

گسترش موفقیت

چگونه با انگیزه‌یمانیم

زیگ زیگلار

مترجم: ژوبین واسمی، قهیزی



انتشارات آرامیس

آرامیس ناشر تفکر مدیران موفق

سروش‌نامه: زیگلار، زیگ Ziglar, Zig

عنوان و نام پدیدآور: گسترش موفقیت: چگونه با انگیزه بمانیم / زیگ زیگلار؛ مترجمین ژوبین قاسمی قه‌یازی؛ ویراستار علی‌اصغر حمیدفر.

مشخصات نشر: تهران: آرامیس، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۱۹۶ ص.

شابک: ۱۸۰۰۰ ریل: ۳-۷-۱-۹۵۵۰۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتاب حاضر ترجمه‌ی جلد اول از کتاب «How to stay motivated, ۲۰۱۶» تحت عنوان «Developing the qualities of success» است.

عنوان دیگر: چگونه با انگیزه بمانیم.

موضوع: موفقیت — انگیزش

موضوع: Achievement motivation

موضوع: انگیزش

موضوع: (Motivation (Psychology

موضوع: خودسازی

موضوع: (Self-actualization (Psychology

شناسه افزوده: قاسمی قه‌یازی، ژوبین، ۱۳۶۰ - مترجم

ر. ۱، ندی کنگره: ۱۳۹۶ ۱۳۶۵۰۳/۹ BF۵۰۳

بند، دیویی: ۱۵۸/۱

شماره: ۴۹۳۱۶۸۴، شابسی ملی:

گسترش موفقیت

چگونه با انگیزه بمانیم

مؤلف: زیگ زیگلار

مترجم: ژوبین قاسمی قه‌یازی

ویراستار: دکتر علی‌اصغر حمیدفر

ناشر: آرامیس

مدیر فنی: علی گودرزی

صفحه‌آرا: مهدی گودرزی

طراحی جلد: پارسا باقری

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان

نوبت چاپ: اول - آبان ۱۳۹۶

شابک: ۳-۷-۱-۹۵۵۰۶۰۰-۹۷۸

مراکز فروش:

انتشارات آرامیس:

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، خیابان لبافی‌نژاد، پلاک ۲۲۹، طبقه ۴، واحد ۱۹

شماره تماس: ۵۷۵۵۱۴۸-۰۹۱۲، ۸۳۳۳۰۱۹-۰۹۱۲، ۸۸۱۴۸۴۴۵-۰۲۱، ۶۶۵۶۹۵۸۴-۰۲۱



قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۹	مقدمه مترجم
۱۳	تأییدیه‌ها
۱۵	پیشگفتار
۱۷	برنامه‌ریزی، آمادگی و انتظار برای پیروزی
۴۱	برداشتن اولین قدم به سوی آینده‌ای روشن‌تر
۶۹	«انگیزه» کلید پیشرفت
۹۷	شناسایی خصوصیات موفقیت
۱۱۲	پرورش خصوصیات لازم برای دستیابی به موفقیت
۱۴۵	حفظ نگرش پیروزی (بخش اول)
۱۷۱	حفظ نگرش پیروزی (بخش دوم)
۱۹۴	درباره‌نویسنده

مقدمه مترجم

آرزوی آیند، روشن، شاید از کهن‌ترین آرزوهای بشر باشد و شاید نتوان کسی را یافت که چنین چیزی در سر نپرورده باشد؛ اما این امید و آرزو چگونه تحقق می‌یابد؟ تفاوت آرزو با نیاز باقی چیست؟ چگونه می‌توان با نیروی جادویی انگیزه، آرزوها را عملی کرد؟

آقای زیگلار که تجربه‌های بسیار زیادی در حوزه مثبت‌اندیشی، با انگیزه ماندن و مسائلی از این دست دارد، در این سب با مثال‌های عینی و دلائل کاملاً باورپذیر، راه موفقیت و رسیدن به خواسته‌ها را به مخاطبانش نشان می‌دهد. مثال‌ها نقش تعیین‌کننده‌ای در انتقال این گونه مفاهیم دارند و به خواننده این امکان را می‌دهند تا با همذات‌پنداری، موقعیت‌های گوناگون را تجربه کند و به بهترین برسد که او هم می‌تواند همچون شخصیت‌های داستان‌هایی که می‌شنود، می‌خواند، به قله‌های موفقیت برسد. نقش مثال در تعلیم و تربیت بر کسی پوشیده نیست؛ به گونه‌ای که کتاب‌های آسمانی، به‌ویژه قرآن کریم نیز مشحون از داستان‌ها و روایات تعلیمی نیز به وفور از این امکان بهره‌مند است. آثار تعلیمی بزرگانی همچون سقایی، عطار، مولوی، سعدی و دیگران، نمونه‌هایی هستند که همگی سرشار از تمثیل و قصه‌اند؛ این اعتقاد به تأثیر تمثیل به گونه‌ای است که شاید هیچ مفهومی در مثنوی معنوی نتوان یافت که به داستانی گره نخورده باشد. اما یک تفاوت عمده مثال‌های زیگلار با آثار ادبی، واقعی بودن مثال‌هاست. یعنی مثال‌های او قصه‌های تخیلی و افسانه‌های واهی نیستند؛ بلکه سرگذشت کسانی هستند که با نیروی اراده و انگیزه، و با خودباوری و ایمان به موفقیت، توانسته‌اند کوه‌های مشکلات را زیر پا بگذارند و

به اوج موفقیت برسند.

زیگلار بارها تأکید می‌کند که انسان برای موفقیت ساخته شده، برای کمال طراحی شده و به او بذر نبوغ عطا شده است؛ اما به شکوفایی رساندن این ویژگی‌ها مستلزم برداشتن گام‌هایی است که بدون آنها، آرزو داشتن، ارزشی نخواهد داشت. کسی که می‌خواهد به موفقیت برسد، باید با انرژی باشد، همه کارهایش را بر اساس طبقه‌بندی درست و برنامه‌ریزی دقیق پیش ببرد و پیوسته تلاشگر باشد. کسی موفق خواهد شد که تمام وجودش را سازماندهی کرده باشد و برای رشد شکوفایی خود، دیگران را زیر پا نگذارد؛ بلکه اولویت اصلی‌اش پیشرفت دیگران باشد. زیرا تنها در این صورت است که موفقیت واقعی به دست می‌آید؛ هنگامی که ما در دست کمک به دیگران هستیم و به اوج رساندن دیگران بر ایمان بسیار مهم است. تمام کائنات به کمک ما می‌آید و ناگهان خود را در اوج و فراتر از اوج خواهیم یافت.

در کنار «به نگر یگان بودن» زیگلار بر «اعتقاد به کار گروهی» نیز تأکید ویژه‌ای دارد؛ به همین سبب، بارها اصرار می‌ورزد که این کتاب را هم خودتان مطالعه کنید و هم به خانواده، همکاران و دوستانتان تأکید کنید آن را بخوانند. در این صورت، یک گروه، و حتی یک جامعه با انگیزه و مشتاق به پیشرفت پدید می‌آید که همه به کار گروهی ایمان دارند و با پرهیز از خودخواهی و خودمحوری، همه با هم همچون گروهی پرنده مهاجر به اوج می‌رسند و در سوی قله‌های موفقیت به پرواز در خواهند آمد.

زیگلار باور دارد که هیچ محدودیتی در عالم واقع و به تعبیر ساده‌تر، آدم در هر سنی، در هر شرایطی و با وجود هر محدودیتی، باید به اوج بیندیشد. در استان‌هایی که زیگلار تعریف می‌کند، انسان‌های معلول جسمی و افراد سالخورده را می‌بینیم که به ناتوانی‌های جسمانی و تعداد سال‌های عمرشان توجهی ندارند و حرکت به سوی قله‌ها را آغاز می‌کنند و به اهداف شگفت‌انگیزی نیز دست می‌یابند. ویژگی همه این افراد آن است که به خودشان، به کاری که انجام می‌دهند، به راهی که می‌روند و به نتیجه‌ای که به دست خواهند آورد ایمان دارند و با انرژی و هیجان و انگیزه به پیش می‌روند. زیگلار مؤکداً می‌گوید جوان کسی است که فعال و مفید باشد و این هیچ

ارتباطی با سن افراد ندارد. البته این نکته را هم گوشزد می‌کند که در مورد برخی معلولیت‌های ذهنی، ماجرا متفاوت است و نباید انتظار داشت چنین معلولانی بتوانند همچون کسانی که از ذهن و مغز سالم بهره‌مندند، به رشد و ترقی برسند. در این کتاب به نکته بسیار جذاب دیگری نیز توجه می‌شود و آن این است که نظر هر کسی دربارهٔ خودش، مهم‌ترین نظر و دیدگاه است. برداشتی که هر کسی از خودش دارد تعیین می‌کند که او آیندهٔ خوبی خواهد داشت یا تمام عمر از شکوفایی استعدادش بی‌نفع می‌گذرد. حتی اگر برداشت شخص از خودش درست هم باشد، باز هم تأثیرش را خواهد گذاشت. در مثال‌هایی که زیگلار می‌آورد، داستان افرادی را می‌بینیم که با وجود داشتن استعداد و هوش سرشار، به دلیل تلقین‌های ماضی نتوانسته‌اند نظر مثبتی دربارهٔ خودشان داشته باشند و در نتیجه توفیق چندانی نیز به دست نیاورده‌اند؛ همچنین، داستان افرادی را می‌خوانیم که بی‌آنکه هوش و استعداد خاصی داشته باشند، تنها در اثر تلقین مثبت، اعتقادشان به توانایی‌هایشان فزونی یافته و توانسته‌اند به موفقیت‌های چشمگیری دست یابند. زیگلار از خواننده می‌خواهد تا سی از حلقهٔ نای پسندیده را، که لازمهٔ تغییر و پیشرفت هستند، تهیه کند و در مقابل آینه، مانند کسی که از خودش تعریف می‌کند، ادعا کند که همهٔ آن ویژگی‌ها را دارد؛ مثلاً در مقابل آینه بایستد و به خود بگوید «من همیشه کارهایم را به موقع انجام می‌دهم»، «من کارهایم را نیمه‌کاره رها نمی‌کنم»، «من به دیگران احترام می‌گذارم» و...

در این مقدمه به برخی نکات این کتاب تأثیرگذار اشاره شد اما نمی‌توان بحر را در کوزه‌ای جای داد و خوانندگان گرمی برای بهره‌مندی از همهٔ آنجا در این اثر سترگ آمده، و نیز برای به دست آوردن انرژی‌ای که با آن بتوانند مشکلات را در هم بکوبند و به اوج برسند، باید کتاب را بخوانند و ببینند که زیگلار با چه هنرمندی و توانایی خاصی، با استفاده از زبانی طنزآمیز و تمثیلی، زیباترین و برانگیزاننده‌ترین مفاهیم را به مخاطبانش عرضه می‌کند.

خوانندهٔ این کتاب، هر لحظه انرژی و انگیزهٔ افزون‌تری در وجود خود احساس می‌کند و برای ایجاد تغییر در زندگی آماده می‌شود؛ اما یقیناً این برانگیختگی همیشگی نخواهد بود و همچون ماشینی که برای حرکت نیاز به سوخت دارد، باید

همیشه به فکر تداوم آن حالتِ برانگیختگی و هیجان باشیم و نباید اجازه دهیم این گنجی که در وجود ما پدیدار شده، از دست برود. در نتیجه، زیگلار بارها به خوانندگان توصیه می‌کند کتاب را بارها و بارها بخوانند؛ پیش از آنکه انرژی‌هایشان تحلیل رود کتاب را دوباره و دوباره بخوانند؛ اجازه ندهند انرژی‌هایشان از بین برود و بعد به فکر تجدید آن بیفتند؛ بلکه کتاب را برای حفظ و تداوم انرژیِ مثبتی که در درونشان به جوشش افتاده، تبدیل به کتاب بالینی کنند و آن را مطالعه کنند، مطالعه کنند، مطالعه کنند، مطالعه کنند... تا درهای موفقیت و تغییر به رویشان باز شود.

ژوبین قاسمی

پاییز ۱۳۹۶