

چگونه مثل افراد موفق رشد کنیم

www.ketab.ir

جان سی. مکسول ترجمه وحید نادری

پانزده روش برای پیشرفت در زندگی

سرشناسه	: ماکسول، جان سی، ۱۹۴۷ - م.
عنوان و نام پدیدآور	: Maxwell, John C. : چگونه مثل افراد موفق رشد کنیم: پانزده روش برای پیشرفت در زندگی/ جان سی. مکسول؛ ترجمه وحید نادری.
مشخصات نشر	: تهران: رازی گر، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۰ص
شابک	: 978-600-95877-2-8
موضوع	: خودسازی
موضوع	: Self-actualization (Psychology)
موضوع	: خودآگاهی
موضوع	: Self-consciousness (Awareness)
شناسه افزوده	: نادری، وحید، ۱۳۴۳ - مترجم
رده بندی کنگره	: BF۶۳۷
رده بندی دیویی	: ۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۴۱۶۷۹۳

چگونه مثل افراد موفق رشد کنیم

ناشر: رازی گر

مترجم: وحید نادری

ناظر فنی و مدیر اجرایی: محسن مانی

چاپ اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

کلیه حقوق مادی و معنوی برای ناشر محفوظ است.

آدرس فروشگاه: تهران، خیابان انقلاب، بین ۱۲ فروردین و منیری جاوید، کتابفروشی صنعتی، پ ۱۳۱۲

تلفن: ۶۶۴۰۵۳۸۵، ۶۶۴۰۹۹۲۴

آدرس دفتر: تهران، خیابان انقلاب، مابین ۱۲ فروردین و منیری جاوید، کتابسرای اندیشه، طبقه اول

تلفن: ۶۶۴۰۸۱۶۵، ۶۶۴۶۲۱۷۷

فروشگاه اینترنتی: www.saneibook.com

سخن مترجم

اگر فلسفه وجودی ما با در جا زدن و ماندن در وضعیت فعلی همخوانی ندارد، بنابراین چاره‌ای جز رشد و پیشرفت نداریم. اگر می‌خواهیم بر موفقیت بوسه بزنیم و آمال و آرزوهای خود را دست یافتنی ببینیم، راهی به غیر از رشد و پیشرفت برایمان باقی نمی‌ماند. اگر می‌خواهیم فردای خود را بهتر از امروزمان کنیم، رشد و پیشرفت انتخابی معقول خواهد بود. اگر می‌خواهیم کاری کنیم تا گذشته جلوی آینده ما زانو بزند، تنها گزینه روی میز چیزی جز رشد و پیشرفت نخواهد بود. اگر می‌خواهیم طعم رشد و پیشرفت را بچشیم، ابتدا باید توانمندی‌های خود را شناسایی و آن‌ها را گسترش دهیم و اگر قصد گسترش توانمندی‌هایمان را داشته باشیم، ابتدا باید از درون متحول شویم. کتاب حاضر با ارائه پانزده روش کاربردی، مسیر رشد و پیشرفت را به شما نشان می‌دهد و باید و نبایدهای رسیدن به آن را در اختیاران قرار می‌دهد، به طوری که حتی با به کارگیری معدودی از آن‌ها می‌توانید در زندگی خود تغییر ایجاد کنید. اما اگر به هر پانزده روش عمل کنید، تحولی عظیم در خود ایجاد می‌کنید و دست نیافتنی خواهید شد. در پایان ترجمه این کتاب را به دکتر کورش عاکف هدیه می‌کنم.

وحید نادری، بهار ۱۴۰۰

✉ : vahidnaderi8463@gmail.com

📷 : vahidnaderi84

📍 : @vahidnaderi84

فهرست

مقدمه	۷
فصل یک ارادی و آگاهانه بیاموزید	۹
فصل دو خود را بیشتر بشناسید	۱۹
فصل سه خودتان را باور کنید	۲۹
فصل چهار برای بازتاب فکری زمان اختصاص دهید	۳۹
فصل پنجم نظم و اضطباط روزانه را در زندگی خود برقرار کنید	۴۷
فصل ششم به دنبال محیطی مثبت باشید	۵۵
فصل هفتم بسیار استراتژیک عمل کنید	۶۵
فصل هشتم تجربیات منفی را به نکاتی مثبت تبدیل کنید	۷۷
فصل نهم رشد خود را از درون به بیرون نمایان کنید	۸۹
فصل دهم انعطاف پذیر باشید	۹۹
فصل یازدهم دست به معاوضات هوشمندانه بزنید	۱۰۷
فصل دوازدهم یاد بگیرید سؤالات بیشتری بپرسید	۱۱۷
فصل سیزدهم مربی خوب پیدا کنید	۱۲۷
فصل چهاردهم بر گسترش توانمندی‌های خود متمرکز شوید	۱۳۵
فصل پانزدهم به دیگران کمک کنید تا به توانمندی‌های خود دست یابند	
	۱۴۳

مقدمه

توانمندی یکی از حیرت انگیزترین کلمات در هر زبان است که با مثبت‌اندیشی و خوش بینی ارتباط تنگاتنگی دارد. جای جای آن با امید پر می‌شود و در بردارنده موفقیت است. ابراز کننده احساس رضایت درونی و بیانگر عظمت و جلال است. توانمندی واژه‌ای است که از احتمالات و فرصت‌های ممکن پیش روی ما سرچشمه می‌گیرد. اگر به توانمندی‌های خود فکر کنید، مطمئنم هیجان زده می‌شوید و یا امیدوارم حداقل چنین شود و با خود می‌گویید چه «فکر مثبتی» داشته‌ام که توانسته‌اند این توانمندی‌ها را به من هدیه کنند. هر انسانی قطعاً از توانمندی‌های منحصر به فرد خود بهره مند است. از طریق این توانمندی‌ها می‌توانید به آن کسی که برای تبدیل شدن به او لحظه شماری می‌کردید، پل ارتباطی بزنید.

مطمئنم از زمانی که شروع به خواندن مقدمه کتاب کردید، در فکر توانمندی‌هایتان فرو رفته‌اید و برای دستیابی به آن‌ها رغبت اولیه را از خود نشان داده‌اید. اما سؤالی که مطرح می‌شود این است که چگونه می‌توانید به آن‌ها دست یابید؟

پاسخ چیزی جز رشد و پیشرفت نیست. باید عزم خود را جزم کنید. این کتاب کوشش من برای کمک به شماست تا بیاموزید چگونه رشد کنید و خود را توسعه دهید تا در نهایت بتوانید به آن شخصیت منحصر به فردی که برای آن آفریده شده‌اید دست یابید. شدیداً راغب‌ام کمکتان کنم تا از نگرش متمایز و بهتری برخوردار شوید، با توانایی‌ها و نقاط قوت خود بیشتر آشنا شوید، به اهداف خود بیشتر بیندیشید و مهارت‌های خود را بالا ببرید به طوری که بتوانید تا آن جایی که امکانش هست به فرد مورد نظر و دلخواه خود تبدیل شوید.

اما منظور واقعی من از رشد و پیشرفت چیست؟ منظورم توانایی منحصر

به فرد بودن در حد خودتان است. اگر می‌خواهید پیشرفت کنید، باید آگاهی و بینش خود را بالا ببرید. اگر می‌خواهید انسان بهتری شوید، باید شخصیت خود را رشد دهید. اگر می‌خواهید در شغل‌تان پیشرفت کنید، باید مهارت‌هایتان را بالا ببرید. اگر می‌خواهید پدر و مادر و یا همسر بهتری باشید، باید از سواد رابطه برخوردار باشید. اگر می‌خواهید به اهداف مالی و اقتصادی خود دست‌یابید، باید سواد مالی خود را بالا ببرید. اگر می‌خواهید به غنای روح دست‌یابید، باید بر بار معنویات خود بیفزایید. مؤلفه‌های رشدی از فردی به فرد دیگر متفاوت است، اما اصول آن برای همه ثابت و یکسان است. کتاب حاضر پانزده روش را برای رشد و پیشرفت به شما ارائه می‌دهد تا بتوانید به توانمندی‌های خود دست‌یابید. هر روش به نوبه خود به مانند کلیدی است که درها را برای شما به سوی آینده‌ای بهتر می‌گشاید. اگر می‌خواهید رشد کنید، باید خود را از طریق این پانزده روش در عمل انجام شده قرار دهید.

اما پیشنهاد می‌کنیم به شما این است که هر هفته مطالعه یک فصل از این کتاب را در برنامه خود جای دهید و درباره آن با دوستان خود به بحث بنشینید و بعد از پایان هر فصل تمرینات عملی آن را انجام دهید. دفتری تهیه کنید و در آن پیشرفت‌های روزانه و چیزهایی که با یادگیری آن‌ها باعث رشدتان می‌شوند را یادداشت کنید. در نظر داشته باشید اگر چیزی را در فعالیت‌های روزانه خود تغییر ندهید، تغییری در زندگیتان ایجاد نخواهد شد. اگر یادگیری و پیشرفت مستمر روزانه را طی یک دوره چند ساله در دستور کار خود قرار دهید، از نتایج به دست آمده و موقعیت جدید خود شگفت‌زده خواهید شد.