

چگونه می‌توانیم

موفق شویم

www.ketab.ir

شیو فرا

ترجمه و برداشت: عبدالله مولیانی

میرشنامه	:	خرا، شیو
عنوان و نام پدیدآور	:	چگونه می‌توانیم موفق شویم/ تالیف شیو کهرآ ترجمه عبدالله مولیاتی (مولایی).
موضوع	:	تهران: کاکتوس، ۱۳۹۰.
موضوع	:	۳۰۰ ص.
شابک	:	۶۰۰۰۰ ریال: ۹۷۸-۶۱۵۲-۰۸-۰۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
پادداشت	:	عنوان اصلی: You can win.
پادداشت	:	کتاب حاضر قبلاً با عنوان "برگ برنده: ایزاری گام به گام برای موفقیت" توسط انتشارات راندنوا انتشار در سال ۱۳۸۷ منتشر شده است.
عنوان دیگر	:	برگ برنده: ایزاری گام به گام برای موفقیت.
موضوع	:	موفقیت
موضوع	:	مثبت‌نگری
شناسه افزوده	:	مولیاتی، عبدالله، ۱۳۱۹ - مترجم
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۰ ۹-ک۸/۶۳۷BF
رده بندی دیویی	:	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۷۳۷۱۷۲۶



نام کتاب: چگونه می‌توانیم موفق شویم
مؤلف: شیو خرا
ترجمه و پادداشت: عبدالله مولیاتی
ویراستار: زهرا یونسی سینکی
طراح جلد: نجمه مطیعی
نوبت چاپ اول: ۱۳۹۰
تعداد صفحات: ۳۰۰
تیراژ: ۱۰۰۰
قیمت: ۶۰۰۰۰ ریال
شابک: ۹۷۸-۶۱۵۲-۰۸-۰۰۰۰

آدرس ناشر: خیابان کارگر شمالی خیابان نصرت کوی باغ نو کوی داوود آبادی پلاک ۲
www.nashreactus.com نشانی پست الکترونیک: nashreactus@gmail.com

همراه: ۰۹۱۲-۵۳۸۶۹۱۹ فکس: ۶۶۴۳۴۹۵۱ ۶۶۹۰۱۵۷۲

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار ناشر
۸	پیشگفتار مترجم
۱۱	فصل اول
۱۱	اهمیت منش و شخصیت فردی
۲۰	چگونه می‌توان افراد مثبت‌نگر را شناخت
۲۱	نقش افراد مثبت‌اندیش در جامعه
۲۱	نقش مثبت‌اندیشان در یک مؤسسه
۲۱	پیامدهای یک دیدگاه منفی
۲۱	خسوف و ناخوشایندی را در جامعه گسترش می‌دهند
۲۲	چرا وقتی به نقطه ضعف و منفی نگری خود پی می‌بریم، در پی اصلاح خود بر نمی‌آیم؟
۲۲	افزاع اعتیادها و بدتر از همه اعتیاد به سیگار
۲۵	فصل دوم
۲۵	چگونگی بستن پای به موقعیتی مثبت
۲۶	مرحله ۱ دیدگاه خود را تغییر دهید و به همه چیز با دید مثبت نگاه کنید
۳۰	مرحله ۲ برای تغییر موقعیت - عادت کنید هر کاری را در اسرع وقت و زمان مناسب انجام دهید
۳۰	مرحله ۳ مردم از مراحل مثبت‌گانه تغییر موقعیت: روحیه‌ی سپاسگزاری و قدر دانی از دیگران را در خود تقویت کنید
۳۳	مرحله ۴ مردم از مراحل مثبت‌گانه تغییر موقعیت: یک برنامه‌ی آموزشی مستمر برای خود تنظیم کنید
۳۴	مرحله پنجم از هشت مرحله تغییر موقعیت: از خود یک فرد متکی به نفس و قابل اعتماد بسازید
۴۷	مرحله ششم از مراحل مثبت‌گانه تغییر موقعیت: از تأثیر پذیری از افکار منفی پرهیز کنید
۵۳	مرحله هفتم از مراحل مثبت‌گانه تغییر موقعیت: یاد بگیرید انجام کارهایی را که ناگزیر به انجام آنها هستید از سر شوق انجام دهید
۵۳	مرحله هشتم از مراحل مثبت‌گانه تغییر موقعیت: روز خود را با یک امر مثبت شروع کنید
۵۷	فصل سوم
۵۷	استراتژی و شیوه‌های اصولی کسب موفقیت
۵۸	موفقیت چیست؟
۵۹	تعریف موفقیت
۵۹	چه عواملی باعث موفقیت می‌گردند؟ از موفقیت چه می‌دانیم و چگونه به آن پی می‌بریم؟
۶۱	پارهای از موانع دستیابی به موفقیت (واقعی یا مجازی)
۶۲	مرز و آستانه‌ی پیروزی
۶۴	فائق آمدن بر مشکلات
۶۴	موفقیت چگونه ارزیابی می‌شود؟
۶۵	سرگشت هر موفقیت را باید همراه سرگشت شکستهای آن مطالعه کرد
۶۸	قطعه
۶۸	« اگر ببینید ...
۶۸	اگر به خود تلقین کنید که شکست خواهید خورد، شکست خواهید خورد!
۶۹	بزرگترین موهبت
۷۰	زندگی یعنی انتخاب و مصلحت‌اندیشی و سازگاری
۷۰	قطعه «ویلیام جینینگز بریان» می‌گوید:
۷۰	چگونه زندگی را می‌توان انتخابهای بیشمار دانست؟

۷۱	زندگی را چگونه می‌توان سازگاری توصیف کرد؟
۷۳	عوامل کیفی که باعث موفقیت می‌گردند:
۷۳	۱- خواسته‌ها و آرزوها:
۷۳	۲- پایبندی به تعهدات
۷۶	۳- مسئولیت‌پذیری
۹۱	(قطعه): از پاننشینید
۹۷	فصل چهارم:
۹۷	عوامل بازدارنده
۱۰۶	ثبات عقیده عامل وفاداری می‌شود.
۱۰۷	قانون علت و معلول
۱۰۹	قانون جاذبه
۱۱۰	۹- عدم اشتیاق برای برنامه‌ریزی و آمادگی
۱۱۱	هدف و آمادگی
۱۱۳	۱۰- تفسیر و تعبیر منطقی
۱۱۳	طرز سگزر میمون در هندوستان
۱۱۴	۱۱- درین نگارفتن از اشتباهات
۱۱۵	۱۲- نهمانی در شناخت فرجه‌ها
۱۱۵	۱۳- ترس و راهمه
۱۱۶	۱۴- عدم توانایی در به کارگیری استعداد
۱۱۷	۱۵- فقدان انضباط
۱۱۸	۱۶- ضعف در مناعت طبع
۱۱۹	۱۷- عدم آگاهی و بی اطلاعی
۱۱۹	۱۸- وضعیت جبرگرایانه
۱۲۳	(قطعه): شانسن
۱۲۳	۱۹- بی‌هنگی
۱۲۴	۲۰- فقدان شهادت
۱۲۵	یک دستور العمل برای احراز موفقیت
۱۲۷	فصل پنجم:
۱۲۷	انگیزه
۱۲۸	تعریف انگیزه
۱۲۹	چرا ما به انگیزه نیاز داریم؟
۱۲۹	چگونگی تأثیر انگیزه در عمل و رفتار ما
۱۳۰	فرق بین الهام و انگیزه
۱۳۱	انگیزه‌های ترس
۱۳۳	عوامل و محرکه‌های انگیزشی
۱۳۳	انگیزه‌های درونی
۱۳۷	عوامل ایجاد تحرک
۱۳۸	نتیجهمگیری
۱۳۹	فصل ششم:
۱۳۹	ساختن يك موقعیت مثبت
۱۳۹	حکایت:
۱۴۱	مناعت یعنی خود اذراکی و خود باوری

۱۴۸	چرا به صورت خود مانسك بزنیم؟
۱۵۰	علت ضعف حس اعتماد به نفس
۱۵۱	مراحل رشد
۱۷۷	فصل هفتم
۱۷۷	مهارت و هنر ارتباط با دیگران
۱۸۲	آزاد اندیشی، تحریر و خلاصه فکری
۱۸۳	عوامل اطمینان بخش در روابط اجتماعی
۱۸۷	فصل هشتم
۱۸۷	مراحل ۲۵ گانه دستیابی به شخصیت مثبت
۱۸۷	اولین قدم: پذیرش مسئولیت
۱۸۹	دومین قدم - ابراز احساسات و توجه به دیگران
۱۸۹	سومین قدم - تفکر برد - برد
۱۹۰	چهارمین قدم - جملات و کلمات خود را به دقت انتخاب کنید
۱۹۱	پنجمین قدم - حتی المقدور از گله گذاری و انتقاد پرهیز کنید
۱۹۶	ششمین قدم - لبخند
۱۹۷	هفتمین قدم - نسبت به رفتار دیگران خوشبین بوده و آنها را با دیدگاه مثبت ارزیابی کنید
۱۹۸	هشتمین قدم - شوخ‌طبعی خوبی بشوید
۲۰۱	نهمین قدم - نسبت به دیگران شیفته نشوید
۲۰۲	دهمین قدم - از دیگران صمیمانه و صادقانه قدر دانی کنید
۲۰۴	یازدهمین قدم - هنگامی که اشتباهی مرتکب میشوید آن را پذیرفته و درصدد اصلاح برآیید
۲۰۴	دوازدهمین قدم - مباحثه آری، مشاجره نه
۲۰۹	سیزدهمین قدم - شایعه سازی نکنید
۲۱۰	چهاردهمین قدم - قول و قرارها را با احساس مسئولیت قبول کنید
۲۱۱	پانزدهمین قدم - حق شناس باشید لکن انتظار حق شناسی نداشته باشید
۲۱۳	شانزدهمین قدم - نسبت به دیگران وفادار و ابراز علاقه و وابستگی کنید
۲۱۴	هفدهمین قدم - از غرض ورزی دوری کنید
۲۱۵	هجدهمین قدم - مراتب صمیمیت، صداقت و شرافتمندی را تمرین کنید
۲۲۰	نوزدهمین قدم - تواضع کردن را تمرین کنید
۲۲۱	بیستمین قدم - احساس دیگران را درک کنید و نسبت به آنان توجه داشته باشید
۲۲۳	بیست و یکمین قدم: رفتار مؤدبانه و محترمانه را به صورت مستمر و روزمره تجربه و تمرین کنید
۲۲۵	بیست و دومین قدم - خوش رونی و خوش خلقی خود را به دیگران ارائه دهید
۲۲۶	بیست و سومین قدم - به دیگران طعنه و کنایه نزنید و شأن آنها را حفظ کنید
۲۲۷	بیست و چهارمین قدم - برای دیگران باری صمیمی باشید تا دوستان شقیق پیدا کنید
۲۳۱	بیست و پنجمین قدم - درک احساسات دیگران و ابراز آن
۲۳۳	فصل نهم
۲۳۳	ضمیمه باطن و عادات ما
۲۳۵	عادات نیکو را فرا بگیرید
۲۳۶	عادت چگونه شکل میگیرد
۲۳۶	شرطی شدن
۲۳۷	ما چگونه عادات شرطی پیدا کنیم؟
۲۴۰	چگونگی برنامه ریزی

۲۴۱	ذهن خالی جایگاه شیطان است
۲۴۳	مقاومت در مقابل تغییر
۲۴۴	شکل گیری عادات مثبت
۲۴۵	خودالقانی
۲۴۷	ضمیمه باطن خود را آماده نگهدارید
۲۴۸	تصویر سازی ذهنی
۲۵۱	فصل دهم
۲۵۱	هدفگذاری و نحوهی رسیدن به آن
۲۵۲	چشم به هدف بدوزید
۲۵۲	چرا اهداف مهم هستند
۲۵۴	۲- داشتن برنامه برای اجرای آن به صورت مکتوب
۲۵۴	چرا اغلب مردم به هدفمندی روی نمیآورند؟
۲۵۷	تعادل هر زندگی
۲۵۹	کیفیت یا کمیت؟
۲۶۰	در تعیین هدف مذاقه و تأمل کنید
۲۶۳	هر فعالیتی به تکامل منتهی می‌گردد
۲۶۴	اهداف بی ارزش
۲۶۵	فصل یازدهم
۲۶۵	ارزشها و دیدگاهها
۲۶۵	فعالیت‌های اصولی را در جهت اهداف اصولی به کار گیرید
۲۶۷	زمان در حال تغییر است
۲۶۸	شخصیت قیمت ندارد
۲۶۸	چه چیزهایی را با پول نمیتوان خرید
۲۷۴	پایبندی به تعهد
۲۸۰	مسئولیت پذیری در قبال ارزشها
۲۸۱	اخلاق
۲۸۲	جهت یابی
۲۸۵	اخلاق و قانونمندی
۲۸۶	مقصد زندگی
۲۸۷	زندگی هدفمند
۲۸۸	ما ارزشها را چگونه و از کجا فرا میگیریم؟
۲۸۹	فرق بین موفقیت و افراد موفق
۲۹۰	اگر موفقیت يك اتفاق باشد موفق بودن يك روحیه و يك احساس است
۲۹۲	اصالت موفقیت
۲۹۲	۱- يك قهرمان باید به جای ۱۰۰٪ مقدار ۲۰۰٪ انرژی خود را به میدان بیاورد
۲۹۳	موفقیت به تنهایی به دست نمیآید
۲۹۳	مردی که پلی را بنا کرد
۲۹۴	دیگرگونی ارزشها در زندگی اجتماعی امروز
۲۹۵	در بعضی دور آنها ارزشها سقوط میکنند
۲۹۷	چگونگی معیارهای اخلاقی
۲۹۷	اخلاق در تجارت
۲۹۸	نتیجه گیری

پیشگفتار ناشر

در این جهانی که ما وادار به زیستن شده‌ایم همه چیز از یک اراده پنهان برخوردار است و این اراده و شعور پنهان شگفت انگیز، عظیم و اسرارآمیز است نمونه بسیار ملموس آن ضربان قلب ماست که به هیچ وجه تحت کنترل ما نیست ولی می‌توانیم با ریتم آن همراه شویم و از این طریق وارد عرفانی ملموس و عینی شویم. در تمام این کتاب مواردی تشریح می‌شوند که همه آنها شما را در گام آهنگ قلب خود قرار می‌دهد به عبارتی دیگر آهنگی که در مسیر شعور پنهان قرار دارد و شما را وارد حیطه ناخودآگاه درون می‌گرداند که بسیار عظیم و نیرومند می‌باشد:

در اندرون من خسته دل ندانم کیست که من خموشم و او در فغان و در غوغاست

کیست این پنهان مرا در جان و تن کز زبان من همی گوید سخن

بعنوان مثال کسی وقتی دروغ می‌گوید بی اختیار ضربان قلب او بالا می‌رود و به او هشدار می‌دهد که شما خارج از آهنگ درون خود حرکت می‌کنید سعی کنید خود را اصلاح کنید. به همین ترتیب تمامی قوانین موجود در کل هستی حکایت از این شعور و عشق ذاتی دارد و به ما می‌گوید به جای اینکه از یکدیگر دور شوید و برای هم مشکل ایجاد کنید سعی کنید به هم نزدیک شده و گره‌های یکدیگر را باز کنید. چنانچه سرشت تمامی ادیان را مورد بررسی قرار دهیم می‌بینیم به نوعی زبان شعور پنهان که حکایت از وحدت وجود دارد به بازگشایی رموز درون آدمی و قوانینی پرداخته است که شیوه همزیستی مسالمت آمیز را پیشنهاد می‌دهد. حال هر عاملی که باعث بشود بین انسانها اختلاف ایجاد شود این خارج از ریتم و موسیقی درون می‌باشد و هر عاملی که باعث بشود که بین انسانها صلح و دوستی برقرار شود این دقیقاً در گام موسیقی درون و کائنات می‌باشد و آدمی دارای نیروی مضاعف شده و موفقیت سریایی وجود او را فرامی‌گیرد آنچنانکه در طول ایام دیده‌ایم انسانهایی را که بسیار موفق و سر بلند بوده‌اند.

با آرزوی پیروزی برای همه

آرش نیلگون

پیشگفتار مترجم

(شیو خرا shiv-khera) در بیهار هندوستان در یک خانواده‌ی بازرگان که صاحب معادن ذغال سنگ بودند زاده شد. زمانی که معادن هند ملی شدند خانواده‌اش حرفه‌ی خود را رها کردند و "شیو" به دنبال پیدا کردن کاری راهی آمریکا شد. او در بدو ورود برای گذران زندگی به مشاغل کم ارزش و سپس فروش بیمه‌نامه پرداخت؛ ولی علاقه‌ی او به تحقیق و مطالعه او را با نوشته‌های روانشناس کانادایی "دکتر نورما وینسنت پیل" آشنا کرد و همین آشنایی نقطه عطف زندگی‌اش بود و تحت تأثیر الهامات و آموزش‌ها و سخنرانی‌های "وینسنت پیل" به رشته‌ی روانشناسی دلبستگی بیشتری پیدا کرد. او که به مدت ده سال کتاب‌ها و مقالات پیل را در هندوستان، آمریکا و سنگاپور توزیع می‌کرد، خود نیز به نویسندگی و سخنرانی روی آورد و در این رشته صاحب نظر گردید و مورد توجه مخاطبینش قرار گرفت. "شیو" بنیان گذار آموزش کیفی و یک مشاور پیشتاز در زمینه‌های تحصیلی تجارت و نویسندگی می‌باشد و می‌توان او را خطیبی قابل هم به حساب آورد که در کشورهای زیادی مخاطبان علاقمندی دارد.

او همچنین مشاورت مؤسساتی چون لوفت هانزا، جانسون اند جانسون، موتورولا، نستله، فیلیپس، ژیلت، کریر، آی بی ام، جنرال موتورز و شرکت‌های بزرگ بسیاری را به عهده داشته است که حائز بودن برای چنین مشاغلی نشان از قابلیت فردی او می‌باشد.

او همچنین یک فعال سیاسی هم می‌باشد و حرکتی را علیه فرقه‌گرایی در جامعه‌ی طبقاتی هند در کارنامه‌ی خود دارد. این حرکت او منجر به تأسیس نهاده‌ی به نام "اولین بنیاد کشوری" گردید که مأموریت آن تأمین آزادی و رفع تبعیض از طریق بسط عدالت و گسترش آموزش بود. او به منظور فعالیت مؤثرتر سیاسی و اهتمام برای ارتقاء نظام دموکراتیک در هند به حزبی ملی گرا

پیوست که پس از چندی به خاطر شرایط نامساعد درونی آن حزب از آن کناره گیری کرد در حالی که هنوز نام او در آن حزب جایگاه خود را دارد.

از "شیو" آثار و کتاب‌های متعددی انتشار یافته که تا کنون به دوازده جلد رسیده است. از جمله این آثار، کتاب‌های "شما می‌توانید موفق باشید" و "زندگی شرافتمندانه" درباره‌ی چگونگی سامان دادن یک زندگی موفق و عزتمند و "آزادی آزاد نیست" در زمینه‌ی نیاز هندوستان به یک تحول بنیادین اجتماعی و "بهترین فروشنده‌ی بین المللی" در امور تجارت و بازرگانی می‌باشند.

نوشته‌ها و دیدگاه‌های "شیو" به خاطر برخاستن او از یک جامعه‌ی شرقی (مخصوصاً هندوستان) و تغذیه‌ی فکری از فرهنگی اصیل و کهن از روح معنوی و پرمیزکاری قابل تأمل برخوردار می‌باشد و تا حد چشمگیری از پاره‌ای فرهنگ‌های مادی گرای غربی فاصله گرفته‌اند و به همین دلیل کتاب "شما می‌توانید موفق باشید" با فرهنگ ما نزدیکی مطلوبی دارد و عموم مطالب و دستورالعمل‌ها و داستان‌های آن برای ما زمینه‌های آشنایی دارند. به همین علت ترجمه‌ی کتاب در بعضی از قسمت‌ها به صورت آزاد صورت گرفته و با آوردن اشعار و ضرب‌المثل‌هایی از فرهنگ خودی مصادیق این نزدیکی و آشنایی ارائه گردیده است. این کتاب به شانزده زبان ترجمه شده و فروشی بالغ بر دو میلیون نسخه داشته است. جمله‌ی عمیق و سازنده‌ی "شیو" بر روی جلد کتاب:

"افراد موفق کارهای متفاوتی انجام نمی‌دهند بلکه کارها را به نموی متفاوت انجام می‌دهند." گستره‌ای جهانی پیدا کرده و به یک اصل و تئوری مدیریتی تبدیل شده است؛ تا آنجا که خیلی از مؤسسات تجاری و صنعتی این شعار را سرفصل فعالیت خود قرار داده‌اند.

بدیهی است لازمه‌ی مطالعه‌ی سودمند اینگونه کتاب‌ها داشتن حوصله و فراغ بال و تمرکز فکر است و انتظار نتیجه گیری محسوس و آنی را از مطالعه‌ی مطالب و کتاب‌های علوم انسانی و اجتماعی نمی‌توان داشت و اثرگذاری چنین مطالبی که

پاره‌ای از آن‌ها از پیچیدگی‌های خاص و ویژگی علمی برخوردارند به صورت نامحسوس و به مرور زمان در رفتار و کردار خواننده ظاهر خواهد شد. لیکن در این کتاب از نکته‌ها و داستان‌های جالب و عمیقی استفاده شده که با کمی تأمل در مفاهیم آن‌ها می‌توانند در رفتار و کردار خواننده اثرگذار بوده و در تفکر او تحول ایجاد کنند. برای مثال می‌گوید «مردم دو گروهند؛ گروهی همیشه خود را طلبکار جامعه و گروهی خود را بدهکار جامعه می‌دانند» و یا «گروهی از مردم به دنبال خواب راحت و گروهی به دنبال رختخواب راحت‌اند».

"شیو خرا" در مقدمه‌ی کتاب می‌گوید: محتویات کتاب آن چیزی نیست که بتوان به یکباره آن‌ها را بلعید و به مفاهیم آن‌ها به راحتی پی برد، بلکه باید آن‌ها را مکرر و با تعمق خواند و با دیگران به بررسی و تحلیل پرداخت تا نتیجه‌ی مطلوب حاصل آید.

او از "ادوین بلیس" قطعه‌ای نقل می‌کند که تا حدودی به روشن شدن مطلب کمک می‌کند. ادوین می‌گوید: «موفقیت به این معنی نیست که پی در پی و روزمره آن را تجربه کنیم، بلکه رسیدن به آن اهداف بزرگ و نهایی است که برای دستیابی به آن‌ها حرکت کرده‌ایم».

همچنین می‌گوید: «پیروزی در یک جنگ عبارت از پیروزی در مرحله‌ی نهایی است نه پیشروی در جنگ و گریزهای مرحله‌ای و دلخوش بودن به فتح سنگرهای پیش رو».

امید است ترجمه‌ی این کتاب در کنار آثار دیگر جامعه‌شناسی و روان‌شناسی در حد خود بتواند برطرف‌کننده‌ی مشکلات اجتماعی و تربیتی جامعه‌ی ما باشد و با زدودن روح افسردگی و دیدگاه‌های منفی نگر و یأس آور که بر پاره‌ای افراد و اقشار جامعه حاکم شده و جانشین کردن روح مثبت‌اندیشی و امیدواری و مردم‌گرایی نسبت به بهبود روان فردی و اجتماعی ما عاملی کمک‌کننده باشد. با آرزوی پیروزی عبدالله مولیانی