

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

۱۰۰ راز زندگی افراد موفق

نویسنده:

دکتر دیوید نیون

مترجم:

میترا بسیمی

سرشناسه: نیون، دیوید، ۱۹۷۱ - م. Niven, David
عنوان و پدیدآور: ۱۰۰ راز زندگی افراد موفق / نوشته‌ی دیوید، نیون، مترجم: میترا
بسیمی.

مشخصات نشر: تهران: همیشه،

مشخصات ظاهری: ۲۰۸ ص

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۸۰۵-۸۸-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Successful people..., c2002, the 100 simple secrets of

یادداشت: کتاب حاضر تحت عنوان «۱۰۰ راز انسان‌های موفق» با ترجمه رویا پورمناف

توسط نسل نو اندیش در سال ۱۳۸۶ منتشر شده است.

موضوع: موفقیت - جنبه‌های روان‌شناسی

شناسه افزوده: بسیمی، میترا ۱۳۶۲ - مترجم

رده‌بندی کنگره: BFB۶۳۷/م۸۸۸ ۱۳۹۰

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۲۴۵۷۶۴۰



تهران - میدان انقلاب - خیابان منیری جاوید - پلاک ۵۱ - واحد ۱
تلفن: ۰۶۹۵۸۰۰۹ - ۰۶۹۵۸۰۰۸ - ۰۶۹۵۸۰۰۷ - ۰۶۹۵۸۰۰۶ - ۰۶۹۵۸۰۰۵ - ۰۶۹۵۸۰۰۴ - ۰۶۹۵۸۰۰۳ - ۰۶۹۵۸۰۰۲ - ۰۶۹۵۸۰۰۱

۱۰۰ راز زندگی افراد موفق

نویسنده:	➤	➤	دکتر دیوید نیون
مترجم:	➤	➤	میترا بسیمی
ویراستار:	➤	➤	مجید شهرای
صفحه‌آرا:	➤	➤	صفرزاده
ناشر:	➤	➤	همیشه
نوبت چاپ:	➤	➤	اول / ۱۳۹۸
شمارگان:	➤	➤	۵۰۰ نسخه

ISBN: 978-964-8805-88-8

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۸۰۵-۸۸-۸

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

«فهرست»

۷	 مقدمه
۱۱	۱/ صلاحیت و توانایی، با وجود احساس کفایت در افراد ایجاد می شود.
۱۳	۲/ سخت تلاش کردن اهمیت زیادی ندارد.
۱۵	۳/ خلاقیت از درون شما سرچشمه می گیرد.
۱۷	۴/ پیروزی های کوچک را مدنظر قرار دهیم.
۱۹	۵/ شما نباید خود را وادار کنید، کلمه برو کلی دوست داشته باشید.
۲۱	۶/ همیشه میانه رو نباشید.
۲۳	۷/ آن زیادی دارید.
۲۵	۸/ اهداف بسیاری پیش روی شماست.
۲۷	۹/ یک تکنیک، همیشه کارساز نیست.
۲۹	۱۰/ تغییر و تحول، خان پذیراست اما آسان نیست.
۳۱	۱۱/ آید های منفی با خودتان را دریابید.
۳۳	۱۲/ مسیر را یادداشت کنید.
۳۵	۱۳/ افکار غیرمنطقی را پیش رو نگیرید.
۳۷	۱۴/ بهترین حالت ذهنی، آن است که در آن است.
	۱۵/ افراد موفق با خصوصیت ممتازی نمی شوند بلکه شرایط دلخواه خود را ایجاد می کنند و خود ساخته اند.
۳۹	۱۶/ کارها را با نظم و ترتیب انجام دهید.
۴۱	۱۷/ از هر طریقی که می توانید تجربه بسازید.
۴۳	۱۸/ خود انگیزگی فقط یک دفعه مؤثر کارساز است.
۴۴	۱۹/ آرام و شمرده صحبت کنید.
۴۶	۲۰/ جایگاه شما به نوع نگاهتان وابسته است.
۴۷	۲۱/ منفعت شخصی خود را دریابید.
۵۱	۲۲/ هویت و جایگاه خود را به خاطر داشته باشید.
۵۳	۲۳/ با اعتماد به نفس مذاکره کنید.
۵۵	۲۴/ برای داشتن احساس بهتر داوطلب شوید.
۵۷	۲۵/ کارها را به حافظه تان و رتبه ها را به فراموشی بسپارید.
۵۹	۲۶/ ای کاش ها و اگر ها را کنار بگذارید.
۶۱	۲۷/ به دنبال جلگه های مرتفع باشید نه اوج قله ی یک کوه.
۶۳	۲۸/ فرصت ها را دریابید.
۶۵	۲۹/ گذشته با آینده یکسان نیست.
۶۷	۳۰/ شب ها خوب بخوابید.
۶۹	۳۱/ موفقیت با شما شروع می شود و پایان می یابد.
۷۱	۳۲/ به الگوها توجه کنید.
۷۳	۳۳/ هر چیزی سودمند است.
۷۵	۳۴/ فردا می تواند روز بهتری باشد.
۷۷	۳۵/ یادگیری، تهدیدی برای شما نیست.
۷۹	۳۶/ موفقیت فرمول خود را دارد و با تخیل به دست نمی آید.

- ۳۷ / فقط به هوش تان تکیه نکنید. ۸۱
- ۳۸ / الگو، نقش یکسانی را برای همه افراد ایفا نمی‌کند. ۸۳
- ۳۹ / از شکست‌ها عبرت بگیرید. ۸۵
- ۴۰ / از کار کردن استقبال کنید. ۸۷
- ۴۱ / ورزش کنید و خوب غذا بخورید. ۸۹
- ۴۲ / خستگی و یکنواختی دشمن شما است. ۹۱
- ۴۳ / نقش خود را در پیامدها و نتایج مشخص کنید. ۹۳
- ۴۴ / فهرستی از تغییرات تهیه کنید. ۹۵
- ۴۵ / گوش سپردن فراتر از حرف زدن است. ۹۷
- ۴۶ / چشم‌بندهای و عینک‌های دودی خود را از روی چشم‌تان بردارید. ۹۹
- ۴۷ / هر چیزی که نسبت به آن نگرانی دارید، به سرتان می‌آید و نصیب‌تان می‌شود. ۱۰۱
- ۴۸ / در مه، د خود واقعی بیندیشید. ۱۰۳
- ۴۹ / برای موفقیت است. ۱۰۵
- ۵۰ / با به حایت نیاز دارید؟ پس، شایسته آن باشید. ۱۰۷
- ۵۱ / اگر خورد، سبط باشید، سریع‌تر عقب‌نشینی می‌کنید و جا می‌زنید. ۱۰۹
- ۵۲ / زندگی، یک بازی با تیر خلاص است. ۱۱۱
- ۵۳ / دلیلی ندارم. همیشه راه الف بگیرید. ۱۱۳
- ۵۴ / اشتباهای خود را برای موفقیت برگزیند. ۱۱۵
- ۵۵ / تفاوت‌های میان خودتان، و دیگران را به خاطر داشته باشید. ۱۱۷
- ۵۶ / کار و زندگی شما باید با یکدیگر هم‌رنگ شود. ۱۱۹
- ۵۷ / بدون شکست موفقیتی حاصل نمی‌شود. ۱۲۱
- ۵۸ / لطیف‌های موجه را تعریف کنید. ۱۲۳
- ۵۹ / خواهان همه چیزی نباشید. ۱۲۵
- ۶۰ / در جستجوی ارزش‌ها باشید. ۱۲۷
- ۶۱ / انگیزه‌ی خود را در جایی برانگیزید که بتوانید به آن دست پیدا کنید. ۱۲۹
- ۶۲ / در کار خود مختصص و خبره باشید. ۱۳۱
- ۶۳ / شکست به معنای تلاش نکردن است. ۱۳۳
- ۶۴ / شما تنها نیستید. ۱۳۵
- ۶۵ / اهداف شما چیزهایی زنده و حقیقی هستند. ۱۳۷
- ۶۶ / دمدمی مزاج نباشید. ۱۳۹
- ۶۷ / به اطرافتان توجه کنید. ۱۴۱
- ۶۸ / بدون در نظر گرفتن تمام جنبه‌ها پایداری و پشتکار حاصل نمی‌شود. ۱۴۳
- ۶۹ / با تغییر شغل‌تان، شما تغییر نمی‌کنید. ۱۴۵
- ۷۰ / ممکن است اوضاع پیش از بهتر شدن بدتر بشود. ۱۴۷
- ۷۱ / اگر خودتان را باور ندارید، دیگران نیز نمی‌توانند شما را باور کنند. ۱۴۹
- ۷۲ / اگر احساس کنید خواستار کار شما هستند، سخت‌تر کار خواهید کرد. ۱۵۱
- ۷۳ / با خودتان صحبت نکنید. ۱۵۳
- ۷۴ / در جستجوی انسجام و تناسب باشید. ۱۵۵
- ۷۵ / اگر تردید دارید دچار اشتباه خواهید شد. ۱۵۷

- ۱۵۹/ همیشه به پیامدهای بعدی بیندیشید.....
- ۱۶۱/ دانش کاربردی را ارج نهید.....
- ۱۶۳/ ریسک انجام ندادن کارها را دریابید.....
- ۱۶۵/ با مشکلات خود مواجه شوید.....
- ۱۶۷/ پول همه چیز نیست.....
- ۱۶۹/ در خصوص خودتان واقع بین باشید.....
- ۱۷۱/ راه و میسر خود را پیدا کنید.....
- ۱۷۳/ مسئول کارهای خود باشید.....
- ۱۷۵/ نسبت به آینده‌ی خودتان صادق باشید.....
- ۱۷۷/ شما باید بدانید در جستجوی چه چیزی هستید.....
- ۱۷۹/ تاثیر مثبت بسته‌بندی خوب را فراموش نکنید.....
- ۱۸۱/ پیاموزید که چگونه خود را هدایت و رهبری کنید.....
- ۱۸۳/ پیروزی با رقتی، پیروزی حقیقی نیست.....
- ۱۸۵/ شاید سخت‌تر تلاش می‌کنند تا کارها را بهتر انجام دهند.....
- ۱۹۰/ فقط به این دلیل به چیزی به پایان راه نمانده است در مسیر نادرست به سرعت پیش نروید.....
- ۱۸۷/ امید از درون انسانات می‌آید.....
- ۱۸۹/ به گونه‌ای بیندیشید که بتوانید افکار شما را بخوانند.....
- ۱۹۱/ زندگی مملو از فراز و نشیب است.....
- ۱۹۳/ اهداف خود را در جایی قرار دهید که نتوانید آنها را ببینید.....
- ۱۹۵/ به شرایط فعلی قانع نشوید و دست به تغییر بزنید.....
- ۱۹۷/ نکته‌ی اصلی چیست؟.....
- ۱۹۹/ در وهله‌ی اول به خود احترام بگذارید.....
- ۲۰۱/ اهدافتان باید محرک شما باشند و ترغیب‌تان کنند.....
- ۲۰۳/ اقدامی کنید و دست روی دست نگذارید.....
- ۲۰۵/ فقط شما می‌توانید بگویید که آیا موفق هستید یا نه.....
- ۲۰۷/ فقط شما می‌توانید بگویید که آیا موفق هستید یا نه.....

هر هفتا ما در سمینار «پروفسور برایان لانگ» حضور داشتیم. موضوع سمینار، آماده‌ساز برای تحقیق سالانه‌ی موردنیاز برای ترم آینده بود. همه تحقیق‌هایی را راجع به موضوع تخصصی موردنظرمان شروع کردیم و نوزده موضوع متفاوت از بیست دانشجوی این واحد درسی ارائه شد. دانشجویی روی حقوق مدنی اداره‌ی جانشون درسی کرد، دانشجویی دیگر بر روی تأثیر طولانی شدن یک روز از مدرسه برای دانش‌آموزان دوره‌ی ابتدایی و فردی دیگر در مورد اینکه آیا کامپیوتر می‌تواند نوشتن نت‌های موسیقی را آموزش دهد، تحقیق می‌کرد. این واحد درسی به ما کمک می‌کرد که در مورد علایق‌مان تحقیق کنیم، هیچ اطلاعات جدیدی در موردی لیندن جانشون یا مباحث تازه‌ای در موارد مختلف مورد علاقه‌ی دانشجویان به ما ارائه نداد. در عوض، این واحد در مورد فرایند به‌عهده گرفتن سفر بود. پروفسور لانگ امیدوار بود که همگی به مقصد یکسانی برسیم. این واحد درسی، مضمون‌های پایداری، تعهد و اکتشافات غیرقابل انتظار در طول راه را دنبال می‌کرد. پروفسور لانگ می‌گفت: «هیچ اختراع و کشفی واقعاً یک اتفاق نیست، بلکه محصول تلاشی است که در یک فرایند سرمایه‌گذاری شده به‌دست می‌آید.

در طول تحقیقات و نوشتن پروژه‌های مان، با پروفسور لانگ ملاقات داشتیم. پروفسور در مورد پیشرفت‌مان در تحقیق چیزهایی که علاقه و هیجان ما را برمی‌انگیخت و موانعی که با آنها برخورد می‌کردیم، از ما سؤال می‌کرد. تقریباً همگی از ایده‌های جدید هیجان‌زده می‌شدیم یا کتابهایی می‌خواندیم که بعداً آنها را کنار می‌گذاشتیم. یکی از دانشجویان، معمولاً سم‌کاری داشت و از ارائه گزارش تحقیق خود اجتناب می‌کرد. در نهایت، پروفسور لانگ تلاش کامل کار او را خواست و آن دانشجو پذیرفت که نمی‌تواند نشان دهد. آثار ناامیدی بر چهره‌ی پروفسور پدیدار شد. آن دانشجو با جسارت گفت: «اما شما نمی‌فهمید! من کارم را به پایان می‌رسانم.» پروفسور لانگ پرسید: «آیا کارت را به هیچ متخصصی نشان داده‌ای؟» ما که از سخت‌گیری پروفسور ناراحت شده بودیم، به خنده افتادیم. اما این خنده برای پروفسور به اندازه‌ی یک کاری او ناراحت کننده بود. پروفسور بارها به ما توصیه کرده بود که «نام و دانش مقصد ندارد که شما را نسبت به خود بی‌میل کند و خود را به شما تسخیر نماید.»

از نظر پروفسور، این پروژه‌های تحقیقاتی نه تنها فرصتی هستند برای یادگیری در مورد موضوع انتخابی، بلکه تمرینی‌اند که خود را در قبال این وظیفه‌ی مهم مسئول بدانیم و با خوبی و بدی‌ها، پیشرفت‌ها و پسرفت‌های آن درگیر شویم. دکتر لانگ بسیار تأکید داشت که ما تمام تلاش خود را در انجام وظایف‌مان به کار گیریم. زیرا اگر این کار را اکنون انجام دهیم، بعد از این نیز همین رویه را پیش خواهیم گرفت. و در این صورت است که موفق خواهیم بود. بعد از خنده‌ی دانشجویان از لطیفه‌ی دکتر، او با تفکر به ما و

دانشجوی کم‌کار نگاه کرد و گفت: «یک نفر در مواجهه با همه‌ی مسائل و مشکلات دنیا، چه کاری می‌تواند انجام دهد؟ او می‌تواند تلاش کند.»

زمانی که تحقیقاتم را برای نوشتن این کتاب آغاز کردم، اغلب به درس دکتر لانگ فکر می‌کردم. صرف‌نظر از موضوع تحقیق پروفیسور، عناصر معمول را برای تکمیل پروژه لازم می‌دانست. دانشمندان نیز، صرف‌نظر از اینکه اهداف شما در زندگی چیست، پروژه را لازم می‌دانستند. دانشمندان نیز صرف‌نظر از اینکه اهداف شما در زندگی چیست، قواعد و اعتقاداتی را برای موفقیت لازم می‌شمردند.

صد راز زندگی افراد موفق، نتایج تحقیقات دانشمندان در بررسی موفقیت در همه‌ی گام‌های زندگی است. هر یک از این همراه با ارائه هدف اصلی یافته‌های علمی، نمونه‌ی واقعی آن قاعده و تفسیر اساسی است که شما باید به کار گیرید تا فرصت‌های رسیدن به موفقیت را در زندگی خود افزایش دهید.