

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

هوشمندانه فکر کنید

سخت کار نکنید

۵۲ اصل کلیدی برای موفقیت و خوشبختی

نویسنده

روی هاف

ترجمه

سعید جوی زاده | علیرضا احمدیان



نشر آکادمیک
ACADEMIC PRESS

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست نویسی
عنوان دیگر
موضوع
شناسه افزوده
شناسه افزوده
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی
اطلاعات رکورد کتابشناسی

هاف، روی (Research scientist)
هوشمندانه فکر کنید سخت کار نکنید
هاف، ترجمه سعید جوی زاده، علیرضا احمدیان
تهران: انتشارات آکادمیک، ۱۴۰۰
۱۶۲ ص.
978-622-5697-20-1
فیبیا
۵۲ اصل کلیدی برای موفقیت و خوشبختی
موفقیت Success خوشبختی Happiness
ثروت -- جنبه های روان شناسی Wealth -- Psychological aspects
جوی زاده، سعید، ۱۳۵۷ - مترجم
احمدیان، علیرضا، ۱۳۶۴ - مترجم
۶۳۷BF
۱/۱۵۸
۸۶۹۰۶۶۴
فیبیا



هوشمندانه فکر کنید سخت کار نکنید

نویسنده	روی هاف
مترجمین	سعید جوی زاده علیرضا احمدیان
انتشارات	آکادمیک
چاپخانه و صحافی	دانشگاه خوارزمی
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۵۶۹۷-۲۰-۱
نوبت چاپ	اول / ۱۴۰۰
شمارگان	۵۰۰ نسخه
قیمت	۹۵,۰۰۰ تومان

خیابان سه‌رودی شمالی، خ هویزه غربی، خ بوسقی، پلاک ۷ طبقه دوم



Academicpress



۰۲۱-۲۸۲۲۹۲۸۲

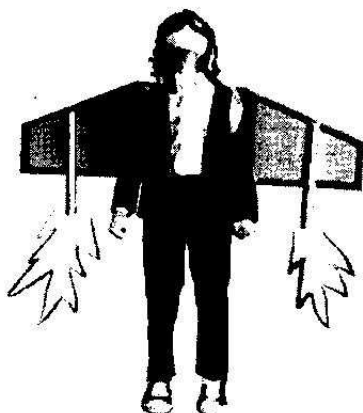


Academicpress.ir



Academicpub1@gmail.com



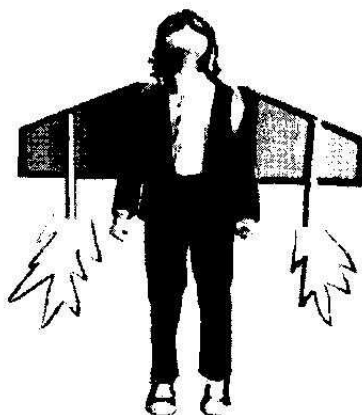


فهرست مطالب

۶	مقدمه
۱۰	فصل ۱: رها کردن
۱۰	اصل شماره ۱ کسانی را که لیاقتش را ندارند ببخشید
۱۲	اصل شماره ۲ مسئولیت انتخاب‌های خود را بپذیرید
۱۵	اصل سوم از شکست نترسید، از آن درس بگیرید
۱۸	فصل ۲: تعیین هدف
۱۸	اصل ۴ اهداف خود را بنویسید
۲۱	اصل شماره ۵ نقاط عطف را تعیین کنید که در دسترس شما هستند
۲۲	اصل ششم یک برنامه اقدام بسازید
۲۴	اصل شماره ۷ هر هفته به اهداف خود منعکس کنید
۲۵	اصل ۸ در روز خود منعکس کنید
۲۵	اصل ۹ شامل یک شریک بازتاب هفتگی
۲۶	اصل ۱۰ اهداف خود را تجسم کنید
۲۸	اصل ۱۱ به خودتان پاداش دهید
۳۱	فصل ۳: ذهن خود را سازماندهی کنید
۳۱	اصل ۱۲ ساخت تقویم
۳۳	اصل شماره ۱۳ تقسیم بندی
۳۶	فصل ۴: چرخیدن چرخ را متوقف کنید
۳۶	اصل ۱۴ از زمان خود استفاده کنید
۴۵	فصل ۵: انتخاب‌های بهتر

- اصل ۱۵ یاد بگیرید که نه بگویید ۴۵
- اصل ۱۶ عادات‌های بد خود را شناسایی کنید ۴۷
- اصل ۱۷ عادات جدید را به یک روال موجود گره بزنید ۴۹
- اصل ۱۸ برنامه ریزی برای انتخاب‌های ضعیف ۵۲
- اصل ۱۹ از دیگران راهنمایی بخواهید ۵۴
- اصل ۲۰ اعتماد در فرآیند ۵۶
- فصل ۶: خودت را بشناس** ۶۰
- اصل ۲۱ اشتیاق خود را پیدا کنید ۶۰
- اصل ۲۲ خود را بشناسید ۶۶
- فصل ۷: استفاده از انرژی شما** ۷۰
- اصل ۲۳: رژیم غذایی سالم داشته باشید و ورزش کنید ۷۰
- اصل ۲۴ به اندازه کافی استراحت کنید ۷۴
- اصل ۲۵ مدیتیشن ۷۶
- اصل ۲۶ نفس بکش ۷۸
- اصل ۲۷ شاد بودن را انتخاب کنید ۷۹
- فصل ۸: تغییر طرز فکر** ۸۴
- اصل ۲۸ شما در سطحی که خود را می‌بینید عمل می‌کنید ۸۴
- اصل ۲۹ ورودی‌های خود را تغییر دهید ۸۶
- اصل ۳۰ انعطاف پذیر باشید ۹۰
- اصل ۳۱ با ذهنیت مثبت به وظایف نزدیک شوید ۹۳
- فصل ۹: شخصیت در حال توسعه** ۹۸
- اصل شماره ۳۲ فردی با صداقت باشید ۹۸
- اصل ۳۳ شنونده خوبی باشید ۱۰۱
- اصل ۳۴ با دیگران مهربان باشید ۱۰۳
- اصل ۳۵ صبور باشید ۱۰۷
- فصل ۱۰: به دنبال تعالی باشید** ۱۱۱
- اصل ۳۶ حرفه ای باشید ۱۱۱
- اصل ۳۷ اعتماد را توسعه دهید ۱۱۳
- اصل ۳۸ برای دیگران ارزش قائل شوید ۱۱۶
- اصل ۳۹ همیشه بهترین کار را انجام دهید ۱۲۰
- فصل ۱۱: مسئولیت مالی** ۱۲۲

۱۲۲.....	اصل ۴۰ بودجه بسازید.
۱۲۴.....	اصل ۴۱ کمتر از حد توان خود زندگی کنید
۱۲۷.....	اصل ۴۲ اجتناب از اعتبار.
۱۳۰.....	اصل ۴۳ ابتدا بدهی خود را پرداخت کنید
۱۳۹.....	اصل ۴۵ ریسک را صادقانه ارزیابی کنید
۱۴۲.....	فصل ۱۲: یادگیری مادام العمر
۱۴۲.....	اصل ۴۶ هوشمندانه فکر کنید
۱۴۴.....	اصل ۴۷ برای زندگی بیاموزید.
۱۴۵.....	اصل ۴۸ از روش‌های یادگیری اثبات شده استفاده کنید.
۱۵۲.....	فصل ۱۳: پایداری را توسعه دهید
۱۵۲.....	اصل ۴۹ نقاط ضعف خود را شناسایی کنید.
۱۵۴.....	اصل ۵۰ کاری کوچک انجام دهید، اما آن را روزانه انجام دهید.
۱۵۶.....	اصل ۵۱ وقتی از مسیر خارج شدید تسلیم نشوید.
۱۵۸.....	فصل ۱۴: اشتراک گذاری
۱۵۸.....	اصل ۵۲ موفقیت خود را با دیگران به اشتراک بگذارید.
۱۶۰.....	نتیجه
۱۶۱.....	برگه تقلب ۵۲ اصل کلیدی



مقدمه

"من تحت تاثیر فوریت این کار قرار گرفته ام. دانستن کافی نیست؛ ما باید درخواست کنیم مایل بودن کافی نیست. ما باید انجام دهیم."

- لئوناردو داوینچی

اگر خواهان خوشبختی و موفقیت هستید، این کتاب می تواند شما را از هم اکنون به آنجا راهنمایی کند، صرف نظر از اینکه موانع چقدر شوم هستند. اما شما باید اولین قدم را بردارید. هیچ کس تمام رازهای موفقیت یا پاسخ همه مشکلات شما را نمی داند، اما آنچه مسلم است این است که زندگی نتیجه مستقیم انتخاب هایی است که می کنید. تنها راه برای تغییر زندگی این است که انتخاب های متفاوتی داشته باشید و نحوه واکنش خود را به چیزهایی که خارج از کنترل شما نیست تغییر دهید.

این کتاب میانبری برای کار سخت نیست، اما به شما نشان می دهد که چگونه می توانید از کار غیر ضروری اجتناب کنید. این راهنمای دستکاری نیست، اما به شما نشان می دهد که چگونه در زندگی شخصی و حرفه ای خود اعتماد واقعی ایجاد کنید.

این کتاب به شما علاقه مندی شما را نمی گوید، اما به شما یاد می دهد که چگونه آن را پیدا کنید. اگر قصد دارید ناصدق باشید به شما کمکی نمی کند، اما به شما نشان می دهد که چگونه یکپارچگی، ارزش خود و روابط سالم ایجاد کنید.

این یک کتاب مذهبی نیست، اما به شما یاد می دهد که چگونه شخصیت خود را بهبود بخشید.

این یک راهنمای سریع ثروتمند شدن نیست، اما می‌تواند شما را به مسیر ثروت و استقلال مالی برساند.

علاوه بر توصیه از متفکران مبتکر در سراسر جهان، خرد بیشتری ارائه می‌دهد و پایه ای محکم ایجاد می‌کند که بر اساس آن می‌توانید سفر خود را برای دنبال کردن رویاهای خود آغاز کنید. هدف این کتاب انتقال خردی است که برای مهار قدرت مهارت‌های خود و استفاده از ابزارهای لازم برای بهینه سازی موفقیت و شادی شخصی خود نیاز دارید.

چه تصمیم بگیرید که تمام ۵۲ اصل کلیدی را در یک جلسه بخوانید یا به مرور زمان، وقتی در طول سال هر هفته روی یک اصل تمرکز کنید، مزایای بیشتری کسب خواهید کرد.

همانطور که ۵۲ اصل کلیدی را مرور می‌کنید، ممکن است چند چیز را بیابید که با آنها مخالف باشید (امیدواریم که این اصل یکپارچگی نباشد)، اما اجازه ندهید که شما را از شروع یا استفاده از اصول باقی مانده باز دارد.

قبل از شروع، بدانید که توانایی شما برای رسیدن به موفقیت به جایی که در زندگی خود هستید بستگی ندارد. فرقی نمی‌کند کجا زندگی می‌کنید، کجا به دنیا آمده‌اید، نام خانوادگی‌تان، چقدر پول دارید، سطح تحصیلات، ملیت، قومیت، جنسیت، ناتوانی یا وضعیت خانوادگی‌تان، تنها چیزی که مهم است، تمایل به پذیرش مسئولیت و تمایل به تغییر است.

من خودم در دهانه رودخانه چسپایک به دنیا آمدم سپس در کودکی به کنتاکی نقل مکان کردم، جایی که تا سن شش سالگی در یک پارک تریلر مخروبه زندگی کردم. از آنجا به یک محله یهودی نشین شهری در شارلوت، کارولینای شمالی نقل مکان کردم و با مادرم در فقر شدید زندگی کردم تا اینکه در هفده سالگی از دبیرستان فارغ التحصیل شدم. من یک پدر غایب داشتم که با بیماری روانی و سابقه بدرفتاری دست و پنجه نرم می‌کرد. او سرانجام در ۲۱ سالگی بر اثر ایدز درگذشت.

علیرغم چالش‌های اولیه ام، به اندازه کافی خوش شانس بودم که در تحصیل موفقیت‌هایی کسب کردم. من پنج مدرک و دو مدرک فوق لیسانس گرفتم، چهار رمان داستانی منتشر کردم و اوایل مجموعه، و بیش از دوازده کتاب داستانی و غیرداستانی دیگر نوشته شده است.

من همچنین این امتیاز را داشته‌ام که به عنوان معلم ریاضی و علوم و دانشمند پژوهشی کار کنم. من تحقیقاتی را با هم‌تایان بر روی جلد بولتن انجمن هواشناسی آمریکا (BAMS) و لایف هک اخیراً از من دعوت به همکاری کرد. من این را برای فخر فروشی نمی‌گویم، بلکه برای اینکه

نشان دهم با وجود سختی‌های شدید و انتخاب‌های ضعیف قبلی می‌توانید به موفقیت برسید. موفقیت‌های من نتیجه فداکاری در برابر چالش و خوش بینی در مقابل شکست بوده است. آن پیروزی‌ها نتیجه استقامت و سیستم‌هایی بود که غالباً بدون اینکه متوجه آن باشم. اگر قبلاً آنچه را که اکنون می‌دانم می‌دانستم، می‌توانستم آن سیستم‌ها را مهار کنم و انتخاب‌های بهتری داشته باشم، که می‌توانست این پیروزی‌ها را افزایش دهد و موفقیت‌ها را به ویژگی‌های دائمی‌تر زندگی من تبدیل کند.

من سهم خود را از اشتباهات مرتکب شده ام، و در حالی که بسیاری از مردم ممکن است آنها را به عنوان مصنوعات دوران کودکی ناکارآمد من توجیه کنند، من چیز دیگری می‌دانم. به راحتی می‌توان تقصیرهای خود را به گردن اعمال دیگران انداخت، اما برای بالا رفتن از این شکست‌ها، ابتدا لازم بود که بفهمم که بیشتر اوقات، این نتایج ناشی از انتخاب‌ها و واکنش‌های ضعیف است که منجر به خود خرابکاری می‌شود. و ناامیدی

با وجود اینکه من یک سال زودتر فارغ التحصیل شدم و هر دانشگاهی که برای آن درخواست دادم، من را می‌پذیرفت، اما فوراً دانشگاه را تمام نکردم. من تا ۳۰ سالگی مدرک اولم را نگرفتم و سپس هر پنج مدرکم را در شش سال بعد گرفتم.

در آن مرحله از زندگی، من قبلاً در یک تجارت و بازار سهام شکست خورده بودم و از اموال و مستغلات دست کشیده بودم. تا اینکه تصمیم گرفتم به مدرسه برگردم، خودم را متقاعد کرده بودم که با وجود علاقه شدید به علم و یادگیری، به آن نیازی ندارم.

در حالی که من مطمئناً معتقد نیستم کالج برای همه است، اما این چیزی بود که من را هیجان زده کرد و یکی از جنبه‌های اصلی شخصیت من بود. یک کسب و کار شکست خورده و ورشکستگی لازم بود تا من را مجبور کند در زندگی خود تجدید نظر کنم و تغییرات لازم را برای شروع مسیر ایده آل خود ایجاد کنم.

در اوایل زندگی بزرگسالی ام، از خود راضی بودن دشمن من بود، و میل به رضایت آنی منجر به انتخاب‌های ضعیف، کوتاه کردن گوشه‌ها، خطرات غیر ضروری و فرصت‌های از دست رفته شد. علیرغم خوش‌بینی و انگیزه‌ام، اخیراً اصول و سیستم‌های کلیدی را یاد گرفتم که به استفاده از پتانسیل‌هایم و کنار گذاشتن عادت‌های بد و رفتارهای خودمختارانه‌ای که سد راه رسیدن به اوج عملکرد و شادی من بودند، کمک کرد.

مانند اولین تغییر مهم من، تغییر دوم از غلبه بر مشکلات مالی و شخصی، طلاق و ورشکستگی

به وجود آمد. از طریق آن فرآیند بود که من سفری برای تأمل در خود آغاز کردم و آخرین گام‌ها را برداشتم که من را به مسیری که امروز در آن هستم هدایت کرد.

موانع بیشتری برای غلبه بر و فرصت‌هایی برای پیشرفت به وجود خواهد آمد، اما حداقل چشمان من باز است. حداقل در حال حاضر، من از رفتارها، ابزارها و سیستم‌هایی که می‌توانم برای مقابله با مشکلات در هنگام ظهور مجدد استفاده کنم، آگاه هستم.

سوالات زیر را از خود بپرسید. اگر قرار بود امروز بمیری، آیا زندگی ات میراثی به جا می‌گذارد که به آن افتخار کنی؟ آیا شما زندگی خود را دارید یا زندگی دیگران را؟ آیا در تمام جنبه‌های زندگی خود هیجان زده هستید؟ آیا به شادی واقعی دست یافته اید یا ناامیدی و ترس شما را از تصمیم‌گیری بهتر، دیدن فرصت‌ها یا جستجوی اشتیاق باز داشته است؟

اگر شما هم مانند اکثر مردم هستید، حداقل به یکی از این سؤالات «نه» پاسخ داده اید. اگر چنین است، امروز تصمیم بگیرید که آن را تغییر دهید. از ابزارهای این کتاب برای تحقق آن استفاده کنید. اگر به من اجازه دهید، می‌توانم به شما نشان دهم که چگونه این تغییر را ایجاد کنید و سفر به سمت خود ایده آل خود را آغاز کنید.

برای اینکه این کار را برای شما آسان‌تر کنم، یک جعبه ابزار رایگان قابل دانلود در اینجا طراحی کرده‌ام thinksmart/net.royhuff با تمرینات ساده روزانه تا بتوانید همین الان اقدام کنید و نتایج فوری را ببینید.