

Pdf متن سخنرانی آماده ، کوتاه و جذاب

اگر برای شما فرصتی پیش آمد که سخنرانی کنید و نیاز به pdf متن سخنرانی آماده ، کوتاه و جذاب داشتید دقیقاً این مقاله برای شماست.

در ادامه این مقاله سعی کردم نمونه سخنرانی کوتاه و تأثیرگذار را برایتان آماده کنیم تا هر وقت نیاز ارائه و کنفرانس داشتید از این نمونه متن‌های کنفرانس استفاده کنید.

چند نکته در مورد متن سخنرانی آماده و کوتاه

- 1- متن‌های سخنرانی را برای خودتان شخصی‌سازی کنید یعنی اگر جایی نیاز بود اصلاح کنید ، اگر نیاز بود چیزی اضافه کنید
- 2- بهتر است برای ابتدای هر متن سخنرانی خودتان شعر ، حدیث ، یا سخنی از بزرگان آماده کنید
- 3- این متن‌ها بسته به سرعت سخنرانی شما از 2 دقیقه به بالا خواهد بود
- 4- برای ارائه یک سخنرانی تأثیرگذار، علاوه بر متن سخنرانی کوتاه و جذاب ، به اعتماد به نفس انجام این کار هم نیاز دارید

یادتان باشد اعتماد به نفس صحبت کردن در جمع یک خصوصیتی نیست که تنها در اختیار چند نفر خوش‌شانس باشد؛ بلکه چیزی است که هرکسی می‌تواند آن را توسعه و پرورش دهد.

نمونه متن سخنرانی آماده ، جذاب و تأثیرگذار - شماره 1

نمونه متن سخنرانی در مورد اعتماد به نفس

عصر همه عزیزان بخیر! امروز می‌خواهم درباره قدرت تحول‌بخش و افسانه‌ای اعتماد به نفس صحبت کنم. اعتماد به نفس فقط یک خصوصیت ژنتیکی نیست که فقط چند نفر خوش‌شانس داشته باشند؛ بلکه چیزی است که هرکدام از ما می‌توانیم آن را توسعه و پرورش دهیم. (البته که نقش ژنتیک هم در آن تأثیرگذار است) این پایه‌ای است برای موفقیت در جنبه‌های مختلف زندگی:

- در روابط شخصی شما به اعتماد به نفس نیاز دارید
- در روابط کاری با همکاران شما به اعتماد به نفس نیاز دارید
- در راه اندازی کسب‌وکار شما به اعتماد به نفس نیاز دارید
- در شروع یادگیری یک مهارت شما به اعتماد به نفس نیاز دارید

واقعاً کسی می‌تواند کاری را بگوید که به اعتماد به نفس نیازی نداشته باشد؟

پس بیایید بررسی کنیم چرا اعتماد به نفس این‌قدر مهم است و چگونه می‌توانیم آن را تقویت کنیم."

شاید بپرسید چرا اعتماد به نفس مهم است؟ خوب، اعتماد به نفس به ما کمک می‌کند تا بر شک و شبهه غلبه کنیم و ریسک‌پذیر باشیم. وقتی به خود و توانایی‌هایمان اعتقاد داشته باشیم، احتمال مواجهه با چالش‌ها، بهره‌گیری از فرصت‌ها و دستیابی به اهدافمان بیشتر است. اعتماد به نفس، روابط مثبت را تقویت می‌کند و درب‌هایی به جهان جدید باز می‌کند. این به ما اجازه می‌دهد که از ناحیه امن خود خارج شویم و با عزم و تصمیم، رؤیاهایمان را دنبال کنیم. و چه لحظه زیبایی است لحظه رسیدن به خواسته‌ها و اهدافمان.

حالا می‌خواهم در مورد مهم‌ترین موضوع سخنرانی خودم صحبت کنم یعنی اینکه چگونه می‌توانیم اعتماد به نفس خود را پرورش دهیم و آن را قوی‌تر کنیم؟ یکی از روش‌ها، **تعیین اهداف قابل‌دستیابی** است. با کوچک کردن اهداف بزرگ‌ترمان به مراحل کوچک‌تر و قابل‌مدیریت، می‌توانیم احساس پیشرفت کنیم و اعتماد به نفس خود را در طول راه تقویت کنیم.

فرض کنید اگر قرار است وزن کم کنید به‌جای اینکه بگویید من می‌خواهم 20 کیلو وزن کم کنم بگویید من فقط می‌خواهم ماهی 2.5 کیلو کم کنم، این هدف هم کوچک و قابل‌دستیابی است و هم در بلندمدت یک نتیجه شگفت‌انگیز برای ما خواهد داشت.

رویکرد دیگر، **احاطه خود با افرادی است که ما را قوی‌تر می‌بینند** و به توانایی‌هایمان اطمینان دارند و تشویقمان می‌کنند.

شادی همه رفیق ناباب را شنیده‌اید من اینجا در مورد رفیق نایاب صحبت می‌کنم. علاوه بر این، پذیرفتن **روش‌های مراقبت از خود**، مانند **تمرین ذهن آگاهی و خود گفتاری مثبت**، می‌تواند به تقویت اعتماد به نفس به خود کمک کند. به خاطر داشته باشید که اعتماد به نفس یک سفر است که صبر و تلاش مداوم می‌طلبد.

"به‌عنوان خلاصه، اعتماد به نفس یک مهارت است که قابل توسعه است. با درک اهمیت آن و اجرای روش‌هایی که در بالا گفتم می‌توانیم به ظرفیت واقعی توانمندی‌هایمان برسیم و زندگی پربارتر داشته باشیم.

از اینکه به صحبت‌های من توجه کردید سپاسگزارم

نمونه متن آماده کنفرانس و ارائه - شماره 2

چگونه بر سختی‌ها غلبه کنیم؟

امروز، می‌خواهم پیامی قدرتمند درباره غلبه بر سختی‌ها با شما اشتراک بگذارم.

سختی‌ها بخشی ناگزیر از زندگی هستند. از صبح که بیدار می‌شویم تا شب که به رخت خواب می‌رویم چالش‌ها و سختی‌ها همواره مانند سایه پا به پای ما حرکت می‌کنند، قدرت تاب‌آوری ما را آزمایش می‌کنند و شخصیت ما را شکل می‌دهند. یک داستان قابل‌توجه که این را نمایان می‌سازد،

هلن کلر نویسنده آمریکایی است که با وجود نابینایی و ناشنوایی بر موانع فراوان غلبه کرد و به عنوان یک نویسنده و فعال مشهور شناخته شده

تصور کنید در جهانی از تاریکی و سکوت گرفتار هستید، قادر به ارتباط و درک دنیای اطرافتان نیستید. هلن کلر در هم‌چین وضعیتی قرار داشت اما عزم و اراده هلن کلر و همچنین هدایت معلمش باعث شد او با اراده قوی و تلاش پیوسته، زبان اشاره را فرا بگیرد، خواندن و نوشتن را بیاموزد و در به یک نویسنده بزرگ تبدیل شود

هلن کلر یک جمله خیلی خوب دارد که می‌گوید: "اگرچه دنیا پر از رنج است، اما همچنین پر از غلبه بر آن است." کلام الهام‌بخش او به ما یادآوری می‌کند که مهم نیست چالش‌هایی که با آن روبرو می‌شویم، چقدر بزرگ هستند اما ما با اراده و پشتکار می‌توانیم بر آن‌ها غلبه کرده و با قدرتی بیشتر از قبل ظاهر شویم.

امیدوارم شما هم روزی بر قله آرزوهایتان بایستید و نسخه پیشرفته خودتان را ببینید.

نمونه متن سخنرانی جذاب و تأثیرگذار - شماره 3

نمونه متن سخنرانی کوتاه و جذاب در مورد دنبال کردن رؤیایها

امروز، می‌خواهم بگویم چرا ما باید رؤیایمان را دنبال کنیم و آن‌ها را زندگی کنیم

داشتن رؤیا مانند یک سوخت هسته‌ای به ما انرژی می‌دهند، خلاقیت ما را روشن می‌کنند و به ما دلیلی برای تلاش و زندگی می‌دهند. اجازه دهید داستانی را درباره جی. کی. رولینگ، نویسنده مشهور سری کتاب‌های هری پاتر، که به یکی از موفق‌ترین نویسندگان جهان تبدیل شد، با شما به اشتراک بگذارم."

"جی. کی. رولینگ از کودکی به نوشتن علاقه مند بود، او رویای تبدیل شدن به یک نویسنده بزرگ و مشهور را در سر داشت اما در خانواده فقیری زندگی می‌کرد و رسیدن به آن رؤیا برایش سخت بود در طول مسیر نوشتن رولینگ با ناکامی‌های زیادی مواجه شد: جدایی از همسر، فوت فرزند، بی‌پولی و فقط، حتی شدت مشکلات به حدی زیاد بود که او مدتی در آسایشگاه بستری شد.

باین‌حال، او هرگز از رویای که در سر داشت پا پس نکشید. با اراده سخت‌کوشانه، او به نوشتن ادامه داد و به داستان خود ایمان داشت. پشتکار و اصرار او در نهایت منجر شد مجموعه هفت‌جلدی 'هری پاتر' را بنویسد و جوایز زیادی از جمله دومین فرد تأثیرگذار سال در سال 2007 بعد از پوتین را به دست آورد.

نقل قولی از جی. کی. رولینگ وجود دارد که می‌گوید: "نمی‌توانید بدون اینکه در چیزی شکست بخورید زندگی کنید، مگر اینکه به قدری محتاطانه زندگی کنید که انگار هیچ‌وقت زندگی نکرده‌اید، در این صورت به خودتان شکست می‌خورید."

واقعاً جمله وی مو به تن آدم سیخ می‌کند و چه خوب است اگر رؤیایی داریم حتی یک روز هم برای رسیدن و تحقق آن عقب‌نشینی نکنیم.

از اینکه وقت ارزشمندتان را در اختیار من قرار دادید سپاسگزارم.

نمونه متن سخنرانی جذاب و تأثیرگذار - شماره 4

نمونه متن سخنرانی کوتاه و جذاب در مورد سپاسگزاری

شکر نعمت نعمت افزون کند ، کفر نعمت از کفت بیرون کند

بله امروز می‌خواهم در مورد قدرت تحول‌بخش سپاسگزاری و شکرگزاری صحبت کنم."

شکرگزاری تأثیراتی قابل‌توجه بر روحیه، روابط و زندگی ما دارد. قدرت رمزآلود شکرگزاری باعث می‌شود شما از سرسخت‌ترین روزهای زندگی‌تان هم عبور کنید .

منظور از شکرگزاری تمرکز برداشته هاست همین الان اگر ما می‌بینیم باید شکرگزار باشیم ، اگر صدای عزیزان و افرادی که دوستشان داریم باید شکرگزار باشیم ، اگر می‌توانیم فرزند یا والدینمان را لمس کنیم باید شکرگزار باشیم ، اگر می‌توانیم بوی خوش قورمه‌سبزی مادرمان را حس کنیم باید شکرگزار باشیم اگر می‌توانیم مزه ترش لواشک و مواد غذایی را بچشیم باید شکرگزار باشیم ، دیدید که همین حواس پنج‌گانه چقدر می‌تواند زندگی ما را لذت‌بخش کند:

در ادامه چند موردی که هرروز به خاطر آن باید شکرگزاری کنیم را لیست می‌کنم:

- خانواده
- داشتن سقف
- داشتن دستاورد در زندگی
- رفتن به مسافرت
- احساس عشق به عزیزان
- وجود افرادی که باعث می‌شوند احساس تنهایی نکنیم
- آرامش ذهنی
- توانایی خوابیدن
- وجود طبیعت
- اینترنت
- وجود موسیقی
- ...

این لیست همچنان می‌تواند ادامه داشته باشد. یادتان باشد تمرکز برداشته‌ها و شکرگزاری باعث می‌شود احساس خوبی نسبت به خود و زندگی‌تان داشته باشید و با احساس خوب حالا می‌توانید فرصت‌های مهم زندگی را شناسایی کنید و آن‌ها را تحقق ببخشید

دوستان عزیزم: "سپاسگزاری هیچ‌چیز را به همه‌چیز تبدیل می‌کند ناکافی‌ها را به کافی تبدیل می‌کند، و سنگ‌ها را به طلا".

از اینکه فرصت سخنرانی در بین شما داشته‌ام شکرگزارم و از شما عزیزانی که باحوصله به صحبت‌های من توجه کردید سپاسگزارم

نمونه متن کنفرانس جذاب و برای صحبت تأثیرگذار در جمع - شماره 5

قدرت داستان و روایت داستان

شخص ثروتمندی مقداری پول را با سم آغشته کرد و به یک موسسه خیریه داد تا فقیران از دنیا بروند ، 30 نفر از مسئولین مردند.

این قدرت داستان است ، حتی با یک داستان یک‌خطی مفاهیم و معانی متفاوت و زیادی در ذهن شما نقش می‌بندند.

امروز می‌خواهم در مورد دنیای روایت داستان، تأثیر آن بر ارتباطات انسانی و نحوه ساخت داستان‌های جذاب صحبت کنم".

داستان قدرتی فراوان برای ایجاد ارتباط انسانی دارد و می‌تواند تأثیرات قوی و عمیقی را بر مخاطبین بگذارد و تجربه‌ی شخصی آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد. امروزه داستان‌ها نقش بسیار پر رنگی در دنیای ما دارند ، کتاب‌های پر فروش داستان گفته اند کتاب‌های آسمانی مانند قران ، انجیل و تورات داستان گفته اند شبکه های اجتماعی مانند اینستاگرام قسمتی را به نام داستان (استوری) اضافه کرده‌اند پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها برای فرزندان و نوه‌هایشان داستان می‌گفتند.

و این قدرت داستان است که انسان‌ها را به هم پیوند می‌دهد.

چگونه داستان بگوییم؟ شاید این سؤال شما باشد ، مهم‌ترین نکته در گفتن داستان استفاده از جزییات است. فقط کافی است مقداری جزییات یک داستان را بیشتر کنید.

اگر به داستان ابتدای سخنرانی هم توجه کرده باشید می‌بینید که اگر همان را با جزییات بیشتری ارائه دهیم خیلی جذاب‌تر می‌شود مثلاً:

شخص ثروتمندی (که در یک از شهرهای شمالی ایران زندگی می‌کرد و ارث زیادی به او رسیده بود ، روزی با خودش فکر کرد چطور می‌تواند ایران را از وجود فقر پاک کند پس تصمیم گرفت) مقداری پول را با سم آغشته کند و آن را به یک موسسه خیریه بدهد تا فقیران از دنیا بروند (اما داستان تازه این اینجا جذاب می‌شود آن مرد منتظر بود که روز بعد در خبرها اعلام شود که عده زیادی از

فقرا با استفاده از سم از دنیا رفتند، اما تیترا یک اخبار روز بعد این بود) 30 نفر از مسئولین یک موسسه خیریه مردند

یک نقل قول از جان لابیون، می گوید "داستانها نبض جهان را آهسته تر می کنند، به دنیا قدرت می دهند و ما را به هم متصل می کنند".

Pdf متن سخنرانی آماده و جذاب نمونه متن سخنرانی ، برای صحبت تأثیرگذار در جمع - شماره 6 علم خوشبختی

علم خوشبختی:

چند نفر شما احساس خوشبختی می کنید؟

اگرچه اتفاقی در زندگی شما رخ دهد این احساس خوشبختی بیشتر می شود ؟

خوشبختی از احساسی که ما به خودمان و دنیای اطرافمان داریم حاصل می شود.

شما اتفاقات اطرافتان را نمی توانید کنترل کنید اما نگرش شما و واکنش شما به اتفاقات کنترلش دست شماست.

اگر فکر می کنید در زندگی احساس خوش بختی نمی کنید تمرکزتان بر روی داشته هایتان باشد

اولین کاری که باید انجام دهید این است که شروع کنید به نوشتن آنچه در زندگی دارید و اگر نداشتید زندگی سخت بود. این تمرین کمک می کند تمرکز شما برداشته های زندگی تان باشد و احساس خوشبختی را به خوبی درک کنید.

همان طور که سونیا لیوبومیرسکی می گوید: "خوشبختی یادگیری است. یادگیری برای تسلط بر احساسات و ذهن خود و برای انتخاب چگونگی واکنش به شرایط زندگی".

نمونه متن سخنرانی جذاب و تأثیرگذار در دانشگاه - شماره 7

متن سخنرانی در مورد هوش مصنوعی

تصور کنید یک دنیا که در آن ماشینها توانایی تفکر، یادگیری و تصمیم گیری را دارند. یخچال به شما پیام می دهد که ماست تمام شده است خودرو پیامک داده که با این بنزین فقط تا سر کوچه بیشتر نمی توانم بروم از حمام خانه هم آلازم می آید که بدنتان کمی عرق کرده و نیاز به دوش آب دارید

به آینده هوش مصنوعی (AI) خوش آمدید. امروز، شمارا به سفری به دنیای AI دعوت می کنم تا بتوانید پتانسیل بی نهایت آن را ببینید.

تأثیر AI در حال حاضر در صنایع مختلف قابل مشاهده است و روش انجام کار، ارتباط به دیگران و کیفیت زندگی را به طور کلی تغییر می‌دهد. به عنوان مثال، در حوزه سلامت، سیستم‌های قدرتمند AI داده‌های پزشکی را تحلیل می‌کنند تا به پزشکان در تشخیص دقیق‌تر بیماری‌ها کمک کنند. در حوزه حمل و نقل، خودروهای خودران که با الگوریتم‌های AI توانمند شده‌اند، جهت افزایش ایمنی جاده و کاهش تصادفات در حال توسعه هستند. این مثال‌ها نشان می‌دهد که AI توانمندی تحول صنایع و بهبود زندگی انسان را دارد.

همان‌طور که ایلان ماسک می‌گوید "AI": یک خطر بنیادی برای تمدن انسانی است. " در حالی که فواید بالقوه AI قابل توجه است، باید مسائل اخلاقی را نیز مورد بررسی قرار دهیم. تصور کنید در خیابان تمام ماشین‌ها برقی هستند و به یک‌باره فردی که آن‌ها را کنترل می‌کند پدال گاز همه ماشین‌ها را تا آخر فشار می‌دهد و قطعاً این یک فاجعه است.

امیدوارم در آینده هوش مصنوعی علیه انسان قیام نکند.

نمونه متن سخنرانی کوتاه و جذاب در محل کار و جمع‌های صمیمی - شماره 8

متن سخنرانی در مورد هوش هیجانی و نقش هوش هیجانی در روابط

روابط انسانی، از ارتباط با خانواده و دوستان تا روابط کاری و اجتماعی، بخش اساسی زندگی ما را تشکیل می‌دهند. امروز، می‌خواهم درباره نقش بسیار مهم هوش هیجانی در روابط صحبت کنم. هوش هیجانی شامل خودآگاهی درباره هیجانات خود و دیگران، همدردی و مهارت‌های ارتباطی است.

فردی که هنگام صحبت کردن با نامزدش با کوچک‌ترین حرف فرد مقابل ناراحت می‌شود و سریع عصبانی و پرخاش می‌شود قطعاً هوش هیجانی پایینی دارد و هیچ‌کس دوست ندارد با این فرد وارد رابطه شود.

روابطی که بر پایه هوش هیجانی بنا شده‌اند، عمیق و پایدار هستند. فردی با هوش هیجانی بالا، قادر است به درک عمیق‌تر از هیجانات خود و دیگران بپردازد و بر اساس آن‌ها عمل کند. به عنوان مثال، بگذارید شیرین، یک دوست صمیمی دارد که همیشه با هوش هیجانی بالا عمل می‌کند شیرین همیشه در سختی‌ها و بحران‌ها به سراغ دوستش می‌رود و این باعث می‌شود اعتبار آن فرد به شدت بالا برود و ارتباطی قوی و صمیمی با دیگران برقرار کند. شیرین مثالی برجسته از قدرت تحول بخش هوش هیجانی در ساخت روابط عمیق و معنادار است.

همان‌طور که رومن رولان می‌گوید: "اگر خودتان را درک کنید و هیجانات خود را بشناسید، قادر خواهید بود دیگران را درک کنید و ارتباط بهتری با آن‌ها برقرار کنید." این نقل قول تأکید می‌کند که ارتباطات مؤثر و عمیق در روابط بر اساس توانایی درک هیجانات ما و دیگران استوار است.

نمونه متن سخنرانی جذاب و تأثیرگذار - شماره 9

متن سخنرانی در مورد هوش هیجانی و نقش هوش هیجانی در روابط

صبح بخیر/عصر بخیر/شب بخیر، خانم‌ها و آقایان عزیز! امروز می‌خواهم شما را در سفری به دنیای جذاب روانشناسی ترغیب بپریم. آیا تا به حال تعجب کرده‌اید که چه چیزی ما را به اقدام، تعقیب اهدافمان و غلبه بر موانع ترغیب می‌کند؟ روانشناسی تحریک یا همان روانشناسی ترغیب، کلیدی است برای باز کردن درب درونی ما و بالا بردن قدرت و ظرفیت‌هایمان. پس آماده باشید تا به این موضوع هیجان‌انگیز بپردازیم و رازهایی را کشف کنیم که به واقع ما را به ایجاد تغییر ترغیب کنند.

تحریک، چیزی بیشتر از تمایل یا یک انفجار موقت از هیجان نیست. این متقابل پیچیده‌ای از عوامل روان‌شناختی است که تفکرها، احساسات و رفتارهای ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. درک این عوامل، ما را برای بهره‌گیری از قدرت تحریک آماده می‌کند و ما را توانمند می‌سازد تا در زندگی خود و زندگی دیگران تأثیر مثبتی بگذاریم. امروز، ما به بررسی عوامل کلیدی تحریک، از جمله تحریک درونی و تحریک بیرونی، تئوری تعیین اهداف و نقش اعتماد به نفس می‌پردازیم.

چه می‌شود که با وجود دنیایی از کار روی مبل نشسته‌ایم و از سر جایمان بلند نمی‌شویم چه می‌شود که صبح روز سفر مثل فنر از رخت خواب بیرون می‌پریم

انگیزه درونی سوختی است که از درون ما به وجود می‌آید. این انگیزه از کنج‌کاو، شور و لذت ذاتی و همچنین لذت از خود فعالیت ناشی می‌شود. از طرف دیگر، انگیزه بیرونی از پاداش‌ها و عواقب خارجی نشئت می‌گیرد. در حالی که هر دو نوع تحریک می‌توانند تحریک‌کننده‌های قوی باشند، تحقیقات نشان می‌دهد که انگیزه درونی پایدارتر بوده و منجر به رضایت طولانی‌مدت بیشتری می‌شود. با تناسب اهدافمان با ارزش‌های خود و یافتن معنا در آنچه انجام می‌دهیم، می‌توانیم به انگیزه درونی خود دست‌یابیم و انگیزه خود را برای ایجاد تغییر روشن کنیم.

اعتماد به نفس، اعتقاد به توانایی ما برای موفقیت، نقشی حیاتی در انگیزه ما دارد. وقتی ما به توانایی‌ها و قابلیت‌های خود اعتماد داریم، احتمال مواجهه با چالش‌ها، استقامت در برابر موانع و در نهایت دستیابی به اهدافمان بیشتر می‌شود. ایجاد اعتماد به نفس شامل تمرکز بر دستاوردهای گذشته، جستجوی نمونه‌های مثبت و... هست.

در پایان، شما را به تفکر درباره منابع انگیزه خود فرامی‌خوانم. چه چیزی شما را واقعاً ترغیب به اقدام می‌کند؟ اهداف و آرزوهایی که شور و شوق شما را برانگیزانده می‌کنند چیست؟ از قدرت انگیزه درونی بهره‌برداری کنید، اهداف هوشمندی را تعیین کنید، اعتماد به نفس خود را تقویت کنید و از افرادی که شما را برانگیزانده و الهام‌بخش می‌کنند، احاطه کنید.

به یاد داشته باشید که شما توانایی تبدیل شدن به عاملانی از تغییر را در زندگی خود و زندگی دیگران دارید. بیایید عواملی از تغییر شویم و انگیزه تغییر در زندگی خود و دیگران ایجاد کنیم و به طور مشترک به ساختن یک آینده‌ی روشن بپردازیم.

با تشکر از حضور شما.

جمع‌بندی

این 9 متن و نمونه متن‌های سخنرانی کوتاه ، جذاب و تأثیرگذار را می‌توانید در هر جمعی استفاده کنید. برای اینکه همیشه این نمونه سخنرانی‌ها را همراهِتان داشته باشید حتماً pdf متن سخنرانی آماده ، کوتاه و جذاب را دانلود کنید.

اگر نمونه متن برای سخنرانی در دانشگاه یا کنفرانس در محل کار یا ایده صحبت کردن در هر جمعی خواستید می‌توانید از متون بالا استفاده کنید.