



۲۰۰ راز عالی
برای دستیابی به موفقیت و مدیریت خود



رایین اس مارشا

مترجمین: امیر جهانیان نجف آبادی
حدیث ایمانی

سرشناسه : شارما، رابین شیلپ، ۱۹۶۴ م. - Sharma, Robin Shilp
 عنوان و نام پدیدآور : ۲۰۰ راز عالی برای دستیابی به موفقیت و مدیریت خود / تالیف رابین اس شارما؛
 ترجمه امیر جهانیان نجف آبادی، حدیث ایمانی. مشخصات نشر : اصفهان: کیاراد، ۱۳۸۹.
 مشخصات ظاهری : ۲۳۲ص:؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م. شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۶۸۵-۴۷-۳
 وضعیت فهرست نویسی: قیا
 یادداشت: این کتاب قبلاً توسط مترجمین و ناشرین مختلف ترجمه و منتشر شده است.
 موضوع: موفقیت
 موضوع: اعتماد به نفس
 شناسه افزوده: جهانیان نجف آبادی، امیر، ۱۳۶۶ - مترجم
 شناسه افزوده: ایمانی، حدیث، مترجم
 رده بندی کنگره: الف ۱۳۸۹ / ۱۳۶۲۷ BF
 رده بندی دیوبی: ۱۵۸/۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۲۱۴۷۹۲۳



۲۰۰ راز عالی برای دستیابی به موفقیت و مدیریت خود

مترجمین: امیر جهانیان نجف آبادی

حدیث ایمانی

ویراستار: امیر جهانیان نجف آبادی

انتشارات: کیاراد

مدیر مسئول: حمیدرضا قمی نژاد

ناشران همکار: شهید فهمیده، بصائر

تنظیم: فرشته میرفندرسکی

صفحه آرایی: نفیسه میرفندرسکی

طرح جلد: منیر نعمتی

نوبت چاپ: اول / تابستان ۱۳۹۰

تعداد صفحات: / قطع ۲۳۲ / رقمی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۶۸۵-۴۷-۳

لیتوگرافی: پارسا چاپ: رضوی

صحافی: نوید

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

بهاء: ۴۰۰۰ تومان

❖ مجری تولید: کتابسرای سلام

• مدیر تولید: مرتضی قاسمپور / همکاران تولید: فرشته میرفندرسکی، نفیسه میرفندرسکی، مصطفی قاسمپور، آسیه لاریجه،

منیر نعمتی، داوود جعفرپور

• مدیر توزیع: عباس فروزنده / همکاران توزیع: اکبر شریفی، مجتبی قاسمپور، سمیه سعیدی، حسن رضایی، ندا سعیدی،

حسین عزیزی، مریم السادات میرحاج



فهرست مطالب

۱. کمتر بخوابید..... ۱۱
۲. هر روز صبح یک ساعت را صرف رسیدگی به امور شخصی‌تان نمایید..... ۱۲
۳. اجازه ندهید امور پر اهمیت‌تان ۱۳
۴. از روش نوار لاستیکی..... ۱۴
۵. همه‌ی ما طی روز الهامات و ایده‌های ناب‌ی را از محیط دریافت می‌کنیم..... ۱۶
۷. تمام بعدازظهرهای جمعه را به خودتان اختصاص دهید..... ۱۷
۸. کیفیت معاملات شما کیفیت زندگی‌تان را تعیین می‌کند..... ۱۸
۹. هدف‌تان را مدنظر داشته باشید نه نتیجه را..... ۱۹
۱۰. هر روز صبح ۵ دقیقه در آینه بخندید..... ۲۰
۱۱. بعدازظهرها هنگام مطالعه یک شمع کنار دستان بگذارید..... ۲۱
۱۲. جهت افزایش تمرکز و نیروهای فکری‌تان، ۲۲
۱۳. پیاموزید که به طور موثر تعمق کنید..... ۲۳
۱۴. پیاموزید که آرام باشید..... ۲۴
- ۱۵- نیروی اراده‌تان را بالا ببرید..... ۲۵
۱۶. سعی کنید در طول روز شوخ طبع باشید..... ۲۸
۱۷. یک مدیر زمان منضبط شوید..... ۲۹
۱۸. با افراد متمرکز و مثبت‌اندیش نشست و برخاست کنید..... ۳۱
۱۹. استقنان‌ها و کینگ یکی از بزرگترین فیزیکدانان معاصر جهان گفته است..... ۳۲
۲۰. می‌بایست یک بیانیه‌ی رسالتی در زندگیتان داشته باشید..... ۳۴
۲۱. تا شما اجازه ندهید هیچ‌کس نمی‌تواند به شما توهین کرده ۳۶
۲۲. یک دوره‌ی تندخوانی را بگذرانید..... ۳۷
۲۳. نام افراد را به خاطر بسپارید و با همه به خوبی رفتار کنید..... ۳۸
۲۵. هرگز در مورد سلامتی، ثروت و..... ۴۰
۲۶. صادق، صبور، خوددار، متواضع و بخشنده باشید..... ۴۱
۲۷. در پایان یک روز طولانی و پربازده در وان آب گرم فرو بروید..... ۴۲
۲۸. نیروی تنفس و رابطه‌ی آن با منبع انرژی‌تان را پیاموزید..... ۴۳

۲۹. نیروی تلقین را شناخته و پرورش دهید..... ۴۴
۳۰. یک سررسید جهت سنجش پیشرفت و بیان افکارتان داشته باشید..... ۴۵
۳۱. استرس، ۴۶
۳۲. کتاب «هفت عادت انسان‌های بسیار مؤثر» ۴۷
۳۳. یک کاربر دائم نوارهای صوتی باشید..... ۴۸
۳۴. سعی کنید هر دو هفته یک بار، یک روز را روزه بگیرید..... ۴۹
۳۵. یک دستگاه رادیو پخش در دفتر کارتان قرار داده..... ۵۰
۳۶. کتاب «چون انسان می‌اندیشد» نوشته‌ی جیمز آلن را بخوانید..... ۵۱
۳۷. بیاد داشته باشید که گذشت فضیلتی است..... ۵۲
۳۸. فنجانتان را خالی کنید..... ۵۳
۳۹. یک فن ۲ دقیقه‌ای تمرین فوق‌العاده‌ای جهت افزایش تمرکز است..... ۵۴
۴۰. پیش از سخنرانی یک فنجان آب گرم بنوشید..... ۵۵
۴۱. وقتی می‌ایستید و با کسی ملاقات می‌کنید، محکم و استوار بایستید..... ۵۶
۴۲. سرسختانه عمل کنید تا سرسخت شوید..... ۵۷
۴۳. هرگز در پی این نباشید که از دست این دنیا چکاری ۵۸
۴۴. هفته‌ای یک بار به هنگام طلوع آفتاب از خواب بیدار شوید..... ۵۹
۴۵. اندکی کناره‌گیر و درون‌گرا باشید..... ۶۰
۴۶. هنر سخنرانی در جمع را بدست آورید..... ۶۱
۴۷. در پی سخنرانان انگیزشی متمهد به شخصیت‌پروری..... ۶۲
۴۸. کتاب شگفت‌انگیز «کشف نشاط» ۶۳
۴۹. جهت افزایش تمرکزتان ۶۴
۵۰. سعی کنید در یک رقابت ۵ کیلومتر..... ۶۵
۵۱. عطرها، ۶۶
۵۲. عادت کنید پس از صرف وعده‌ی ناهار نیم‌ساعت پیاده‌روی کنید..... ۶۷
۵۳. برنامه‌ی روزنه‌برداری را در ژیمناستیک پی بگیرید..... ۶۸
۵۴. هیچ‌گاه با کسی که برای او کار می‌کنید بحث نکنید..... ۶۹
۵۵. در مورد پوششتان در سرکار..... ۷۰
۵۶. به طور منظم و برای تحکیم روابط..... ۷۱
۵۷. تعادل و میانه‌روی دو اصل زیربنای ۷۲



۵۸. جای یاسمین بنوشید، که در تمام عطاری‌های چینی یافت می‌شود..... ۷۳
۵۹. مدیریت موثر زمان نه تنها از انعطاف‌پذیری ۷۴
۶۰. کتاب‌های: تحول فردی..... ۷۵
۶۱. ماجراجو شوید..... ۷۶
۶۲. زمانی را با طبیعت بگذارید..... ۷۷
۶۳. جمله‌ی عقل سالم در بدن سالم..... ۷۸
۶۴. آنچنان قوی باشید که هیچ چیز نتواند آرامش ذهنتان را برهم بزند..... ۷۹
۶۵. سه ساعت قبل از خواب چیزی نخورید..... ۸۰
۶۶. مراقب آوازه‌ی خود میان مردم باشید..... ۸۱
۶۷. همواره پیشگسوانی را پیدا کنید که بتوانند..... ۸۲
۶۸. فهرستی از تمام ضعف‌هایتان تهیه کنید..... ۸۳
۶۹. هرگز شکایت نکنید..... ۸۴
۷۰. ضعف‌های دوستانتان را نادیده بگیرید..... ۸۵
۷۱. مهربان، با ملاحظه و موقر باشید..... ۸۷
۷۲. در ذهن مردم تصویری خبره، قوی، منضبط، آرام و متین ۸۹
۷۳. «آشنایی باعث حقارت است» قانون خطی خوبی است..... ۹۱
۷۴. پیامیزد که زمانتان را سازمان‌دهی کنید..... ۹۳
۷۵. همواره در جریان وقایع جاری، ۹۵
۷۶. به هنگام انتخاب شریک زندگیتان به یاد داشته باشید ۹۷
۷۷. هرگز با هیچ‌کس در مورد فعالیت‌های توسعه‌ی ۹۸
۷۸. اوقات استراحت را در برنامه‌ی ۹۹
۷۹. بالغ بر ۸۳٪ از داده‌های حسی ما از چشمان ما حاصل می‌شوند..... ۱۰۰
۸۰. ارباب اراده‌ی خود باشید و برده‌ی وجدانتان..... ۱۰۱
۸۱. عادت قوی شنای روزانه را در خود پرورش دهید..... ۱۰۲
۸۲. کسانی که عمل امروزشان خوب است نشاط فردایشان را رقم می‌زنند..... ۱۰۳
۸۳. کلید مدیریت موفقیت زمان، ۱۰۴
۸۴. یک تکنیکی تجسمی فوق‌العاده..... ۱۰۵
۸۵. نگرانی‌تان را طبقه‌بندی کنید..... ۱۰۶
۸۶. افراد ممتاز بدنی آرام و ذهنی درگیر دارند..... ۱۰۷

۸۷. جهت نیل به یک عملکرد ذهنی ممتاز می‌بایست..... ۱۰۸
۸۸. یک طرح مالی مشروح برای چند سال آتی تهیه کرده ۱۰۹
۸۹. مدیران همان مطالعه کنندگانند..... ۱۱۰
۹۰. عادت پسندیده‌ی مطالعه‌ی ۱۱۱
۹۱. ایجاد یک شخصیت پویا و پرجذبه را جزئی از اهدافتان قرار دهید..... ۱۱۲
۹۲. «یک گفتگو دورتا دور میزی که یک مرد دانا در آن حضور دارد»... ۱۱۳
۹۳. Lao-Tzu سه ویژگی ضروری یک فرد متعالی را چنین برشمرد..... ۱۱۴
۹۴. وقتی نمی‌توانید بین دو کار به ظاهر یکسان یکی را برگزینید..... ۱۱۵
۹۵. حامی شماره‌ی یک همسران باشید..... ۱۱۶
۹۶. به ۳ انسانی بیندیشید که قادرند..... ۱۱۷
۹۷. از هر روزتان یک شاهکار بسازید..... ۱۱۸
۹۸. همان‌طور که می‌توان انرژی پرارزش را در..... ۱۱۹
۹۹. «عمل کنید تا عادت‌ی شکل بگیرد»..... ۱۲۱
۱۰۰. قانون مهم طبیعت را از یاد نبرید..... ۱۲۲
۱۰۱. یک ذهن خشنود یک ضیافتگاه دائم است..... ۱۲۳
۱۰۲. هر روز یک دوستی یا یک آشنایی جدید ایجاد کنید..... ۱۲۴
۱۰۳. «اگر ذهنتان را تسخیر کنید تمام دنیا را تسخیر خواهید کرد!»..... ۱۲۵
۱۰۴. به ماندگاری شادی بیش از انباشتن امکانات مادی اهمیت دهید..... ۱۲۶
۱۰۵. برعکس آنچه رایج است، استرس چیز بدی نیست..... ۱۲۷
۱۰۶. عادت کنید در طول روز چند بار به ذهنتان فراغت دهید..... ۱۲۹
۱۰۷. تغییر به اندازه‌ی استراحت خوب است..... ۱۳۰
۱۰۸. این ۱۰ اصل زیربنای نشاط و شادی را بخوانید..... ۱۳۱
۱۰۹. سعی کنید متواضع باشید و ساده زندگی کنید..... ۱۳۲
۱۱۰. کتاب «تاریخ دانش»، را بخوانید..... ۱۳۴
۱۱۱. کتاب «هنر رهبر» ۱۳۵
۱۱۲. صفت گریزپای «جنبه» را در خود بی‌پروانید..... ۱۳۶
۱۱۳. در کار، عشق و زندگی، سخت کار کنید و با انصاف باشید..... ۱۳۸
۱۱۴. وقتی به چیزی گوش می‌دهید صحبت نکنید..... ۱۳۹
۱۱۶. دانش، قدرت است..... ۱۴۱



۱۱۷. تاکنون جواب تمام سوالات را در کتاب‌ها آورده‌اند..... ۱۴۲
۱۱۸. عادت کنید صبحانه را طی جلسه صرف کنید..... ۱۴۴
۱۱۹. چنانچه ساکن آپارتمان هستید..... ۱۴۵
۱۲۰. «برتری، هنری است»..... ۱۴۶
۱۲۱. امروز، شاگرد دیروز است. بنجامین فرانکلین..... ۱۴۷
۱۲۲. اگر مجبور شدید بین دو مسیر یکی را برگزینید..... ۱۴۸
۱۲۳. هر روز از سر و صداها، ازدحام‌ها، و گرفتاری‌ها فاصله گرفته..... ۱۴۹
۱۲۴. شما نیز می‌توانید با مداومت، مهارت، و یک نگرش ذهنی..... ۱۵۰
۱۲۵. عادت کنید اشعار زیبا را حفظ کنید..... ۱۵۱
۱۲۶. کلماتتان را نرم و استدلال‌هایتان را محکم کنید..... ۱۵۲
۱۲۷. با قراردادن همه چیز در درونمان و خندیدن..... ۱۵۳
۱۲۸. سعی کنید مانند کسی شناخته شوید..... ۱۵۴
۱۲۹. به یک فرد شبکه‌ای خالص و متعهد تبدیل شوید..... ۱۵۵
۱۳۰. عاقبت جوینده یا بنده است..... ۱۵۶
۱۳۱. نوعی حس سنگینی از جهان را در خود بپرورید..... ۱۵۷
۱۳۲. گهگاه کارت پستال با یادداشت‌های کوچکی جهت..... ۱۵۸
۱۳۳. نام افراد را به خاطر سپرده و به هنگام گفتگو به کار ببرید..... ۱۵۹
۱۳۴. به مدت نیم‌ساعت از خانه خارج شده و به آسمان آبی نگاه کنید..... ۱۶۰
۱۳۵. هر چند هفته یکبار ساعتان را همراهتان ببرید..... ۱۶۱
۱۳۶. به کارتان بخندید و به یک انسان کامیاب مثبت شهره شوید..... ۱۶۲
۱۳۷. یک ایده، به یک تصویر ذهنی کمک می‌کند..... ۱۶۳
۱۳۸. به نیروی شگرف فوق‌العاده‌ی تفکر متضاد واقف شوید..... ۱۶۴
۱۳۹. عمیقاً به درون‌نگری فردی عادت کنید..... ۱۶۶
۱۴۰. کارترین و مؤثرترین زنگ هشدار که تاکنون وجود داشته..... ۱۶۸
۱۴۲. از این استراتژی‌ها در جهت ارتقای کیفیت مدیریتش ذهن..... ۱۷۱
۱۴۳. دوستی‌های بزرگی را ایجاد و تقویت کنید..... ۱۷۳
۱۴۴. یکی از نوارها یا CDهای مایلز دیویس..... ۱۷۴
۱۴۵. با نوشیدن آب بیشتر اشتهايتان را کاهش دهید..... ۱۷۵
۱۴۶. عادت وقت شناسی را که برای موفقیت‌های بزرگ..... ۱۷۶

۱۴۷. تلفن برای آسودگی و راحتی شماست..... ۱۷۷
۱۴۸. روزتان را به خوبی شروع کنید..... ۱۷۸
۱۴۹. به دوست خود اعتماد کنید..... ۱۷۹
۱۵۰. سعی کنید هر روز سخت کوش‌تر از روز قبل باشید ... ۱۸۰
۱۵۱. همه‌ی افرادی که سطوح بالایی را کسب کرده‌اند..... ۱۸۱
۱۵۲. همین امروز، هفت تا از ویژگی‌های فردی که شما پیشنهاد..... ۱۸۲
۱۵۳. شما به اندازه‌ای که با افراد مختلف آشنا می‌شوید..... ۱۸۳
۱۵۵. زندگی ما مانند پراتزی در ابدیت توصیف شده است..... ۱۸۵
۱۵۶. در محل کارتان خودتان را به عنوان یک مبتکر در نظر بگیرید..... ۱۸۶
۱۵۷. یاد بگیرید که خودتان را بخندانید..... ۱۸۷
۱۵۸. پنجره‌های ذهنتان را باز کنید..... ۱۸۸
۱۵۸. تلاش کنید که در طول روز بدون گفتن «من» فکر کنید..... ۱۸۹
۱۶۱. هر روز، دو کاری را که شما دوست ندارید انجام دهید را انجام دهید..... ۱۹۱
۱۶۲. شادی‌های صحیح فقط از یک چیز نشأت می‌گیرند..... ۱۹۲
۱۶۳. نایلئون سوم فرانسه توانایی خاصی..... ۱۹۳
۱۶۷. بسیار مطالعه کنید..... ۱۹۹
۱۶۹. قدرت دعا را همیشه به یاد داشته باشید..... ۲۰۱
۱۷۴. خودتان را به عنوان فردی با روانی آرام،..... ۲۰۶
۱۷۵. انجام دادن کاری برای دیگران و در واقع خدمت به مردم..... ۲۰۷
۱۷۶. خانه خود را مملو از گلهای تازه و روشن کنید..... ۲۰۸
۱۷۷. همسایه‌های خود را بشناسید و از همسایه بودن با آنها لذت ببرید..... ۲۰۹
۱۷۸. قدرت شعارها و جملات قدرتمندی..... ۲۱۰
۱۷۹. هنگامی که تنفس آرام و مناسب است،..... ۲۱۱
۱۸۰. گهگاهی از تکنیک تصویر سازی زیر استفاده کنید..... ۲۱۲
۱۸۱. نشانه‌هایی که برای یک شخصیت عالی..... ۲۱۳
۱۸۲. "جوانی دوره‌ای از زندگی نیست؛ حالتی در ذهن است"..... ۲۱۴
۱۸۴. با اطمینان کامل و بر حسب اولویت‌های مهم و اصلی..... ۲۱۶
۱۸۵. از سرعت زندگی خود بکاهید..... ۲۱۷
۱۸۶. سعی کنید برای یک روز کامل تنها میوه و شیر بخورید..... ۲۱۸



۱۸۷. برای شادی همسران ارزش قائل شوید..... ۲۱۹
۱۸۹. ذهن شما مانند یک باغچه یا مزرعه است، ... ۲۲۱
۱۹۰. روزی صد بار این تمرین را انجام دهید و این عادت را ترک نکنید... ۲۲۲
۱۹۱. صادق ترین فردی که در میان اطرافیان شما می شناسید، باشید..... ۲۲۳
۱۹۳. اگر امروز نخندیده باشید اصلاً زندگی نکرده اید!..... ۲۲۵
۱۹۵. سعی کنید بیشتر به سفر بروید..... ۲۲۷
۱۹۶. هر ماه برای خودتان یک هدف شایسته ی فیزیکی در نظر بگیرید..... ۲۲۸
۱۹۷. چیزها همیشه دو بار خلق می شوند..... ۲۲۹
۱۹۸. پیاده به سر کار بروید ... ۲۳۰
۱۹۹. کم تر بخوابید. کم تر خرج کنید..... ۲۳۱
۲۰۰. این کتاب را بارها و بارها بخوانید و به دوستانتان هم بدهید..... ۲۳۲

www.ketab.ir