

## \*\*\*رموز اعتماد به نفس در زندگی و کار برای همه\*\*\*

(کتاب کامل)

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

برایان تریسی

درباره نویسنده:

برایان تریسی در کتاب های پرفروش خود ایده ها و نظریاتی را که اندیشمندان جهان در طول 2500 سال گذشته در مورد رموز موفقیت ارایه کرده اند گردآورده و در قالب نظامی ساده و کارآمد خلاصه کرده است تا شما بتوانید با بهره گیری از آن زندگی خود را دگرگون کنید. در حال حاضر بیش از یک میلیون زن و مرد با 17 زبان در 32 کشور از ایده ها و تکنیک های برایان تریسی برای افزایش درآمد بهبود روابط و شکوفا کردن نیرو های بالقوه خود به منظور دست یابی به یک زندگی شادتر و سالم تر استفاده میکنند این کتاب کوچک بزرگ با آموزش رموز اعتماد به نفس شما را قادر می سازد با سرعتی بیش از آنچه تا کنون تصور میکردید به هدف های خود دست یابید.

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

اعتماد به نفس اساس موفقیت ها و پیروزی های بزرگ است

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

شما میتوانید از عهده ی هر کاری برآیید به شرط آن که شدیداً خواستار آن باشید

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

مردم عادی امید و آرزو دارند افراد متکی به نفس هدف و برنامه

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

از خودتان بپرسید: اگر شکست ناپذیر بودم چه رویایی در سر می پروراندم؟

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

عدم توانایی نداشتن شرایط مناسب نیست که مانع پیشرفت شماست. مانع واقعی نداشتن اعتماد به نفس است

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

شما هیچ محدودیتی در توانایی انجام کار ندارید جز محدودیت هایی که خودتان ایجاد می کنید

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

اعتماد به نفس یک عادت است و برای پرورش آن باید طوری عمل کنید که گویی اعتماد به نفسی را که خواستار آن هستید دارید

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

تصور کنید که هیچ محدودیتی ندارید. اگر همه تحصیلات تجربه و منابع لازم را برای انجام هر کاری داشته باشید در زندگی چه میکنید؟

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

اگر همین امروز یک میلیارد نقد به دستتان برسد چه تحولی در زندگی خود ایجاد میکنید؟ پاسخ شما هرچه هست همین امروز برای انجام همان دست به کار شوید

^^

رویا های بزرگ داشته باشید فقط رویا های بزرگ میتوانند روحیه و ذهن شما را فعال نگه دارند

^^

کلید اعتماد به نفس این است که ابتدا تصمیم بگیرید که چه میخواهید و سپس ببرای رسیدن به خواسته خود طوری عمل کنید که گویی امکان شکست وجود ندارد

^^

در درون جسارت نبوغ و قدرت سحرآمیزی نهفته است

^^

ایده آل نگر باشید آینده ایده آل خود را با تمام جزئیات مجسم کنید

^^

ترس و تردید دشمنان اصلی کامیابی هستند

^^

آینده متعلق به کسانی است که خواستار آن هستند. از همین امروز تصمیم بگیرید هرچه را در زندگی آرزو دارید طلب کنید

^^

سعی و سعادت دو واژه هماهنگ هستند

^^

اگر قرار شود از نو زندگی را شروع کنید با اطلاعاتی که تا امروز به دست آورده اید چه کار هایی را که قبلا انجام داده اید دیگر نخواهید کرد؟

^^

شما همیشه در اینکه چه کاری را بیشتر چه کاری را کمتر و چه کاری را اصلا انجام ندهید آزاد هستید

^^

انسان هایی که اعتماد به نفس دارند خودشان را با دیگران مقایسه نمی کنند فقط خودشان را با بهترین کسی که می توانند باشند مقایسه می کنند

^^

در هر بخشی از زندگی به عالی بودن فکر کنید و هرگز برای دست یابی به آن از هیچ تلاشی کوتاهی نکنید

^^

هر کاری را که دوست دارید انجام دهید و با تمام وجود برای بهترین بودن در آن کار تلاش کنید

^^

هنگامی که برای اولین بار با ملاقات می کنید در چشم هایش نگاه کنید نامتان را به وضوح بگویید و محکم با او دست دهید

^^

طریقه بر زبان آوردن نامتان هنگام معرفی خود به دیگران معیاری است برای سنجش اینکه چقدر خودتان را

دوست دارید و به خود احترام می گذارید

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

تفکر و نگرش مثبت نسبت به خود یکی از بهترین راه های ایجاد اعتماد به نفس است

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

هر کجا که می روید پیش فرصتان این باشد که موفق می شوید و انتظار داشته باشید که مورد محبت و توجه دیگران قرار گیرید

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

شما بزرگترین معجزه طبیعت هستید و هرگز نه در گذشته و نه در آینده نظیر شما نخواهد بود

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

لازم نیست که کسی غیر از خودتان باشید فقط کافی است از کسی که قبلا بوده اید بهتر باشید

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

زندگی را با واژه های خودتان تعریف کنید و همیشه مثل بهترین کسی که میتوانید باشید زندگی کنید

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

هیچ مشکلی وجود ندارد که شما قادر به حل آن نباشید. هیچ مانعی وجود ندارد که شما قادر به از میان برداشتن آن نباشید و هیچ هدفی وجود ندارد که شما قادر به رسیدن به آن نباشید

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

هر کاری را که کش دیگری انجام داده باشد شما هم به احتمال زیاد می توانید انجام دهید به شرط آن که شدیداً طالب آن باشید

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

هیچ کس بهتر از شما نیست فقط بعضی از افراد در زمینه های بخصوصی بهتر از شما پرورش یافته اند و دانش بیشتری کسب کرده اند

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

در معامله و تجارت آینده متعلق به کسانی است که پیوسته برای به دست آوردن آنچه می خواهند تلاش می کنند

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

زندگی ایده آل خود را با تمام جزئیات آن مجسم کنید و ببینید امروز برای ایجاد آن چه اقدامی باید بکنید

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

اگر کاری ارزش انجام دادن داشته باشد باید آن را شروع کنید حتی اگر در اوایل کار نتوانید آن را به خوبی انجام دهید

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

اگر کاری ارزش انجام دادن داشته باشد باید آن را با تمام وجود دنبال کرد

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

برای رسیدن به هدفی که برای خود تعیین کرده اید می توانید هر چه را که لازم است یاد بگیرید

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

ذهن شما مثل ماهیچه عمل می کند هرچه بیشتر آن را به کار گیرید قوی تر می شود

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

هوش روش انجام کار است اگر هوشیارانه عمل می کنید پس با هوش هستید صرف نظر از اینکه ضریب هوشی تان چقدر است

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

یکی از راه های پرورش اعتماد به نفس این است که حتی وقتی می توان محتاطانه عمل کرد شجاعانه و با اعتماد به نفس عمل کنید

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

انسان هایی که اعتماد به نفس دارند ابتدا فکر می کنند تصمیم می گیرند و سپس عمل می کنند. در کار مصمم باشید

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

در تمام مراحل زندگی مسولیت کامل اعمالتان را بر عهده بگیرید از اینکه دیگران را مقصر بدانید و بهانه تراشی کنید دست بردارید

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

بپذیرید که هرچا هستید و هر که هستید به این دلیل است که خودتان خواسته اید. اگر موقعیت تان را دوست ندارید خودتان را تغییر دهید

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

رو در روی مشکلاتتان بایستید همانطور که شکسپیر می گوید: اگر سپاهی از مشکلات هم در برابر شما قرار گیرد خود را مسلح سازید و آنها را از پا در آورید

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

آنقدر تجسم کنید تا تحقق پیدا کند. طوری عمل کنید که گویی همان اعتماد به نفسی را که خواستارید دارا هستید و تا به واقعیت پیوستن آن این تصویر ذهنی را حفظ کنید

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

یک خوش بین تمام عیار باشید در هرشرایطی به دنبال یافتن نقاط مثبت باشید

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

در درون هر مشکلی که با آن مواجه می شوید بذر موقعیت یا سودی به اندازه یا بزرگتر وجود دارد

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

در هر ناامیدی و شکستی به دنبال گرفتن درسی با ارزش باشید و اطمینان داشته باشید که همیشه آن را پیدا می کنید

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

بزرگترین ویژگی انسان این است که می تواند توقف ناپذیر شود شما هنگامی توقف ناپذیر می شوید که تحت هیچ شرایطی از ادامه کار خسته نشوید

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

بعد از بروز هر مشکلی این دو سوال را از خود پرسید:

1. چه کاری را درست انجام دادم؟ 2. چه کاری را باید طور دیگری انجام می دادم؟

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

همیشه با خودتان به نحوی سازنده و مثبت حرف بزنید برای آنکه ترستان از بین برود مدام تکرار کنید: من از عهده این کار بر می آیم من از عهده این کار بر می آیم

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

در از بین بردن نیرو های بالقوه درونی تردید داشتن نسبت به خود به تنهایی از تمام محدودیت های بیرونی قوی تر است

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

از امروز تصمیم بگیرید به جای آنکه قربانی تغییر باشید استاد تغییر شوید

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

بهترین راه پیش بینی آینده ساختن آن است

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

اعتماد به نفس هم مانند تایپ کردن یک مهارت است که می توان آن را با تمرین پرورش داد

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

برای به دست آوردن اعتماد به نفس بالا طوری عمل کنید که گویی آن را دارا هستید

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

ابتدا مشخص کنید دقیقا چه می خواهید و آنگاه با تمام توان برای دست یابی به آن تلاش کنید

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

پرورش اعتماد به نفس مانند پرورش اندام است باید ابتدا ترکیب اصلی را بسازید و سپس روی آن کار کنید

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

شما بسیار بیش از آنچه تصور می کنید باهوش و خلاق هستید اراده کنید که هر روز هوش و خلاقیت خود را بیشتر از قوه به فعل در آورید

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

شما هم می توانید به هر هدفی که می خواهید برسید اگر دقیقا همان کاری را بکنید که سایر افراد موفق برای دست یابی به همان اهداف انجام داده اند

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

کلید موفقیت در زندگی ایجاد این عادت در خود است که کارهایی را که از انجام آن ها وحشت دارید انجام دهید

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

همه می ترسند اما انسان برتر کسی است که علی رغم ترسش کاری را که باید انجام می دهد

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

اگر به هیچ وجه از شکست نمی ترسیدید چه هدف هایی را در زندگی انتخاب می کردید؟

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

اگر کاری را به خاطر آنکه از آن می ترسید انجام ندهید ترس کنترل زندگی شما را به دست می گیرد

^^

اگر نگران آن نبودید که دیگران در مورد شما چه فکر می کنند چطور عمل می کردید و چه تغییراتی در زندگی خود ایجاد می کردید؟

^^

نگران نباشید که مردم درباره ی شما چه فکر می کنند در واقع آن ها اصلا راجع به شما فکر نمی کنند!

^^

شما به همان چیزی بدل می شوید که اکثر اوقات به آن فکر می کنید پس به آنچه می خواهید باشید فکر کنید نه آنچه نمی خواهید

^^

شما یک انسان کاملا خوب هستید افکار منفی که درباره خود دارید واقعیت ندارند

^^

مدام به هدف های خود فکر کنید

^^

روی کاغذ آوردن هدف ها و برنامه های عملی رسیدن به آن ها سریع تر از هر عامل دیگری می تواند در شما اعتماد به نفس ایجاد کند

^^

هر چیزی که به آن فکر کنید در زندگی شما رشد و نمو پیدا می کند

^^

به خودتان ایمان داشته باشید. تنها نبض این کلام استوار می تواند تمام توانتان را به تپش درآورد

^^

شما مطابق با افکار غالب تان در حال رشد و تکامل هستید. این افکار چه هستند؟

^^

افکار شما آفریننده هستند و آن هایی که در ذهن ماندگار می شوند افکاری مشابه خود را خلق می کنند

^^

آنهایی که اعتماد به نفس دارند در مورد آنچه خواهند آن هستند فکر و صحبت می کنند و به همین دلیل آن را به دست می آورند

^^

هر چیزی که با تمام وجود با آن معتقد باشید به واقعیت بدل می شود. عقاید خود را به دقت برگزینید

^^

با افکاری که برای شما محدودیت ایجاد میکند به مقابله برخیزید. بسیاری از آن ها ابدًا درست نیستند

^^

اعتماد به نفس ناشی از زندگی هماهنگ با آن بهترینی است که در درون خود سراغ دارید

^^

اعتماد به نفس در دنیای بیرون با زندگی شرافتمندانه در دنیای درون آغاز می شود

^^

با وضوح کامل برای خود مشخص کنید که چه کسی هستید و به چه چیزی پایبند هستید. از سازشکاری بپرهیزید

^^

هرچه بیشتر در کاری که به آن مشغولید تلاش کنید از آنچه در اختیار دارید بهره ی بیشتری خواهید برد

^^

شما همواره در جهت تمایلات غالب و باور های عمیق خود رشد و تکامل پیدا میکنید

^^

هنگامی آرامش و اعتماد به نفس را تجربه کرد که بدانید کار درست را انجام می دهید صرف نظر از این که به چه قیمتی تمام می شود

^^

با خود صداقت داشته باشید آنگاه همچون چرخه ی طبیعی فرا رسیدن روز از پی شب خواهید دید که با دیگران نیز نمی توانید صادق باشید

^^

هنگامی که اطمینان دارید هماهنگ با والا ترین ارزش هایتان زندگی می کنید اعتماد به نفس تان نیز افزایش پیدا می کند

^^

اگر همین امروز بفهمید که فقط شش ماه دیگر زنده هستید چه می کنید و چه تغییری در زندگی خود ایجاد می کنید؟

^^

پویایی و سود آوری موسساتی که دارای ارزش و اصول مکتوب هستند بیش از موسساتی است که فاقد آن هستند. در مورد انسان ها نیز همین طور است

^^

ارزش های شما کدامند؟ به چه چیز هایی پایبند و معتقد هستید؟

^^

با نگاه کردن به رفتار تان به خصوص هنگامی که تحت فشار هستید همیشه می توانید ارزش های واقعی خود را بشناسید

^^

این که در بیرون چه می کنید نشان می دهد در درون که هستید

^^

آینده خود و زندگی تان را چگونه می بینید؟ می خواهید پنج سال دیگر به کجا رسیده باشید؟

^^

یک دید روشن که به وسیله یک برنامه ریزی دقیق پشتیبانی شود در شما احساس اعتماد به نفس و قدرت درونی بسیار زیادی ایجاد می کند

^^

مردم گفته های شما را فراموش می کنند آن ها فقط به آنچه می کنید توجه دارند

^^

تنها معیاری که نشان می دهد تا چه حد چیزی را باور دارید این است که تا چه اندازه با ثبات قدم به آن می پردازید

^^

به نحوی زندگی کنید که قادر به ایجاد و حفظ احترام در کسانی باشید که به آن ها احترام می گذارید

^^

انسان هایی که اعتماد به نفس دارند کاملا می دانند که هستند و به چه اعتقاد دارند

^^

شرافت چیزی بالا تر از یک ارزش است. شرافت کیفیتی است که سایر ارزش ها را تضمین می کند

^^

اصول زیر بنایی و پایداری را که به آن ها معتقدید مشخص کنید و اراده کنید که مطابق با آن ها زندگی کنید

^^

اعتماد به نفس تزلزل ناپذیر نتیجه ایمان تزلزل ناپذیر به ارزش هایتان است

^^

اگر قرار باشد آگهی ترحیم یا مدیحه ای در رثای خود بنویسید دوست دارید این نوشته بعد از مرگتان درباره ی شما چه بگوید؟

^^

خوشبختی و اعتماد به نفس هنگامی به طور طبیعی ایجاد می شود که شما احساس کنید در حال تبدیل شدن به بهترین انسانی هستید که می توانید باشید

^^

ارزش های خود را اولویت بندی کنید از نظر شما کدام یک اهمیت بیشتر و کدام یک اهمیت کمتری دارد؟

^^

آرامش فکری را بالا ترین هدف زندگی خود قرار دهید و بر اساس آن برای زندگی خود برنامه ریزی کنید

^^

اگر به ندای درون خود گوش فرا دهید و از فطرت خود پیروی کنید احتمال این که بار دیگر مرتکب اشتباه شوید بسیار کم خواهد بود

^^

از همین امروز تصمیم بگیرید که یا از موقعیت هایی که باعث ناراحتی و ایجاد استرس در شما می گردد دوری کنید و یا آن ها را حل و فصل کنید

^^

مردم درست به همان اندازه خوشبختند که خودشان تصمیم می گیرند

^^

انکار ریشه بسیاری از بیماری های روحی است چه چیزی در زندگی تان است که حاضر نیستید آن را بپذیرید؟

^^

اعتماد به نفس هنگامی به طور طبیعی ایجاد می شود که زندگی بیرونی و درونی شما با یکدیگر هماهنگ باشد

^^

زندگی را آن طور که هست ببینید نه آن طور که شما دوست دارید

^^

خود را از هر نظر به عنوان یک فرد ارزشمند قبول داشته باشید

^^

با کلماتی در مورد خود صحبت کنید که شایسته یک انسان مثبت و سازنده است هرگز خود را کوچک نکنید

^^

پایبندی به هدف و احساس تعهد نسبت به آن در شما اعتماد به نفس ایجاد می کند

^^

برای داشتن اعتماد به نفس بالا باید در زندگی خود به ارزش های والا پایبند باشید نه ارزش های حقیر

^^

مهم ترین ارزش های زندگی در وجود کسانی است که دوستشان دارید و کسانی که دوستتان دارند

^^

هر فعالیتی در جهت بالا بردن انضباط فردی و اعتماد و اطمینان شما را نسبت به خودتان و توانایی هایتان افزایش می دهد

^^

انضباط فردی یعنی توانایی مجبور کردن خود با انجام کاری که باید در زمان معینی انجام شود. خواه مایل باشیم خواه نباشیم

^^

گنجینه های گرانبهای زندگی عزت نفس احترام به خود و احساس غرور نسبت خود است همه این ویژگی ها از اعتماد به نفس ناشی می شود

^^

ایستادگی در برابر سختی ها در شما اعتماد به نفس ایجاد و توانایی مقاومت شما را نیز افزایش می دهد

^^

پشتکار داشتن یعنی داشتن انضباط فردی در انجام کار ها

^^

هر تلاشی در جهت افزایش انضباط فردی و پشتکار موجب افزایش عزت نفس و احترام به خود و احساس غرور نسبت به خود می شود

^^

انسان به طور طبیعی تمایل به آسان ترین راه دارد. اگر در برابر این تمایل ایستادگی کنید نیرومندتر و توانا تر می شوید



^^

تلاش و مبارزه با مشکلات کوچک تر به شما توانایی مبارزه با مشکلات بزرگ تر را می دهد و دست آورد های عظیم تری را نصیب شما می کند

^^

انسان هایی که اعتماد به نفس دارند همواره در تمام زمینه های زندگی برای خود هدف های بزرگی مشخص می کنند

^^

ترس بزرگ ما این نیست که از قدرت کمی برخوردار هستیم بلکه این است که ما بی نهایت قدرت مند هستیم

^^

داشتن هدف های بزرگ اعتماد به نفس شما را افزایش می دهد و نیز اطمینان شما را در مورد دست یافتن به هدف ها بالا می برد

^^

هر روز هدف های اصلی زندگیتان را با جمله هایی که افعال آن ها به زمان حال باشد بر روی کاغذ بیاورید

^^

بر روی کاغذ هدف ها موجب می شود تا اعتماد و اطمینان شما نسبت به دست یافتنی بودن آن ها افزایش پیدا کند

^^

اعتماد به نفس یک نگرش است و نگرش ها از واقعیت مهم ترند

^^

آیا شما بزرگی و عظمت خود را انکار می کنید؟

^^

زندگی شما بازتاب افکارتان است. اگر افکارتان را تغییر دهید زندگی تان متحول می شود

^^

خودتان را آن طور که واقعا در درون هستید. انسانی آرام و قدرتمند و دارای اعتماد به نفس

^^

تفکر مثبت داشته باشید هرچه خوش بین تر باشید اعتماد به نفس بیشتری خواهید داشت

^^

در زندگی هر چه اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید بیشتر افراد و موقعیت هایی را که می توانند به شما کمک کنند تا به هدف هایتان برسید به سوی خود جذب خواهید کرد

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

برای ایجاد اعتماد به نفس بیشتر مدام با خودتان تکرار کنید: خوشبختم سالمم و حال خوشی دارم

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

تمرکز کامل بر روی هدف اصلی در شما احساس قدرت و اراده و استقلال ایجاد می کند

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

تکلیفتان را با خودتان روشن کنید اینکه دقیقا بدانید چه می خواهید اعتماد به نفس شما را بی اندازه افزایش می دهد

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

چه کاری است که همیشه در زندگی خواستاری انجام بوده اید اما از انجام آن ترس داشته اید این کار هر چه که هست شاید بزرگترین شانس زندگی شما باشد

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

تردید ها را کنار بگذارید خود را کاملا متعهد سازید که آن زندگی را آغاز کنید که برای آن ساخته شده اید

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

اینکه اعتقادات تان چقدر عمیق است و تا چه حد به تعهدات خود پایبند هستید قدرت شخصیت شما را نشان می دهد

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

احساس اعتماد به نفس و داشتن اقتدار فردی ناشی از رویارویی با مشکلات و غلبه بر آن هاست

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

زیر بنای اعتماد به نفس در هر زمینه ای تهیه ی مقدمات و آمادگی است

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

در هر زمینه ای هر چه بیشتر چیز یاد بگیرید و دانش خود را بالا ببرید اعتماد به نفستان نیز بیشتر می شود

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

تمرین و تکرار در هر زمینه ای برگ برنده را به دست شما می دهد

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

راحت طلبی دشمن شماره یک شهامت و اعتماد به نفس است

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

در زندگی امنیتی وجود ندارد آنچه وجود دارد فقط موقعیت است

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

سعی کنید چیز های جدیدی یاد بگیرید چیز های متفاوتی را تجربه کنید و خود را متقاعد کنید که هیچ محدودیتی ندارید

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

آنچه به نظر می رسد بزرگترین مشکل زندگی شماست ممکن است تبدیل به بزرگترین موقعیت زندگی شما شود

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

شما می توانید به گونه ای باشید چیز هایی داشته باشید و از عهده ی کارهایی برآیید که هرگز خواب آن را هم ندیده اند. این توانایی درست در همین لحظه در درون شما وجود دارد

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

ما در مورد توانایی هایمان آگاهی کامل نداریم و تنها از بخش کوچکی از منابع ذهنی و جسمی خود استفاده می کنیم. به همین دلیل انسان به طور کلی در محدوده بسیار کوچکی از گستره ی عظیم توانایی های خود زندگی می کند و قدرت های بسیاری دارد که به خاطر عادت هایش نمی تواند از آن ها بهره بگیرد

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

ویژگی مشترک و منحصر به فرد زنان و مردانی که کار های بزرگ انجام می دهند داشتن این احساس است که انجام کاری بزرگ جزئی از سرنوشتان است

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

شما را به این جهان آورده اند تا در زندگی خود کاری شگفت انگیز کنید

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

اگر در زندگی هیچ محدودیتی در مورد آنچه که می توانید باشید داشته باشید یا انجام دهید برای شما وجود نداشته باشد چه هدف هایی برای خود تعیین خواهید کرد؟

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

پیش از آن که ببینید انجام چه کاری ممکن است ببینید انجام چه کاری درست است

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

هدف های مکتوب رویاهایی هستند که برای به وقوع پیوستن مهلت دارند

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

همه هدف ها معقول هستند به شرط آن که برای آن ها مهلت معقولی در نظر بگیریم

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

ثبت هدف هایتان بر روی کاغذ احتمال دست یابی به آن ها را 100% افزایش می دهد

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

هر یک از هدف های خود را دقیقاً مشخص کنید آن ها را قابل اندازه گیری کرده و برای عملی کردن هر کدام مهلت تعیین کنید

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

برتری حاصل از تسلط کامل در کار زیر بنای اعتماد به نفس پایدار است

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

قدرتی که در انسان وجود دارد در طبیعت ناشناخته است و هیچ کس جز خودش نمی داند که چه نیرویی دارد آن وقتی که این قدرت را به کار بگیرد

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

آن چه توانایی های بالقوه شما را در جهان خارج محدود می کند تنها باور های شماست و این که تا چه حد به توانایی خود در انجام کار ها اطمینان دارید

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

هر چه کارتان را بهتر انجام دهید خودتان را بیشتر دوست خواهید داشت و اعتماد به نفستان نیز بیشتر می شود

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

در تمام عمر یک دانش آموز باقی بمانید هر چه بیشتر یاد بگیرید پول بیشتری به دست می آورید و اعتماد به نفس بیشتری خواهید داشت

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

شعار اعتماد به نفس پایدار این است: خوب شو! بهتر شو! بهترین باش!

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

شما هنگامی واقعا خوشحال هستید و اعتماد به نفس دارید که بدانید کارتتان را واقعا خوب انجام می دهید

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

چه کاری است که شما و فقط شما می توانید انجام دهید و اگر خوب انجام دهید در زندگی شما چه تحولی واقعی ایجاد می شود؟

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

خواسته قلبی شما چیست؟ واقعا دوست دارید در زندگی چه کنید؟

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

کینه و نفرت را از خود دور نگه دارید از این که دیگران را به خاطر اتفاقات ناخوشایندی که در زندگی تان اتفاق افتاده مقصر بدانید دست بردارید

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

پذیرش مسولیت کامل زندگیتان به شما احساس قدرت فردی و اعتماد به نفس بسیار می دهد

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

تمام کسانی که تا کنون به هر صورت به شما آسیب رسانده اند یا شما را آزرده اند ببخشید و به این ترتیب خودتان را آزاد و رها کنید

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

در زندگی کدامیک از کارها رفتارها و تصمیم هایتان بیشترین تاثیر را در موفقیت شما داشته اند؟ آن ها را باز هم به کار گیرید

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

بیش از دستمزدتان کار کنید. اگر از دیگران پیشی بگیرید دیگر رقیبی نخواهید داشت

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

موفقیت شما در زندگی رابطه مستقیم دارد با این که بعد از اتمام کاری که از شما انتظار می رود با فرصتی که باقی می ماند چه می کنید

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

سعی کنید به هر قیمتی که شده در حرفه ی خود جز ده در صد نفرات اول باشید. خواهید دید که نتیجه باور نکردنی است

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

هر موفقیت بزرگی نتیجه هزاران تلاش و کوشش کوچک و معمولی است که مورد توجه و تقدیر دیگران قرار نمی گیرد

در جهان همه چیز به حساب می آید! هر کاری که انجام می دهید یا مفید است و یا مضر یا افزاینده یا کاهنده

هرچه بیشتر تلاش کنید شانس موفقیت تان بالاتر می رود و اعتماد به نفس تان نیز بیشتر می شود

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

هیچ راه میانبری وجود ندارد. برای رسیدن به موفقیتی بزرگ باید نسبت به قبل کارتتان را کمی زودتر شروع کنید کمی بیشتر کار کنید و کمی دیرتر دست از کار بکشید

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

درست در همین موقعیتی که هستید با تمام توان و امکانات تان کنید

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

شما قابلیت آن را دارید که در هر کاری که برایتان ارزشمند است خیلی خوب عمل کنید

^^

چه مهارتی است که اگر آن را پرورش دهید و در آن بسیار عالی شوید بیشترین تاثیر را بر روی کارتتان خواهد گذاشت؟

^^

احساس رشد و پیشرفت مداوم منبع شگفت انگیزی برای ایجاد انگیزه و اعتماد به نفس است

^^

هر روز یک ساعت از وقت خود را صرف مطالعه کنید بر روی زمینه ی کاری تان کنید.در این صورت هر هفته تقریباً یک کتاب و هر سال 50 کتاب مطالعه خواهید کرد.این کار موفقیت شما را تضمین می کند

^^

سه درصد درآمدتان را برای یادگیری مداوم روی خودتان سرمایه گذاری کنید

^^

به هنگام رانندگی به نوار های آموزشی متناسب با کارتتان گوش دهید.این کار سالانه معادل 500 تا 1000 ساعت آموزش با کیفیت عالی است و نتیجه آن بهتر از حضور در کلاس های دانشگاه است

^^

با ارزش ترین سرمایه شما خودتان هستید برای بالا بردن ارزش خود تمامی آموزش های لازم را فرا بگیرید

^^

یادگیری مداوم مطالب مورد نیاز در حوزه ی کاری تان از ضروریات موفقیت در کار است

^^

داشتن توانایی زیاد و مهارت کامل در کار احساس اعتماد به نفسی تزلزل ناپذیر در شما ایجاد می کند

^^

هیچ کس جز خودتان نمی تواند مانع شود که در کارتتان جزو بهترین ها باشید

^^

با افراد مناسب یعنی انسان های مثبت و هدف مندی که شما را تشویق می کنند و الهام بخش هستند معاشرت کنید

^^

لازمه اعتماد به نفس داشتن سلامتی کامل و انرژی زیاد است

^^

خستگی جسمی و روحی انسان را ضعیف و ترسو می کند

^^

کنترل محیط پیرامون خود را در دست بگیرید و از انرژی مثبت و سازنده بودن آن اطمینان حاصل کنید

^^

ذهن خود را با افکار سالمی که مانند پروتیین مغذی هستند تغذیه کنید یه افکاری که مانند آب نبات دل خوش کنک هستند

^^

در انتخاب چیز هایی که می بینید تماشا می کنید و می شنوید و به آن ها گوش می دهید دقت کنید. همواره تاثیرات مثبت محیط را به خود جذب کنید

^^

تلویزیون می تواند ابزاری بسیار مفید در اختیار شما و یا ارباب بسیار بدی باشد بستگی به آن دارد که شما چه برنامه هایی را انتخاب می کنید و چگونه آن ها را تماشا می کنید

^^

خودتان را یک فرمانده در نظر بگیرید و همان کاری را بکنید که یک فرمانده شجاع انجام می دهد: با شهامت به پیش بروید

^^

به جای آن که بازیچه ی شرایط و موقعیت ها شوید آفریننده شرایط مطلوب خود باشید. به جای آن که تاثیر پذیر و منفعل باشید تاثیر گذار و مبتکر باشید

^^

قابلیت کنترل محیط خود برای داشتن احساس اعتماد به نفس و تفکر مثبت ضروری است

^^

کنترل کامل پیام هایی به ذهن خودآگاه خود راه می دهید در دست بگیرید

^^

گفتگوی درونی خود را کنترل کنید همیشه با خودتان به نحوی سازنده و مثبت گفتگو کنید

^^

خودتان را آن طور که دوست دارید مجسم کنید نه آن طور که هستید

^^

وقایع تعیین کننده ی احساسات شما نیست بلکه واکنش شما نسبت به وقایع است که احساسات شما را شکل می دهد

^^

همیشه از قبل خود را برای داشتن واکنش مثبت و سازنده نسبت به هر مشکلی آماده کنید

^^

انتظار مثبت را به صورت یک دیدگاه در خود پرورش دهید و به خود اطمینان دهید که از هر موقعیتی می توانید نتایج مثبت و سازنده به دست آورید

^^

شادی و خوشبختی پیشرفت مستمر در تحقق یک هدف یا ایده ی ارزشمند است. هر روز برای دست یابی به هدف های خود قدمی بردارید

^^

تحت هر شرایطی از معاشرت با افرادی که تفکر منفی دارند بپرهیزید این افراد بزرگترین مخرب اعتماد به نفس و عزت نفس شما هستند

^^

اگر فکر می کنید برای شادی و خوشبختی شما باید فرد دیگری تغییر کند محکوم به شکست هستید

^^

انسان های دارای اعتماد به نفس تمایل به ریسک کردن دارند و کسانی که ریسک می کنند اعتماد به نفس بهتری دارند

^^

تمرکز کامل در راستای تحقق رویاهایتان شور و اشتیاق شما را افزایش می دهد و اعتماد به نفس شما را بالا می برد

^^

هر چه با دیگران روابط بهتری داشته باشید نسبت به خودتان هم احساس بهتری پیدا خواهید کرد

^^

بخش عظیمی از شادی و خوشبختی شما ناشی از داشتن روابط خوب با دیگران است مراقب نحوه ی معاشرت

خود با دیگران باشید

^^

هر چه خودتان را بیشتر دوست داشته باشید و به خودتان احترام بگذارید دیگران را هم بیشتر دوست خواهید داشت و به آن ها احترام خواهید گذاشت و آن ها نیز بیشتر شما را دوست خواهند داشت و به شما احترام خواهند گذاشت

^^

هرچه بیشتر به دیگران کمک کنید بدون آن که انتظار پاداش داشته باشید. از جا هایی که به هیچ وجه انتظارش را ندارید به شما کمک خواهد شد

^^

نگویید که ای کاش زندگی بهتر از این بود بخواهید که خودتان بهتر از این باشید

^^

اعتماد به نفس شما با این که تا چه حد احساس می کنید در تحول دنیای پیرامون خود موثرید رابطه مستقیم دارد

^^

هر وقت به کسی لطفی می کنید اعتماد به نفس و عزت نفس شما به همان میزان افزایش می یابد

^^

بهترین عبارت برای حل اختلاف این است: شاید من اشتباه می کنم اغلب هم همینطور است. این را باور کنید

^^

حرکات تان باید نشان دهنده ی اعتماد به نفستان باشد: راست بایستید سرتان را بالا بگیرید و سر حال و قیراق راه بروید خواهید دید که احساس و عملکرد بهتری خواهید داشت

^^

کاری کنید که دیگران احساس کنند انسان های ارزشمندی هستند هر چه بیشتر در دیگران احساس ارزشمند بودن ایجاد کنید خودتان هم بیشتر احساس ارزشمند بودن پیدا می کنید

^^

با دیگران ملاحظه کنید ادب و متانت رفتار کنید و ببینید که اعتماد به نفس تان چطور بالا می رود

^^

هر وقت به کسی می گوئید متشکرم به هر دوی شما احساس بهتری دست می دهد



^^

عادت قدرشناسی را در خود تقویت کنید در زندگی شکر گذار و قدر دان همه چیز های خوبی که دارید باشید

^^

هر عمل یا حرفی از جانب شما که باعث بالا رفتن عزت نفس در دیگران می شود عزت نفس خودتان را نیز بالا می برد

^^

افرادی که دور و بر خود جمع می کنید بیش از هر عامل دیگری اعتماد به نفس شما را تعیین می کنند

^^

احساس تعهد کامل در روابطتان با دیگران اعتماد به نفس و عزت نفس را در شما به وجود می آورد

^^

پذیرش تمام عیار خود به عنوان یک انسان ارزشمند از عوامل حقیقی ایجاد اعتماد به نفس است

^^

هر انسانی برای امرار معاش چیزی را به کسی می فروشد آیا شما این کار را خوب انجام می دهید؟

^^

توانایی شما در ترغیب و تاثیر گذاری بر دیگران تعیین کننده کیفیت زندگی و میزان اعتماد به نفس شماست

^^

هر چه بیشتر بتوانید بر دیگران تاثیر بگذارید آرامش و اعتماد به نفس بیشتری خواهید یافت

^^

یادگیری صحبت کردن در جمع اعتماد به نفس شما را به میزان بسیار زیادی افزایش می دهد

^^

عمر کوتاه تر از آن است که حتی لحظه ای از آن را برای انجام کاری که دوست ندارید یا برایتان اهمیت ندارد تلف کنید

^^

کسب آمادگی برای دور شدن از شرایط نامساعد به منظور پیش گیری از شکست ها باعث ایجاد اعتماد به نفس می شود

^^

اگر شغل دیگری داشتید آیا حاضر بودید برای شغلی که هم اکنون دارید تقاضای استخدام بدهید؟

^^

معمولا یادگیری و انجام کاری که ایده آل شماست برایتان آسان است به ندرت اتفاق می افتد مجبور باشید برای به دست آوردن چنین کاری انتظار بکشید

^^

اگر مایل نیستید در کار فعلی تان بهترین باشید احتمالا این کار مناسب شما نیست

^^

ظرف پنج سال آینده می خواهید به کجا برسید؟ آیا آن چه هم اکنون انجام می دهید شما را به آن جا می رساند؟

^^

اعتماد به نفس بالا ناشی از این احساس است که بر سرنوشت خود حاکم هستید

^^

یاد بگیرید که برای رسیدن به علایق حقیقی خود تلاش کنید این کار باعث می شود احساس بسیار خوبی داشته باشید

^^

شنونده بسیار خوبی باشید سوالاتتان را بپرسید و با دقت به پاسخ ها گوش دهید

^^

تعیین کنید که در چه زمینه ای می توانید از دیگران برتر باشید و بهترین راه سرمایه گذاری بر روی آن چیست

^^

حوزه ای را که از کار کردن در آن لذت می برید مشخص کنید و سپس تمام وقت و توانی را که در اختیار دارید صرف آن کنید

^^

لازمه ی اعتماد به نفس این است که شهامنتش را داشته باشید که به روش خودتان زندگی کنید

^^

شجاعت برآستی زیر بنای همه صفات خوب است و سایر صفات نیک به آن وابسته است

^^

آماده باشید که خود را هر سال از نو بسازید مجسم کنید که می توانید بدون هیچ زحمت و محدودیتی بار ها از

نو شروع کنید

^^

نقاط ضعف هر کسی بسیار بیشتر از نقاط قوت اوست همیشه روی نقاط قوت خود متمرکز کنید

^^

توجه خود را روی مهم ترین چیز متمرکز کنید و تا انجام کامل آن دست از کار نکشید

^^

افکارتان را روی کاغذ بیاورید کارها را اولویت بندی کنید و همیشه از مهم ترین آن ها شروع کنید

^^

اعتماد به نفس هنگامی به دست می آید که شما با حداکثر توانایی و کارایی تان کار کنید

^^

هر چه کارهای مهم بیشتری را به پایان برسانید بیشتر احساس می کنید که فرد قدرتمند و مثبتی هستید

^^

به هنگام آشفتگی و تحولات سریع مرتباً خود را با در نظر گرفتن شرایط جدید ارزیابی کنید

^^

مدام برای خود هدف های جدید و استاندارد بالاتری در نظر بگیرید و هرگز قانع نباشد

^^

شما می توانید هر کاری را به انجام برسانید به شرط آن که شدیداً مایل به انجام آن باشید و آماده باشید که به مدت لازم و به اندازه ی کافی روی آن کار کنید

^^

هنگامی احساس می کنید زندگی تان معنی دارد که بدانید در دنیا نقش موثری ایفا می کنید

^^

هرگز جز به بهترین نحوی که می توانید اقدام به انجام کاری نکنید

^^

رابطه پشتکار با شخصیت انسان مثل رابطه ی کربن است با فولاد

^^

توانایی درست عمل کردن در شرایط بحرانی معیار واقعی شخصیت فرد است

^^

زندگی زنجیره ای از مشکلات پرسش اصلی این است که شما چگونه با مشکلات برخورد می کنید

^^

شما می توانید هر قابلیت را که برای رسیدن به هدف های مورد نظرتان به آن نیاز دارید به دست آورید

^^

چه اقدامی شما را از رسیدن به زندگی دلخواهتان باز داشته است؟چه کاری را نبایستی می کردید

^^

حداقل همان قدر که برای کارتان تلاش می کنید برای رشد شخصیت تان نیز تلاش کنید

^^

استعداد و توانایی شما بیش از آن است که بتوانید در طول عمر خود تمام آن را به کار بگیرید

^^

توانایی های شما فقط خواسته های شما تنها محدود کننده توانایی های شماست

^^

با شهامت عمل کنید و خواهید دید که نیرو های ناپیدا به یاری شما خواهند آمد

^^

نیرو هایی در درون شماست که اگر قادر به کشف و استفاده از آن باشید می تواند شما را به جایی برساند که همیشه آرزویش را داشته اید

^^

اگر شدیداً خواهان چیزی باشید اعتماد به نفس و توانایی غلبه بر موانع موجود را پیدا خواهید کرد

^^

از ابتدا با خود عهد کنید هر مشکلی هم که پیش بیاید تا رسیدن به موفقیت دست از تلاش بر نمی دارید

^^

برای اینکه انسان مفیدی باقی بمانید و اعتماد به نفس خود برا از دست ندهید هرگز هدف های خود را از نظر دور ندارید

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

ذهن خود را با حرف ها اندیشه ها کتاب ها و گفتگو های مفید پر کنید

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

اگر می توانید چیزی را تصور کنید قادر به انجام آن نیز هستید محدودیت ها فقط در درون شما وجود دارند

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

می خواهید سرعت موفقیت خود را بیشتر کنید؟ پس باید دو برابر قبل شکست بخورید

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

عادت انسان های موفق این است که در همه کار هایشان قاطعیت دارند

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

هیچ عیبی ندارد که انسان اشتباه کند درس گرفتن از اشتباهات است که ما را می سازد

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

موفقیت از توانستن ها حاصل می شود نه از نتوانستن ها

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

قانون علت و معلول قانون بی چون و چرایی است که سرنوشت بشر را تعیین می کند افکار علت و شرایط معلول هستند

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

میزان خوش بینی شما بستگی به این دارد که مسایل را چطور برای خود توجیه می کنید تفکر مثبت داشته باشید

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

پیدا کردن جنبه مثبت در هر شرایطی می تواند مثل یک بازی سرگرم کننده باشد. 95% از احساسات شما به این بستگی دارد که وقایع را برای خود چگونه تفسیر می کنید

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

دم را غنیمت بدانید. اگر از زمان حال استفاده کنید می توانید قدرتی را که می خواهید به دست آورید

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

تاریخ بشر حکایت انسان های معمولی است که بر ترس خود چیره شده و کار های فوق العاده ای انجام داده اند

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

شجاعت فقدان و نبود ترس نیست کنترل و تسلط بر ترس است

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

کسانی که قاره های جدید را کشف کردند دل به دریا زدند و از ساحل های آشنا دور شدند

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

در راه موفقیت شکست اجتناب ناپذیر است از این طریق است که می توانید درس هایی را که به آن نیاز دارید یاد بگیرید

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

به یاد داشته باشید که شما فقط در آخرین باری که در انجام کاری سعی می کنید به موفقیت دست پیدا می کنید

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

با همه انسان ها تحت هر شرایطی با صداقت رفتار کنید

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

مرتبا برای خود استاندارد های بالاتری تعیین کنید و اطمینان داشته باشید که می توانید به آن ها دست پیدا کنید

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

اگر می دانید یا تصور می کنید کاری را انجام دهید پس دست به کار شوید

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

اگر کسی در راه رسیدن به رویا هایش با اطمینان به پیش رود موفقیتی خارق العاده را تجربه خواهد کرد

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

تهیه و تایپ: سید علی یداللهی

## درباره فراتک :

سابقه فعالیت شرکت داده پردازی فراتک پاژ و اعضای مؤسس آن به سال ۱۳۸۳ باز می گردد. در این سالها با گروهی از متخصصان در زمینه طراحی سایت و سیستم های نرم افزاری تحت وب ، ویندوز و موبایل فعالیت های تخصصی خود را با استفاده از آخرین، به روز ترین و بهینه ترین تکنولوژی های روز دنیا به پیش برده ایم تا بتوانیم مشتریان خود را متمایز از سایر رقبایشان در این عرصه نشان دهیم. در حال حاضر حدود ۲۰ نفر متخصص، به استخدام رسمی شرکت درآمده و افتخار همکاری با این عزیزان را داریم و در این سالها نزدیک به ۹۵۰ سایت تحت وب را طراحی، پیاده سازی و به اجرا رسانده ایم و با توجه به بازخورد کارهای انجام شده از مشتریان عزیزمان و تجربه ای که متخصصان ما کسب کرده اند، می توانیم این اطمینان را بدهیم که آنچه توسط فراتک انجام می شود برای ما افتخار و برای شما عزیزان رضایت را به همراه خواهد داشت.

## برخی از مشتریان فراتک :

نمونه های سازمانی: • دانشگاه پیام نور مشهد • سازمان تعاون روستایی خراسان رضوی • آستان قدس رضوی (موقوفات ملک) • شهرداری بجستان • موسسه پیوند علم و صنعت امیرکبیر • فدراسیون مشاوران کشورهای اسلامی • شرکت تعاونی کشاورزی کشاورزان مشهد • موسسه آموزش عالی آزاد مهندسان • صندوق مهر رضا خراسان رضوی

نمونه های شرکتی: • آبیوه ساندیس • محصولات غذایی اروم آدا • کارخانه مشهد دوام • کارخانه فرش نگین مشهد • کارخانه محصولات غذایی مسما • محصولات غذایی شهر بابانا • کارخانه مشهد سرما • صنایع روشنایی سوتارا • هتل مدینه الرضا • هتل الماس نوین • هتل کوثر • محصولات غذایی سید • ادویه جات ضامن • شرکت عمارت هشتم • شرکت فراسوی شرق • مهندسی مشاور کاوش پی مشهد • مجموعه تفریحی گردشگری چالیدره • گروه تولیدی مبلمان چوب سنگ • صنایع چوب و مبلمان گوهر • تشک طبی باراد • شرکت اطلس ماشین پلیمر • بازرگانی برق و کابل مغان • فناوری های راهبردی آریاز • نگین زعفران • کارخانه قند چناران • محصولات دوریکا • محصولات غذایی دهکده خرم و صدها مشتری دیگر...

برای مشاهده رزومه کامل و بررسی نمونه کارهای انجام شده لطفا به [www.faratechdp.com](http://www.faratechdp.com) مراجعه نمایید.



915 - 645 45 47  
051 - 3609 70 10  
WWW.FARATECHDP.COM

داده پردازی  
**فراتک**  
WWW.FARATECHDP.COM  
طراحی سایت  
و سیستم های نرم افزاری تحت وب



برخی از نمونه کارها



موسسه پیوند علم و صنعت امیرکبیر  
www.lsta.ir



آستان قدس رضوی (موقوفات ملک)  
www.moghoofatemalek.ir



دانشگاه پیام نور مشهد  
www.pnum.ac.ir



شهرداری بجنستان  
www.bajestan.ir



صنایع روشنایی سوتارا  
www.sootara.ir



گروه صنعتی مشهد دوام  
www.mashhaddavam.com



کارخانه محصولات غذایی مسما  
www.mosama.ir



محصولات غذایی شهر بابانا  
www.shahrbabana.com



کارخانه مشهد سرما  
www.mashhadsarma.ir



شرکت فرش نگین مشهد  
www.negincarpet.com



شرکت پارس باراد  
www.barad.com



شرکت فراسوی شرق  
www.farasooyeshargh.com



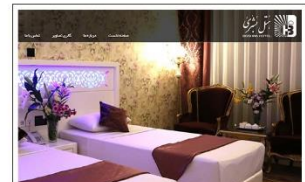
هتل کوثر  
www.kowsarhotel.co



هتل مدینه الرضا  
www.madinahalreza.com



هتل الماس نوین  
www.almasnovin.com



هتل بشری  
www.boshrahotel.ir

با تجربه طراحی و پیاده سازی بیش از ۹۵۰ وب سایت

(سایر نمونه کارهای ما را در آدرس [www.faratechdp.com](http://www.faratechdp.com) ببینید)





برخی از نمونه کارها



فروشگاه اینترنتی مدیا سنتر  
www.mc24.ir



فروشگاه ماشین های اداری حسن پور  
www.hsoonshop.com



فروشگاه ایسوس سنتر نمایندگی محصولات ایسوس  
www.asuscenter.ir



فروشگاه اینترنتی هیلامارکت  
hilamarket.com



گروه صنایع غذایی مکت  
www.maxxfoodco.com



شرکت عمارت هشتم شرق  
www.emarathashtom.ir



محصولات غذایی اروم آدا  
www.urumada.com



شرکت رادان صنعت شرق  
www.radan-ir.com



گروه تولیدی شفیخ سازه  
www.3s-pars.com



وب سایت حجت الاسلام والمسلمین ماندگاری  
www.berangekhoda.ir



اطلس ماشین پلیمر  
www.atlasmachinepolymer.com



شرکت مهندسی مشاور کاوش پی مشهد  
www.kavosh-pay.com



شرکت بازرگانی برق و صنعت مغان  
www.moghantrade.com



فناوری های راهبردی آریاز  
www.ariaz.ir



شرکت حمل و نقل هوایی زنجیره طلایی ایران  
www.agc-air.com



شرکت Vip Prestige  
www.vipprestige.ir

با تجربه طراحی و پیاده سازی بیش از ۹۵۰ وب سایت

(سایر نمونه کارهای ما را در آدرس [www.faratechdp.com](http://www.faratechdp.com) ببینید)

915 - 645 45 47  
051 - 3609 70 10  
WWW.FARATECHDP.COM

داده پرداز  
**فراتک**  
WWW.FARATECHDP.COM  
طراحی سایت  
و سیستم های نرم افزاری تحت وب



## طراحی حرفه ای و تخصصی وب سایت و فروشگاه های اینترنتی

طراحی سایت مهمترین و محوری ترین فعالیت شرکت داده پردازی فراتک محسوب می شود. تاکنون افتخار پیاده سازی بیش از ۹۵۰ نمونه طراحی سایت داشته ایم. ما طراحی سایت شما را با استفاده از آخرین تکنولوژی های روز دنیا و منطبق بر نوع فعالیت و زمینه کاری شما انجام می دهیم تا وب سایت شما که جلوه و نماد موقعیت حرفه ای شرکت شما است جایگاه مناسب خود را در فضای مجازی کسب نماید.



## بازاریابی اینترنتی و ارائه راهکارهای تبلیغات اینترنتی

اگر به دنبال فروش بیشتر و یا برندینگ هستید بازاریابی اینترنتی یکی از جدیدترین و ارزاترین روش ها در مقایسه با بازاریابی سنتی است. با افزایش چشمگیر شمار مخاطبان اینترنت که هر لحظه رو به افزایش است و با توجه به قابل دسترس بودن اینترنت در سراسر نقاط جهان، امروزه کلیه صاحبان کسب و کار نیز ترجیح می دهند تا بازاریابی خود را از طریق اینترنت و با هزینه ای بسیار مناسب پیگیری نمایند.



### خدمات ما در زمینه راهکارهای تبلیغات اینترنتی:

- ✓ تدوین استراتژی بازاریابی اینترنتی
- ✓ تبلیغات هدفمند اینترنتی
- ✓ بهینه سازی سایت برای موتورهای جستجو (seo)
- ✓ بازاریابی در شبکه های اجتماعی (وب، موبایل)
- ✓ ایمیل مارکتینگ
- ✓ تبلیغات در گوگل (google adwords)

## نرم افزارهای اندروید و اپلیکیشن های موبایل

با توجه به گسترش روز افزون تلفن های هوشمند همراه و روش های متفاوت تبلیغات، بسیاری از صاحبان کسب کار و کارفرمایان ضرورت ورود به بازارهای نوین و شیوه های تبلیغاتی جدید را احساس کرده اند. امروزه میزان دسترسی به اینترنت از طریق موبایل نسبت به دستگاه های دیگر مانند لپ تاپ و کامپیوتر پیشی گرفته و سرعت رشد آن بسیار سریع است. شرکت داده پردازی فراتک با داشتن متخصصان مجرب در زمینه طراحی و ساخت نرم افزار و اپلیکیشن های موبایل، تمامی نیاز های شما را در زمینه برنامه نویسی و تولید نرم افزارهای موبایل بر طرف خواهد کرد.



## بهینه سازی سایت برای موتورهای جستجو (سئو)

سئو به معنی انجام تمام فرآیندهایی است که باعث می شود سایت شما نتایج بهتری را در گوگل و سایر موتورهای جستجو کسب کند.



## سامانه ارسال و دریافت پیامک (sms panel)

سامانه پیام کوتاه (پنل پیامک)، نرم افزاری تحت وب است که امکان ارسال پیام کوتاه به صورت انبوه و یا تکی را فراهم می سازد.



## میزبانی وب سایت (هاست) و ثبت دامنه

میزبانی از وب سایت های طراحی شده توسط فراتک، به صورت اختصاصی برای مشتریان فراتک در داخل و خارج از کشور ایران.



## طراحی و پیاده سازی نرم افزارهای تخصصی و اتوماسیون های اداری

پیاده سازی این سیستم ها در راستای صرفه جویی در زمان و استفاده بهینه از وقت و منابع از دیگر خدمات شرکت فراتک می باشد.



## طراحی و ساخت اپلیکیشن اندروید :

(به سادگی صاحب نرم افزار اندروید اختصاصی کسب و کار خود شوید)

موبایل ها و تبلت ها هم مانند هر کامپیوتری دارای نرم افزارها و برنامه های کاربردی متنوعی هستند که به آنها (اپلیکیشن) یا به طور مختصر App گفته می شود. اپلیکیشن موبایل بسته به سیستم عامل موبایل یا تبلت ممکن است برپایه اندروید، iOS و سیستم عامل های دیگر باشد. امروزه اندروید به عنوان یکی از محبوب ترین سیستم عامل های تلفن همراه شناخته می شود و اپلیکیشن اندروید از پرکاربردترین اپلیکیشن هاست که در شرکت داده پردازی فراتک بصورت اختصاصی برای شما طراحی و اجرا می شود.

### طراحی اپلیکیشن سمینار و کنفرانس

طراحی نرم افزار اندروید کنفرانس و سمینار با امکانات بسیار خوبی مانند نام نویسی، پرداخت، زمانبندی، سخنرانان، محورها، برگزار کنندگان و ...



### ساخت اپلیکیشن موبایل فروشگاه اینترنتی

اپلیکیشن فروشگاه جهت معرفی و فروش محصولات بسیار مناسب است. خرید محصول آسان انجام می شود و کلیه اتفاقات فروش در داخل اپلیکیشن انجام می گیرد.



### طراحی اپلیکیشن رستوران و سفارش غذا

این اپلیکیشن با دو نوع کاربری داخلی (جهت دریافت سفارش مشتریان داخل رستوران) و همچنین خارجی (جهت دریافت سفارشات بصورت اینترنتی و یا از طریق پیامک) استفاده می شود.



### ساخت اپلیکیشن معرفی شرکت یا محصول

ساخت اپلیکیشن برای معرفی شرکت یا محصول که امروزه تبدیل به جایگزینی بسیار مناسب برای کاتالوگ و CD های مالتی مدیا است.



### اپلیکیشن بر اساس مکان فعلی موبایل

در این نوع اپلیکیشن اصل نرم افزار براساس موقعیت فعلی کاربر بوده و کاربران می توانند بنا به موقعیت مکانی خود، سرویس دریافت کنند. مانند اپلیکیشن های تاکسی یاب و ...



### طراحی نرم افزار اندروید خبری

این نوع اپلیکیشن برای وب سایت های خبری و وب سایت هایی که محتوای قابل ارائه ای دارند مورد استفاده قرار می گیرند.



### طراحی اپلیکیشن با ایده شما و انحصاری

طراحی و ساخت اپلیکیشن اندروید براساس نیاز و ایده شما به شکل اختصاصی برای اشخاصی که به دنبال ساخت نرم افزار به صورت اختصاصی هستند.



### طراحی اپلیکیشن هتل ها

طراحی نرم افزار اندروید هتل ها شامل معرفی هتل به همراه تصاویر کلیه بخش های هتل، همچنین مسیریابی مسافران هتل از طریق نقشه داخل نرم افزار موبایل و همچنین نمایش نقاط گردشگری.

