استادی آموز

دفتر برنامه ریزی

روشی ساده و کاربردی برای
برنامه ریزی ، و انجام کارها

روح‌الله محیاپور
MAHYAPOOR

Roohollah mahyapoor

ما فرصت لازم برای انجام همه ایده ها و
اهدافمان را نداریم اما...
فرصت کافی برای انجام امور مهم را داریم
بنویس و اقدام کن...

امام
صادق
علیه
السلام

بزرگمهر

نیمی
از
زندگی
است

Daily Planner

تقدیم به : .....

نام : .....

معرفی : .....

تلاش امروز برای برنامه ریزی ،بهتر از حسرت در آینده
قطعاً در آینده به تصمیم و اقدام امروز افتخار خواهید کرد

خبر خوب :

با تهیه این محصول؛ کلاس ارزشمند برنامه ریزی و مدیریت زمان به مبلغ ۴۹۰ هزار تومان بعنوان هدیه به شما تعلق گرفته است. برای دریافت فیلم این آموزش ؛ عدد ۵۵ را به شماره ۱۰۰۰۳۰۳۱۳ ارسال نمایید .

نکته مهم :

برای دیدن ویدئوی اختصاصی و کامل آموزش استفاده از این کتاب؛ هم اکنون عدد ۵۰ را به شماره ۱۰۰۰۳۰۳۱۳ ارسال نمایید . پیشنهاد می کنم ابتدا فیلم آموزشی برای استفاده بهتر از این کتاب را ببینید بعد شروع به استفاده نمایید .

استاد آموز

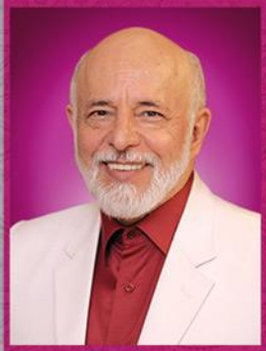
دفتر برنامه ریزی

روشی ساده و کاربردی برای
برنامه ریزی و انجام کارها

روح الله مهیاپور
MAHYAPOOR
نویسنده و مؤلف

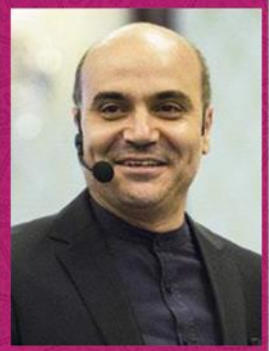
۴

هدف بدون برنامه و اقدام، خیالی بیش نیست؛ لذا برنامه ریزی نقشه گنج های زندگی است؛ امیدوارم که با برنامه ریزی درست در کتاب جناب روح الله محیاپور بتوانید موفقیت های کار و زندگی خود را، تضمین کنید.



پروفسور علیرضا آزمندیان
بنیان گذار تکنولوژی فکر

رشد ، کیفیتی است که در کمیت نظم محقق می شود. کتابِ بی نظیر و کاربردی اُستادی آموز؛ تالیف برادر خردمند و استاد ارزشمند جناب محیاپور را برای یافتن نظمی جامع، کارآمد و موثر؛ حتماً استفاده فرمائید.



روان شناس و آموزگار
دکتر حسین اقبالی نسب

نظر برخی از اساتید در مورد این کتاب :

استاد احسان مهدی نژاد
مدرس برند سازی

دوست پرتلاشم، کتابی کاربردی تألیف کرده که جایش در کتابخانه هر انسان موفقی خالیست. وقتی مطالعه کردم ، دوست داشتم هر چه سریعتر برنامه خودم را شروع کنم.

موسس برند کسب‌وکار پریمیوم
دکتر نیما کیمیایی

توجه ویژه به برنامه ریزی و مدیریت زمان، سرمایه مدیران است، که باید از اولویت های اجرایی شما باشد؛ می توانید ایده و اهداف خود را با این کتاب؛ معنادارتر کنید.

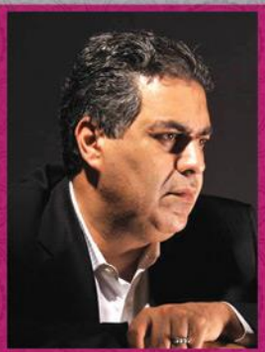
۵

دوستان عزیز: اگر دنبال اقدام و عمل گرایی برای ایده و اهداف خود هستید ،کتاب برنامه ریزی اُستادی آموز می تواند به شما کمک شایانی کند.

مدیر مجله خلاقیت
دکتر محمد مهدی ربانی

استاد محیاپور؛ استاد برنامه ریزی و توسعه فردی هستند . وقتی چنین بزرگ مردی در حوزه مدیریت زمان اثری ارائه کنند ، بی گمان برازندگی؛ کمترین واژه وصف است.

پروفسور کیوان کیان
بنیانگذار آژانس جهانی استعدادیابی



دکتر احمد حلت
مدیر مجله موفقیت ایران

مدیریت زمان، مهم‌ترین مدیریت خویشتن است که در این کتاب به دقت و ظرافت، نویسنده این بحث و هدف یابی را طرح کرده است. برای خرید و البته استفاده از این کتاب تردید نکنید. برای جناب محیاپور، نویسنده خوش قلم و محقق، آرزوی موفقیت می کنم .

مدرس بین المللی nlp
استاد احمد نوری

دسته بندی کتاب و دقت در کیفیت و محتوا، بسیار کارآمد است؛ که توانسته نسبت به سایر آثار مشابه تفاوت ایجاد کند؛ اگر می خواهید برنامه ریزی را شروع کنید این کتاب را اکیداً توصیه می کنم.

نام کتاب : دفتر برنامه ریزی استادی آموز
(روشی ساده برای برنامه ریزی و انجام کارها)

نویسنده : روح الله محیاپور
موضوع : موفقیت
طراح گرافیک : محمد رضا پایون
محل چاپ : چاپخانه نگارش
شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ ، پاییز ۱۴۰۲/چاپ اول
شابک : ۳-۷۳-۸۱۰۲-۶۲۲-۹۷۸
وب سایت : www.aliamuz.com
مرکز پخش : ۰۹۱۰۰۲۵۲۵۰۰
مبلغ سرمایه گذاری : ۳۰۰ هزار تومان
(این محصول ۱۰۰٪ ضمانت نتیجه دارد.)

با خرید این کتاب هدیه ارزشمندی به شما تعلق گرفته است : (به صفحه ۲ مراجعه کنید)

با هماهنگی نویسنده، می توانید از این اثر کپی برداری نمائید .

فهرست :

مقدمه	۷
تعهد نامه	۱۹
نمونه تکمیل شده	۲۰
شروع ماه اول	۲۵
شروع ماه دوم	۷۵
شروع ماه سوم	۱۲۷
نکات پایانی	۱۷۱

9 786228 102733

بنام خداوند عشق و باور

موفقیت حاصل
برنامه ریزی صحیح و اقدامک هایِ مُفید و مُداوم است

دوست عزیزم سلام:

من روح الله محیاپور نویسنده یِ این کتاب؛ صمیمانه به شما تبریک می گویم که در مسیر موفقیت هستید. اکنون که این محصول در دست شماست مشخص است تصمیم ارزشمندی برای زندگی خود گرفته اید و من قول می‌دهم اگر در این مسیر برنامه ریزی همراه ما باشید ، بسیاری از نگرانی‌های شما بابت انجام نشدن کارهایِ تان رفع خواهد شد و نتایج شگفت انگیزی خواهید گرفت.

تعریف برنامه ریزی :

برنامه‌ریزی در تعریفی ساده یعنی؛ فکر کردن برای تعیین اهداف و اختصاص دادن زمان لازم برای اِقدام و رسیدن به آن خواسته‌ها.

دفتر برنامه ریزی استادی آموز چیست ؟

همانطور که می دانید نام این کتاب "دفتر برنامه ریزی اُستادی آموز" است (در ادامه نام این اثر را "دفتر برنامه ریزی" می نامیم) که روشی ساده و کاربردی برای برنامه ریزی، نظم و اقدام برای انجام کارهای شماست.

این دفتر را با عشق و بر اساس آموزش های فوق العاده ای که در زمینه مدیریت زمان دیده ام و تجربیاتی که طی چندین سال فعالیت تدریس و مربی گری کسب نموده ام ؛ طراحی و اجرا کرده ام .

طراحی و صفحه آرائی منحصر به فرد این محصول که موجب جذابیت و ایجاد حس ارتباط بهتر برای نوشتن شده است همراه با توضیحات و دسته بندی مناسب؛ به شما کمک می کند تا ضمن آشنایی با روش برنامه ریزی و انجام کارهای مهم؛ ایجاد نظم و افزایش عمل گرائی داشته باشید و همچنین محتوایی غنی برای ایجاد حال خوب؛ تغییر نگرش و افزایش انگیزه در دسترس شما باشد تا موفقیت و دستاوردهای بهتر و بیشتری داشته باشید.

شما هر فعالیتی که انجام می دهید نیاز به برنامه ریزی دارد؛ این دفتر در عین سادگی؛ بسیاری از موارد برنامه ریزی و اقدام گرایی را پوشش داده و خیلی از اضافات برخی از دفترها (که چندان کاربردی ندارند) را حذف کرده است. انجام برنامه ریزی صحیح نیاز به یک سری آموزش و مهارت دارد که در هر بخش به آن اشاره شده است.شما می‌توانید آموزش این مهارت ها را در سایت عالی‌آموز ببینید.

www.aliamuz.com

اگر شما هم واقعاً نیاز به برنامه ریزی حرفه ای در حیطه های شخصی، کاری، درسی، تمرین های یک دوره آموزشی و... دارید می توانید از این دفتر جذاب و کاربردی استفاده کنید.

برخی از فایده های برنامه‌ریزی :

مهارت کاربردی: برنامه ریزی اصلی‌ترین وظیفه یِ مدیریت زندگی شما است. اینکه بتوانیم کارها را به صورت منظم و دقیق انجام دهیم ، مقدم بر همه تلاش‌ها و اقدامات است؛ پس برنامه‌ریزی صحیح یکی ازمهارت‌های بسیار ارزشمند و کاربردی است که برای همه افراد و در تمامی جوانب زندگی لازم است .

ایجاد نظم و عادت: توجه کنید که با برنامه ریزی کارهای شما نظم پیدا می کند و به مرور این نظم مستمر ، به یکی از عادت های مثبت شما تبدیل شده و در نهایت شخصیت منظم و سبک زندگی موفق شما را می سازد.

دست‌یابی به اهداف: شما اهدافی دارید؛ پس قطعاً با برنامه‌ریزی احتمال رسیدن به آنها خیلی بیشتر می شود و این دفتر به شما کمک می‌کند تا از سردرگمی خارج شده و اهداف خود را مشخص نمائید و در جهت اقدام و رسیدن به آنها حرکت کنید.

استفاده بهینه از زمان: شما می‌توانید با مدیریت زمان از فرصت‌های خود به بهترین شکل ممکن استفاده کنید. این بدان معناست که در زمان کمتر کارهای بیشتر و مهمتری انجام می دهید و اتفاقاً بعد از برنامه‌ریزی آزادی زمان بیشتری خواهید داشت.

یادآوری می کنم که زمان باید در کنترل شما باشد نه شما در کنترل زمان!

کاهش استرس: وقتی که برنامه‌ریزی اصولی داشته باشید؛ حجم انجام کارها از ذهن شما به این دفتر انتقال پیدا کرده و استرس اینکه برخی از کارها انجام نشوند یا به تعویق بیفتند؛ یا فراموش شوند را دیگر نخواهید داشت.

فکرها و نگرانی های تکراری و طولانی که تبدیل به استرس و اضطراب می شوند بسیار کم خواهد شد.

بازدهی بیشتر: با برنامه ریزی صحیح استرس کم ، و آرامش بیشتر می شود، پس شما با تمرکز بیشتر؛ می‌توانید زندگی خود را بهتر کنترل کنید که در نتیجه؛ این آرامش ذهنی موجب تصمیمات بهتر، افزایش عملکرد و بازدهی شما خواهد شد.

جالب است که نظر بزرگان و افراد موفق دنیا را راجع به برنامه‌ریزی بدانیم:

پیامبر اسلام (صلی الله علیه وآله وسلم) : انسان عاقل برای زندگی خویش برنامه ریزی و اقدام می کند تا پشیمان نشود.

امام علی (علیه‌السلام) : زمان، با ارزش‌ترین سرمایه هر فرد است.

پُروفسور آزمندیان: برنامه ریزی درست؛ شخصیت قدرتمند می سازد و باعث تبدیل شدن به منِ بهتر خود؛ خواهد شد.

دکتر اَنوشه: برنامه برای زمان، یعنی برنامه برای خود ما؛ پس اگر ارزش دارید برایش وقت بگذارید.

برایان تِریسی: موفقیت یک راز، یک شانس یا یک اتفاق نیست، بلکه حاصل برنامه ریزی است.

آنتُونی رابینز: برنامه ریزی یعنی افزایش کیفیت زندگی؛ پس اگر دنبال پیشرفت هستی متعهد تر باش !

دارِن هاردی: برای رسیدن به موفقیت‌های بزرگ به دنبال جهش‌های بزرگ نباشید، به دنبال نظم‌های ساده روزانه باشید.

زیگ زیگلار: شما برنده زاده شده‌اید، اما برای بُرد، باید برنامه‌ریزی کنید.

همان‌طور که مشخص است؛ افراد موفق تاکید دارند که : برای رسیدن به اهداف و خواسته‌ها ؛ برنامه‌ریزی یک اقدام مهم و اساسی است.

نکته مهم : نداشتن برنامه‌ریزی، یعنی برنامه‌ریزی برای شکست!

هدف

بدون برنامه و اقدام فقط یک رُؤیاست

در دوره حرفه ای اُستادی آموز نکته مهمی که به دانشجویانم تذکر و تاکید دارم؛ این است که "ابتدا کمیّت انجام دادن کار را می خواهم تا کیفیت انجام کار" یعنی مستمر اقدام کنید و انجام دهید تا عادت شود بعد کیفیت را ارتقا دهید؛ تکرار باعث تثبیت و تثبیت باعث رشد می شود.

هر یک دقیقه‌ای که صرف عادت سازیِ برنامه‌ریزی می‌کنیم در واقع ده دقیقه در فعالیت‌های اجرایی‌مان صرفه‌جویی کرده‌ایم.

۱۵ نکته طلایی برای انجام مؤثرتر برنامه ریزی :

۱-ذهن و عادت: ذهن ما برای تولید فکر و ایده است نه برای نگه داشتن لیست کارها و برنامه ها؛ پس لازم است برنامه ها را مکتوب کنیم. ممکن است شما به نوشتن عادت نداشته باشید و اوایل برنامه ریزی، کمی سخت باشد. اما صبوری شما در نوشتن برنامه ها به همراه تمرین و تکرار تبدیل به یک نظم و عادت مثبت می شود.

۲-بارِش فکری: قبل از شروع برنامه ریزی و استفاده از این دفتر، ابتدا تمام کارهایی که باید انجام شود را بنویسید (بارش فکری) و بعد به کارهای شخصی، خانوادگی، شغلی و.... تقسیم بندی کنید و بعد اهداف را مشخص و مکتوب کنید و در صفحات برنامه هفتگی و روزهای پیش رو بنویسید در نتیجه این عمل، ذهن شما آزاد خواهد شد.

(کارگاه مفید هدف‌گذاری ، روی سایت به صورت هدیه در اختیار شماست)

۳- اولویَت‌بندی: بر اساس اهمیت و فوریت، برنامه‌های خود را اولویت‌بندی کنید. این روش کمک می‌کند تا فعالیت‌های مهم‌تر و اثرگذارتر را شناسایی و برای انجامش اقدام کنید. برای تشخیص اولویت‌بندی کارها می‌توانید از ماتریس تصمیم‌گیری آیزِنهاور کمک بگیرید. در فیلم کلاس برنامه‌ریزی که به شما هدیه شده است ، به صورت کامل این مطلب را شرح داده ایم.

۴- قانون ۹۰-۹۰-۱

این قانون می گوید، به مدت نود روز، نود دقیقه اول روزتان را روی مهم‌ترین هدفتان بگذارید. مثلاً می‌خواهید کتاب تان را بنویسید یا یک زبان خارجی یاد بگیرید.

۵- زمان‌بندی مناسب: این‌که من وقت ندارم فقط یک بهانه است؛ می‌توانیم بگوییم" اولویتم را برای کار دیگری می‌گذارم". هدف ما انجام کار درست در زمان درست است پس برای انجام شدن کارهایمان باید یک زمان شروع مشخص و مناسب داشته باشیم. این زمان‌بندی به نظم و ترتیب کارها کمک می‌کند.

۶- تعیین مهلت: تعیین مهلت زمانی یا ضربُ‌العَجل در برنامه‌ریزی شما خیلی مهم است .کارهایی را که در دفتر برنامه‌ریزی خود نوشته‌اید ، باید یک زمان معقول برای انجام‌شان در نظر بگیرید و پیگیری کنید تا انجام شوند. وقتی برای کاری مهلت زمانی تعیین می‌کنید، ذهن شما به دنبال راه حلی برای انجام کار در این بازده زمانی است.

۷- تعهد به اِجرا: برنامه‌ریزی بدون اجرا تنها یک نقشه است؛ کاری را که شروع می‌کنید تمام کنید و سپس سراغ کار بعدی بروید. سختگیر نباشید، ولی متعهد باشید که برنامه خود را با دقت اجرا و تمام کنید.

۸- پاداش انجام: پس از انجام برنامه هفتگی، یک پاداش به خودتان بدهید؛ این عمل باعث ترشح دوپامین در مغز و ایجاد احساس خوب و رضایت‌مندی در شما می شود؛ بنابراین انگیزه بیشتری را برای انجام کارها و تمرینات بعدی خواهید داشت.

۹- انعطاف‌پذیری: گاهی اوقات اتفاقات ناخواسته یا کار غیر مُنتظره پیش می آید و شما مجبور به تغییر برنامه های خود می‌شوید بنابراین برنامه خود را به نحوی تنظیم کنید که قابل انعطاف باشد تا با یک تغییر کوچک، کل برنامه های شما به هم نریزد. اگر تلاش کردید اما طبق روال پیش نرفت؛ اشکالی ندارد روزهای بعد می‌توانید جبران کنید.

۱۰- چند کار همزمان: به هیچ عنوان کارهایی که نیاز به تمرکز دارند را همزمان انجام ندهید؛ مطالعات نشان می‌دهند که زمانی که سعی می‌کنید دو یا چند کار را هم‌زمان با هم انجام دهید، عملکرد شما کاهش می‌یابد و نمی توانید کارتان را متمرکز و عمیق انجام بدهید.

۱۱- تمرکز و توجه: محیط کار و برنامه ریزی خود را جایی که بیشتر تمرکز دارید انتخاب کنید؛ ترجیحا جایی عاری از هر گونه عوامل حواس‌پرتی ؛ مانند تلویزیون، شلوغی و به هم ریختگی باشد.

۱۲- دام کامل‌گرایی: اگر استانداردهای بالا دارید که ضررش بیش از منفعتش است "و اینکه منتظر هستید تا موقعیتی پیش بیاید که همه شرایط عالی باشد بعد شروع به برنامه ریزی و اقدام کنید؛ هرگز این شرایط پیش نمی آید" (دیدن کلاس رفع کامل گرایی در سایت؛ میتواند برای حل این چالش به شما کمک کند). زمان را از دست ندهید؛ خیلی به خودتان سخت نگیرید، اگر فقط شروع کنید ۵۰ درصد مسیر را رفته اید.

۱۳- رفع اِهمال کاری: اهمال کاری یعنی انجام کاری که دوست دارید به‌جای کاری که باید انجام دهید. مثلا شما الآن باید ورزش کنید اما به‌جای آن سراغ "مطالعه" یعنی کاری که دوستش دارید بروید. مطالعه هم یک کار مفید است اما اولویت الان شما نیست. اگر اراده و انگیزه لازم برای انجام کارهای مهم را ندارید می‌توانید آموزش این مهارت ها را در سایت ببینید.

۱۴- رُبات نباشیم: انتظار می رود با برنامه ریزی زندگی ما بهتر شود نه بدتر؛ خیلی وسواس به خرج ندهید مثلا "فلان کار را باید از ساعت ۹:۱۵ دقیقه تا ۱۰:۴۸ دقیقه انجام دهم؛ اگر انجام نشد؛ حالم بد می شود و دیگر ادامه نمی دهم" این اشتباه مَحض است. تلاش کنید کارهای تان طی همان روز انجام شود اگر هم نشد مسئله ای نیست روز بعد پیگیر شوید.

۱۵- حفظ تَعادل: مطمئن شوید که در برنامه‌ریزی‌تان تعادل بین کار، خانواده و زندگی شخصی را رعایت کرده‌اید. کلاس ارتباط موثر برای تعامل بهتر با اطرافیان فوق العاده بوده و از بهترین آموزش های سایت است. یادآوری؛ در طول روز، بین کارهایِ تان استراحت کوتاه فراموش نشود.

نحوه کار با دفتر برنامه ریزی استادی آموز

برنامه هفتگی

در این بخش برنامه هایی که قرار است در طول یک هفته انجام دهید را بنویسید. مشخص بودن این برنامه ؛ در اولویت بندی و نظم دادن و عملکرد بهتر؛ در طی هفته و حتی ماه؛ می تواند به آرامش ذهنی‌تان کمک می‌کند.

بخش‌های یک هفته شامل:

کارهایی که انجام می‌دهم: در این قسمت فهرست کارهای مهمی که قرار است در این هفته انجام دهید را بنویسید.

اگر فرصت شد انجام می‌دهم: در این بخش کارهایی را بنویسید که در صورتی وقت کافی برای انجام آنها پیش آمد بتوانید آنها را انجام دهید و البته کارهایی باشد که انجام ندادن‌شان آسیبی به برنامه اصلی شما نزند.

آموزش یا مطالعه کتاب هفته: کتاب؛ فیلم؛ صوت آموزشی و سایر محتوایی که قرار هست در این هفته یاد بگیرید را در این قسمت یادداشت کنید.

(دقت کنید سطح پیشرفت شما به میزان دانش ؛ مهارت و باور شماست)

حِکمت آموز هفته: پس از مطالعه محتوایی که در صفحه حکمت‌آموز است، درس و حکمتی را که از آن آموخته‌اید یا نکته جالبی که از آن به دل‌تان نشسته است را می‌توانید به صورت خلاصه در این قسمت بنویسید.

صفحه حکمت‌آموز

ابتدای هر هفته یک صفحه به عنوان حکمت‌آموز طراحی شده که شامل: حدیث تصویری؛ یک آیه با ترجمه، جمله انگلیسی با تلفظ و ترجمه، و چند بیت شعر می باشد که سعی کردیم تا حدی با هم ارتباط داشته باشند. می‌توانید حین انجام کارهای‌تان در طی هفته این عبارات را حفظ کنید (توصیه و تأکید می‌شود حتماً انجام شود) حفظ این عبارت‌ها یکی از تکنیک های افزایش هوشِ کلامی است که می‌توانید به راحتی حین صحبت و یا سخنرانی از آنها استفاده کنید.(برای یادگیری تکنیک های فنون بیان؛ مقالات و مینی دوره یِ فن بیان را رایگان در سایت ببینید)

فهرست کارهای روزانه:

برنامه روزانه: در این بخش ابتدا تاریخ روز را وارد کنید بعد عنوان یا خلاصه کارهای مهمی که قرار است در آن روز انجام دهید، یا کارهای مانده از روز قبل را بنویسید (روزانه میانگین حدود ۵ مورد کار مهم) نیازی نیست کارهایی را که زمان کمی از شما می‌گیرد یا به صورت عادی هر روز انجام می‌دهید مثل: نماز خواندن، مسواک زدن و... را در فهرست برنامه‌ریزیِ‌تان بنویسید پس از نوشتن می‌توانید کارهای تان را بر اساس اولویت ها؛ شماره گذاری کنید و در نهایت کارهایی که انجام می دهید را تیک بزنید.

بهبـــود مُستـمر:

کاری که چندین مرتبه با پیگیری مســتمر انجام می شــود برای تان عادت خواهد شــد، انجام آن کار مشــخص می‌تواند مطالعه کتاب باشــد یا ایجاد یک عادت خاص (مثل: نرم جویدن غذا ؛ ورزش کردن یا خوش خطی) یا هر برنامه دیگری که خودتان لازم دارید . یادتان باشــد ســاختن یک عادت خوب به بهتر شدن بقیه کارهای شما نیز کمک می‌کند.

خُدای مــن شُکرت:

لَئِن شَكَرتُم لَأَزيدَنَّكُم ۖ . سوره مبارکه ابراهیم آیه(۷)

اگر شکر نعمت کنید، قطعا آنها را افزایش خواهم داد.

شکرگزاری روزانه باعث توجه بر روی نکات مثبت و داشته‌هایِ تان می‌شود؛ در نتیجه برای شما ایجاد امید و حال خوب دارد. روزانه بین دو تا چهار نعمت از بین هزاران نعمتی که دارید به صورت خلاصه بنویسید (مثل: داشتن امید؛ لپ‌تاپ مناسب و یا خانواده خوب) فکر و تلاش کنید که هر روز شکرگزاری جدید بنویسید.

درصد مفید بودن:

در پایان روز می‌توانید به میزان و کیفیت انجام موارد برنامه‌ریزی شده ؛ به عملکردتان از ۰ تا ۱۰۰ امتیاز دهید و دلیل آن را هم بنویسید. مثلاً امروز ۷۰ درصد مفید بودم به این دلیل که سحرخیزتر بودم و حضورم در فضای مجازی را بیشتر کنترل کردم. با انجام این کار می‌توانید نقاط ضعف و قوت خود را بشناسید . این بازخورد گرفتن؛ کمک می کند تا عملکرد ما بهتر شود.

جمله اَنگیزشی:

در انتهای هر صفحه یک جمله مفهومی نوشته شده است و شما روزانه با توجه و تکرارِ این جمله‌های موفقیت آمیز می‌توانید ، انگیزه و نگرش لازم را برای ادامه یک روز عالی به دست بیاورید.

برگ یادداشت:

شما می‌توانید از صفحات یادداشت برای نوشتن مطالب دلخواه؛ دِل‌نوشته، برنامه‌های ویژه و خاطرات و تجربه هایی که در طی این مسیر پیش آمده و از آن درس گرفته‌اید ، استفاده کنید.

دوست عزیز:

سعی کردم برای طراحی و ایجاد این دفترِ برنامه‌ریزی دقت لازم را داشته باشم تا حداکثر بازدهی برای شما عزیزان حاصل شود به همین جهت قبل از شروع استفاده از این دفتر برنامه‌ریزی برای کاربرد بهتر و مؤثرتر نکاتی را یادآور شدم.

این اطمینان را به شما می دهم که این مسیر اصولی می تواند واقعاً برای شما مؤثر و مُفید باشد، لذا امیدوارم که همت کنید، تا بتوانید با استفاده از این فرصت، با ایجاد نظم در مدیریت زمان؛ تغییر و تحول بزرگی در زندگی شخصی و کسب و کارتان ایجاد کنید.

گـــارانتـــی:

با توجه به محتوایی اصولی این دفتر برنامه ریزی و اطمینان از اثرگذاری آن، تصمیم بر آن گرفتیم، که چنانچه شما طبق توصیه‌ها و روال این دفتر عمل کردید؛ تغییر و دستاوردهای بیشتر برایِ تان حاصل نشد؛ می‌توانید کل وجه خود را عینا پس بگیرید.

همراه موفقیت شما
روح الله محیاپور

نکته : در ادامه برای ایجاد ذهنیت شما عزیزان؛ نمونه‌ای از برنامه روزانه و هفتگی را برای شما بصورت فرضی تکمیل کرده ایم.

با دفتر برنامه ریزی
استادی آموز
استاد مدیریت زمان
وعمل گرایی شوید

لطفا هم اکنون تعهد بدهید .

اینجانب .....

به خودم و همراه موفقیتم، قول می دهم که نهایت تلاش و جدیت را برای استفاده بهتر از این دفتر برنامه ریزی داشته باشم.

امضاء

روز: یکشنبه ۱۴۰۲/۱۰/۱۰

فهرست کارهای امروز

GOOD MORNING
HAVE A NICE DAY

- [x] ۱ پوشه بندی فایل های دسکتاپ (۶)
- [ ] ۲ چهل دقیقه صوت آموزشی (۵)
- [x] ۳ نوبت دندونپزشکی (۱)
- [x] ٤ مطالعه ۲۰ صفحه کتاب (۳)
- [x] ۵ رفتن به خشکشویی (۷)
- [x] ٦ تماس با مادربزرگم (۲)
- [ ] ۷ ضبط ۳ ویدیوی آموزشی (۴)
- [ ] ۸ پشتیبان گیری از اطلاعات گوشی (۸)

نمونه تکمیل شده

خدایی من شکرت

خوش خط هستم
دانشجوی استادی ام

بهبود دادم

سحر خیزی ساعت ۵ صبح
نوشتن چند صفحه کتابم

امروز ۷۰ درصد مفید بودم چون:
برنامه هام مکتوب بود
متمرکز بودم ولی بازم سرم توی گوشی بود

امروز اولین روز جدید زندگی توست

برنامه هفتگی

کارهایی که انجام می دهم

- [x] ۱ مطالعه کتاب سخنران حرفه ای
- [x] ۲ دسته بندی محتوای لپ تاپم
- [ ] ۳ اتمام آموزش ارتباط مؤثر
- [x] ۴ جرم گیری دندونم
- [ ] ۵ گرفتن بیمه نامه ماشینم
- [x] ۶ مهمونی مادر بزرگ عزیزم
- [ ] ۷ رفتن به استخر
- [ ] ۸

اگر فرصت شد انجام می دهم

- [x] ۱ عوض کردن خاک گلدونها
- [x] ۲ متن سخنرانی پایان ماه
- [x] ۳ گرفتن مدرک از دانشگاه
- [ ] ۴ مهمونی خونه سکینه خانوم
- [ ] ۵
- [ ] ۶
- [ ] ۷
- [ ] ۸

نمونه تکمیل شده

ساخت عادت های هفته

سحر خیزی پنج صبح
مطالعه قبل از خواب
خوب گوش دادن به
صحبت اطرافیانم

آموزش و مطالعه هفته

کتاب سخنران حرفه ای
کتاب تکنیک های مذاکره
فیلم کلاس ارتباط مؤثر

حکمت آموز این هفته
درس گرفتم من باید کارم رو به نحو احسن
انجام دهم نتیجه هر چه خدا خواست برام خیره

Note Book

Note Book

Note Book

همراه موفقیت شما

روح‌الله معیاپور

آغاز برنامه ریزی مستمر

ماه اول

1 months

آنکه نهایت تلاش خود را به کار گیرد
به خواسته اش خواهد رسید

امام علی (علیه السلام)
غررالحکم ۱۲۰۵۰

وَأَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ

و انسان به چیزی نمی‌رسد، مگر با تلاش خود.

آیه ۳۹ سوره نجم

.Action is the foundational key to all success

ساکسیز آل تو کی فوندشنال دِ ایز آکشن

اقدام کلید اصلی تمام موفقیت هاست

ز کوشش به هر چیز خواهی رسید — به هر چیز خواهی کماهی رسید
برو کارگر باش و امّیدوار — که از یاس جز مرگ ناید به بار

برنامه هفتگی ①

کارهایی که انجام می دهم

۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸

اگر فرصت شد انجام می دهم

۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸

ساخت عادت های هفته

آموزش و مطالعه هفته

حکمت آموز این هفته

روز: شنبه ... / ... / ...

فهرست کارهای امروز

۱ ☐ .....
۲ ☐ .....
۳ ☐ .....
۴ ☐ .....
۵ ☐ .....
۶ ☐ .....
۷ ☐ .....
۸ ☐ .....

خدایا من بخشت

بهبود متم

امروز درصد مفید بودم چون :

شکست دادن کسی که هرگز تسلیم نمیشه کار سختیه

روز: یکشنبه ... / ... / ...

۱ ☐ .....
۲ ☐ .....
۳ ☐ .....
۴ ☐ .....
۵ ☐ .....
۶ ☐ .....
۷ ☐ .....
۸ ☐ .....
۹ ☐ .....

Good Night

خدایا من بخشت

بهبود متم

امروز درصد مفید بودم چون :

استاد تغییر باشیم نه قربانی تقدیر

روز: دوشنبه ... / ... / ...

فهرست کارهای امروز

۱ ☐
۲ ☐
۳ ☐
٤ ☐
٥ ☐
٦ ☐
۷ ☐
۸ ☐

خدایی من شکرت

بهبود متم

امروز درصد مفید بودم چون :

فرصتها اتفاق نمی افتند ،شما خالق آنها هستید

روز: سه شنبه ... / ... / ...

۱ ☐
۲ ☐
۳ ☐
٤ ☐
٥ ☐
٦ ☐
۷ ☐
۸ ☐
۹ ☐

خدایی من شکرت

بهبود متم

امروز درصد مفید بودم چون :

فرصتها در میان سختی ها پنهان شده اند

روز: چهارشنبه / /

فهرست کارهای امروز

۱ ☐
۲ ☐
۳ ☐
۴ ☐
۵ ☐
۶ ☐
۷ ☐
۸ ☐

خدایی من بگرشت

بهبود دستم

امروز درصد مفید بودم چون :

برای رسیدن به اهداف بجنگ

روز: پنجشنبه / /

۱ ☐
۲ ☐
۳ ☐
۴ ☐
۵ ☐
۶ ☐
۷ ☐
۸ ☐
۹ ☐

Good Night

خدایی من بگرشت

بهبود دستم

امروز درصد مفید بودم چون :

ستاره ها بدون تاریکی نمی توانند بدرخشند

روز: جمعه / / .....

فهرست کارهای امروز

۱ .....
۲ .....
۳ .....
٤ .....
٥ .....
٦ .....
۷ .....
۸ .....

خدایی من شکرت

بهبود متم

امروز درصد مفید بودم چون :

شکست آغاز پیروزی است

Note Book

همراه موفقیت شما
روح الله معیاپور MAHIAPOOR

أَلَيْسَ اللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُ

آیا خداوند برای بنده‌اش کافی نیست؟

آیه ۳۶ سوره زمر

I am perfect

پِرفِکت آم آی

من عالی هستم

ذهن ما باغچه است گل در آن باید کاشت و نـــکاری گل من ، علف هرز در آن می روید
زحـــــــمت کاشـــتن یک گل سرخ کمتر از زحمت برداشتن هرزگی آن علف است

کـــــاشانی

برنامه هفتگی (۲)

کارهایی که انجام می دهم

۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸

اگر فرصت شد انجام می دهم

۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸

ساخت عادت های هفته

آموزش و مطالعه هفته

حکمت آموز این هفته

روز: شنبه ... / ... / ...

فهرست کارهای امروز

۱ ☐ .....
۲ ☐ .....
۳ ☐ .....
۴ ☐ .....
۵ ☐ .....
۶ ☐ .....
۷ ☐ .....
۸ ☐ .....

خدایی من شکرت

بهبود متم

امروز درصد مفید بودم چون :

تو می توانی ... اگر فکر کنی که ... می توانی

روز: یکشنبه ... / ... / ...

۱ ☐ .....
۲ ☐ .....
۳ ☐ .....
۴ ☐ .....
۵ ☐ .....
۶ ☐ .....
۷ ☐ .....
۸ ☐ .....
۹ ☐ .....

Good Night

خدایی من شکرت

بهبود متم

امروز درصد مفید بودم چون :

رمز پیشی گرفتن این است که شروع کنید

روز: دوشنبه / /

فهرست کارهای امروز

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸

خدایا من شکرت

بهبود متم

امروز درصد مفید بودم چون :

چیزی که مرا نکشد قوی ترم می کند

روز: سه شنبه / /

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹

Good Night

خدایا من شکرت

بهبود متم

امروز درصد مفید بودم چون :

خیلی خطرناکه که فکر می کنیم که بلدیم

روز: چهارشنبه / /

فهرست کارهای امروز

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸

خدایا من شکرت

بهبود دستم

امروز درصد مفید بودم چون :

اول به اندازه تلاشت نتیجه نمی گیری بعد به اندازه نتیجه تلاشت نمی کنی

روز: پنجشنبه / /

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹

خدایا من شکرت

بهبود دستم

امروز درصد مفید بودم چون :

وقتی مهارت و شایستگی داشته باشید انگیزه بیشتری دارید

روز: جمعه / / .....

فهرست کارهای امروز

۱ .....
۲ .....
۳ .....
٤ .....
٥ .....
٦ .....
۷ .....
۸ .....

خدایا من بگشت

بهبود متم

امروز درصد مفید بودم چون :

اقدام کن تا انگیزه بیاد

Note Book

همراه موفقیت شما

روح الله معیاپور

سعی کنید زمان خود را به چهار بخش تقسیم کنید:

زمانی برای خلوت با خدا
زمانی برای معاشرت و ارتباط با آشنایان و خانواده
زمانی جهت تلاش برای بدست آوردن روزی حلال
زمانی هم برای لذت های حلال

امام کاظم (علیه السلام)
تحف العقول، ص ۴۰۹

وَأَمْرُهُمْ شُورَىٰ بَيْنَهُمْ

کارشان را با مشورت انجام میدهند

آیه ۳۹ سوره شوری

To earn more , you must learn more

مُر لِرن ماست یو مُر اِرن تو

برای کسب درآمد بیشتر باید بیشتر بیاموزید

عارفان عـــلم عاشق می شوند
بهترین مردم معلم می شوند

عشق با دانـش متمم می شود
هر که عاشق شد معلم می شود

برنامه هفتگی ۳

کارهایی که انجام می دهم

۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸

اگر فرصت شد انجام می دهم

۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸

ساخت عادت های هفته

آموزش و مطالعه هفته

حکمت آموز این هفته

روز: شنبه / / .....

فهرست کارهای امروز

۱ ☐ .....
۲ ☐ .....
۳ ☐ .....
۴ ☐ .....
۵ ☐ .....
۶ ☐ .....
۷ ☐ .....
۸ ☐ .....

بهبود متمم

خدایی من شکرت

امروز درصد مفید بودم چون :

تنها با امید نمیشه زندگی کرد ، اما زندگی بدون امید ارزش زیستن ندارد

روز: یکشنبه / / .....

۱ ☐ .....
۲ ☐ .....
۳ ☐ .....
۴ ☐ .....
۵ ☐ .....
۶ ☐ .....
۷ ☐ .....
۸ ☐ .....
۹ ☐ .....

Good Night

بهبود متمم

خدایی من شکرت

thank GOD

امروز درصد مفید بودم چون :

خواستن توانستن منیت خواستن برخواستن است

روز: دوشنبه / /

فهرست کارهای امروز

۱ ☐
۲ ☐
۳ ☐
۴ ☐
۵ ☐
۶ ☐
۷ ☐
۸ ☐

خدایا من شکرت

بهبود متم

امروز درصد مفید بودم چون :

بزرگ فکر کن و از کوچک شروع کن

روز: سه شنبه / /

۱ ☐
۲ ☐
۳ ☐
۴ ☐
۵ ☐
۶ ☐
۷ ☐
۸ ☐
۹ ☐ Good Night

خدایا من شکرت

بهبود متم

امروز درصد مفید بودم چون :

مطالعه کردن باعث آسیب جدی به نادانی می شود

روز: چهارشنبه / /

فهرست کارهای امروز

۱ ☐
۲ ☐
۳ ☐
٤ ☐
٥ ☐
٦ ☐
۷ ☐
۸ ☐

خدایی من شکرت

بهبود دستم

امروز درصد مفید بودم چون :

آنقدر دنبال افسانه شخصی ات را بگیر تا به نتیجه برسی

روز: پنجشنبه / /

۱ ☐
۲ ☐
۳ ☐
٤ ☐
٥ ☐
٦ ☐
۷ ☐
۸ ☐
۹ ☐

Good Night

خدایی من شکرت

بهبود دستم

امروز درصد مفید بودم چون :

موفقیت بدون تلاش امکان پذیر نیست

روز: جمعه / / .....

فهرست کارهای امروز

۱ ☐ .....

۲ ☐ .....

۳ ☐ .....

٤ ☐ .....

۵ ☐ .....

٦ ☐ .....

۷ ☐ .....

۸ ☐ .....

خدایا من شکرت

.....

.....

بهبود متم

.....

.....

امروز درصد مفید بودم چون :

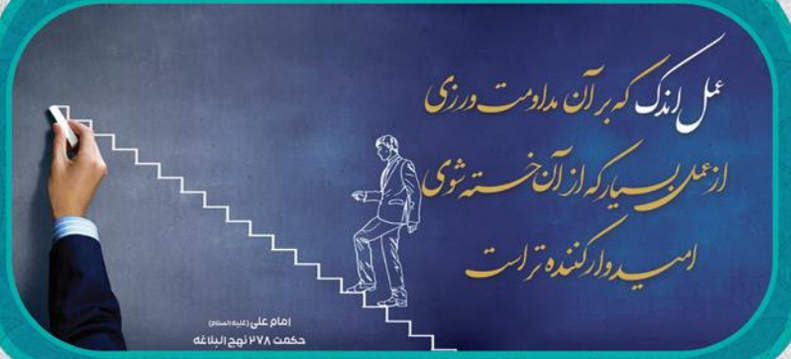
.....

.....

برای اینکه نتایج مطلوبی داشته باشی، این تو هستی که باید تغییر کنی

Note Book

همراه موفقیت شما
روح‌الله محیاپور MAHIAPOOR



وَتَوَكَّلْ عَلَى الْعَزِيزِ الرَّحِيمِ

و توکل بر آن خدای متقدر مهربان کن

آیه ۲۱۷ سوره شعرا

Impossible is just an opinion.

آپینین آن جاست ایز ایمپاسیبل

غیر ممکن فقط یک پنداره

اگر گویی که بتوانم، قدم در نه که بتوانی
و گر گویی که نتوانم، برو بنشین که نتوانی

بدایع الوقایع

برنامه هفتگی ۴

کارهایی که انجام می دهم

- [ ] ۱
- [ ] ۲
- [ ] ۳
- [ ] ۴
- [ ] ۵
- [ ] ۶
- [ ] ۷
- [ ] ۸

اگر فرصت شد انجام می دهم

- [ ] ۱
- [ ] ۲
- [ ] ۳
- [ ] ۴
- [ ] ۵
- [ ] ۶
- [ ] ۷
- [ ] ۸

ساخت عادت های هفته

آموزش و مطالعه هفته

حکمت آموز این هفته

روز: شنبه / / /

فهرست کارهای امروز

۱ ☐
۲ ☐
۳ ☐
۴ ☐
۵ ☐
۶ ☐
۷ ☐
۸ ☐

خدایا من شکرت

بهبود دهم

امروز درصد مفید بودم چون :

نخواه که مسائل آسانتر شوند، تلاش کن که توانمندتر شوی

روز: یکشنبه / / /

۱ ☐
۲ ☐
۳ ☐
۴ ☐
۵ ☐
۶ ☐
۷ ☐
۸ ☐
۹ ☐

Good Night

خدایا من شکرت

بهبود دهم

امروز درصد مفید بودم چون :

زندگی حاصل انتخاب های ماست

روز: دوشنبه / /

فهرست کارهای امروز

۱ ☐
۲ ☐
۳ ☐
۴ ☐
۵ ☐
۶ ☐
۷ ☐
۸ ☐

بهبود دستم

خدایی من شکرت

امروز درصد مفید بودم چون :

کسی که ارزش نداره ارزش نداره

روز: سه شنبه / /

۱ ☐
۲ ☐
۳ ☐
۴ ☐
۵ ☐
۶ ☐
۷ ☐
۸ ☐
۹ ☐ Good Night

بهبود دستم

خدایی من شکرت thank GOD

امروز درصد مفید بودم چون :

نحوه ارائه هر چیزی ارزش و اهمیت آن را نشان می دهد

روز: چهارشنبه / /

فهرست کارهای امروز

۱ ☐
۲ ☐
۳ ☐
۴ ☐
۵ ☐
۶ ☐
۷ ☐
۸ ☐

خدایی من شکرت

بهبود متم

امروز درصد مفید بودم چون :

بهترین معلم شما آخرین اشتباه شماست

روز: پنجشنبه / /

۱ ☐
۲ ☐
۳ ☐
۴ ☐
۵ ☐
۶ ☐
۷ ☐
۸ ☐
۹ ☐

Good Night

خدایی من شکرت

بهبود متم

امروز درصد مفید بودم چون :

به خودت احترام بگذار تا دیگران به تو احترام بگذارند

روز: جمعه / / .....

فهرست کارهای امروز

۱ ☐

۲ ☐

۳ ☐

٤ ☐

٥ ☐

٦ ☐

۷ ☐

۸ ☐

خدایی من شکرت

بهبود متسم

امروز درصد مفید بودم چون :

رویاهات رو برای آدمها تعریف نکن، رویاهات رو نشونشون بده

Note Book

همراه موفقیت شما

روح‌الله محیاپور

✓ زیاد اندیشیدن و فهمیدن سودمندتر از

✗ تکرار کردن و خواندن است

امام علی (علیه السلام)
غررالحکم ۶۵۴۰

وَأُفَوِّضُ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ

کارم را به خدا می سپارم خداوند بینا به بندگان است

آیه ۴۴ سوره غافر

Healing begin with a decision

دِسیژِن اِ ویت بیگین هِلینگ

خوب شدن با یه تصمیم آغاز می شود

هر لحظه که تسلیمم در کار گه تقدیر — آرام تر از آهو بی باک تر از شیرم

هر لحظه که می کوشم در کار کنم تدبیر — رنج از پی رنج آید زنجیر پی زنجیر

مولانا

برنامه هفتگی ۵

کارهایی که انجام می دهم

۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸

اگر فرصت شد انجام می دهم

۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸

ساخت عادت های هفته

آموزش و مطالعه هفته

حکمت آموز این هفته

روز: شنبه / /

فهرست کارهای امروز

۱ ☐
۲ ☐
۳ ☐
۴ ☐
۵ ☐
۶ ☐
۷ ☐
۸ ☐

خدایا من شکرت

بهبود دستم

امروز درصد مفید بودم چون :

زمین خوردن یک تصادف است، پایین ماندن یک انتخاب

روز: یکشنبه / /

۱ ☐
۲ ☐
۳ ☐
۴ ☐
۵ ☐
۶ ☐
۷ ☐
۸ ☐
۹ ☐ Good Night

بهبود دستم

خدایا من شکرت thank GOD

امروز درصد مفید بودم چون :

برای شروع نباید عالی باشی اما برای عالی بودن باید شروع کنی

روز: دوشنبه / /

فهرست کارهای امروز

GOOD MORNING
HAVE A NICE DAY

۱ ☐
۲ ☐
۳ ☐
٤ ☐
٥ ☐
٦ ☐
۷ ☐
۸ ☐

خدایی من شکرت

بهبود مستمر

امروز درصد مفید بودم چون :

پل بین اهداف و موفقیت تلاش مستمر است

دوست عزیز

به شما تبریک می گوییم که ماه اول برنامه ریزی شما انجام شده است .
چنانچه سوالی برای شما مشکل گرفته ،
از راه ارتباطی پایان کتاب می توانید از ما بپرسید .
و لطف کنید با تجربه ای که از ماه اوّل بدست آوردید ،
الان چند مورد یادداشت کنید تا
در ماههای بعدی نتیجه و دستاوردهای بهتر و بیشتری داشته باشید .
موفق باشید که مُوفقیّت برازنده شماست .

از موفقیت شما

روح الله مصباح یزدی

Note Book

Note Book

Note Book

همراه موفقیت شما

روح‌الله معیاپور

آغاز برنامه ریزی مستمر

ماه دوم

2nd months

وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ

و از جایی که گمان نمی کند به او روزی می دهد

آیه ۳ سوره طلاق

Tough doesnt mean its impossible

ایمپاسیبل ایتس مین دازنت تاف

سخت معنیش این نیست که غیر ممکنه

سجده کرد و گفت کای رب ودود
من چه دانستم ترا حکمت چه بود
هر بلائی کز تو آید، رحمتی است
هر که را فقری دهی، آن دولتی است

پروین اعتصامی

برنامه هفتگی ①

کارهایی که انجام می دهم

۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸

اگر فرصت شد انجام می دهم

۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸

ساخت عادت های هفته

آموزش و مطالعه هفته

حکمت آموز این هفته

Note Book

همراه موفقیت شما

روح‌الله محمدپور

روز: سه شنبه ... / ... / ...

۱	۲	۳
٤	٥	٦
۷	۸	۹

Good Night

بهبود متعهد

خدایا من بگردت

thank GOD

امروز درصد مفید بودم چون :

شناخت دیگران هوش و آگاهی است و شناخت خود خرد ناب

روز: چهارشنبه / /

فهرست کارهای امروز

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸

خدایا من بگذرت

بهبود متم

امروز درصد مفید بودم چون :

تنها در فرهنگ لغت می توانید پیروزی را پیش از عمل ببینید

روز: پنجشنبه / /

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹

Good Night

خدایا من بگذرت

بهبود متم

امروز درصد مفید بودم چون :

اجازه بده رویاهات بزرگتر از ترسات باشن و کارهات بلندتر از حرفات

روز: جمعه / / .....

فهرست کارهای امروز

۱ ☐

۲ ☐

۳ ☐

٤ ☐

٥ ☐

٦ ☐

۷ ☐

۸ ☐

خدایی من شکرت

بهبود متسم

امروز درصد مفید بودم چون :

بهترین یادآوری خودت به بقیه پیشرفت کردن هست، پیشرفتت تو رو به بقیه یادآوری می کنه

Note Book

همراه موفقیت شما
روح الله محیاپور MAHIAPOOR

إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا

حواسم بهت هست و خیلی مراقبتم

آیه ۱ سوره نسا

Grow in silence

سایلنس این گرو

در سکوت رشد کن

هر دم از این باغ بری میرسد — نغزتر از نغـــــزتری میـرسد

دشمن دانا که پـــی جان بود — بهتر از آن دوست که نادان بود

نـــظامـی

برنامه هفتگی (۲)

کارهایی که انجام می دهم	اگر فرصت شد انجام می دهم
۱	۱
۲	۲
۳	۳
۴	۴
۵	۵
۶	۶
۷	۷
۸	۸

ساخت عادت های هفته

آموزش و مطالعه هفته

حکمت آموز این هفته

روز: شنبه ... / ... / ...

فهرست کارهای امروز

۱ ☐ ۲ ☐ ۳ ☐ ۴ ☐ ۵ ☐ ۶ ☐ ۷ ☐ ۸ ☐

خدایی من بکرثت

بهبود متمم

امروز درصد مفید بودم چون :

شکست، راهی برای رسیدن به موفقیت است

روز: یکشنبه ... / ... / ...

۱ ☐ ۲ ☐ ۳ ☐ ۴ ☐ ۵ ☐ ۶ ☐ ۷ ☐ ۸ ☐ ۹ ☐

Good Night

خدایی من بکرثت

بهبود متمم

امروز درصد مفید بودم چون :

هر شکست، یک گام به جلو است

روز: دوشنبه ... / ... / ...

فهرست کارهای امروز

۱ ☐
۲ ☐
۳ ☐
٤ ☐
٥ ☐
٦ ☐
۷ ☐
۸ ☐

خدایی من بگرشت

بهبود متمم

امروز درصد مفید بودم چون :

شکست یک فرصت برای یادگیری است

روز: سه شنبه ... / ... / ...

۱ ☐
۲ ☐
۳ ☐
٤ ☐
٥ ☐
٦ ☐
۷ ☐
۸ ☐
۹ ☐

Good Night

خدایی من بگرشت

بهبود متمم

امروز درصد مفید بودم چون :

موفقیت یک سفر است ، نه یک مقصد

روز: چهارشنبه / /

فهرست کارهای امروز

۱ ☐
۲ ☐
۳ ☐
۴ ☐
۵ ☐
۶ ☐
۷ ☐
۸ ☐

خدایی من شکرت

بهبود متمم

امروز درصد مفید بودم چون :

همیشه به یاد داشته باشید که شکست فقط یک مرحله در مسیر است

روز: پنجشنبه / /

۱ ☐
۲ ☐
۳ ☐
۴ ☐
۵ ☐
۶ ☐
۷ ☐
۸ ☐
۹ ☐

Good Night

خدایی من شکرت

بهبود متمم

امروز درصد مفید بودم چون :

اگر می خواهید به اهداف خود برسید، باید برای آن صبر کنید

روز: جمعه / / .....

فهرست کارهای امروز

۱ ☐

۲ ☐

۳ ☐

٤ ☐

٥ ☐

٦ ☐

۷ ☐

۸ ☐

خدایی من شکرت

بهبود متسم

امروز درصد مفید بودم چون :

نحوه ارائه چیزی نحوه واکنش شما به آن را تعیین می کند

Note Book

همراه موفقیت شما
روح الله محمدپور MAHMADPOOR

لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا

اندوه گین مباش خدا با ماست

Life begins Where fear ends,

اِندز فییر وِر بیگینز لایف

آنجا که ترس پایان را می پذیرد ، زندگی آغاز می شود

دورِ گردون گر دو روزی بر مرادِ ما نرفت دائما یکسان نباشد حالِ دوران غم مخور
در بیابان گر به شوقِ کعبه خواهی زد قدم سرزنش ها گر کُنَد خارِ مُغیلان غم مخور

حافظ

برنامه هفتگی ۳

کارهایی که انجام می دهم

۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸

اگر فرصت شد انجام می دهم

۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸

ساخت عادت های هفته

آموزش و مطالعه هفته

حکمت آموز این هفته

روز: شنبه ... / ... / ...

فهرست کارهای امروز

۱ ☐ ۲ ☐ ۳ ☐ ۴ ☐ ۵ ☐ ۶ ☐ ۷ ☐ ۸ ☐

خدایی من بگرت

بهبود متمم

امروز درصد مفید بودم چون :

یک سخنور خوب پرشور است و به نکات خوبی اشاره می‌کند

روز: یکشنبه ... / ... / ...

۱ ☐ ۲ ☐ ۳ ☐ ۴ ☐ ۵ ☐ ۶ ☐ ۷ ☐ ۸ ☐ ۹ ☐

Good Night

خدایی من بگرت

بهبود متمم

امروز درصد مفید بودم چون :

هر صبح دو انتخاب داری ، با رویاهات به خوابت ادامه بدی یا بیداربشی و دنبالشون کنی

روز: دوشنبه / /

فهرست کارهای امروز

۱ ☐
۲ ☐
۳ ☐
٤ ☐
٥ ☐
٦ ☐
۷ ☐
۸ ☐

خدایی من شکرت

بهبود متعهد

امروز درصد مفید بودم چون :

اگر رویای شما دست نیافتنی به نظر می رسد ، رویای خود را پایین نیاورید ، تلاش خود را افزایش دهید

روز: سه شنبه / /

۱ ☐
۲ ☐
۳ ☐
٤ ☐
٥ ☐
٦ ☐
۷ ☐
۸ ☐
۹ ☐

Good Night

خدایی من شکرت

thank GOD

بهبود متعهد

امروز درصد مفید بودم چون :

مهم نیست چه کسی شما را آزار داده یا شکسته است ، مهم این است که چه کسی باعث شده تا دوباره لبخند بزنید

روز: چهارشنبه / /

فهرست کارهای امروز

۱ ☐
۲ ☐
۳ ☐
٤ ☐
٥ ☐
٦ ☐
۷ ☐
۸ ☐

خدایی من بگرت

بهبود متمم

امروز درصد مفید بودم چون :

مبارزه کنی شاید بگشت بخوری، مبارزه نکنی قطعا بگشت خورده ای

روز: پنجشنبه / /

۱ ☐
۲ ☐
۳ ☐
٤ ☐
٥ ☐
٦ ☐
۷ ☐
۸ ☐
۹ ☐

Good Night

خدایی من بگرت

بهبود متمم

امروز درصد مفید بودم چون :

موفق شدن سختیش موقتیه، موفق نشدن سختیش مادام العمره، انتخاب با شماست

روز: جمعه / / .....

فهرست کارهای امروز

۱ ☐

۲ ☐

۳ ☐

٤ ☐

٥ ☐

٦ ☐

۷ ☐

۸ ☐

خدایی من یکرنگت

بهبود متمم

امروز درصد مفید بودم چون :

برای رسیدن به تغییرات دلخواه باید از پل ترس گذشت

Note Book

همراه موفقیت شما
روح الله محیاپور MAHIAPOOR

ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ

بخوانید مرا؛ تا اجابت کنم شمارا

آیه ۶۰ سوره غافر

I have a big dream

دِرِیم بیگ اِ هَو آی

من رویای بزرگی دارم

ای که مرا خوانده ای راه نشـــانم بده — در شب ظلمانی ام، ماه نشـــانم بده
یوسف مصری ز چاه گشت چنان پادشاه — گر که طریــق این بُود، چاه نشانم بده
سر خوشی این جهان، لذت یــک آن بُود — آنچه تو را خوشتر است، راه به آنم بده

سید حمیدرضا حسـینی

برنامه هفتگی ۴

کارهایی که انجام می دهم

۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸

اگر فرصت شد انجام می دهم

۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸

ساخت عادت های هفته

آموزش و مطالعه هفته

حکمت آموز این هفته

روز: شنبه / / .....

فهرست کارهای امروز

۱	۲	
۳	٤	٥
٦	۷	۸

خدایی من بگرت

بهبود متمم

امروز درصد مفید بودم چون :

اگر نویسنده زندگی خودتان نیستید، لااقل کارگردانش باشید، نه فقط بازیگرش

روز: یکشنبه / / .....

۱	۲	۳
٤	٥	٦
۷	۸	۹

خدایی من بگرت

بهبود متمم

امروز درصد مفید بودم چون :

دیدگاهی که برای خودمان انتخاب می‌کنیم بشدت روی زندگی ما تاثیر می‌گذارد

روز: دوشنبه ... / ... / ...

فهرست کارهای امروز

۱ ☐ .....
۲ ☐ .....
۳ ☐ .....
۴ ☐ .....
۵ ☐ .....
۶ ☐ .....
۷ ☐ .....
۸ ☐ .....

خدایی من بگرت

بهبود متمم

امروز درصد مفید بودم چون :

دنبال یه دلیل برای پرواز بگرد ، وقتی هزار دلیل برای سقوط داری

روز: سه شنبه ... / ... / ...

۱ ☐ .....
۲ ☐ .....
۳ ☐ .....
۴ ☐ .....
۵ ☐ .....
۶ ☐ .....
۷ ☐ .....
۸ ☐ .....
۹ ☐ .....

Good Night

خدایی من بگرت

بهبود متمم

امروز درصد مفید بودم چون :

موفقیت خیلی ساده است ، کار درست را به روش درست در زمان درست انجام بده

روز: چهارشنبه / /

فهرست کارهای امروز

۱ ☐
۲ ☐
۳ ☐
٤ ☐
٥ ☐
٦ ☐
۷ ☐
۸ ☐

خدایی من بگرت

بهبود متمم

امروز درصد مفید بودم چون :

سن خود را فراموش کنید اگر رویاهایی برای رسیدن به آن دارید ، هنوز جوان هستید

روز: پنجشنبه / /

۱ ☐
۲ ☐
۳ ☐
٤ ☐
٥ ☐
٦ ☐
۷ ☐
۸ ☐
۹ ☐

Good Night

خدایی من بگرت

بهبود متمم

امروز درصد مفید بودم چون :

شکست جزیی از زندگیست ، اگر شکست نخوری هرگز یاد نمی گیری اگر یاد نگیری هرگز تغییر نمی کنی

روز: جمعه / / .....

فهرست کارهای امروز

۱ ☐

۲ ☐

۳ ☐

٤ ☐

٥ ☐

٦ ☐

۷ ☐

۸ ☐

خدایی من یکرتی

بهبود متمم

امروز درصد مفید بودم چون :

برای هر دقیقه از زمان ارائه سخنرانی یک ساعت آماده سازی لازم است

Note Book

همراه موفقیت شما
روح الله محیاپور MAHIAPOOR

راضی باش تا به آسایش دست یابی

امام علی (علیه السلام)
غررالحکم، ۲۲۴۶۰

فَابْتَغُوا عِنْدَ اللَّهِ الرِّزْقَ

روزی رو فقط نزد خدا بجویید

آیه ۱۷ سوره عنکبوت

find your way

وی یور فایند

راهت را پیدا کن

ابر و باد و مه و خورشید و فلک در کارند — تا تو نانی به کف آری و به غفلت نخوری

همه از بهر تو سرگشته و فرمانبردار — شرط انصاف نباشد که تو فرمان نبری

سعدی

برنامه هفتگی ۵

کارهایی که انجام می دهم

۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸

اگر فرصت شد انجام می دهم

۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸

ساخت عادت های هفته

آموزش و مطالعه هفته

حکمت آموز این هفته

روز: شنبه ... / ... / ...

فهرست کارهای امروز

۱ ☐ .....
۲ ☐ .....
۳ ☐ .....
۴ ☐ .....
۵ ☐ .....
۶ ☐ .....
۷ ☐ .....
۸ ☐ .....

خدایی من بگرت

بهبود متمم

امروز درصد مفید بودم چون :

هرگاه واقعا خواستار چیزی باشی تمام کائنات دست به دست هم می دهند تا تو به خواسته ات برسی

روز: یکشنبه ... / ... / ...

۱ ☐ .....
۲ ☐ .....
۳ ☐ .....
۴ ☐ .....
۵ ☐ .....
۶ ☐ .....
۷ ☐ .....
۸ ☐ .....
۹ ☐ .....

Good Night

بهبود متمم

خدایی من بگرت

thank GOD

امروز درصد مفید بودم چون :

هرگز اجازه نده رفتار مردم تعیین کننده میزان آرامش درونت باشد

روز: دوشنبه / /

فهرست کارهای امروز

۱ ☐
۲ ☐
۳ ☐
٤ ☐
٥ ☐
٦ ☐
۷ ☐
۸ ☐

خدایی من بگرت

بهبود متمم

امروز درصد مفید بودم چون :

هر راه حلی مشکلات خودش را دارد باید تصمیم بگیرید کدام راه حل را انتخاب می کنید

روز: سه شنبه / /

۱ ☐
۲ ☐
۳ ☐
٤ ☐
٥ ☐
٦ ☐
۷ ☐
۸ ☐
۹ ☐ Good Night

خدایی من بگرت

بهبود متمم

امروز درصد مفید بودم چون :

اگر هفته‌ای فقط نیم درصد بهتر شوید سال دیگر ۳٦ درصد و ده سال دیگر هزار درصد رشد می کنید

روز: چهارشنبه / /

فهرست کارهای امروز

۱ ☐
۲ ☐
۳ ☐
۴ ☐
۵ ☐
۶ ☐
۷ ☐
۸ ☐

خدایی من بگرت

بهبود متمم

امروز درصد مفید بودم چون :

قیمت کتاب با تیزاکیست و هر دومی تو انند ما را خوشحال کنند اولی یک ربع دومی یک عمر

روز: پنجشنبه / /

۱ ☐
۲ ☐
۳ ☐
۴ ☐
۵ ☐
۶ ☐
۷ ☐
۸ ☐
۹ ☐

Good Night

بهبود متمم

خدایی من بگرت

thank GOD

امروز درصد مفید بودم چون :

شکست دادن کسی که هرگز تسلیم نمیشه کار سختیه

روز: جمعه / / .....

فهرست کارهای امروز

۱ ☐

۲ ☐

۳ ☐

٤ ☐

۵ ☐

٦ ☐

۷ ☐

۸ ☐

خدایی من شکرت

بهبود متم

امروز درصد مفید بودم چون :

کسی که به علم خود عمل نکند مانند بیماری است که دارو دارد ولی از آن استفاده نمی کند

دوست عزیز

به شما تبریک می گوییم که ماه دوم برنامه ریزی شما انجام شده است .

چنانچه سوالی برای شما مشکل گرفته ،

از راه ارتباطی پایان کتاب می توانید از ما بپرسید .

ولطف کنید با تجربه ای که از ماه دوم بدست آوردید ،

الان چند مورد یادداشت کنید تا

در ماههای بعدی نتیجه و دستاوردهای بهتر و بیشتری داشته باشید .

موفق باشید که مُوفقیّت برازنده شماست .

همراه موفقیت شما

روح الله میمیاپور

Note Book

Note Book

Note Book

همراه موفقیت شما

روح‌الله محیاپور

آغاز برنامه ریزی مستمر

ماه سوم

3 months

وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ

از رحمت خدا، ناامید نباشید

آیه ۸۷ سوره یوسف

live for yourself

لیو فُر یُرسِلف

برای خودت زندگی کن

زندگی صحنه ی یکتای هنرمندی ماست — هر کسی نغمه خود خواند و از صحنه رود

صحنه پیوسته به جاست — خرم آن نغمه که مردم بسپارند به یاد

حافظ

برنامه هفتگی ۱

کارهایی که انجام می دهم

۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸

اگر فرصت شد انجام می دهم

۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸

ساخت عادت های هفته

آموزش و مطالعه هفته

حکمت آموز این هفته

روز: شنبه / / .....

فهرست کارهای امروز

۱ ☐	۲ ☐	۳ ☐
۴ ☐	۵ ☐	۶ ☐
۷ ☐	۸ ☐	۹ ☐

خدایی من بگرت

بهبود متم

امروز درصد مفید بودم چون :

تلاش امروز بهتر از حسرت در آینده

روز: یکشنبه / / .....

۱ ☐	۲ ☐	۳ ☐
۴ ☐	۵ ☐	۶ ☐
۷ ☐	۸ ☐	۹ ☐

Good Night

بهبود متم

خدایی من بگرت

امروز درصد مفید بودم چون :

بزرگترین درد آن است که بدانید نتوانسته اید مطابق معیارهای خود زندگی کنید

روز: دوشنبه / /

فهرست کارهای امروز

۱ ☐
۲ ☐
۳ ☐
٤ ☐
٥ ☐
٦ ☐
۷ ☐
۸ ☐

خدایی من شکرت

بهبود متسم

امروز درصد مفید بودم چون :

اگر باور کنید که می توانید نصف راه را رفته اید

روز: سه شنبه / /

۱ ☐
۲ ☐
۳ ☐
٤ ☐
٥ ☐
٦ ☐
۷ ☐
۸ ☐
۹ ☐ Good Night

خدایی من شکرت thank GOD

بهبود متسم

امروز درصد مفید بودم چون :

راه خودت را دنبال کن ما وقت نداریم که دائما زندگی کردن مثل این و آن را تمرین کنیم

روز: چهارشنبه / /

فهرست کارهای امروز

۱ ☐
۲ ☐
۳ ☐
٤ ☐
٥ ☐
٦ ☐
۷ ☐
۸ ☐

خدایی من شکرت

بهبود متم

امروز درصد مفید بودم چون :

اگر کاری را که همیشه می کنی انجام دهی چیزهایی بدست می آوری که همیشه داشتی

روز: پنجشنبه / /

۱ ☐
۲ ☐
۳ ☐
٤ ☐
٥ ☐
٦ ☐
۷ ☐
۸ ☐
۹ ☐ Good Night

بهبود متم

خدایی من شکرت thank GOD

امروز درصد مفید بودم چون :

برای یادگرفتن فقط یک راه وجود دارد و آن عمل است

روز: جمعه / / .....

فهرست کارهای امروز

۱ ☐

۲ ☐

۳ ☐

٤ ☐

۵ ☐

٦ ☐

۷ ☐

۸ ☐

خدایا من بگرشت

بهبود متم

امروز درصد مفید بودم چون :

اگر فرد لایقی باشید ولی اعتماد بنفس نداشته باشید، هرگز موفق نخواهید شد

Note Book

همراه موفقیت شما

روح الله محمدپور

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ

به یقین ما انسان را در سختی آفریدیم

آیه ۴ سوره بلد

The best time is now...!

تو ایز تایم بِست دِ

بهترین زمان همین الانه ...

نا برده رنج ، گنج میسر نمی شود — مزد آن گرفت جان برادر که کار کرد

هر کو عمل نکرده و عنایت امید داشت — دانه نکاشت ابله و دخل انتظار کرد

سعدی

برنامه هفتگی (۲)

کارهایی که انجام می دهم

۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸

اگر فرصت شد انجام می دهم

۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸

ساخت عادت های هفته

آموزش و مطالعه هفته

حکمت آموز این هفته

روز: شنبه ... / ... / ...

فهرست کارهای امروز

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸

خدایا من شکرت

بهبود متمم

امروز درصد مفید بودم چون :

نوشتن معجزه می کند با نوشتن هر چیزی را می توان خلق کرد

روز: یکشنبه ... / ... / ...

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹

Good Night

خدایا من شکرت

thank GOD

بهبود متمم

امروز درصد مفید بودم چون :

شما در زندگی به چیزی که لیاقت دارید دست پیدا نمی کنید بلکه به چیزی که مذاکره می کنید دست پیدا می کنید

روز: دوشنبه / /

فهرست کارهای امروز

GOOD MORNING
HAVE A NICE DAY

۱ ☐
۲ ☐
۳ ☐
٤ ☐
٥ ☐
٦ ☐
۷ ☐
۸ ☐

خدایی من شکرت

بهبود متسم

امروز درصد مفید بودم چون :

انسان ها شکست نمی خورند بلکه تلاش کردن را متوقف می کنند

روز: سه شنبه / /

۱ ☐
۲ ☐
۳ ☐
٤ ☐
٥ ☐
٦ ☐
۷ ☐
۸ ☐
۹ ☐ Good Night

خدایی من شکرت thank GOD

بهبود متسم

امروز درصد مفید بودم چون :

برای موفقیت فقط کافیه دو جا درست صحبت کنی ، ۱- در بیرون با دیگران ۲- در درون با خودت

روز: چهارشنبه / /

فهرست کارهای امروز

۱	۲	
۳	٤	٥
٦	۷	۸

خدایی من بکرثت

بهبود متسم

امروز درصد مفید بودم چون :

چه فکر کنید که می توانید و چه فکر کنید که نمی توانید، در هر دو صورت حق با شماست (هنری فورد)

روز: پنجشنبه / /

۱	۲	۳
٤	٥	٦
۷	۸	۹

Good Night

خدایی من بکرثت

بهبود متسم

امروز درصد مفید بودم چون :

یک فرد موفق کسی است که می تواند با آجرهایی که دیگران به سوی او پرتاب کرده اند، پایه و اساس محکمی بنا کند

روز: جمعه / / .....

فهرست کارهای امروز

۱ .....

۲ .....

۳ .....

٤ .....

۵ .....

٦ .....

۷ .....

۸ .....

خدایی من شکرت

.....

.....

بهبود متم

.....

.....

امروز درصد مفید بودم چون :

.....

.....

این زندگی نیست که هر روز آسانتر می شود این تو هستی که هر روز از بهانه هایت بزرگتر می شوی

Note Book

همراه موفقیت شما

روح الله محمدپور

وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ

وشاید چیزی رو دوست بدارید ولی براتون بد باشه

آیه ۲۰۶ سوره بقره

Don't let yesterday take too much your today

تودِی یور ماچ تو تَک یِستِدِی یِت دُنت

به دیروز اجازه نده امروز تورا خراب کند

خدا گر ز حکمت ببندد دَری — زِ رَحمت گُشاید دِر دیگری ~~بهتری~~

سعدی

برنامه هفتگی ۳

کارهایی که انجام می دهم

۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸

اگر فرصت شد انجام می دهم

۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸

ساخت عادت های هفته

آموزش و مطالعه هفته

حکمت آموز این هفته

روز: شنبه / / .....

فهرست کارهای امروز

۱ ..... ☐
۲ ..... ☐
۳ ..... ☐
۴ ..... ☐
۵ ..... ☐
۶ ..... ☐
۷ ..... ☐
۸ ..... ☐

خدایی من شکرت

بهبود متم

امروز درصد مفید بودم چون :

اگر از وضعیت چیزها راضی نیستی، آنها را تغییر بده، تو یک درخت نیستی

روز: یکشنبه / / .....

۱ ..... ☐
۲ ..... ☐
۳ ..... ☐
۴ ..... ☐
۵ ..... ☐
۶ ..... ☐
۷ ..... ☐
۸ ..... ☐
۹ ..... ☐

Good Night

خدایی من شکرت

بهبود متم

امروز درصد مفید بودم چون :

انسان قادر به انجام کارهای شگفت انگیز است، به شرط آنکه از اتفاقات آینده نهراسد

روز: دوشنبه / /

فهرست کارهای امروز

۱ ☐
۲ ☐
۳ ☐
٤ ☐
٥ ☐
٦ ☐
۷ ☐
۸ ☐

خدایی من شکرت

بهبود متم

امروز درصد مفید بودم چون :

همواره آماده رویارویی با چالش ها باشید، زیرا بدون آنها هرگز رشد نخواهید کرد

روز: سه شنبه / /

۱ ☐
۲ ☐
۳ ☐
٤ ☐
٥ ☐
٦ ☐
۷ ☐
۸ ☐
۹ ☐ Good Night

خدایی من شکرت thank GOD

بهبود متم

امروز درصد مفید بودم چون :

در درون هر فرد نیرویی است که میتواند واقعا همه چیز را دگرگون کند و تغییرات بزرگی را به انجام برساند

روز: چهارشنبه / /

فهرست کارهای امروز

۱ ☐
۲ ☐
۳ ☐
٤ ☐
٥ ☐
٦ ☐
۷ ☐
۸ ☐

خدایی من شکرت

بهبود متم

امروز درصد مفید بودم چون :

اغلب ما فراموش می کنیم که دارای حق انتخابیم

روز: پنجشنبه / /

۱ ☐
۲ ☐
۳ ☐
٤ ☐
٥ ☐
٦ ☐
۷ ☐
۸ ☐
۹ ☐ Good Night

خدایی من شکرت

بهبود متم

امروز درصد مفید بودم چون :

اگر به معجزه معتقد باشیم، در زندگی مان اتفاق می افتد

روز: جمعه / / .....

فهرست کارهای امروز

۱ ☐

۲ ☐

۳ ☐

٤ ☐

۵ ☐

٦ ☐

۷ ☐

۸ ☐

خدایی من شکرت

بهبود متم

امروز درصد مفید بودم چون :

گذشته ما تعیین کننده حال یا آینده ما نیست همت کنید و هویت نیرو بخش تازه ای طلب کنید شکی نیست که شما گذشته تان نیستید

Note Book

همراه موفقیت شما
روح الله محمدپور

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ

پس مرا یاد کنید؛ تا شما را یاد کنم

آیه ۱۵۲ سوره بقره

Life is short, live passionately.

پَـــشِنِلی لایو، شُرت ایز لایف

زندگی کوتاه است، پرشور زندگی کن

ملکا ذکر تو گویم، که تو پاکی و خـــدایی نروم جز به همان ره، که توام راه نـــمایی

همه درگاه تو جویم، همه از فضل تو پویم همه توحید تو گویم، که به توحید سزایی

سنایی

برنامه هفتگی ۴

کارهایی که انجام می دهم

۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸

اگر فرصت شد انجام می دهم

۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸

ساخت عادت های هفته

آموزش و مطالعه هفته

حکمت آموز این هفته

روز: شنبه / / .....

فهرست کارهای امروز

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸

خدایی من بگذرت

بهبود متم

امروز درصد مفید بودم چون :

موفقیت بستگی به میزان تمایل هر شخصی در پیشرفت دارد

روز: یکشنبه / / .....

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹

Good Night

خدایی من بگذرت

بهبود متم

امروز درصد مفید بودم چون :

شکست فرصتی است برای شروع دوباره با هوشیاری بیشتر

روز: دوشنبه / /

فهرست کارهای امروز

۱ ☐
۲ ☐
۳ ☐
٤ ☐
٥ ☐
٦ ☐
۷ ☐
۸ ☐

بهبود متمم

خدایی من بگرشت

امروز درصد مفید بودم چون :

همه چیز بابه رویا شروع میشه

روز: سه شنبه / /

۱ ☐
۲ ☐
۳ ☐
٤ ☐
٥ ☐
٦ ☐
۷ ☐
۸ ☐
۹ ☐

Good Night

بهبود متمم

خدایی من بگرشت

thank GOD

امروز درصد مفید بودم چون :

سَفر زندگی خودت رو با هیچکس مقایسه نکن همه ی گلها در یک زمان شابه شکوفه نمیدن

روز: چهارشنبه / /

فهرست کارهای امروز

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸

خدایا من شکرت

بهبود متم

امروز درصد مفید بودم چون :

اگر میخواهی رشد کنی بهتره به درد خوشامد بگی هیچ چیز از زشمندی هرگز ساده به دست نیاد

روز: پنجشنبه / /

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹

Good Night

خدایا من شکرت

thank GOD

بهبود متم

امروز درصد مفید بودم چون :

کاری که به فردا موکول میکنی مطمئن باش انجام نخواهی داد مگر آنکه فردا شخصی باشی که امروز نبودی

روز: جمعه / / .....

فهرست کارهای امروز

۱ .....

۲ .....

۳ .....

٤ .....

۵ .....

٦ .....

۷ .....

۸ .....

خدایی من یکرشت

بهبود متم

امروز درصد مفید بودم چون :

مسیر خیلی مهمتر از سرعته، خیلیا با سرعت دارن به ناکجا میرن

Note Book

همراه موفقیت شما
روح‌الله محمدپور

روز: شنبه / / .....

فهرست کارهای امروز

۱ ☐ .....
۲ ☐ .....
۳ ☐ .....
۴ ☐ .....
۵ ☐ .....
۶ ☐ .....
۷ ☐ .....
۸ ☐ .....

بهبود متمم

خدایی من شکرت

امروز درصد مفید بودم چون :

اگر استقامت نداشته باشید داشتن استعداد هم به درد شما نمی خورد

روز: یکشنبه / / .....

۱ ☐ .....
۲ ☐ .....
۳ ☐ .....
۴ ☐ .....
۵ ☐ .....
۶ ☐ .....
۷ ☐ .....
۸ ☐ .....
۹ ☐ .....

Good Night

بهبود متمم

خدایی من شکرت

thank GOD

امروز درصد مفید بودم چون :

کسی که شهامت قبول خطر را نداشته باشد، در زندگی به مقصود نخواهد رسید

لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ

اگر شکر گزاری کنید نعمت هاتون رو زیاد می کنم

آیه ۷ سوره ابراهیم

Be your self, there is no one better

بِدِر وان نو ایز دِر سِلف یور بی

خودت باش، هیچ کس بهتری وجود ندارد

از دست و زبان که برآید — کز عهده شکرش به درآید
بنده همان به که ز تقصیر خویش — عذر به درگاه خدای آورد
ور نه سزاوار خداوندیش — کس نتواند که به جای آورد

سعدی

تشکر از انسان، شکر خداست

لازم می دانم، قدردان کسانی باشم، که لطف و حمایت آنها
اُمیدبخش زندگی ام بوده است ...

... بعد از خدای مهربانم ...

متشکرم از خانواده عزیزم بخصوص همسر ارجمندم، همکاران پرتلاش مجموعه ام
مخصوصا سرکار خانم نقیبی پور، همه اساتید محترم و گرانقدرم
دوستان و همکاران گرامی ام، اُستادی آموزان و دانشجویان عزیز دوره هایم
عوامل طراحی و تولید این کتاب مخصوصاً طراح متخصص جناب پایون
شما خوبان و سایر بزرگوارانی که در این مسیر همراهی ام کردند.
در پایان ارزش معنوی این اثر را تقدیم می کنم به روح پدر و مادر بهشتی ام

به پایان آمد این دفتر؛
حکایت همچنان باقیست ...

دوست عزیزم !

از صمیم قلب بهتون تبریک می گویم و از حسن اعتماد شما تشکر و قدردانی می‌کنم که تا انتهای این دفتر برنامه‌ریزی همراه ما بودید.

شما که در طی این سه ماه؛ برنامه‌ریزی و اقدامات اصولی انجام داده اید؛ اطمینان دارم؛ شاهد نتایج و دستاوردهای چشمگیری در مسیر زندگی خود شده‌اید.

اکنون توصیه و تاکید ما این است که این روال برنامه‌ریزی منظم و اقدام های هدفمند را ادامه دهید تا این رویه جزئی از زندگیتان شود که در نتیجه به اهداف و نتایج ارزشمندتری که لایقش هستید برسید.

اما خبر خوب:

چنانچه شما عزیزان تمایل به تهیه مجدد این دفتر برنامه‌ریزی دارید؛ می‌توانید به ازای خرید هر دفتر؛ یکی از کارگاه‌های سایت را به عنوان هدیه از ما دریافت کنید.

آرزومند موفقیت های بیشتر شما
روح الله محیاپور

دوره‌ی حرفه‌ای استادی آموز

مدرّس حرفه‌ای شدن یک رؤیا نیست

(صفرتا صد تبدیل شدن به مدرس حرفه ای)

کار آمدترین و جامع ترین دوره تربیت مدرس کشور

مدرسین دوره :
استاد روح الله محیاپور و جمعی از مدرسین برند کشوری

تا پایان دوره چه چیزی بدست می آورید؟

- یادگیری مهارت های حرفه ای سخنرانی و ارائه
- دوره های آموزشی صوتی و تصویری آماده فروش
- راه اندازی سایت و فضای مجازی
- چاپ حداقل یک نسخه کتاب چاپی شما
- کسب درآمد از طریق آموزش
- رشد شخصی و مهارت های زندگی موفق
- برگزاری سمینار ؛ وبینار؛ و دوره های آموزشی

- لذت شغلی عالی و پایدار
- آزادی وقت و زمان
- درآمد مناسب و تضمینی
- حس خوب و اثر گذاری
- جایگاه اجتماعی مناسب
- ۵۰ جلسه چهار ساعته
- گارانتی ۱۰۰ درصد و تضمین نتیجه
- پشتیبانی ۵ ساله و ...

اطلاع بیشتر ارسال
کلمه " **استادی آموز** "
به شماره ۱۰۰۰۳۰۳۱۳

برگزاری بصورت حضوری و غیر حضوری

اثرگذارترین دوره فن بیان وسخنرانی

بیان ما سرنوشت مارا رقم خواهد زد...!

باسخنرانی درجمع بدرخشید

برخی سرفصل های دوره:

- شیوه های سخنرانی قدرتمند
- کنترل ترس از سخنرانی
- لحن و لهجه و صداسازی
- مذاکره و متقاعد سازی
- سخنرانی گروهی
- تولید و ارائه محتوا
- فنون هوش کلامی و سخنوری

- حضوری و غیر حضوری
- ۸ جلسه آموزش کارگاهی
- ۵ جلسه باشگاه سخنرانی
- پشتیبانی ۳ ماهه
- همراه با مربی و منتور
- گارانتی ۱۰۰ درصد بازگشت وجه همراه
- با جزوه چاپی رنگی ، فیلم ، صوت و pdf اسلایدهای تدریس هر جلسه

مدرس دوره :
استاد روح الله محیاپور

اطلاع بیشتر ارسال کلمه "**فن بیان**"
به شماره ۱۰۰۰۳۰۳۱۳

دوره حرفه ای نخبگان

دوره ای ویژه سنین و افراد مختلف

دوره‌ای برای ساخت شخصیت و ذهنیت متعالی

برگزاری بصورت حضوری و غیر حضوری

کیفیت زندگی و موفقیت ما به میزان
مهارت و باورهای ماست پس :
روی خودت سرمایه گذاری کن

برخی از کلاسهای دوره :

- هدف گذاری
- کامل گرایی
- طرز فکر
- توجه و تمرکز
- اراده و انگیزه
- عادت های اتمی
- تصمیم گیری و حل مسئله
- شخصیت شناسی
- برنامه ریزی و عملکرد
- ارتباط مؤثر

اطلاع بیشتر ارسال کلمه
"نخبگان" به شماره : ۱۰۰۰۳۰۳۱۳
امکان تهیه تک جلسات این دوره
در سایت aliamuz.com

مربیگری شخصی

روح الله محیاپور

همراه شما در رسیدن به موفقیت

با مربی شخصی زودتر و راحت تر به موفقیت برسید

طلایی	نقره ای	برنزی
تا یک میلیارد تومان	تا صد میلیون تومان	تا ده میلیون تومان

برخی مزایا و دستاوردهای طی این مسیر :

- هدایت و حمایت اهداف ، ارزش و رسالت زندگی
- توانایی اراده برای انجام کارها
- رفع اهمال کاری ، تنبلی و بی نظمی
- ساخت روحیه ی تاب آوری و انگیزه
- داشتن شهامت و اعتماد به نفس عالی
- آزادی وقت و ذهن
- کاریزمای شخصیت و آداب معاشرت حرفه ای و استاندارد
- ارتقا هوش SQ و آرامش معنوی
- مدیریت ساخت عادت و برنامه های ارزشمند

اطلاع بیشتر ارسال کلمه "**مربی**"
به شماره ۱۰۰۰۳۰۳۱۳

وقتی
تصمیم
گرفتی
با

انجام
بده

توکّل به خدا

آیه
۱۵۹
سوره
آل عمران

لطفا نظر و پیشنهاد
ارزشمند خود را با ما
در میان بگذارید :

روابط عمومی : ۰۹۱۰۰۲۵۲۵۰۰
تلفن تماس : ۰۲۱-۹۱۶۹۲۶۰۰
www.aliamuz.com