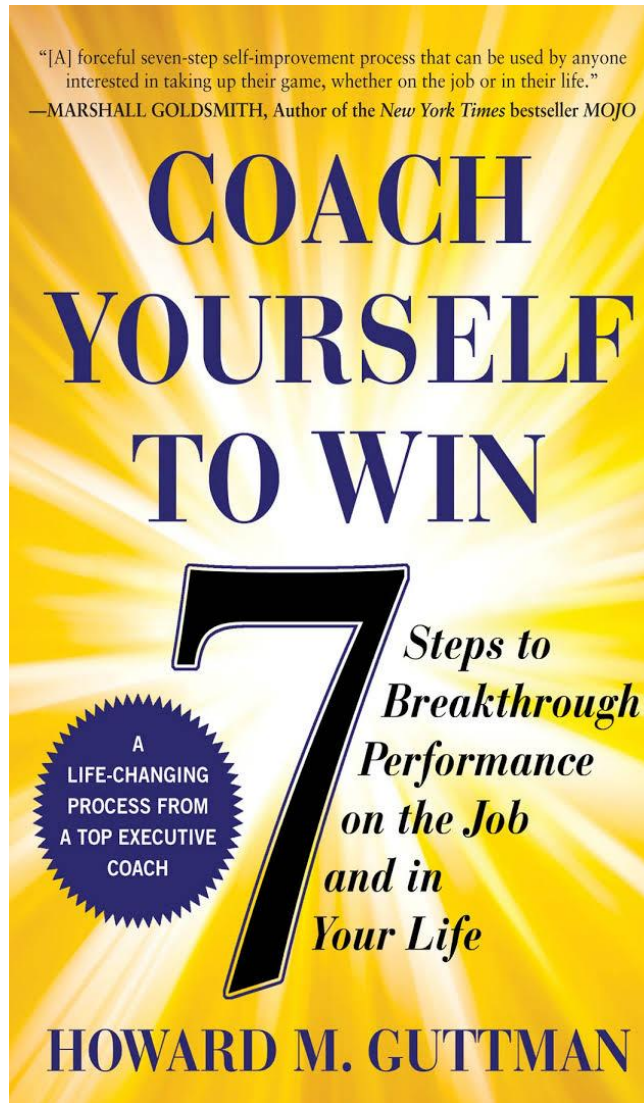


# خلاصه کتاب

## خود را برای پیروزی آموزش دهید



نویسنده: هاروارد.ام. گاتمن

خلاصه شده توسط: آکادمی فرجی

## خلاصه کتاب خود را برای پیروزی آموزش دهید!

آنچه در کتاب خود را برای پیروزی آموزش دهید می خوانید، ۷ گام فوق العاده برای پیشرفت در کار و زندگی است. بعضی از نویسندگان انگیزشی ادعا می کنند که می توانند زندگی شما را تغییر دهند. جلد بعضی از این کتابها بسیار شاداب و شیک است؛ اما محتوایشان مثل نسیم تابستان بی اساس است! کتابی که خلاصه آن را تهیه کرده اید، برعکس این دسته از کتاب ها است. هاروارد.ام.گاتمن در این کتاب، مجموعه ای از مطالب ارزشمند را در اختیار شما قرار می دهد که می تواند باعث بهبود زندگی شما شود. گاتمن کارشناس امور آموزشی است و اصول پیشرفت افراد را به خوبی می داند. او در این کتاب ۷ گام برای تغییر دادن رفتارهای دائمی و ایجاد رفتارهای مثبت را بیان می کند. با عمل کردن به نکات گفته شده در کتاب «خود را برای پیروزی آموزش دهید» می توانید رفتارهای خود را اصلاح کنید. اگر می خواهید خودتان را بهتر کنید این کتاب را بخوانید.

### در این خلاصه کتاب شما یاد می گیرید:

- چرا تغییر دادن رفتار دشوار است؟
- ۷ گام برای تغییر رفتار و بهبود شخصی کدامند؟
- چگونه باید گام ها را اجرا کرد؟

## نکات اصلی کتاب خود را برای پیروزی آموزش دهید:

- برنامه ریزی برای تغییر رفتار در طولانی مدت کار دشواری نیست؛ اما انجام دادن و حفظ کردن تغییر، بسیار مشکل است.
- رفتارهای خاص شما از دیدگاه‌های خاص درون شما نشات می‌گیرد. روی «طرز رفتار خود» تمرکز کنید.
- با اجرای برنامه ۷ مرحله‌ای بهبود شخصی، شما می‌توانید تغییری اساسی در خود به وجود آورید.
- اول، باید مطمئن شوید که آمادگی، اشتیاق و قدرت بهبود شخصی خود را دارید.
- دوم، ببینید قصدتان از تغییر رفتارهایتان چیست و چگونه می‌توانید این کار را انجام دهید.
- سوم، از مربی یا راهنما استفاده کنید تا شما را در مسیر تغییر رفتارها حمایت کند.
- چهارم، از مربی خود بخواهید که بی‌طرفانه رفتار شما را تحلیل کند و به شما بازخورد بدهد.
- پنجم، بازخورد رفتارتان را تحلیل کنید و از آن درس بگیرید.
- ششم، برای تغییر رفتار خود برنامه‌ای طراحی کنید و سپس برنامه خود را اجرا کنید.
- بر روی عملکرد صحیح خود نظارت داشته باشید. اگر نیاز بود، برنامه خود را مجدداً تنظیم کنید و در نهایت موفقیت خود را جشن بگیرید.

## آیا شما واقعا می‌خواهید تغییر کنید؟

درباره تغییر باید گفت که پیدا کردن راهی برای تغییر آسان است. حفظ کردن تغییر واقعی بسیار دشوار است؛ زیرا رفتارهای انسان به عاداتهای او تبدیل می‌شوند. بسیاری از مردم دوست دارند رفتارهای بد خود را تغییر دهند؛ اما تغییر کردن را غیرممکن می‌بینند. برای مثال افراد می‌دانند که مصرف دخانیات خطرناک است؛ ولی همچنان به این کار ادامه می‌دهند. در نتیجه ترک نکردن همین عادت است که سالانه ۴۳۸ هزار نفر در آمریکا بر اثر مصرف سیگار می‌میرند. با این وجود، بسیاری از افراد با استفاده از اصول درست تغییر می‌توانند «تغییر دائمی رفتار» را تجربه کنند.

- مردم می‌توانند خودشان را به صورت مرتب بازسازی کنند. برای اثبات این ادعا سری به جلسات معتادان بزنید.
- تغییر کردن با انتخاب‌های افراد شروع می‌شود. تغییر رفتار در گرو کنترل آن است. تغییر پایدار مستلزم انتخاب رفتار مطلوب است.
- «دلیل رفتار» موضوعی جانبی است. همیشه رفتار انسان‌ها مشاهده می‌شود. برای تغییر باید بر رفتار خود تمرکز کنید.
- بهبود شخصی به شما کمک می‌کند تا تغییر پایدار رفتار خود را تجربه کنید. آموزش عملی همواره نتیجه بخش است. بهبود شخصی نوع دیگری از آموزش عملی است.
- بهبود شخصی با تفکر «من می‌توانم» آغاز می‌شود. اگر خودتان را باور داشته باشید، هر اتفاقی ممکن می‌شود.

## ۷ گام برای بهبود شخصی

برای اینکه بهبود شخصی شما نتیجه بخش باشد، به داده‌های قابل بازیابی نیاز دارید که بر اساس نظرات بی طرفانه افراد گردآوری شده‌اند. این نظرات و داده‌ها به شما کمک می‌کنند بفهمید کجا هستید و به چه سمتی دارید می‌روید. شما برای پایدار ماندن در مسیر تغییر به یک مربی یا راهنما نیاز دارید. این فرد به شما کمک می‌کند به تغییر رفتارهای خود ادامه دهید و به شرایط قبلی تان برنگردید. اگر واقعا می‌خواهید خود را تغییر دهید و شخصیتتان را بازسازی کنید، «۷ گام برای بهبود شخصی» را انجام دهید:

### گام اول: ببینید برای بهبود شخصی خود چه اندازه توانایی دارید.

تغییر رفتار به ایمان شما نیاز دارد. شما باید باور کنید که کلید تغییر واقعی در دستان شما است. برای اینکه توانایی خود را برای بهبود شخصی تان اندازه بگیرید از خود بپرسید: «آیا توانایی، آمادگی و اشتیاق تغییر رفتار خودم را دارم؟» این سوال سختی است و برای جواب دادن به آن باید افکار مشخصی داشته باشید و خودآگاهی تان را افزایش دهید. یعنی با درون خود آشتی کنید و از آمادگی یا عدم آمادگی او برای تغییر مطلع شوید. بیشتر افراد زمانی که اراده کنند می‌توانند خود را تغییر دهند. شما نیز با آرامش از خودتان بپرسید: «آیا من از نظر روانی آمادگی تغییر دائمی رفتار خود را دارم؟ آیا قدرت و اشتیاق لازم برای تغییر را دارم؟ آیا می‌توانم همه کارهای لازم برای تغییر رفتارهایم را انجام دهم؟» بعد از اینکه به این سوالات پاسخ دادید، در نظر بگیرید که شما موظف هستید مسئولیت خودتان و تغییر رفتارتان را به گردن بگیرید.

برای تغییر دادن رفتارها شما به «شکل دهی مجدد رفتارها» نیاز دارید. به جملات ترسناک و ناامید کننده اهمیت ندهید. در مسیر تغییر جملاتی مانند اینها جزو جمله‌های ترسناک و مایوس کننده هستند:

من هرگز نمی توانم ترفیع شغلی بگیرم، نمی توانم سیگار را ترک کنم چون چاق می شوم، نمی توانم با شوهرم زندگی کنم چون بسیار خشن و بداخلاق است.

در گفتار و کلام خود نیز از عبارات ناامید کننده مانند عبارات زیر استفاده نکنید:

غیرممکن است، خیلی سخت است، هنوز آمادگی آن را ندارم، سرم شلوغ است، شاید سال آینده این کار را انجام دهم و...

این جملات و عبارات بر نگرش و عمل شما تاثیر بدی می گذارد. جملات و عبارات منفی اصلی ترین دلیل برای ایجاد باورهای محدود کننده هستند. برای از بین بردن این جملات کشنده، آنها را با عبارت جدید و مثبت جایگزین کنید. عباراتی را بر زبان بیاورید که برایتان مفید هستند.

مثلا جمله «بیش از اندازه استرس و مشغله دارم که وقتی برای دانشگاه رفتن برایم باقی نمانده است» را با جمله مثبت و سازنده «دانشگاه رفتن اولین اولویت من است» جایگزین کنید.

اگر واقعا می خواهید تغییر کنید و آمادگی اش را دارید، قصد خود، منافع خود و مطلوب ترین خروجی از نگاه خود را بنویسید. موفقیت در بهبود شخصی در گرو اشتیاق شما برای تغییر است. وقتی اشتیاق داشته باشید تصمیم می گیرید که از هر چیز و هر کسی که تلاش های شما را به هدر می دهد اجتناب کنید. وقتی مشتاق تغییر باشید اجازه نمی دهید روحیه شما تضعیف شود.

معتبرترین راه برای ارزیابی تغییر خود، «نظارت بر رفتار» در طولانی مدت است. تغییر رفتار فقط زمانی ارزش دارد که بتوانید آن را حفظ کنید.

## گام دوم: برای خود هدفی در نظر بگیرید و به آن متعهد باشید.

در هدف خود باید «اقدام، نتیجه نهایی و چهارچوب زمانی را مشخص کنید.» مثلاً هدف شما می‌تواند این باشد که «من ۲۰ کیلوگرم در عرض ۶ ماه کم خواهم کرد.» با دقت به هدف خود فکر کنید. هدف شما، نقشه مسیر آینده شما است و باید واقع بینانه تعیین شود. اگر هدف بزرگ و راسخی داشته باشید، می‌توانید برای دستیابی به آن سرسختانه تلاش کنید و فقط روی هدفتان تمرکز کنید.

هر هدفی یک «منطقه ممنوعه» دارد. برای مثال اگر شما رمان می‌نویسید، منطقه ممنوعه برای شما تماشای تلویزیون است؛ زیرا تلویزیون دیدن باعث می‌شود وقت خود را به هدر دهید. در راه دستیابی به اهدافتان **صبور** باشید. این موضوع باید به یک «اجبار، الزام یا دستور صریح» تبدیل شود.

بعد از اینکه اهدافتان را مشخص کردید و آنها را نوشتید، آنها را برای دیگران بازگو کنید. ابتدا کسانی که می‌توانند از شما حمایت کنند، گوش شنوا دارند، بازخورد خوبی به شما می‌دهند، روحیه شما را تقویت می‌کنند یا در این مسیر تجربه شخصی دارند را از هدف خود آگاه کنید. وقتی آشکارا دیگران را باخبر می‌کنید، منحرف شدن از مسیر تغییر برای شما دشوارتر خواهد شد. چرا که دیگران خطاهایتان را به شما گوشزد می‌کنند.

تا جایی که می‌توانید زندگی متفاوت خود را پس از تغییر تجسم کنید. جزئیات زندگی پس از تغییر را در ذهن خود تجسم کنید. این تصاویر باید مانند صحنه‌های یک فیلم در ذهن شما ساخته شوند. بارها و بارها این فیلم را در ذهنتان ببینید تا هر بار برایتان واقعی‌تر شوند.

هنگامی که هدف راسخ خود را انتخاب کردید، برای برداشتن اولین گام‌های خود برنامه ریزی کنید. اگر هدف شما برگشتن به دانشگاه و ادامه تحصیل است، به آموزشگاه کنکور در محل

زندگیتان بروید و برنامه کلاس ها را دریافت کنید. دفتری بردارید و همه اقدامات خود را، هرچند کوچک، داخل آن یادداشت کنید.

در مسیر تغییر به «صداهای مرگبار و مخرب درونی» توجه نکنید. در این راه ممکن است صداهای منتقد درونی خود، صدای منفی نگر و عیب جو، صدای طفره رو و تعویق انداز و صدای صدای منطقی را بشنوید؛ اما نباید به آنها اهمیت بدهید. صداهای زیر، مثالهایی از صداهای منفی و غلط انداز هستند:

- صدای منتقد درونی: میخواهی با این نمراتی که در دبیرستان داشتی به دانشگاه بروی؟
- صدای منفی نگر و عیب جو: چندین بار تلاش کرده ای که سیگار را ترک کنی؛ اما موفق نشدی. چرا گمان میکنی این بار میتوانی؟
- صدای طفره رو و تعویق انداز: قبل از ترک سیگار فقط همین یک بسته را می کشم و بعد آن را کنار می گذارم.
- صدای منطقی: نمی خواهم بعد از غذا دسر بخورم؛ اما رد کردن دسری که میزبان آورده دور از ادب است.



## گام سوم: برای خود مربی و راهنما تعیین کنید و دایره حامیان خود را مشخص کنید.

تغییر دادن رفتار با کمک برنامه بهبود شخصی به همکاری افراد حامی با شما نیاز دارد. برای شما دشوار است که رفتارهای منطقی خود را تحلیل کنید. از افرادی که آنها را می‌شناسید بخواهید این مسئولیت مهم را برعهده بگیرند و ایده‌ها و چشم‌اندازهای مفید را در اختیارتان بگذارند. خانواده و دوستان شما می‌توانند با حمایت‌های عاطفی خود در مسیر تغییر به شما کمک کنند. مهم‌تر از همه اینها وجود مربی یا راهنمای شماست که پررنگ‌ترین نقش را در بهبود شما دارد.

راهنما علاوه بر دیگر مسئولیت‌هایش به شما کمک می‌کند تا برنامه‌ای واقعی برای تغییر طراحی کنید. شخصی را استخدام کنید که با او راحت هستید و به او احترام می‌گذارید. مربی شما باید شخصی مثبت باشد و به شما کمک کند تا همه ظرفیت‌های وجودی خود را کشف کنید. مربی شما باید زمان و انرژی لازم برای حمایت از شما و مشاوره دادن به شما را داشته باشد و بتواند نحوه درست انجام دادن کارها را به شما آموزش دهد. مربی شما از شما سوالاتی را می‌پرسد، اما به آنها پاسخ نمی‌دهد. او با این کارش شما را به تفکر وادار می‌کند. مربی شما صدای درونیتان را تقویت می‌کند.

علاوه بر تعیین مربی، شما باید از میان دوستان و آشنایانتان دایره حامیان خود را مشخص کنید تا در سفر دشوار تغییر شخصی به شما کمک کنند. البته مربی شما می‌تواند در انتخاب دایره حامیان به شما کمک کند. افرادی را به عنوان حامی انتخاب کنید که واقعا به شما اهمیت می‌دهند و با شما صادق هستند. مربی و حامیان باید شما را موظف به کسب موفقیت کنند.

## گام چهارم: از مربی و حامیان خود بخواهید تا بازخورد رفتارهایتان را بازگو کنند.

دریافت کردن بازخورد بی طرفانه در بهبود شخصی، امری لازم و حیاتی است. پرسشنامه ای برای دریافت بازخورد طراحی کنید، آن را به مربی و حامیان خود بدهید تا آن را پر کنند. مطمئن باشید که این کار برای ارزیابی پیشرفت شما ضروری است. ممکن است این سوالات درباره ارزیابی شرایط فعلی، روش احتمالی تغییر شرایط، اصلی ترین کاری که باید انجام داد و رفتاری که متضمن موفقیت است، باشد. شما می توانید فهرستی از سوالات مفید آماده کنید و به همراه شرح سوالات آنها را به مربی خود بدهید تا کاملش کند. مثلا بگویید: «نظر شما راجع به عملکرد من چیست؟ وقتی می خواهم گام های بعدی را به سمت هدفم بردارم، به حمایت شما بیشتر نیاز خواهم داشت. نظر شما باعث می شود عملکردم را بسنجم. بازخورد اندیشمندان و صادقانه شما یکی از مهم ترین راه های کمک به من است.»

شما باید ظرفیت داشته باشید و بتوانید بازخورد بی طرفانه را به عنوان هدیه ای ارزشمند و نه تهدید بپذیرید. در بازخوردها، به اطلاعاتی که به رفتار شما مربوط می شوند توجه کنید. از همه بخواهید تا پرسشنامه را پر کنند. می توانید با هر کس به صورت جداگانه قرار ملاقات بگذارید و درباره پاسخ های او حرف بزنید.

## گام پنجم: بازخوردها را تحلیل کنید و به هر کدام از آنها پاسخ دهید.

شاید نگاهی که مربی و حامیان به شما دارند، با نگاهی که خودتان به خود دارید کاملا متفاوت باشد. در نتیجه ممکن است پاسخ‌های آنها شما را متعجب یا ناراحت کند. واکنش‌های معمول این است: «آنها اشتباه می‌کنند» یا «من اینطور نیستم». در واقعیت، هرکسی در ذهنش تصویری غیر واقعی از خود دارد. روانشناسان به این ساختار «خود ایده آل» می‌گویند. در نتیجه ممکن است دریافت بازخورد صریح برای شما ناراحت‌کننده و آزار دهنده باشد. وقتی می‌خواهید از مربی و حامیان خود بازخورد بگیرید حواستان به تفاوت میان خود ایده آل و خود واقعی‌تان باشد. حتماً به مربی و حامیان خود بگویید که روراست باشند؛ زیرا شما به دنبال بازخوردهای واقعی و بی‌طرفانه هستید نه نظرات ساختگی.

اگر به صورت رودررو با مربی خود حرف می‌زنید، نشان دهید که به این جلسه علاقه دارید؛ یعنی رفتارتان باید نشان دهد که مشتاق هستید نظرات طرف مقابل را بشنوید. برای کسب بهترین نتایج از مدل «سولر» استفاده کنید: صاف بنشینید (یا بایستید)، حالتی آزاد داشته باشید، با طرف مقابل ارتباط چشمی برقرار کنید، کمی به جلو متمایل شوید و به شخص مقابل احترام بگذارید. مطیعانه به حرف‌های او گوش دهید؛ یعنی به اندازه‌ای سکوت مودبانه داشته باشید که او بتواند آزادانه و به راحتی حرف بزند. در صحبت‌های خود، از پاسخ‌هایی که باعث «توضیح بیشتر» می‌شوند استفاده کنید. مثلاً بگویید: «جدا؟ واقعاً؟ امکانش هست یک مثال بزنید؟» در ارتباطات، تفسیر جملات نیز نتیجه بخش است. به عنوان مثال می‌توانید بگویید: «پس می‌خواهید بگویید که...»، یا «بگذارید ببینم متوجه منظور شما شده‌ام یا نه. شما گفتید که...» این کار باعث می‌شود شخص حس کند که شما به حرف‌های زنده‌یانتان علاقه دارید. مهم‌ترین و موثرترین کار در جلسات حضوری یادداشت برداری است. زمانی که مربی شما در حال حرف زدن است، صحبت‌های او را یادداشت کنید.

برای تحلیل بازخوردهای حامیان، می‌توانید از مربی خود کمک بگیرید. ببینید چند نفر از آنها نظرات مشابهی درباره رفتار شما داشته‌اند. بعد از این تحلیل، شما و مربیتان باید «برنامه بهبود شخصی» خود را طراحی کنید. در برنامه بهبود شخصی شما باید برای تغییر رفتار خود به رفتاری پسندیده، تعریف خط زمانی مشخص، برنامه‌ای برای کنترل موانع احتمالی و فعالیت‌های پیگیرانه گام‌هایی را تعریف کنید.

## گام ششم: بر اساس برنامه ریزی خود اقدام کنید و پیش روید.

بازسازی رفتار به یک برنامه عملی قوی نیاز دارد. این برنامه عملی باید بر هدف شما برای تغییر متمرکز باشد. واقع‌گرا و سیستماتیک باشید. پیروی از برنامه‌های پیچیده دشوار است؛ پس برنامه خود را ساده کنید. اگر کارها همانطوری که شما امیدوار بودید پیش نمی‌روند از استراتژی‌های احتمالات استفاده کنید. اگر برای رسیدن به هدف‌تان باید در مسیر پیچیده‌ای حرکت کنید، آن را به گام‌های کوچک و قابل‌دستیابی تقسیم کنید. همه نکات را بنویسید. فرضیات، اهداف، گام‌های عملی خود را دائما کنترل کنید. برای گرفتن نظرات از حامیان، برنامه خود را به آنها نشان دهید. زمانی که روی گام‌های عملی خود کار می‌کنید به یاد داشته باشید که هیچ چیز مانند برنامه پیش نخواهد رفت.

اهدافی هوشمندانه برای خود تعیین کنید. اهداف هوشمندانه، هدف‌های «خاص، قابل اندازه‌گیری، قابل دستیابی، واقع‌گرایانه و با مهلت زمانی» هستند.

هر کدام از اهداف شما باید برنامه‌ای به این صورت داشته باشند:

«بیانیه وظیفه»: کارهایی که باید انجام دهید را نشان می‌دهد.

«معیار عملکرد»: با استفاده از موارد قابل اندازه‌گیری مثل کمیت، کیفیت یا هزینه، پیشرفت شما را ارزیابی می‌کند.

در برنامه‌های خود مراقب «موارد فریبنده» باشید. موضوعات فریبنده همان مناطق خطری هستند که در تلاش شما برای تغییر اختلال ایجاد می‌کنند. برای مثال، برای کسی که می‌خواهد اعتیاد را ترک کند، مواد مخدر یک «فریبنده» است.

## گام هفتم: موفقیت خود را پیگیری کنید.

تغییر رفتاری واقعا پایدار، بین ۹ تا ۱۲ ماه طول می کشد. در این دوره طولانی، احتمال منحرف شدن از مسیر وجود دارد. اگر چنین اتفاقی رخ بدهد، به معنای شکست خوردن و مغلوب شدن شما نیست. آن را مانند یک سرعت گیر در جاده در نظر بگیرید. بلند شوید و سوار خود را دوباره آغاز کنید. هر شکست موقتی را خسارتی بدانید که بعدها جریمه آن را پرداخت خواهید کرد. مثلا فرض کنیم که برنامه شما خوردن غذاهای سالم و کاهش وزن است، اما اگر شما تسلیم شدید و دونات خوردید، برای جبران آن شام نخورید.

در سفر خود برای تغییر، قوانین جاده را به یاد داشته باشید. برای مواجهه با ناشناخته ها آماده باشید. هنگام روبرو شدن با موضوعات کنترل نشدنی هیجان زده نشوید، روی اتفاقاتی تمرکز کنید که می توانید آنها را کنترل کنید. روالی دائمی و معمولی داشته باشید. اگر برنامه شما بی نتیجه است، آن را تغییر دهید؛ یعنی گام های عملی خود را دوباره تعریف کنید. انجام دادن این کار برای بهبود شخصی ضروری است. اگر برنامه شما موثر بود آن را ادامه دهید. وقتی موفق می شوید و رفتار خود را تغییر می دهید از مربی و حامیان خود بخواهید باز هم بی طرفانه تغییر شما بر اساس برنامه را قضاوت کنند.

مسیر تغییر به پایان رسید. شما موفق شدید که رفتار خود را به رفتاری مثبت تغییر دهید و این عادت سالم را در وجودتان پایدار کنید. کار شما عالی بود. این موفقیت چشمگیر را با افرادی که در طول راه مشوقتان بودند جشن بگیرید.

## درباره نویسنده:

هاروارد.ام.گاتمن (Howard M. Guttman) نویسنده کتاب «تیم‌های بزرگ کسب و کار» و رئیس شرکت «استراتژی‌های توسعه گاتمن» است که در حوزه مربی‌گری و آموزش توسعه مدیریت فعالیت می‌کند.

شما خلاصه کتاب «خود را برای پیروزی آموزش دهید» را مطالعه کردید و نکات مهم برای موفقیت شخصی را یاد گرفتید. همچنین ۷ گام مهم و عالی برای پیروزی در زندگی و رسیدن به اهداف را یاد گرفتید. از شما ممنونیم که آکادمی فرجی را انتخاب کردید و عضویت ویژه این وب سایت را تهیه کرده اید.

## خدمات آکادمی فرجی برای موفقیت شخصی و شغلی شما

من امیرحسین فرجی هستم. از سال ۹۴ تصمیم گرفتم که مسیر شغلی آزادانه ای را برای خودم ترسیم کنم تا پول، آزادی و اثرگذاری را با هم داشته باشم و موفق به انجام این کار شدم. من توانستم از زندگی کارمندان و اجباری به زندگی آزادانه و دلخواهم برسم و برند شخصی خودم را داشته باشم. هدف من و تیمم در آکادمی فرجی این است که به افراد مختلف کمک کنیم تا پول، آزادی و اثرگذاری را با هم در زندگی داشته باشند. با همین هدف، دوره هایی را طراحی کرده ام که دوست دارم شما را با آنها آشنا کنم:

- **ثروتمندان جدید:** دوره ثروتمندان جدید، دوره ای است که در آن، به شما کمک می‌کنم در حوزه ای که به آن علاقه دارید، برند شخصی خودتان را بسازید و ایده‌ها و علایق خود را به یک کسب و کار سودآور تبدیل کنید. شما می‌توانید از طریق لینکی که در پایین همین صفحه قرار دارد، در دوره رایگان ثروتمندان جدید شرکت کنید.
- **نوابغ اینستاگرام:** در دوره نوابغ اینستاگرام، من شما را با فرمول ۷ مرحله ای خودم برای ساخت یک کسب و کار اینستاگرامی آشنا می‌کنم و کمکتان می‌کنم که پیجی قدرتمند در اینستاگرام داشته باشید و با کمک اینستاگرام درآمدزایی کنید. شما می‌توانید از طریق لینکی که در پایین همین صفحه قرار دارد، در دوره رایگان نوابغ اینستاگرام شرکت کنید.
- **طراحی زندگی دلخواه:** مجموعه محصولات طراحی زندگی دلخواه که شامل برنامه اثرگذار شو، دوره شغل رویایی و دوره میلیونر اینترنتی است، به شما کمک می‌کند کسب و کار خودتان را راه اندازی کنید یا شغل دلخواه خود را پیدا کنید. شما می‌توانید از طریق لینکی که در پایین همین صفحه قرار دارد، در دوره های رایگان مجموعه طراحی زندگی دلخواه شرکت کنید.

برای شرکت در دوره های رایگان آکادمی فرجی، روی لینک زیر کلیک کنید:

[www.farajiacademy.com/fc](http://www.farajiacademy.com/fc)