

به نام آنکه جان را فکرت آموخت
چراغ دل به نور جان برافروخت

دو چیز اصلی زندگی

حقیقتی ساده که در پسِ تاریخ
شگفت‌آور نهفته است

The one thing

نویسندگان: گری کِلر - جی پاپاسان

مترجم: مهسار مشتاق

سرشناسه	کلر، گری، ۱۹۵۷ - م. Keller, Gary
عنوان و نام پدیدآور	دومینوی اصلی زندگی: حقیقی ساده که در پس نتایج شگفت آور نهفته است = The one thing نویسدگان گری کلر، جی پاپاسان؛ مترجم مهسار مشتاق.
مشخصات نشر	تهران: ابوعطا، ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری	۱۶۰ ص: مصور، نمودار. ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س. م.
شابک	978-964-170-213-9
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: ۲۰۱۲، The one thing : the surprisingly simple truth behind extraordinary results
موضوع	موفقیت در کسب و کار
موضوع	موفقیت
شنا زوده	پاپاسان، جی
سازمان افزوده	Papasan, Jay
شنا زوده	مشتاق، مهسار، ۱۳۴۴ -، مترجم
رده بندی ک. ر.	HF۱۳۹۵۳۸۶ ۱۳۸۹/ک
رده بندی دیویی	۶۵۰
شماره کتابشناسی ملی	۷۷۷

انتشارات ابوعطا

کلیه حقوق چاپ و نشر این کتاب انحصاراً محفوظ و درج نام یا هر قسمت از آن در نشریات یا کتاب‌های دیگر و ... منوط به کسب اجازه کتبی از ناشر است.

- عنوان کتاب: دومینوی اصلی زندگی
- ناشر: انتشارات ابوعطا
- نویسندگان: گری کلر - جی پاپاسان
- مترجم: مهسار مشتاق
- ویراستار: عوض لطیفی
- طرح جلد: آیلار اسماعیلی‌زاده
- حروفچینی و صفحه‌آرایی: هانی توانایان فرد
- لیتوگرافی: باختی
- چاپ و صحافی: نقش‌نیزار
- شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
- شابک: ۹-۲۱۳-۱۷۰-۹۶۴-۹۷۸
- نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، ساختمان ناشران، طبقه چهارم
- تلفن: دفتر مرکزی: ۶۶۴۸۵۹۴ (خط ۵) مرکز پخش: ۶۶۹۷۷۰۰۷ (خط ۴)
- صندوق پستی: ۹۸۱-۱۳۱۴۵
- پایگاه اینترنتی / پست الکترونیک: www.Abooata.com / info@abooata.com

- نوبت چاپ: اول
- سال انتشار: ۱۳۹۵
- قیمت: ۱۳۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

بخش اول: دومینوی اصلی

۱۱	فصل اول: تمرکز بر مهم ترین کار
۱۲	فصل دوم: تأثیر دومینو
۲۱	فصل سوم: موفقیت از خود سر نخ به جامی گذارد

بخش دوم: دروغ ها

۳۱	دروغ های که ما را گمراه و منحرف می کنند
۳۳	فصل چهارم: همه چیز به یک اندازه اهمیت دارد
۴۳	فصل پنجم: انجام کار به طور هم زمان
۴۹	فصل ششم: یک قانونی منظم
۵۵	فصل هفتم: نیروی داده نمی در دسترس است؛ تنها کفایت آن را طلب کنید
۶۵	فصل هشتم: یک زندگی عادی
۷۵	فصل نهم: بزرگ، بد است

بخش سوم: حقیقت

۸۵	راهی ساده برای بازدهی بیشتر
۸۹	فصل دهم: سؤال تمرکز
۹۹	فصل یازدهم: عادت موفقیت
۱۰۷	فصل دوازدهم: راه رسیدن به جواب های مهم

بخش چهارم: نتایج شگفت آور

۱۱۵	کشف استعدادهایی که در درون تان نهفته است
۱۱۹	فصل سیزدهم: با هدف زندگی کنید
۱۲۵	فصل چهاردهم: با اولویت هایتان زندگی کنید
۱۳۱	فصل پانزدهم: بازدهی تان را بالا ببرید
۱۳۷	فصل شانزدهم: سه تعهد
۱۴۷	فصل هفدهم: چهار دزد
۱۵۷	فصل هجدهم: سفر

نکاتی که باید در مطالعه مفید رعایت شود^۱

- ۱- تنظیم برنامه‌ی مطالعه (یعنی مشخص شود که چه زمانی از شبانه‌روز به مطالعه اختصاص داده شود).
- ۲- تصمیم در اجرای برنامه‌ای که برای مطالعه در نظر گرفته شده است.
- ۳- هنگامی به مطالعه بپردازیم که از سلامت جسمانی و روانی برخوردار باشیم.
- ۴- مطالعه هدف‌مند باشد.
- ۵- با شناخت قبلی از کتاب، نویسنده، مدت و نوع مطالعه را مشخص نماییم.
- ۶- در شروع و حین مطالعه، باید سوالاتی را مطرح کرد و با تمرکز ذهنی بیشتر پاسخ سوالات را جست‌وجو کرد.
- ۷- افکار دیگران را در ذهن خود به وجود نیاوریم.
- ۸- در مطالعه در ارتباط با امتحان و یکی از کتاب‌های درسی است، سعی کنیم وقت در نظر گرفته شده متوالی باشد؛ چرا مطالعه همراه با استراحت و فاصله نتیجه بخش‌تر است. (بعضی از اهل فن گفته‌اند که بعد از هر ساعت مطالعه در حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه استراحت مفید لازم است. این استراحت می‌تواند شامل قدم‌زدن و مشاهده‌ی مناظر زیبا، نشستن، حرف زدن با دوستان و امثال آن باشد).
- ۹- با خواندن قسمت اول کتاب نباید دلسرد شد و باید به مطالعه‌ی قسمت‌های بعدی کتاب ادامه داد.
- ۱۰- مکان مناسب باید در سر، صدا و عوامل حواس پرتی باشد.
- ۱۱- میزان نور و گرمی هوا، آتشی و هدایت آن باید مورد توجه قرار گیرد.
- ۱۲- ارتفاع میز و صندلی مناسب باشد. (ارتفاع برای صندلی ۴۵ سانتی‌متر و برای میز ۷۵ سانتی‌متر مناسب است).
- ۱۳- رعایت فاصله‌ی چشم تا سطح نوشته ضروری و معمولاً ۳۰ سانتی‌متر مناسب تشخیص داده شده است.
- ۱۴- مطالعه در نور کم و حین حرکت مفید نیست.
- ۱۵- اتاق خواب برای مطالعه مکانی مناسب نیست.
- ۱۶- نوع کاغذ، اندازه‌ی حروف، پررنگی و کم‌رنگی، رسته بر میزان کیفیت مطالعه تأثیر می‌گذارد.
- ۱۷- حین مطالعه رعایت بهداشت نشستن از لحاظ خمید بودن ست و کمر لازم است.
- ۱۸- توجه به غلط‌نامه‌ی کتاب قبل از مطالعه ضروری است.
- ۱۹- قبل از مطالعه باید وسایل مطالعه (قلم، کاغذ، پاک‌کن و ...) آماده شود.
- ۲۰- در مطالعه‌ی مستمر و طولانی می‌توان به عنوان تنوع، به مطالعه‌ی کتاب دیگر پرداخت.
- ۲۱- برای درک بیشتر، بهتر است نکات اصلی و جزئی را از هم جدا کنیم.
- ۲۲- از کلمه‌خوانی و تلفظ کلمات چه بلند و چه آهسته خودداری شود.
- ۲۳- در مطالعه‌ی متون ادبی حتماً به منابع ذکر شده رجوع شود.
- ۲۴- هرگز نباید تنها به مطالعه‌ی آثار یک نویسنده بسنده کرد؛ چون به تدریج قدرت انتقاد از فرد می‌کمی شود.

موانع مطالعه‌ی خوب و راه‌های غلبه بر آن^۱

در مطالعه‌ی خوب، رعایت چهار ویژگی لازم است:

۱- انعطاف و سرعت ۲- درک و نگهداری در حافظه

۳- تمرکز حواس ۴- ارزش‌یابی انتقادی

موانع و مشکلاتی که غالباً بر سر راه مطالعه‌ی مؤثر قرار می‌گیرند، عبارتند از:

۱- کلمه‌خوانی ۲- تلفظ کلمه‌ها

۳- دوباره خوانی غیرضروری ۴- ناتوانایی در تشخیص نکات اصلی و فرعی

۵- مشکلات به یاد آوردن ۶- عدم تمرکز حواس

۱- **کلمه خوانی:** یعنی اینکه خواننده عادت دارد متن را کلمه به کلمه بخواند و نتواند سرعت لازم را در خواندن به دست آورد. برای رفع این مشکل، باید چشم را عادت داد که برای درک یک کلمه، به تک تک حروف آن نگاه نکند. با تمرین می‌توان به این هدف رسید.

۲- **تلفظ کلمه‌ها:** بیشتر مردم از بلندخواندن کلمات، خواندن را می‌آموزند و بعدها این بلندخوانی به صورت یک عادت دمی‌آید. بنابراین فرد باید خود را عادت دهد تا به محض مشاهده‌ی کلمات، آنها را درک، سپس تلفظ و سپس بلند بخواند.

راه درست در مطالعه ← دیدن ← معنی کردن یا درک کردن؛ (یعنی درک معنی کلمات بعد از دیدن)

راه نادرست در مطالعه ← دیدن ← تلفظ کردن ← معنی کردن (یعنی کسب معنی بعد از دیدن و تلفظ کردن)

۳- **دوباره‌خوانی غیرضروری:** در بسیاری موارد، لازم است برای فراگیری کامل یک مطلب دوباره آن را بخوانید، اما گاهی همین کار به صورت عادت دمی‌آید و به مانعی در مطالعه‌ی خوب تبدیل خواهد شد. یکی از راه‌های ترک عادت، آن است که با مدتی هنگام مطالعه از صفحه‌ی کاغذ سفیدی استفاده کنید. (یعنی این‌که کاغذ را روی کلمات خوانده شده قرار دهید و به جلو برویم. با این کار به کلمات خوانده شده‌ی قبلی، توجه نمی‌کنیم).

۴- **عدم توانایی در نکات اصلی و فرعی:** بعضی از خوانندگان، تمام مطالب کتاب اهمیت یکسانی قابل می‌شوند، در صورتی‌که جدا نکردن نکات مهم و جزئی باعث نگرانی، ناقص مطالب در حافظه می‌شود. برای رفع این نقیصه می‌توان پیش از خواندن کامل یک کتاب، آن را به اجمال مطالعه کرد.

۵- **مشکلات یادآوری:** گاه خواننده هنگام مطالعه، مطالب را یاد می‌گیرد، در حین مطالعه سرعت مطالب یاد گرفته شده را فراموش می‌کند. علت این مشکل کلمه‌خوانی و عدم توجه به نکات مهم است. بهترین راه در یادآوری مطالب، توجه به نکات مهم مطلب و مرور ذهنی و تهیه‌ی خلاصه است.

۶- **عدم تمرکز حواس:** عدم علاقه و دل‌زدگی و به خیال افتادن و حواس‌پرتی موجب کاهش تمرکز می‌شود. به کارگیری فته‌نی مانند فعال بودن در مطالعه و واکنش در حین مطالعه، سؤال کردن در مورد مفهوم مطالب و تجسم مفاهیم نوشته شده، می‌تواند در جلوگیری از عدم تمرکز حواس مؤثر باشد.