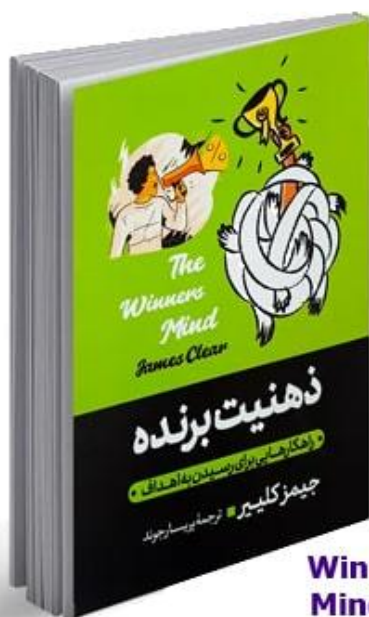


خلاصه کتاب ذهنیت برنده اثر جیمز کلیر



این پی اف شامل خلاصه نکات کتاب ذهنیت برنده از جیمز کلیر است ، البته برای درک بیشتر قطعا پیشنهاد میشود که خود کتاب را هم مطالعه کنید



Winning
Mindset

nadimnazemi.com

خلاصه کتاب ذهنیت برنده از جیم کلیر

خلاصه کتاب ذهنیت برنده از جیمز کلیر | راهنمای موفقیت با تغییر ذهنیت

این کتاب چیست و برای چه کسانی مفید است؟

کتاب ذهنیت برنده از جیمز کلیر، نویسنده کتاب پرفروش عادت های اتمی (Atomic Habits) ، بر پایه همان اصول موفقیت فردی نوشته شده، اما با تمرکز بر طرز فکر و نگرش های درونی برنده ها. اگر دنبال رشد فردی، پیشرفت در کسب و کار، بهره وری بالا یا موفقیت پایدار در زندگی هستید، این کتاب برای شماست.

مخاطبان این کتاب عبارت اند از:

کارآفرینان و مدیران

ورزشکاران و هنرمندان

دانشجویان و فعالان توسعه فردی

هر کسی که می خواهد مانند یک برنده فکر کند و رفتار کند

فصل اول : طرز فکر تعیین کننده نتیجه است

موفقیت پایدار تنها با عادت ها به دست نمی آید، بلکه با طرز فکر برنده شروع می شود. افراد موفق، شکست را به عنوان بخشی از مسیر می پذیرند و رشد را هدف قرار می دهند. مثال ورزشکاری که پس از باخت، ویدیوهای تمرینش را بازبینی می کند تا بهتر شود. تمرین هر شب قبل از خواب ۳ تا اتفاقی که به ظاهر شکست بوده اما چیزی از آن یاد گرفتید را بنویسید.

فصل دوم : هدف گذاری هویت محور

هدف گذاری بر پایه ی هویت، یعنی به جای تمرکز بر نتیجه (مثلاً "می خوام ۱۰ کیلو وزن کم کنم")، بر تبدیل شدن به کسی که این کار را انجام می دهد تمرکز کنید (مثلاً "من فردی هستم که روزانه ورزش می کنه"). (البته اگر میخای بدون ورزش و دارو و... و به راحتی وزن کم کنی از [دوره ی آموزشی اصول سلامتی و تناسب اندام](#) استفاده کن)

مثال: به جای گفتن "می خوام کتاب بنویسم"، بگویید "من یک نویسنده ام" و شروع به اقدام کنید، اگر در اقدام گرایشی مشکل دارید باید [عزت نفستان](#) را تقویت کنید
تمرین یک جمله هویتی بنویس که به هدفت مربوطه. هر روز اون جمله رو جلوی آینه تکرار کن. اگر میخای از جملات درست استفاده کنی از [سامانه پیامک انگیزشی](#) استفاده کن.

فصل سوم : عادت ها، ابزارهای ذهنیت برنده

ذهنیت تنها کافی نیست؛ باید با عادت های کوچک و مداوم پشتیبانی شود. برنده ها سیستم سازی می کنند نه فقط هدف گذاری
مثال کسی که به جای برنامه ریزی برای خواندن ۲۰ کتاب در سال، روزانه ۱۵ دقیقه مطالعه را تبدیل به عادت کرده.
تمرین امروز فقط یک عادت کوچک برای هدفت تعریف کن (مثلاً "۵ دقیقه پیاده روی") و تا ۷ روز ادامه بده.

فصل چهارم : مقابله با حواس پرتی و انگیزه کاذب

ذهنیت برنده، قدرت نه گفتن دارد. (نه گفتن از داشتن [عزت نفس](#) میاد) در این فصل می خوانیم که چطور تمرکز، انرژی و توجه خود را مدیریت کنیم تا در مسیر موفقیت باقی بمانیم.
مثال هنرمندی که گوشی اش را حین کار خاموش می کند تا عمیق کار کند.
تمرین لیستی از ۳ موردی که بیشترین حواس پرتی را ایجاد می کند تهیه کن و یک روش برای کاهش هر کدام بنویس.

فصل پنجم : بازگشت از شکست و استمرار

برنده کسی نیست که همیشه موفق است؛ کسی است که همیشه دوباره برمی گردد. جیمز کلیر در این فصل می گوید استمرار مهم تر از انگیزه است.



مثال کسی که پس از یک هفته رها کردن ورزش، دوباره برمی گردد و با ۵ دقیقه شروع می کند. تمرین اگر یک عادت خوب را رها کردی، امروز فقط ۱٪ از اون کار رو انجام بده. هدف فقط "شروع دوباره" است.

نکات کلیدی از کتاب ذهنیت برنده برای موفقیت پایدار

- برنده ها به جای انگیزه، سیستم دارند
- طرز فکر رشد (Growth Mindset) پایه ی همه موفقیت هاست
- عادت های کوچک = نتایج بزرگ
- از هویت سازی به جای فقط هدف گذاری استفاده کن
- شکست، بخشی از فرآیند یادگیری است
- تمرکز و استمرار در مسیر موفقیت مقدم تر و مهمتر از استعداد داشتن است

برای استفاده از کتاب های تمرینی قانون جذب و موفقیت مالی از سایت زیر استفاده کن
کتاب های دسته چک ثروت و دفتر برنامه ریزی ثروتمندشدن

پایان

لیست آزمون های رایگان و محصولات در سایت زیر

<https://nadimnazemi.com/b>

برای انجام آزمون های رایگان از سایت های زیر هم میتوانید استفاده کنید
 آزمون عزت نفس

https://nadimnazemi.com/test/self_esteem

آزمون سلامتی

<https://nadimnazemi.com/test/health>

آزمون تشخیص نیمکره قالب مغز

<https://nadimnazemi.com/test/brain>

آزمون خودشناسی مالی

<https://nadimnazemi.com/test/financial>

آزمون تصویر ذهنی از خودتان

<https://nadimnazemi.com/test/self-image>

آزمون نقشه گنج درون

<https://nadimnazemi.com/test/discover>

آزمون های شخصیت شناسی mbti و disk و کمال گرایی و....

<https://nadimnazemi.com/test/type>

لیست محصولات ما تاکنون

۱: کتاب های تمرینی قانون جذب و موفقیت مالی شامل دسته چک ثروت و دفتر برنامه ریزی ثروتمندشدن

<https://Nadimnazemi.com/pack>

۲: سامانه پیامک انگیزشی

<https://Nadimnazemi.com/sms>

۳: دوره آموزشی افزایش عزت نفس

<https://Nadimnazemi.com/ez>

۴: دوره اصول سلامتی و تناسب اندام

برنامه‌ای کاربردی برای داشتن جسمی سالم در تمام ابعاد به صورت کاملا علمی و عملی

<https://Nadimnazemi.com/sa>

حتما به سایت اصلی زیر مراجعه کنید تا به محصولات و آموزش های دیگرمان هم دسترسی پیدا کنید

<https://Nadimnazemi.com>

واتس آپ : ۰۹۱۰۷۶۴۴۵۳۷

تلگرام : [@nadimnazemi_support](https://t.me/nadimnazemi_support)

یا پیامک به ۰۹۱۰۷۶۴۴۵۳۷

با معرفی و اشتراک گذاری محصولات و آزمون های کاربردی به دوستانتان، همراهان مناسب در مسیر موفقیت را بیابید