

به نام خدا

زندگی خود را دگرگون کنید

۱۰ گام به سوی موفقیت

مترجم

امیر توفیقی

انتشارات انستیتو ایزایران

۱۳۸۵

گاسکل، کارول Gaskell, Carole
زندگی خود را دگرگون کنید. ۱۰ گام به سوی
موفقیت/ [نوشته کارول گاسکل]؛ امیر توفیقی.—
تهران: انستیتو ایز ایران، ۱۳۸۳.

۳۱۸ ص.: مصور.
ISBN 964-8068-26-7: ۳۲,۰۰۰ ریال

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.
Transform your life: 10
عنوان اصلی:
steps to real results.

۱. خودسازی. الف. توفیقی، امیر، ۱۳۵۸ -
مترجم. ب. انستیتو ایز ایران. ج. عنوان. د. عنوان:
۱۰ گام به سوی موفقیت.

۸۲-۸۲۹۳

۱۵۸/۱

BF۶۳۷/خ۹۱۶

۱۳۸۳ کتابخانه ملی ایران



انتشارات انستیتو ایز ایران

زندگی خود را دگرگون کنید

نویسنده: کارول گاسکل

مترجم: امیر توفیقی

نوبت چاپ: چاپ اول ۱۳۸۵

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

شابک: ۷-۷۶-۰۶۸-۸-۹۶۴

قیمت: ۳۲۰۰ تومان

طراح جلد: کارگاه گرافیک انستیتو ایز ایران

(مرتضی محملمصطفی)

ناظر چاپ: حسین نادری

کلیه حقوق قانونی و شرعی برای ناشر محفوظ است. تکثیر تمام یا قسمتی از این اثر به صورت
حروفچینی و چاپ مجدد، چاپ افست، پلی کپی، فتوکپی و انواع دیگر چاپ ممنوع است. نقل
مطالب به صورت معمول در مقاله های تحقیقاتی با ذکر نام کامل ناشر و کتاب آزاد است.

میرداماد، ابتدای خیابان شهید حصار، شماره ۳۴ تلفن: ۲۲۲۵۴۰۷۸ books@isiran-net.com

فهرست

X پیشگفتار مترجم

مقدمه : زندگی جدید شما هم اکنون آغاز می شود

- ۱۴ مربی خصوصی شما
۲۳ فرآیندی ۱۰ گامی
۲۶ ساختار هر گام
۲۸ گرفتن بیشترین بهره از این ۱۰ گام
۲۹ خود را با فرآیند دگرگونی آشنا کنید
۳۰ با سرعت مورد نظر خودتان، پیشرفت کنید
۳۳ نشانگر پیشرفت گام به گام
۳۴ نتایج واقعی

بخش اول :

گام اول : تصویر بزرگ تری را مشاهده کنید

- ۳۸ دورنما
۳۹ آزمون سریع دگرگونی
۴۲ ۱- تعهد خود را تحکیم نمایید
۴۴ ۲- چشم انداز بزرگ تری از زندگی خود به دست آورید
۴۶ ۳- مشخص نمایید که اکنون در کجا هستید ؟
۴۸ ۴- خود را برای موفقیت مهیا کنید
۵۹ ۵- نتایج مورد نظران را در همان ابتدا مشخص نمایید
۶۳ نتایج واقعی

گام دوم : بستری مناسب تهیه کنید

- ۶۸ دورنما

- آزمون سریع دگرگونی ۶۹
- ۱- بهترین مراقبت‌ها را از خودتان بنمایید ۷۲
- ۲- عادات منظمی برای خودتان به وجود آورید ۷۷
- ۳- یک تیم پشتیبانی برای خودتان بسازید ۸۱
- ۴- یک محیط الهام‌بخش به وجود آورید ۸۷
- ۵- منابع فیزیکی حمایت‌کننده از خودتان را مشخص کنید ۸۸
- نتایج واقعی ۹۳

گام سوم: زندگی خود را خانه‌تکانی کنید

- دورنما ۹۸
- آزمون سریع دگرگونی ۹۹
- ۱- زندگی خود را زباله‌زدایی کنید ۱۰۲
- ۲- موانع را شناسایی و رفع کنید ۱۰۶
- ۳- عقاید محدودکننده خود را برطرف کنید ۱۰۸
- ۴- بر ارزش‌های بی‌نظیر خود تمرکز کنید ۱۱۰
- ۵- امور را به دست گرفته و خودتان را نیرومند نمایید ۱۱۱
- نتایج واقعی ۱۱۶

گام چهارم: ارزش ماهیت واقعی خود را بدانید

- دورنما ۱۲۰
- آزمون سریع دگرگونی ۱۲۱
- ۱- دستاوردهای اساسی و آموخته‌های خود را مشخص نمایید ۱۲۴
- ۲- نقاط قوت خود را شناسید ۱۲۵
- ۳- اهداف خود را کشف نمایید ۱۳۱

۴- بر ارزش‌های بی‌نظیر خود متمرکز شوید..... ۱۳۴

۵- با ماهیت واقعی خودتان ارتباط برقرار کنید..... ۱۳۶

نتایج واقعی..... ۱۳۷

گام پنجم: بر مطالب واقعاً مهم، تمرکز کنید

دورنما..... ۱۴۴

آزمون سریع دگرگونی..... ۱۴۵

۱- زندگی ایده‌آل خود را تصور کنید..... ۱۴۷

۲- به ارزش‌های خود واقعاً واقف شوید..... ۱۴۹

۳- ارزش‌های خود را اظهار کنید..... ۱۵۶

۴- محدوده‌های مشخصی تعیین نمایید..... ۱۵۷

۵- استانداردهای شخصی خود را ارتقا دهید..... ۱۵۹

نتایج واقعی..... ۱۶۲

بخش دوم: نتایج واقعی

گام ششم: تصویر و اهداف خود را مشخص کنید

دورنما..... ۱۶۸

آزمون سریع دگرگونی..... ۱۶۹

۱- یک تصویر الهام بخش از آینده بسازید..... ۱۷۲

۲- اهدافی واقعی تعیین کنید..... ۱۷۷

۳- مقاصد خود را مشخص کنید..... ۱۸۰

۴- به طور منظم به اهداف خود توجه نشان دهید..... ۱۸۶

۵- چنان عمل کنید که گویی به اهدافتان دست یافته‌اید..... ۱۸۷

نتایج واقعی..... ۱۸۹

گام هفتم : حداکثر استفاده از زمان بنمایید

- دورنما..... ۱۹۶
- ۱- واقعیت را بررسی کنید ۲۰۰
- ۲- بر اساسی معین کردن موعد مشخص، برنامه‌ریزی نمایید..... ۲۰۶
- ۳- اولویت‌های خود را مشخص کنید ۲۰۷
- ۴- هدر دهنده‌های زمان را از بین ببرید..... ۲۱۲
- ۵- زمان را به روش خودتان مدیریت نمایید..... ۲۱۶
- نتایج واقعی..... ۲۲۱

گام هشتم : امور مالی خود را سازماندهی نمایید

- دورنما..... ۲۲۸
- آزمون سریع دگرگونی..... ۲۳۰
- ۱- واقعیت مالی خود را مشخص کنید..... ۲۳۳
- ۲- کنترل امور مالی خود را در دست گرفته و پس‌انداز کنید..... ۲۳۸
- ۳- موانع مالی خود را مشخص کنید..... ۲۴۲
- ۴- اهداف مالی خود را تعیین کنید..... ۲۴۶
- ۵- خود را در معرض رفاه و خوشبختی قرار دهید..... ۲۴۷
- نتایج واقعی..... ۲۵۴

گام نهم : روابطی را که می‌خواهید، به دست آورید

- دورنما..... ۲۵۸
- آزمون سریع دگرگونی..... ۲۶۰
- ۱- واقعیت روابط خوتان را مشخص کنید..... ۲۶۴
- ۲- روابطی را که به آنها علاقه دارید، مشخص نمایید..... ۲۶۸
- ۳- با خودتان در ارتباط باشید و نیازهای خودتان را شناسایی کنید..... ۲۷۱

- ۴- موانع ارتباطی خود را مرتفع کنید ۲۸۰
- ۵- روابط دلخواهتان را در زندگی به دست آورید ۲۸۳
- نتایج واقعی ۲۹۱

گام دهم: خود را در معرض جریان قرار دهید

- دور نما ۲۹۸
- آزمون سریع دگرگونی ۳۰۰
- ۱- چه کارهایی مفید بودند و چه کارهایی نبودند؟ ۳۰۴
- ۲- خود را در معرض جریان قرار دهید ۳۰۴
- ۳- به انطباق در زندگی، توجه نشان دهید ۳۰۸
- ۴- اعتقاد داشته باشید و ساده حرکت کنید ۳۱۰
- ۵- نیروی محرکه تهیه کنید ۳۱۱
- نتایج واقعی ۳۱۴

پیش گفتار مترجم :

که همه هرچه داریم از اوست

به نام حضرت دوست

کتابی که اینک در پیش روی دارید کتابی است که می‌تواند به شما کمک کند تا تغییرات عمده‌ای را در زندگی خود به وجود آورده و با عزمی جزم و اعتقادی راسخ به سمت اهداف مشخص و متعالی خود گام بردارید. نویسنده این کتاب یکی از موفق‌ترین مربیانی است که می‌تواند با درگیر کردن افراد مختلف با مسائل گوناگون آنان را در پیدا کردن مسیر صحیح زندگی یاری دهد. صرف‌نظر از این‌که شما چگونه انسانی هستید و این‌که چه چیزهایی برایتان اهمیت بیشتری دارد، او در این کتاب سعی می‌کند تا شما را به سمت اهداف شخصی خودتان راهنمایی نماید.

نکته مهم و قابل توجه در خواندن و مطالعه این کتاب این است که سریع‌خوانی آن معنایی ندارد. به این معنی که می‌باید کتاب را بسیار با حوصله و با دقت و تعمق کافی مطالعه نمایید و هر جا که به سؤالی برخورد می‌کنید آن را با دقت جواب بدهید و قبل از پاسخگویی به سؤالات به مطالعه سایر بخش‌ها نپردازید. همچنین هر جا که از شما خواسته شده است که تست خاصی را به انجام برسانید و یا راجع به موضوعی فکر کنید و یا مثلاً اهداف خود را تعیین نمایید و مطالبی از این دست قبل از این‌که به مطالعه سایر قسمت‌های کتاب ادامه بدهید حتماً این تمرین‌ها و تست‌ها را انجام دهید تا این کتاب بیشترین میزان تأثیر را بر شما داشته‌باشد.

در خاتمه لازم می‌دانم از مسؤولان انتشارات انستیتو ایز ایران بالاخص جناب آقای مهندس خاقانی و سایر پرسنل این سازمان در امور تایپ، طراحی و چاپ، صمیمانه تشکر نموده و توفیق روزافزون این عزیزان را از خداوند متعال مسئلت نمایم. همچنین از شما خوانندگان محترم تقاضا دارم تا بنده را از نظرات ارزشمند خود محروم نفرمایید.

و من الله التوفیق

امیر توفیقی

زمستان ۸۴

آدرس پست الکترونیک : amirtofighi@yahoo.com