تعهد است.

من متعهد می شوم که تمام جنبه های زندگی خودم را تحت کنترل بگیرم و برای رشد و پیشرفت خودم تمام تلاشم را کنم.

من متعهد می شوم که از تمام فصل های کتاب در زندگی شخصی ام استفاده کنم.

من متعهد می شوم تحت هر شرایطی به اهداف و خواسته هایم پایبند باشم.

امضا

## ۱۸. تقویم انگلیزی ۱۳۹۸

هدفم در سال ۱۳۹۸
هدفم در سه ماه اول ۱۳۹۸
فروردین ۱۳۹۸
اردیبهشت ۱۳۹۸
خرداد ۱۳۹۸
هدفم در سه ماه دوم ۱۳۹۸
تیر ۱۳۹۸
مرداد ۱۳۹۸
شهریور ۱۳۹۸
هدفم در سه ماه سوم ۱۳۹۸
مهر ۱۳۹۸
آبان ۱۳۹۸
آذر ۱۳۹۸
هدفم در سه ماه چهارم ۱۳۹۸
دی ۱۳۹۸
بهمن ۱۳۹۸
اسفند ۱۳۹۸

	<b>هدفم در سال ۱۳۹۸</b>
	<b>هدفم در سه ماه اول ۱۳۹۸</b>
	<b>فروردین ۱۳۹۸</b>
	<b>اردیبهشت ۱۳۹۸</b>
	<b>خرداد ۱۳۹۸</b>

فروردین ۱۳۹۸	پیام انگیزشی	اهداف	ازدایی
پنج شنبه	امروز ذهن من در صلح و آرامش است. ☺		تفصیل عادات
جمعه	امروز من بدنم را دوست دارم و به آن اهمیت می دهم.		تفصیل عادات
شنبه	امروز دست به هر کاری که میزیم موفق می شویم.		تفصیل عادات
یکشنبه	امروز به هرچه دست میزیم فراوانی و ثروت برایم میاورد.		تفصیل عادات
دوشنبه	امروز کار من فقط مثبت تلقی می شود. ☺		تفصیل عادات
سه شنبه	آیا تصویری ساخته اید که شما را به سمت موفقیت هدایت کند؟؟؟		تفصیل عادات
چهارشنبه	امروز من به توانایی هایم احترام می گذارم و همیشه با حداقل پتانسیل کار میکنم.		تفصیل عادات
پنج شنبه	قدرت کامیاب بخش خدا به یکایک ثانیه های امروز من برکت می دهد تا به عالی ترین ثمرات نیکو برسم.		تفصیل عادات
جمعه	هر دم و بازدم زندگی ام سرشار از نظم الهی است و من آرام و متواضع و لبریز از آرامش و تعادل هستم.		تفصیل عادات
شنبه	امروز حتما باید یه کتاب خوب بخوانم. ☺		تفصیل عادات
یکشنبه	من با جهان در صلح هستم و آرامش الهی در من جاریست...		تفصیل عادات
دوشنبه	من منتظر فردا نمی مانم، از همین الان برای هدفم تلاش میکنم.		تفصیل عادات
سه شنبه	امروز به طبیعت احترام می گذارم و از آن انرژی می گیرم.		تفصیل عادات
چهارشنبه	امروز بهترین روز خداست و بهترین روز برای شروع کار... ☺		تفصیل عادات
پنج شنبه	من می دام که، خداوند هیچ دری رانمی بندد مگر اینکه در دیگری را باز کند.		تفصیل عادات
جمعه	آرامش الهی در من جاریست...		تفصیل عادات
شنبه	من فردی موفق هستم و برای همه می کار هایم برنامه ریزی می کنم.		تفصیل عادات



ارديبهشت ۱۳۹۸	پیام انگلیزشی	اهداف	ارزیابی
۱ یکشنبه	امروز برای ببررسی برنامه ریزی های رسیدن به اهداف حتما از مشاورین گروه آموزشی علم ما استفاده میکنم. <a href="http://www.ElmeMa.com">www.ElmeMa.com</a>	نحوه عادات	نحوه عادات
۲ دوشنبه	امروز بهترین روز خدالاس و من سرشار از انرژی میشم... ☺	نحوه عادات	نحوه عادات
۳ سه شنبه	امروز آزادانه خودم هستم.	ادهاف	ادهاف
۴ چهارشنبه	من بهترین حس و انگیزه دنیا را دارم و اون داشتن هدف و تلاش کردن هست.	ادهاف	ادهاف
۵ پنج شنبه	آیا به این فکر کرده اید که رسیدن به موفقیت نیاز به یک تصویر واضح و مشخص دارد؟	ادهاف	ادهاف
۶ جمعه	خداآوند منشا همه موهبت ها هست و همه انسان ها و اوضاع زندگی و جامعه و سیله ای برای رساندن موهبت های الله هستند.	ادهاف	ادهاف
۷ شنبه	زندگی من سرشار از خوشبختی و شادی می باشد. ☺	ادهاف	ادهاف
۸ یکشنبه	من میدانم که موفقیت نصیب افرادی می شود که بیش از همه استقامت دارند.	ادهاف	ادهاف
۹ دوشنبه	من خوشبخت هستم، همان هستم که می خواهم.	ادهاف	ادهاف
۱۰ سه شنبه	امروز حتما از مطالبات انرژی منیت و موفقیت سایت گروه علم ما (ElmeMa) استفاده میکنم و بر انرژی ترا از همیشه می شوم. ☺	ادهاف	ادهاف
۱۱ چهارشنبه	من امروز به همه لبخند میزنم تا دنیا به من لبخند بزند. ☺	ادهاف	ادهاف
۱۲ پنج شنبه	من همه ی چیزی که برای موفقیت لازم است را دارم.	ادهاف	ادهاف
۱۳ جمعه	امروز من فردی بخشاینده و با محبتم.	ادهاف	ادهاف
۱۴ شنبه	من امروز پر انرژی ترا از همیشه هستم.	ادهاف	ادهاف
۱۵ یکشنبه	یگانه راه برای افزودن خوشبختی بر روی زمین آن است که تقسیمش کنیم.	ادهاف	ادهاف
۱۶ دوشنبه	امروز بهترین روز و حال من عالیه.... ☺	ادهاف	ادهاف
۱۷ سه شنبه	من امروز حتما یک کتاب خوب مطالعه می کنم.	ادهاف	ادهاف



خرداد ۱۳۹۸	پیام انگلیزشی	اهداف	تقویت عادات	از زبان
۱	چهارشنبه	امروز برای برسی برنامه ریزی های رسیدن به اهداف حتماً از مشاورین گروه آموزشی علم ما استفاده میکنم. ☺ <a href="http://www.ElmeMa.com">www.ElmeMa.com</a>	نحوه عادات	آردویان
۲	پنج شنبه	من می دانم که کتاب معلمی است که بدون صبا و تازیانه ما را تربیت می کند.	نحوه عادات	آردویان
۳	جمعه	امروز هر چه بیشتر عشق پورزم بیشتر مورد عشق ورزی قرار می گیرم.	نحوه عادات	آردویان
۴	شنبه	خدای، امروز زندگی ام را در دستان تو امندت قرار می دهم و به تو توکل می کنم که چراخ و هدایتگر راهم باشی.	نحوه عادات	آردویان
۵	یکشنبه	فاصله بین دیوانگی و نوغ فقط با موقیت انداده گیری می شود.	نحوه عادات	آردویان
۶	دوشنبه	من منتظر فردا نمی مانم، از همین حالا برای هدفم تلاش می کنم.	نحوه عادات	آردویان
۷	سه شنبه	امروز با خانواده، دوستان، آشنايان و همه با ملایمت رفتار خواهیم کرد. ☺	نحوه عادات	آردویان
۸	چهارشنبه	امروز خدا را با تمام وجود شاکرم و لبخند خدا برای آرامش دلم کافیست.	نحوه عادات	آردویان
۹	پنج شنبه	من میدانم که فرار کردن از مشکلات فقط فاصله رسیدن به راه حل را افزایش می دهد. استثنای راه برای گریختن از مشکلات حل کردن آنها است.	نحوه عادات	آردویان
۱۰	جمعه	من به توانایی های خودم اطمینان دارم و محتاج تعريف دیگران نیستم.	نحوه عادات	آردویان
۱۱	شنبه	امروز کودک درونم را عاشقانه دوست دارم و می گذارم که شفا پیدا کند. ☺	نحوه عادات	آردویان
۱۲	یکشنبه	من می دانم که موفقیت یعنی آنچه را می خواهید بدست آورید و شادمانی یعنی از آنچه که بدست آورده لذت ببرید.	نحوه عادات	آردویان
۱۳	دوشنبه	من می دانم که محشه قطعی ترین راه برای موفقیت این است که یک بار بیشتر تلاش کنید.	نحوه عادات	آردویان
۱۴	سه شنبه	رمز موفقیت در دنیال کردن هدف بدون مکث و دریگ است.	نحوه عادات	آردویان
۱۵	چهارشنبه	امروز تمام تلاشم را می کنم تا یک کار بزرگ را شروع کنم.	نحوه عادات	آردویان
۱۶	پنج شنبه	فرصت های کوچک همیشه مقدمه ای برای موفقیت های بزرگ است. ☺	نحوه عادات	آردویان

جمعه		۱۷	من میدام از نشانه های ذهن فرهیخته آن است که در عین مخالفت با عقیده ای، به آن احترام پگارد.
شنبه		۱۸	من منسول زندگی ام هستم و همیشه از قدرت لازم برای مفید بودن و لذت بردن برخوردار خواهم بود.
یکشنبه		۱۹	زنده‌گی من سرشار از خوشبختی و شادی می باشد. ☺
دوشنبه		۲۰	امروز ما شاد شاد هستم و برای رسیدن به اهدافم سخت تلاش می کنم.
سه شنبه		۲۱	من امروز لیستی از موهبت های خداوند تهیه می کنم... اولیش: دیدن صحیح زیبا...
چهارشنبه		۲۲	امروز بهترین روز خداس و من پراز انرژی میشم و بهترین روز برای شروع کار امروز است. ☺
پنج شنبه		۲۳	دانان می خواهد چگونه شما را به یاد آورند به سوრت انسانی عظیم؟ پس از هم اکنون در این جهت حرکت کنید.
جمعه		۲۴	از موقیت دیگران همان قدر خوشحال باش که از موقیت خودت خشنود می شوی.
شنبه		۲۵	امروز دوستی مطمئن و بسیار خوبی خواهم بود.
یکشنبه		۲۶	کسی به موقیت دست می یابد که خوب زندگی کند، زیاد بخند و زیاد دوست بدارد. ☺
دوشنبه		۲۷	فرمول موقیت من: تلاش، تلاش و تلاش...
سه شنبه		۲۸	امروز حتما از مطالبات انرژی مثبت و موقیت گروه علم ما (ElmeMa) استفاده میکنم و پر انرژی تراز همیشه می شوم. ☺
چهارشنبه		۲۹	من اشتباها خود را پله هایی برای رسیدن به موقیت های بزرگ در آینده می دانم.
پنج شنبه		۳۰	امروز به هیچ قیمتی پر خاشگری نمی کنم.
جمعه		۳۱	من میدام که موقیت یعنی از شکستی به شکستی دیگر رفتند بدون اینکه شور و اشیاق خود را از دست بدهیم.
ارزیابی ماهیانه			
چایزه و پاداش مخدوم په مودم			
تعییرات در ماه بعد			

	<b>هدفم در سال ۱۳۹۸</b>
	<b>هدفم در سه ماه دوم ۱۳۹۸</b>
	<b>۱۳۹۸ تیر</b>
	<b>۱۳۹۸ مرداد</b>
	<b>۱۳۹۸ شهریور</b>

تیر ۱۳۹۸	پیام انگیزشی	اهداف	تغییر عادات	از زندگی
۱ شنبه	امروز برای برسی برنامه ریزی های رسیدن به اهداف حتماً از مشاورین گروه آموزشی علم ما استفاده میکنم. ☺ <a href="http://www.ElmeMa.com">www.ElmeMa.com</a>		نحوه عادات	نحوه عادات
۲ یکشنبه	من امروز از هیچکس و هیچ چیز عیب جوینی نمی‌کنم.		نحوه عادات	نحوه عادات
۳ دوشنبه	امروز بهترین روز خدا است... پر از زیبایی... ☺		نحوه عادات	نحوه عادات
۴ سه شنبه	من کلید موفقیت را نمی دانم اما کلید شکست بدون هدف و برنامه زندگی کردن است.		نحوه عادات	نحوه عادات
۵ چهارشنبه	من امروز تحت هر شرایطی تفکر منفی خواهی کرد و نیمه پر لیوان را می بینم.		نحوه عادات	نحوه عادات
۶ پنج شنبه	من می دانم موفقیت کلید خوشبختی نیست خوشبختی کلید موفقیت است. ☺		نحوه عادات	نحوه عادات
۷ جمعه	من امروز به همه لبخند میزنم تا دنیا به من لبخند بزند. ☺		نحوه عادات	نحوه عادات
۸ شنبه	من همه‌ی چیزی که برای موفقیت لازم است را دارم.		نحوه عادات	نحوه عادات
۹ یکشنبه	من می دانم که ذهن انسان موفق مدام با اندیشه‌های خوب کوک می شود.		نحوه عادات	نحوه عادات
۱۰ دوشنبه	من می دانم اگر از کاری که انجام می دهم خرسند و راضی باشم، حتماً موفق خواهم شد.		نحوه عادات	نحوه عادات
۱۱ سه شنبه	امروز حتماً از مطالب ارزی مشتی و موفقیت گروه علم ما (ElmeMa) و استفاده میکنم و پر ارزی تراز همیشه می شوم.		نحوه عادات	نحوه عادات
۱۲ چهارشنبه	امروز می خواهم عبوس نباشم و در برابر دیگران مترسم باشم.		نحوه عادات	نحوه عادات
۱۳ پنج شنبه	قوی بودن، تنها گزینه‌ی باقی برای من است.		نحوه عادات	نحوه عادات
۱۴ جمعه	من می دانم برای رسیدن به موفقیت در هر زمینه‌ای، بیاز درم که توانایی رسیدن به آن امر را در خود کشف کنم.		نحوه عادات	نحوه عادات
۱۵ شنبه	امروز می خواهم با اراده آهنگی به هوای نفس غلبه کنم.		نحوه عادات	نحوه عادات
۱۶ یکشنبه	زندگی امروز است، زندگی عشق و امید است.		نحوه عادات	نحوه عادات
۱۷ دوشنبه	امروز من سزاوار دوست داشته شدن هستم. ☺		نحوه عادات	نحوه عادات



مداد ۱۳۹۸	پیام انگلیزشی	اهداف	تقویم عایدات	ازدیبی
۱ سه شنبه	امروز برای برنامه ریزی های رسیدن به اهداف حتماً مشاورین گروه آموزشی علم ما استفاده میکنم. <a href="http://www.ElmeMa.com">www.ElmeMa.com</a>		تفصیل عایدات	ازدیبی
۲ چهارشنبه	«شاید» و «گر» و «اما» موانعی هستند که موفق ها از روی آن پریده اند من هم می توانم.		تفصیل عایدات	ازدیبی
۳ پنج شنبه	من می دانم که همیشه افراد هدفمند موفق می شوند زیرا آنها می دانند به کدام سمت بروند.		تفصیل عایدات	ازدیبی
۴ جمعه	من می دانم که موقفيت نصب افرادی می شود که بیش از همه استقامت دارند.		تفصیل عایدات	ازدیبی
۵ شنبه	امروز برای همه دعای خیر و سلامتی خواهم کرد.		تفصیل عایدات	ازدیبی
۶ یکشنبه	من می دانم که خندیدن پک نیایش است... تا می توانی بخند. ☺		تفصیل عایدات	ازدیبی
۷ دوشنبه	همه خوشختی ها و موقفيت هایی که به من روی آورده از درهایی وارد شده است که آنها را به دقت بسنه بودم.		تفصیل عایدات	ازدیبی
۸ سه شنبه	من می دانم که موقفيت پیش رفتن در مسیر است، نه به نقطه ای پایان رسیدن.		تفصیل عایدات	ازدیبی
۹ چهارشنبه	امروز از هیچکس هیچ توقعی نخواهم داشت.		تفصیل عایدات	ازدیبی
۱۰ پنج شنبه	امروز من شاد شاد شالد هستم. ☺		تفصیل عایدات	ازدیبی
۱۱ جمعه	خداد انتظار من است تا عشق، سلامتی، ثروت، آرامش و شادمانی را از گنجینه پیکرنش بردارم.		تفصیل عایدات	ازدیبی
۱۲ شنبه	امروز زیانم را کنترل می کنم و جز عشق و محبت نمی گویم...		تفصیل عایدات	ازدیبی
۱۳ یکشنبه	من مانند افراد موفق تمایل به تعیین اهداف نسبتاً مشکل و ریسک حساب شده دارم.		تفصیل عایدات	ازدیبی
۱۴ دوشنبه	امروز با تمام وجود برادر و خواهرانم را می بوسم و از بودنشان تشکر می کنم. ☺		تفصیل عایدات	ازدیبی
۱۵ سه شنبه	امروز یک کتاب خوب را انتخاب می کنم و می خواهم.		تفصیل عایدات	ازدیبی
۱۶ چهارشنبه	من مانند افراد موفق برای رسیدن به موقفيت به خود مسکی هستم و مسئولیت کارهایم را می پذیرم.		تفصیل عایدات	ازدیبی
۱۷ پنج شنبه	امروز به آن چیزی که مربوط به من نیست کنجکاوی نخواهم کرد.		تفصیل عایدات	ازدیبی

												جمعه
۱۸		شنبه										
۱۹		یکشنبه										
۲۰		دوشنبه										
۲۱		سه شنبه										
۲۲		چهارشنبه										
۲۳		پنج شنبه										
۲۴		جمعه										
۲۵		شنبه										
۲۶		یکشنبه										
۲۷		دوشنبه										
۲۸		سه شنبه										
۲۹		چهارشنبه										
۳۰		پنج شنبه										
ارزیابی ماهیانه												
چایزدہ و پاداش خودم به خودم												
تغییرات در ماه بعد												

مشاوره رایگان در سایت: [www.ELMEMA.com](http://www.ELMEMA.com)

شنبه ۱۳۹۸	پیام انگلیزشی	اهداف	تقویم	آذونی
۱ جمعه	امروز برای برسی برنامه ریزی های رسیدن به اهداف حتماً مشاورین گروه آموزشی علم ما استفاده می کنم. <a href="http://www.ElmeMa.com">www.ElmeMa.com</a>	من اطراف خودم را با آدم های موفق پر کرم.	من با جهان در صلح من سرش از انرژی ام	از زبان
۲ شنبه	من مانند افراد موفق سوالات بهتری مطرح می کنم و در نتیجه به پاسخ های بهتری می رسم.	من از طرف خودم را با آدم های موفق پر کرم.	من با جهان در صلح من سرش از انرژی ام	از زبان
۳ یکشنبه	امروز به مدت نیم ساعت، پیاده روری خواهم کرد و برنامه ورزشی خود را مورد برسی قرار می دهم.	من با جهان در صلح من سرش از انرژی ام	من با جهان در صلح من سرش از انرژی ام	از زبان
۴ دوشنبه	امروز بهترین روز خداوس و من پراز انرژی مشتم و بهترین روز برای شروع کار امروز است.	همه چیز به نحوه فکر و تلاش من برمی گردد.	همه چیز به نحوه فکر و تلاش من برمی گردد.	از زبان
۵ سه شنبه	امروز شیر با قدرت و عظمت جلو برو... حال من امروز عالیلیه / چون تولد مده ☺	مانند شیر با قدرت و عظمت جلو برو... حال من امروز عالیلیه / چون تولد مده ☺	مانند شیر با قدرت و عظمت جلو برو... حال من امروز عالیلیه / چون تولد مده ☺	از زبان
۶ چهارشنبه	من افراد منفی را از زندگیم حذف می کنم و همیشه شاد و پرانرژی خواهم بود.	من خوشبخت ترینم... صدای خوشبختی را راحت می شود شدید.	من خوشبخت ترینم... صدای خوشبختی را راحت می شود شدید.	از زبان
۷ پنج شنبه	من در راه موفقیت صبر و استقامت دارم.	من در راه موفقیت صبر و استقامت دارم.	من در راه موفقیت صبر و استقامت دارم.	از زبان
۸ جمعه	امروز کمتر از همیشه از شبکه های اجتماعی استفاده خواهم کرد و بجای آن مطالعه می کنم.	امروز کمتر از همیشه از شبکه های اجتماعی استفاده خواهم کرد و بجای آن مطالعه می کنم.	امروز کمتر از همیشه از شبکه های اجتماعی استفاده خواهم کرد و بجای آن مطالعه می کنم.	از زبان
۹ شنبه	من مانند افراد موفق برای رسیدن به موفقیت دارای نظم، انتظابات، برنامه ریزی و هدفمندی خاصی هستم.	امروز با انرژی و انگیزه بیشتر به وظایفم رسیدگی خواهم کرد.	امروز با انرژی و انگیزه بیشتر به وظایفم رسیدگی خواهم کرد.	از زبان
۱۰ یکشنبه	اراده یعنی اینکه فقط تبل نباشم... که نیستم. ☺	من وقت را صرف کسانی می کنم که من را در همه حال دوست دارند.	من وقت را صرف کسانی می کنم که من را در همه حال دوست دارند.	از زبان
۱۱ دوشنبه	من باید بگیرم از کلمه ای نه استفاده کنم.	من باید بگیرم از کلمه ای نه استفاده کنم.	من باید بگیرم از کلمه ای نه استفاده کنم.	از زبان
۱۲ سه شنبه				
۱۳ چهارشنبه				
۱۴ پنج شنبه				
۱۵ جمعه				
۱۶ شنبه				
۱۷ یکشنبه				



	<b>هدفم در سال ۱۳۹۸</b>
	<b>هدفم در سه ماه سوم ۱۳۹۸</b>
	<b>۱۳۹۸ مهر</b>
	<b>۱۳۹۸ آبان</b>
	<b>۱۳۹۸ آذر</b>



مشاوره رایگان در سایت: [www.ELMEMA.com](http://www.ELMEMA.com)

آبان ۱۳۹۸	چهارشنبه	امروز براي بورسی برنامه ريزی های رسیدن به اهدافم حتما از مشاورین گروه آموزشی علم ما استفاده میکنم. ☺ <a href="http://www.ElmeMa.com">www.ElmeMa.com</a>
۱	پنج شنبه	من از نظر روحی و معنوی آمادگی كامل را براي بدیرا شدن موهبت های الیچی را دارم.
۲	جمعه	فقط امروز، از هیچ کس انتقاد نکرده و به نظریات دیگران هم احترام خواهم گذاشت.
۳	شنبه	اکنون می دانم که خداوند میخواهد صاحب ممه چیز باشم همه جیزهایی که دوست دارم. ☺
۴	یکشنبه	فقط امروز کارهای خود را با شور و شوق صادقانه انجام خواهدم. ☺
۵	دوشنبه	من امروز از بودن فرشته ها در زندگی ام شکر گذارم. ☺
۶	سه شنبه	فقط براي امروز، در فکر تسریستی و انجام ورزش مناسب خواهم بود.
۷	چهارشنبه	من امروز خوشحال و شاد خواهم بود. ☺
۸	پنج شنبه	من امروز، نیم ساعت از وقت خود را براي خودم سرف می کنم، با خود خلوت گردد و به راز و نیاز با خدای خود می پردازم.
۹	جمعه	من امروز، سعی خواهیم کرد که براي امروز زندگی کنم و نگران فردا و آینده نخواهیم بود.
۱۰	شنبه	من امروز، برنامه کار روزانه را دقیقاً تنظیم و به اجرا در خواهیم آورد.
۱۱	یکشنبه	من شاهکار افرينش خداوند اعظم هستم پس باید خالق بهترین ها باشم. ☺
۱۲	دوشنبه	من امروز که امروز همان فردای دیروز است. پس بهترین راه اجرا می گذارم.
۱۳	سه شنبه	امروز حتما از سایت علم ما دیدن می کنم. ☺
۱۴	چهارشنبه	من امروز، سپاسگذار از برکات و امکانات خود هستم.
۱۵	پنج شنبه	من از فعالیت های بزرگ هراسی ندارم زیرا هر فعالیت بزرگی را می توان به فعالیت های کوچکتر تقسیم کرد.
۱۶	جمعه	خشحالم همه چیز در راه والترین خیر و صلاح من پیش می رود.

مشاوره رایگان در سایت: [www.ELMEMA.com](http://www.ELMEMA.com)





	هدفم در سال ۱۳۹۸
	هدفم در سه ماه چهارم ۱۳۹۸
	۱۳۹۸ دی
	۱۳۹۸ بهمن
	۱۳۹۸ اسفند

دی ۱۳۹۸	پیام انگلیزشی	اهداف	از زبان
۱ یکشنبه	امروز برای بررسی برنامه ریزی های رسیدن به اهداف حتماً از مشاورین گروه آموزشی علم ما استفاده می‌کنم. <a href="http://www.ElmeMa.com">www.ElmeMa.com</a>	توکل من به خداست و تسلیم اراده نیکوی او هستم.	از زبان
۲ دوشنبه	من کاملاً سالم و سرحال و سرشار از انزوازی هستم.	من به یاری خداوند از هر آزمایشی سربلند بیرون می‌آیم.	از زبان
۳ سه شنبه	من باور دارم چون دری بسته شود دروازه ای گشوده می‌شود.	اکنون زمان توفیق الهی است معجزه پس از معجزه می‌آید.	از زبان
۴ چهارشنبه	هم اکنون نظم و آرامش کامل در اندیشه و کردارم برقرار می‌شود.	کلام من نیروی معجزه گر من، و سرشار از قدرت و توانگری است.	از زبان
۵ پنج شنبه	آنچه سزاوارش باشم در پرتو لطف الهی به من داده می‌شود.	آزاد و رها هستم چون همه را می‌بخشم و بخموده می‌شوم.	از زبان
۶ جمعه	منشاء روزی من خدای من است پس با اطمینان به تلاشم ادامه می‌دهم.	اکنون هر آنچه باید بدانم خدایم بر من نمایان می‌سازد.	از زبان
۷ شنبه	هم اکنون به لطف الهی همه چیز و همه کس توائیگرم می‌سازد.	آنچه سزاوارش باشم در پرتو لطف الهی به من داده می‌شود.	از زبان
۸ یکشنبه	خلاقیت و استعدادهای خدادادی من در حد عالی و همچنان رو به افزایش است.	امروز روز تولد توست، روزی فرخنده، پس بلند شو و با تمام وجود موفقیت را به سوی خود جذب کن.	از زبان
۹ دوشنبه	خدای من سرجشمه عزت است پس با اطاعت از او عزیز و عزیتر می‌شوم.	امروز حتماً از سایت علم ما دیدن می‌کنم و از آن انزوازی می‌گیرم.	از زبان
۱۰ سه شنبه			از زبان
۱۱ چهارشنبه			از زبان
۱۲ پنج شنبه			از زبان
۱۳ جمعه			از زبان
۱۴ شنبه			از زبان
۱۵ یکشنبه			از زبان
۱۶ دوشنبه			از زبان
۱۷ سه شنبه			از زبان



اهداف		پیام انگلیزشی		بهمن ۱۳۹۸	
هزارها	هزارها	هزارها	هزارها	سه شنبه	چهارشنبه
هزارها	هزارها	هزارها	هزارها	۱	سه شنبه
هزارها	هزارها	هزارها	هزارها	۲	چهارشنبه
هزارها	هزارها	هزارها	هزارها	۳	پنج شنبه
هزارها	هزارها	هزارها	هزارها	۴	جمعه
هزارها	هزارها	هزارها	هزارها	۵	شنبه
هزارها	هزارها	هزارها	هزارها	۶	یکشنبه
هزارها	هزارها	هزارها	هزارها	۷	دوشنبه
هزارها	هزارها	هزارها	هزارها	۸	سه شنبه
هزارها	هزارها	هزارها	هزارها	۹	چهارشنبه
هزارها	هزارها	هزارها	هزارها	۱۰	پنج شنبه
هزارها	هزارها	هزارها	هزارها	۱۱	جمعه
هزارها	هزارها	هزارها	هزارها	۱۲	شنبه
هزارها	هزارها	هزارها	هزارها	۱۳	یکشنبه
هزارها	هزارها	هزارها	هزارها	۱۴	دوشنبه
هزارها	هزارها	هزارها	هزارها	۱۵	سه شنبه
هزارها	هزارها	هزارها	هزارها	۱۶	چهارشنبه
هزارها	هزارها	هزارها	هزارها	۱۷	پنج شنبه

جمعه	۱۸	به یاری خدای مهربان من بر روحیه و احساسات خودم کنترل دارم.
شنبه	۱۹	هر لحظه مجالی است تازه برای تصمیمی تازه.
یکشنبه	۲۰	امروز من قادرم وزن دلخواهم را کنترل کنم.
دوشنبه	۲۱	به لطف خدای مهربانم سراسر وجودم غرق در انرژی و شادی و عشق است. ☺
سه شنبه	۲۲	من امروز اهداف خودم را مور می کنم و تجسم می کنم آنها را بدست آوردم.
چهارشنبه	۲۳	به لطف خدای مهربانم من همیشه منظظر اتفاقات خوب در زندگی هستم.
پنج شنبه	۲۴	امروز من سرشار از انرژی حیاتی و سلامتمنم.
جمعه	۲۵	فقط برای امروز خوشحال و شاد خواهم بود. ☺
شنبه	۲۶	به یاری خدای مهربانم من تا آخر عمر به سلامت زندگی می کنم.
یکشنبه	۲۷	امروز در همه جنبه های وجودیم سلامتمنم.
دوشنبه	۲۸	به لطف خدای مهربانم من انسانی دوست داشتنی هستم.
سه شنبه	۲۹	به خاطر همه نعمت ها و موهبت هایی که خداوند به من داده، خدا را شکر می گویم.
چهارشنبه	۳۰	من با عوض کردن خود، دنیا را جای بهتر می کنم.
<b>ارزیابی ماهیانه</b>		
<b>چایزدہ و پاداںش خودم په خودم</b>		
<b>تغییرات در ماہ بعد</b>		

مشاوره رایگان در سایت: [www.ELMEMA.com](http://www.ELMEMA.com)



مشاوره رایگان در سایت: [www.ELMEMA.com](http://www.ELMEMA.com)

هم اکنون تقویم انگیزشی ۱۳۹۹ را با تغییرات زیاد و بصورت رایگان از سایت [www.ELMEMA.com](http://www.ELMEMA.com) دریافت کنید.

به امید سالی سرشار از شادکامی، موفقیت و سلامتی برای تمامی عزیزان و

همراهان کروه آموزشی علم ما

## ۱۹. کلام آخر ...

سپاسگذارم که این کتاب را انتخاب کردید و برای آن وقت صرف کردید.

در نگارش کتاب سعی شده است از زیاده نگاری خودداری و مباحث به طور ساده، مختصر و مفید ارائه گردد تا زمان کمتری برای فراگیری صرف شود. با وجود اینکه تمام وقت و دقیق خود را صرف کردم تا کتابی کامل با درک ساده و حداقل خطای تهیه کنم ولی مسلما هیچ کتابی عاری از خطای نیست، و از شما دوست عزیز و بزرگوار تقاضا می‌کنم که اگر با خطای یا اشکالی مواجهه شدین به ما اطلاع دهید.

در آخر از شما دوست عزیز و بزرگوار تقاضا می‌کنم حتما نظرات، پیشنهادات و انتقادات خود را به ما اعلام کنید و در بهبود کیفیت و عملکرد بهتر ما در تهیه کتاب‌های آموزشی بعدی ما را یاری کنید.

منتظر شنیدن خبرهای خوب و موفقیت هاتون از جانب شما هستم...

دوستدار شما

شهریار مرزبان

**برای ارتباط با نویسنده و دیدن رزومه و سایر کتاب‌های شهریار مرزبان**

**وارد لینک زیر شوید:**

<http://ELMEMA.com/shahryar-marzban>

## ۲۰. سوالات متداول

من چون یک هدف مهمتر دارم میخوام فقط و فقط تمرکزم روی اون باشه و بقیه کارهای تقویم رو انجام ندم که زمان بیشتری روی هدف اصلی خودم داشته باشم، این کار درسته؟

من مخالف این کار هستم. مطالعه برای هدف لازمه، شکرگزاری و جملات تاکیدی زمان زیادی از تو نمیگیره و برای رسیدن به هدفت بہت انرژی بیشتری میده. ورزش سطح انرژی و توانایی تو رو بالا میبره. در کل هدف این تقویم تمرکز بر اهداف اصلی شما است و آیتم‌ها همه به رسیدن به اهدافت کمک میکنه.

چجوری از شما مشاوره بگیرم و هزینه آن چقدر است؟

مشاوره رایگان است، کافیه اسم من را در گوگل سرچ کنید، راه‌های ارتباطی با من رو پیدا می‌کنید. همچنین در گروه آموزشی علم ما هم مشاوران عالی داریم که همگی برای کمک کردن به شما در دسترس هستند.

من در مورد قسمتی از این کتاب سوال دارم و احتیاج به راهنمایی دارم؟

وارد سایت علم ما بشید و از مشاوره رایگان استفاده کنید.

چرا کتاب سایز A5 نیست، اینجوری جا گیر است؟

نمی‌شد کل آیتم‌هارو مد نظر قرار داد و شما می‌توانید فقط از جدول‌ها پرینت تهیه کنید و اونها رو تا کنید و با خودتون همراه داشته باشید. البته در نسخه چاپی جدول‌ها فرق داره و سایز هم A5 است.

چرا کتاب چاپی نیست؟

کتاب چاپی امسال به چاپ رسید ولی فقط بصورت سفارشی بود و مجموعه‌های کاری بزرگ برای پرسنل خود سفارش دادند. ولی سال آینده نسخه چاپی با تغییرات فوق العاده عالی در دسترس عموم قرار میگیره.

چرا اپلیکیشن نیست؟

اپلیکیشن این کتاب طراحی شد ولی چون من شدیداً مخالف اپلیکیشن هستم، منتشر نکردیم. امکان نداره سراغ گوشی بری و حواس‌پرت نشه. ترجیح من اینه برای تقویم یک زمان خاص در نظر گرفته بشه و کاملاً حواس‌مون به اون باشه.

چرا رایگان؟

چرا که نه! چیز‌های با ارزش تر از پول هم هستن... برای من این که خبر موفقیت شما رو بشنوم بهترین و بزرگترین پاداش است. من با انرژی مثبتی که از شما میگیرم میتونم کارهای بهتر و بزرگتری انجام بدم.



گروه علمی، پژوهشی،  
آموزشی و مشاوره ای علم ما  
[www.ElmeMa.com](http://www.ElmeMa.com)

در وب سایت گروه آموزشی علم ما:

پک دنیا کتاب صوتی / PDF / خلاصه کتاب  
بیش از ۴۰,۰۰۰ مقاله آموزشی در هر زمینه ای

مشاوره رایگان

هر هفته مسابقه و جایزه

تست های خودشناصی رایگان

به سایت علم ما سر بزنید، پشیمون نمی شید ☺

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



در کanal تلگرام علم ما:

هر روز کتاب صوتی

هر دوشنبه و جمعه کتاب و مقالات آموزشی رایگان

هر روز مشاوره رایگان

<https://t.me/ElmeMa>



در اینستاگرام علم ما:

هر روز مطالب انگلیزشی

هر روز مطالب موفقیت

<https://www.instagram.com/elme.ma/>

# با عضویت در کanal تلگرام گروه آموزشی علم ما،

**هر روز خود را با انرژی شروع کنید.**

روی عکس کلیک کنید و عضو کanal تلگرام ما شوید



## رمزینه های گروه آموزشی علم ما

اینستاگرام

کanal تلگرام

وب سایت

