



آمادگی برای موفقیت

www.ketab.ir

درس‌هایی برای
مدیریت و کسب بهترین نتایج زندگی

◀ نویسنده: نیک شاو

◀◀ مترجمان: دکتر حمید اراضی
(استاد دانشگاه گیلان)

مهدی خسروی

✓ سرشناسه: شاو، نیک

Shaw, Nick

✓ عنوان و نام پدیدآور: آمادگی برای موفقیت /

نویسنده نیک شاو؛ [مقدمه نویسنده باب هارپر]؛

مترجمان حمید اراضی، مهدی خسروی.

✓ مشخصات نشر: تهران: شناسنامه، ۱۴۰۰.

✓ مشخصات ظاهری: ۱۷۴ ص.

✓ شابک: ۶-۴۰-۶۴۶۴-۶۲۲-۹۷۸

✓ وضعیت فهرست نویسی: فیبا

✓ یادداشت: عنوان اصلی: - Fit For Success: Les-

sons On Achievement And Leading Your Best

.Life (Renaissance Periodization), 2020

✓ موضوع: موفقیت

✓ Success

✓ شناسه افزوده: Harper, Bob, ۱۹۶۵-

✓ شناسه افزوده: اراضی، حمید، ۱۳۵۸ - مترجم

✓ شناسه افزوده: خسروی، مهدی، ۱۳۶۷ - مترجم

✓ رده بندی کنگره: BF۶۳۷

✓ رده بندی دیویی: ۱۵۸

✓ شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۷۰۲۴۵

✓ اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

آمادگی برای موفقیت

✓ نویسنده: نیک شاو

✓ مترجمان: حمید اراضی - مهدی خسروی

✓ ویرایش: دپارتمان ادبی شناسنامه

(منصور مام علیپور)

✓ گرافیک و صفحه آرایی: آتلیه شناسنامه

✓ فروست: موفقیت

✓ ناشر: انتشارات شناسنامه

✓ سال و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

✓ تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

✓ شابک: ۶-۴۰-۶۴۶۴-۶۲۲-۹۷۸

نشانی ناشر: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، مرکز خرید دانشگاه، پلاک ۵

تلفن تماس: ۶۶۹۵۷۳۳۵ - ۶۶۹۵۷۳۵۷

نشانی اینترنتی: www.shenasnamehpub.com

نشانی پست الکترونیک: shenasnamehpub@gmail.com



www.shpub.ir

فهرست

۷.....	پیشگفتار مترجمان
۱۱.....	مقدمه‌ای از لوری شاو
۱۳.....	درآمدی بر کتاب به نوشته باب هارپس
۱۹.....	مقدمه
۲۸.....	فصل اول - اخلاق‌کاری
۳۷.....	فصل دوم - منبع کنترل درونی
۵۵.....	فصل سوم - ذهنیت مثبت
۷۷.....	فصل چهارم - نظم
۹۹.....	فصل پنجم - هدف و معنا
۱۱۷.....	فصل ششم - شکست
۱۴۱.....	فصل هفتم - بازیابی انرژی
۱۵۹.....	فصل هشتم - نتیجه‌گیری

پیشگفتار مترجمان

دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم، به‌طور پیوسته ما را در رویارویی با عوامل متعدد شناخته شده و ناشناخته قرار می‌دهد. به‌زعم ما، این عوامل و مسائل به شکل فراز و نشیب، سختی و آسانی، تلخی و شیرینی، تلاطم و همواری، چالش و راه‌حل پیرامون ما رخ‌نشان می‌دهد. همچون طیف نوری که با توجه به طول موج‌های مختلف بازتاب‌دهنده گستره متنوع و وسیعی از رنگ‌ها به چشمان ماست، جامعه انسانی نیز پاسخ‌ها و واکنش‌های رفتاری بسیار متفاوتی به مسائل پیرامونی خود دارد.

به عبارتی گویاتر، هر انسانی با ویژگی‌های منحصر به فردی که دارد، دارای کنش و واکنشی ویژه خواهد بود. مجموعه‌ای از عوامل ژنتیکی و محیطی (اکتسابی) از جمله هوش، دانش و آگاهی، تربیت، فرهنگ و ... بر تعبیر و تفسیر هر فرد نسبت به موضوعات پیش روی وی تأثیر می‌گذارد. این که فرد در مواجهه با یک چالش طبیعی در زندگی چه جسی دارد، چگونه فکر می‌کند، چه تصمیمی می‌گیرد، در نقشه راه وی به سوی کامیابی و موفقیت یا ناکامی و شکست نقش راهبردی و تعیین‌کننده‌ای دارد.

با وجود همه تفاوت‌هایی که در دیدگاه و رفتار انسان‌ها می‌بینیم و تبادل نسبی بودن موضوع موفقیت در ذهن، عادت‌ها و اصولی هستند که در صورت آموزش، پایبندی و اعتقاد می‌توانند افراد را به سوی کامیابی رهنمون شوند.

متفکران و اندیشمندان طی سال‌ها تلاش علمی و مطالعه بر روی رفتار انسان و بررسی سعادت‌مندی، شکست، پیروزی، یأس، احساسات مثبت و منفی و نتایجی که شیوه تعامل آن‌ها با محیط، اعم از افراد و شرایط در

پی داشته است، به جمع‌بندی قابل اتکا و موثقی دست‌یافته‌اند. این جمع‌بندی براساس اشتراکات انسانی منجر به تدوین و معرفی مجموعه‌ای از اصول رفتاری و عادت‌های مؤثر برای حصول موفقیت شده است.

در حال حاضر کتب متعددی دربارهٔ موفقیت و راه‌های رسیدن به آن به رشته تحریر درآمده است و متخصصان روان‌شناسی و جامعه‌شناسی به تشریح جزییات آن در عرصه‌های مختلف زندگی پرداخته‌اند؛ اما اثر پیش‌رو تحت عنوان «آمادگی برای موفقیت» در سال ۲۰۲۰ به دست شخصی نوشته شده است که خود عملاً به موفقیت بزرگی دست یافته است. این نویسنده، نیک شاول نام دارد که توانسته است یک شرکت بزرگ در حوزه سلامت و تناسب اندام، تحت عنوان «رنسانس دوره‌بندی» موسوم به RP را تأسیس کند. وی با این شرکت چند میلیون دلاری بر بهبود زندگی صدها هزار نفر تأثیر مثبت داشته است و اکنون این شرکت را در حوزه فناوری با برنامه‌ای پیشرو در صنعت (از طریق Google Play و App Store) توسعه داده است.

علاوه بر این او مشاور بسیاری از ورزشکاران حرفه‌ای در ردهٔ جهانی بوده است و به کسب پیروزی آن‌ها نیز کمک زیادی است. مهم‌تر از همه این‌که وی کتاب پیش‌رو را در شرایط پاندمی کووید ۱۹ و بیماری سخت همسرش (بیماری سرطان) و در مواجهه با سخت‌ترین شرایط ممکن نوشته است و خود توانسته به مثابهٔ عالمی با عمل، نقشهٔ راه موفقیت را ترسیم و با پایبندی به هفت اصل و عادت مؤثر از بحران عبور کند.

در این کتاب، هفت عادت مؤثر برای رسیدن به موفقیت در قالب هفت فصل (اخلاق کاری، منبع کنترل درونی، ذهنیت مثبت، نظم، هدف و معنا، شکست و بازیابی انرژی) به صورت روان و با ذکر جزییات و مثال‌های عینی

و واقعی تشریح شده است.

علاوه بر این، حجم متعارف اثر در کنار جذابیت محتوا و نگارش، به غنای آن افزوده است. مطالعه این کتاب به همه مخاطبان فرهیخته‌ای که در صدد کشف مجموعه عوامل و نقشه راه موفقیت در عرصه‌های گوناگون زندگی هستند، پیشنهاد می‌شود.

در پایان، مترجمان اظهار امیدواری می‌کنند که اثر حاضر مقبول نظر خوانندگان نکته‌سنج و فهیم باشد و این تلاش کوچک، گامی مؤثر به سوی موفقیت عزیزان ...

حمید اراضی

بهار ۱۴۰۰

www.ketab.ir