

عنوان اصلی: The code: the 5 secrets of teen success, 2003

موفقیت نوجوانان — ادبیات کودکان و نوجوانان

Success in adolescence — Juvenile literature

عزت نفس — ادبیات کودکان و نوجوانان

Self-esteem — Juvenile literature

خودسازی — ادبیات

کودکان و نوجوانان

Self-actualization (Psychology) — Juvenile literature

نوجوانان — ادبیات کودکان و نوجوانان / Teenagers — Juvenile literature

نجله بر، آریتا، ۱۳۵۰ - مترجم

۱۳۹۶ م ۷۲۴/۳۴

ج ۱۵۸/۱۰

۴۶۴۰۰۸

پنج راز موفقیت برای نوجوانان

نویسنده: ماوی آسگدام

مترجم: آریتا نجات‌مهر

Email: Azita_Nejatmehr@yahoo.com

طراح جلد: ندا ایمنی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۶

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۷۰۸-۵

ISBN: 978-964-236-708-5

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

فهرست مطالب

۱۵.....	مقدمه
۱۶.....	من که هستم؟
۱۸.....	پنج راز.....
۱۹.....	کلام آخر.....
۲۱.....	۱. از اول، در نبرد درونی برنده شوید
۲۱.....	دکمه توربوی زندگی تان را فشار بدهید
۲۴.....	برای، توربین اصلی.....
۲۷.....	با قلبش شروع کنید.....
۲۹.....	از «من بودن» به خدا بیایید.....
۳۰.....	باورها پایه و اساس هستند.....
۳۱.....	باورهایتان را کشف کنید.....
۳۳.....	مسیر خودتان را انتخاب کنید.....
۳۴.....	اقیانوس زندگی.....
۳۵.....	نمی دانم به کجا بروم.....
۳۸.....	جمع بندی.....
۳۹.....	کنترل داشتن.....
۴۳.....	از درون شروع کنید.....
۴۴.....	به بیرون حرکت کنید.....
۴۹.....	۲. هر روز برنده باشید
۴۹.....	یک رهبر واقعی باشید.....
۵۰.....	روحیه سازها و روحیه خراب کن ها.....
۵۱.....	قدرت سوم.....

- ۵۲..... ارباب حلقه‌ها
- ۵۳..... قدرت دفتر خاطرات
- ۵۴..... یک رهبر واقعی باشید
- ۵۷..... **راز سوم. اول ببخشید، سپس دریافت کنید**
- ۵۷..... به پاداش و جایزه فکر نکنید
- ۶۰..... هدایای نامرئی
- ۶۱..... پییزی را که دارید می‌بخشید
- ۶۳.....وازن دوستی
- ۶۴..... تربیت شما: به پاداش فکر نکنید
- ۶۴..... از دیدگاه آن‌ها ببینید
- ۶۶..... آبی‌های معرکه‌گ
- ۶۷..... وقتی استدلال جرات نداشت
- ۶۸..... موقعیت شما مناسب نیست
- ۷۰..... وارد بازی شوید
- ۷۳..... پنج قانون وارد بازی شدن
- ۷۷..... **راز چهارم. هرگز ناامید نشوید**
- ۷۷..... هرگز تسلیم نشوید
- ۸۰..... گم شدن
- ۸۶..... بدترین دشمن و بهترین دوست شما
- ۸۹..... **راز پنجم. هوشمندانه خطر کنید**
- ۸۹..... اعتقاد و باورهایتان را به صورت جهشی چند برابر کنید
- ۹۲..... همه شکست می‌خورند
- ۹۳..... فرزند سرنوشت
- ۹۴..... موفقیت حقیقی

۹۶	 به لحظه احترام بگذارید
۹۸	 ممکن است یک لحظه در زندگی‌تان ابدی شود
۹۹	 رمز شکن‌ها
۱۰۳	 نتیجه‌گیری
۱۰۳	 موفقیت حقیقی
۱۰۵	 سر کاراته‌باز
۱۰۷	 حالات و امتیازات تست
۱۰۷	 هیچ چیز بیرون از شما نیست
۱۰۹	 رمز
۱۱۱	 احترام زیاد
۱۱۲	 زندگی خاص داشته‌ها
۱۱۳	 جملات الهام‌بخش
۱۱۵	 نکات مفید
۱۱۵	 هرگز ناامید نشوید
۱۱۵	 اول بده، بعد بگیر
۱۱۵	 سخنرانی ماوی
۱۱۷	 خود را هر روز هدایت کنید

«بین که سخنرانی ام تمام شد، آن‌ها را دیدم که به طرف من می‌آیند. پسر نوجوانی که پسر من را پایین انداخته بود و مثل یک زندانی به طرف زندان برده می‌شد و پشت سر او مادرش بود که او را به جلو هل می‌داد. گردهمایی مدرسه آن‌ها نداشتند و بقیه دانش‌آموزان هم در آن نزدیکی بودند. مادر این پسر که سرشار از اعتماد به نفس بود، دست من را گرفت و مشکش را با من در میان گذاشت.»

او گفت: «ماوی، به پسر من بگویش که او باید براساس چیزی که هست اعتماد به نفس کافی داشته باشد، اما پسر من همچنان با من بحث می‌کند. به او بگویند که برای مشهور شدن نیازی به پیر ندارد.»

قرار نبود مادر و پسر از دست من عصبانی شوند. به او گفتم: «درکت می‌کنم. قطعاً اعتماد به نفس او در جریان است که یک نوجوان نیاز دارد و من خوشحالم به پسران یاد می‌دهید که برای خودش ارزش قائل باشد.»

سپس ادامه دادم: «راستش را بخواهی به نظر من پسران می‌تواند با موهای رنگ‌شده هم عزت نفس داشته باشد. من هیچ‌وقت موهایم را رنگ نکردم، اما عادت داشتم به دوستانم اجازه بدهم طرح‌هایی را پشت سرم بکشند و البته با این کار حسابی مورد انتقاد قرار می‌گرفتم.»

«شما مادر او هستید و تصمیم هم با شماست. اما نظر صادقانه‌ام این است که باید اجازه بدهید او این کار را بکند. به او نشان دهید که هم با موهای رنگ کرده قشنگ است و هم با موهای معمولی. شما برای چیزی که در وجود اوست همیشه از او حمایت می‌کنید.»

از تعجب نزدیک بود شاخ درآورد. این مادر مطمئن بود که چون نقش واثق را برای پسرش ایفا می‌کند، من طرف او را خواهم گرفت. اما این نظر من نیست و چیزی نیست که این کتاب در مورد آن نوشته شده است. این کتاب نه جانب والدین را می‌گیرد و نه طرف نوجوانان را و نه می‌خواهد پیام‌های قدیمی و ازمدافته را تکرار کند.

موضوع این کتاب در مورد صادق بودن است. به شما قول می‌دهم در این کتاب با شما صادق و روراست باشم. من افکارم را به شما خواهم گفت و از شدت واقعیت کم نخواهم کرد، چنان‌که این کتاب را برای قانع کردن هیچ خواننده خاصی نمی‌نویسم. این کتاب را می‌نویسم چون می‌خواهم به شما دانش و آگاهی بدهم که شما هم می‌توانید زندگی‌تان را تغییر بدهد.

پیش از اینکه بروم سر اصل مطلب، اجازه دهید خودم را معرفی کنم و توضیح بدهم که چگونه از موفقیت یاد گرفته‌ام.

من که هستم؟

من سلاماوی هایلیب آسگدوم^۱ هستم که دوستان و آشنایان مایه‌ای ما را می‌کنند. من حتی نباید به نوشتن این کتاب فکر می‌کردم. من باید مدت‌ها قبل می‌مردم؛ خورده شدن توسط کفتار، کشته شدن با تب سیاه یا منفجر شدن به‌دست یک گروه آشوب‌گر؛ اما من کشته نشدم. من ۲۶ ساله شدم و از اینکه اینجا هستم احساس خوشبختی می‌کنم.

من در اتیوپی و یک شهر کوچک به نام آدی والا^۱ به دنیا آمدم. اگر مشکلی وجود نداشت در آدی والا بزرگ می‌شدم، اما اتیوپی درگیر یک جنگ داخلی سی‌ساله با منطقه شمالی یعنی اریتره بود. از بخت بد خانواده‌ام روستایمان درست در مرز اتیوپی و اریتره قرار داشت.

مردان روستای ما از ترس دشمن وحشی خانه و کاشانه خود را رها کردند. عادت یک روز پدر من هم ترک دیار کرد و صدها مایل تا سودان رفت و ما را در اتیوپی رها کرد.

شش ماه بعد، مادرم برادر پنج‌ساله‌ام، تولد^۲، خواهر نوزادم، مه‌رت^۳، و من را در سفری طاعونی به دیدن پدرمان برد. آن زمان من سه‌ساله بودم.

در راه، بعضی دوتایی ما طعمه کرکس‌ها شدند، بعضی دیگر دزدیده و به بردگی فروخته شدند و بقیه‌ای دیگر از همسفران نیز به دلیل بیماری یا گرسنگی و تشنگی از پا درآمدند. خانواده من شانس آورد که سالم و سلامت به سودان رسید. بعد از مدتی، پدر ما پیدا کردیم و در یک اردوگاه پناهندگان ساکن شدیم. پس از سه سال ماندن در اردوگاه زندگی ما برای همیشه تغییر کرد: ما به ویتون ایلینویز^۴، شهری درست برهن سیکاگو، رفتیم.

آیا عزیمت به امریکا آسان بود؟ نه، اصلاً. من باید یک زبان جدید یاد می‌گرفتم، با مستمری تأمین اجتماعی سر می‌کردم. در شهر، که در آن با دیگران فرق داشتیم دوست پیدا می‌کردم. بارها و بارها به سرزمینم بازمی‌گشتم؛ وقتی قلدرها به من گیر می‌دادند، وقتی مدرسه‌ام تهدید می‌کرد من خراب می‌شدم.

۱. Adi Vahla

۲. Tewolde

۳. Mehret

۴. Wheaton, illinois

پنج راز موفقیت برای نوجوانان

را به دلیل دعوا کردن اخراج کند و حتی در دوران دبیرستان وقتی که یک راننده مست، تنها برادر و مونس من، یعنی تولد را کشت.

اما من به راهم ادامه دادم و با استفاده از رموزی که در این کتاب خواهید یافت، عاقبت بورسیه کامل دانشگاه هاروارد را گرفتم.

حالا که فارغ التحصیل شده‌ام، در مقام یک سخنران حرفه‌ای کار می‌کنم. به اقصی نقاط کشور مسافرت می‌کنم و به دانش‌آموزان نشان می‌دهم چگونه موفق شوند.

منظور من از «موفق شدن» فقط وارد یک دانشگاه معروف شدن یا یک شرکت بزرگ ملی شدن نیست. من از موفقیت واقعی حرف می‌زنم، راحت بودن با کسی که هستی، انتخاب اهدافتان و تبدیل شدن به فردی که همیشه آرزویش را ستی.

پنج راز

در مقام یک سخنران حرفه‌ای، من انواع نوجوانی برخورد داشته‌ام؛ افراد با اعتماد به نفس و نامطمئن، شاد و بدبخت، خیلی موفق و با عملکردی ضعیف. من در مدارس راهنمایی و دبیرستان، در مدارس غیرانتفاعی گران و در مدارس قدیمی نیمه‌ویران سخنرانی کرده‌ام و حتی با نوجوانان زندانی هم صحبت کرده‌ام. هر وقت پیش آن‌ها رفته‌ام همیشه از خود پرسیده‌ام چه چیزی این نوجوانان را کسی کرده است که هستند؟ چه ویژگی‌هایی نوجوانانی را که شاد هستند از نوجوانانی که شاد نیستند جدا می‌کند؟

و سرانجام جوابم را پیدا کردم: پنج راز موفقیت نوجوانان.

این پنج راز می‌تواند یک نوجوان ضعیف را به یک فرد قدرتمند و یک تنبل کلاس را به یک رهبر کلاس تبدیل کنند. این رازها زندگی شما را یک شبه تغییر نخواهد داد، اما اگر به اعمال آن‌ها ادامه بدهید، می‌توانند شما را هر چیزی کنند که می‌خواهید باشید.

برای فهمیدن معنای هر راز باید این کتاب را بخوانید و اکنون نام آن‌ها را به شما می‌گویم:

♦ **راز اول:** در نبرد درونی برنده شوید.

♦ **راز دوم:** هر روز برنده شوید.

♦ **راز سوم:** اول بدهید، دوم بگیرید.

♦ **راز چهارم:** هرگز ناامید نشوید.

♦ **راز پنجم:** هوشمندانه خطر کنید.

راز این شماره به رمز معرفی می‌کند و کمک خواهد کرد تا رمز خودتان را ایجاد کنید. هر راز دیگر به شما کمک خواهند کرد تا با رمزتان زندگی کنید.

شاید با خود فکری کنید که رمز چیست و چرا مهم است. شما در چند صفحه این موضوع را خواهید فهمید؛ اما در حال حاضر، می‌توانم به شما بگویم که شما رمز هستید و راز هستید. ممکن است عجیب به نظر برسد، اما من به شما قول می‌دهم که رمز قدرتی عظیم دارد. اگر از رمز به‌طور مناسب استفاده کنید، می‌تواند زندگی شما را تغییر دهد.

کلام آخر

طی چند سال گذشته، چندین کتاب در مورد موفقیت خوانده‌ام. بسیاری از این کتاب‌ها اطلاعاتی مفید ارائه می‌کنند، اما اغلب آن‌ها یک مشکل دارند: خیلی طولانی هستند و هضم مطالبشان ساده نیست. وقتی به صفحه دویست می‌رسید، چیزی را که در صفحه سی یاد گرفته بودید فراموش کرده‌اید. برای اجتناب از این مسئله کتابم را کوتاه و مختصر نوشته‌ام.

البته داستان‌های جذابی را نیز در کتابم آورده‌ام که هریک از آن‌ها یک استراتژی برای موفق شدن را نشان می‌دهد. امیدوارم از این داستان‌ها خوشتان

پنج راز موفقیت برای نوجوانان

بیاید. در اینجا لازم است به شما هشدار بدهم که این داستان‌ها به خودی خود موفقیت شما را تضمین نمی‌کنند. برای فهمیدن علت این موضوع، به دوران کودکی خود برگردید. شما یاد گرفتید چطور دوچرخه‌سواری کنید؛ اما آیا دوچرخه‌سواری را با شنیدن داستان‌هایی در مورد دوچرخه‌سواری یاد گرفتید؟ یا این کار را با نگاه کردن به دوستانتان که سوار بر دوچرخه بودند، یاد گرفتید؟

نه؛ ممکن است نگاه کردن و سؤال پرسیدن شما را برای دوچرخه‌سواری آماده کرده باشد، اما در پایان، تنها راه یادگیری شما سوار دوچرخه شدن و کشف خودتان بوده است.

موفقیت هم همین‌طور است. می‌توانم به شما بگویم که دیگران چگونه موفق شده‌اند با آن خطر موفق شده‌ام.

اما در پایان، نمی‌توانم شما را آدمی موفق کنم. اگر می‌خواهید موفق شوید، باید خودتان روی دوچرخه موفقیت بپرید و با به کار بردن دانش و اطلاعاتی که من به شما می‌دهم، خودتان آن را به حرکت دریاورید.

برای کمک به شما، هر فصل را با بخشی از عنوان «نوبت شما» به پایان رسانده‌ام. در این بخش، سؤالاتی را خواهید دید که به شما کمک می‌کنند تا پتانسیل خودتان را آزاد کنید.

اگر در مورد موفقیت جدی هستید، قلم و کاغذ بردارید و به تمام پرسش‌های بخش «نوبت شما» پاسخ بدهید.