

*****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

دوست دارید و به خود احترام می گذارید

!!

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

!!

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

!!

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

!!

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

!!

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

!!

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

!!

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

!!

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

!!

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

!!

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

!!

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

!!

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

!!

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

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 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

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

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 هرچه 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

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

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

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