

۲۰۹۲۰۴۶

به نام خدا

راز موفقیت زنان باهوش در دستیابی به اهداف بزرگ

"انگیزه برای تمرکز داشتن و دنبال کردن رویاهای زندگی خود"

الیسون جی ناسکت

مترجم:

حدیث مددی ماهانی

ویراستار:

مسعود پهلوان



انتشارات نسل روشن

سرشناسه

فاسکت، آلیسون ج.

Foskett, Allison J.

عنوان و نام پدیدآور

عنوان و نام پدیدار

راز موفقیت زنان باهوش در دستیابی به اهداف بزرگ 'انگیزه برای تمرکز داشتن و دنبال کردن رویاهای زندگی خود' / آلیسون جی فاسکت؛ مترجم حدیث مددی ماهانی؛ ویراستار مسعود پهلوان.

مشخصات نشر

تهران: نسل روشن، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری

ص. ۳۶۸

شابک

۹۷۸-۶۲۲-۲۴۷-۰۴۸-۷

وضعیت فهرست نویسی

فیبا

یادداشت

عنوان اصلی: How Smart Women Achieve Big Goals: Motivation To Focus.

And Follow Through With Your Life Dreams

موضوع

موفقیت

موضوع

Success

موضوع

زنان -- راه و رسم زندگی

موضوع

Women -- Conduct of life

موضوع

زنان -- راهنمای مهارت های زندگی

موضوع

Women -- Life skills guides

موضوع

موفقیت -- جنبه های روان شناسی

موضوع

Success -- Psychological aspects

موضوع

زنان در زندگی اجتماعی

موضوع

Women in public life

موضوع

مددی ماهانی، حدیث، ۱۳۶۸. - مترجم

موضوع

پهلوان، مسعود، ۱۳۴۰. - مترجم

موضوع

BJ۱۶۱۱/۲

موضوع

۵۹۰۵۱

شماره کتابشناسی ملی

نام کتاب: راز موفقیت زنان باهوش در دستیابی به اهداف بزرگ

ناشر: انتشارات نسل روشن

مترجم: حدیث مددی ماهانی

طراحی جلد: علیرضا زمانی

چاپخانه صحافی: آرمانسا

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۴۷-۰۴۸-۷



آدرس: تهران - میدان انقلاب، خیابان فخر رازی، خیابان شهید نظری شرقی، پلاک ۶۱ - چهارم واحد B۴۴

تلفن ۶۶۹۵۳۱۲۶

www.nasleroshan.com

@nasle_roshan

@nasleroshan

تمامی مسئولیت ها و حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به مترجم است.

هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق چاپ و برداشت تمام یا قسمتی از اثر را به صورت چاپ، فتوکپی و... را ندارد و متخلفین به موجب بند ۵ ماده ۲ قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

فهرست مطالب

۶	مقدمه مترجم
۸	تقدیر و تشکر
۹	سلسله مسئولیت
۱۰	سخن نویسنده
۳۵	فصل اول: حازه با پروازی
۶۹	فصل دوم: آنچه زمان به ما می‌دهد، دایره هدف گذاری می‌دانند
۱۱۵	فصل سوم: رویا پردازی
۱۶۳	فصل چهارم: اولویت بندی اهداف
۱۸۳	فصل پنجم: زنان باهوش عاشق برنامه ریز هستند!
۲۰۳	فصل ششم: چرا دستیابی به اهداف بزرگ با این اندازه سخت است؟
۲۱۷	فصل هفتم: پذیرش زمان حال
۲۴۵	فصل هشتم: تعهد به آینده: دستیابی به هدف
۲۶۰	فصل نهم: پی‌ریزی: آماده سازی
۲۷۱	فصل دهم: تشخیص عقایدی که مانع شما می‌شوند
۳۰۹	فصل یازدهم: عادات بد شما کدامند؟
۳۳۱	فصل دوازدهم: عزم حرکت و تعهد
۳۵۵	فصل سیزدهم: رازهایی برای متمرکز ماندن و ادامه دادن
۳۶۵	مراجع

مقدمه مترجم

اکنون که در آستانه سی سالگی به سرمی‌برم، درست در نقطه‌ای از زندگی خود قرار دارم که سال‌ها آرزویش را داشتم و برای رسیدن به این جایگاه سخت تلاش کردم. از زمانی که خودم را شناختم هرگز خاموش ننشستم و حتی یک لحظه در مسیر حرکت به اهدافم درنگ نکردم. وجودم سراسر مملو از آرزو بود و هیجان رسیدن به آن‌ها. هر روز به زندگی مشتاق‌تر می‌شدم و حقوق دانستن و کشف کردن در پوست خود نمی‌گنجیدم و هر لحظه به زرگری و زیبایی جهان بیشتر پی می‌بردم و هر روز سوالات جدید در من می‌انداخت. آرزوها و اهدافم را بر سر سجاده‌ام بلند بلند بیان می‌کردم و ایمن را بخ داشتم که به آن‌ها خواهم رسید و صبوری توشه راهم بود. در این مسیر با وجود مشکلات و مسائل متعددی که گاه مرا به عقب می‌رانند و مانع من می‌شدند، هرگز دلسرد و ناامید نشدم و هیچ‌گاه جا نزدم و به مصداق گفته نیچه، فیلسوف آلمانی، "هرآنچه تو را نکشد قوی‌ترت می‌سازد"، چه بسا قدرتمندتر می‌شدم. انگار فقط اهرم حرکت به جلو در من وجود داشت، چرا که برای حل مسائل بهترین راه حل‌ها را می‌یافتم. معتقد بودم به جز مرگ برای هر مسئله‌ای هزاران راه حل وجود دارد و گاه شاید سال‌ها در پی راه‌حلی برای مسئله‌ام می‌دویدم اما ناامید و دلسرد نمی‌شدم و هیچ‌چیز حل‌نشده‌ای و آرزوهای برای خودم باقی نمی‌گذاشتم. و شاید این حاصل تجربه‌ام در حرفه "سازاری" بود که از ذهن من یک تحلیل‌گر ساخته بود؛ زیرا حسابداران ذهن تحلیل‌گری دارند.

و اما درباره زبان انگلیسی و ترجمه این کتاب... سال‌ها پیش زمانی که در دانشگاه به علت عدم علاقه به درس انگلیسی مشکلاتی برایم رخ داد، پس از عبور از سختی‌ها و سرانجام فارغ‌التحصیل شدن و سفری به غرب که در آنجا نیز در اثر ندانستن زبان بین‌المللی رنج‌های فراوانی را متحمل شدم،

این نیاز برایم انگیزه بزرگی ایجاد کرد تا غولی را که از این زبان ساخته بودم شکست دهم. بنابراین، شروع به برنامه‌ریزی کرده و طی زمانی کوتاه اما مداوم آموزش‌م را به پایان رساندم. به شدت از این موضوع شاد بودم که می‌توانم کتاب‌ها و مقالات انگلیسی زبان را خوانده و با فرهنگ و آداب کشورهای دیگر آشنا شوم و پلی ایجاد کنم میان خودم و جهان، که شاید این پلی باشد برای گشودن درب‌های بیشمار.

در مسیر خودشناسی و تقویت انگیزه‌ام، کتاب حاضر را به زبان اصلی مطالعه کردم. حتی این کتاب چنان زندگی‌ام را تحت تأثیر قرار داد و مسیر دستیابی به اهدافم را هموارتر کرد و ایده‌ها و انگیزه‌های بسیاری در من ایجاد نمود که نتوانم آن را با شما به اشتراک نگذارم. بنابراین، به عشق کمک به هموطنانم به ویژه زنان عزیز کشورم، تصمیم گرفتم آن را ترجمه کرده و تقدیم آن‌ها کنم. شاید با مطالعه کامل این کتاب واژه‌های "توانایی"، "بی‌انگیزگی"، "خستگی"، "نامیدی"، "از ذهن و زندگی خود حذف کرده و مسیر خود را باز یافته و از خود برای فرزندان و کشورشان انسانی موفق و الگویی مناسب بسازند.

این کتاب روش‌های مؤثر و بی‌انگیزه ماندن در طول دستیابی به اهدافتان را به تفصیل طی سیزده فصل شرح می‌دهد و هر فصل ایده‌ها، تمرینات و پرسش‌هایی ارائه می‌کند که قطعاً انسان را به فکر فرو برده و به نتیجه‌ای مؤثر خواهد رساند. بنا براین لازم است به این پرسش‌ها دردت‌بخش در طول کتاب با تأمل فکر کنید و پاسخ دهید. در پایان هر فصل کتاب به لطف خداوند و همت خود شاهد رشد فردی‌تان خواهید بود.

با تشکر از انتخاب شما

حدیث مددی ماهانی

Hadismadadi0867@gmail.com

تابستان ۱۳۹۸