

تریسی، برایان، ۱۹۴۴ - م. / Tracy, Brian

حرف نزنید عمل کنید: ۷ قدم بیشتر با اهداف خود فاصله ندارید/ نویسنده برایان تریسی؛ مترجم گیتی شهیدی.

تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۶.

۹۶ ص؛

۹-۹۰۸-۲۳۶-۹۶۴-۹۷۸

فیبا

عنوان اصلی: Just shut up and do it! 7 steps to conquer your goals, 2016.

حرف نزن، کاری نکن!؛ هفت اقدام برای دستیابی به هدف.

۷ قدم بیشتر با اهداف خود فاصله ندارید.

هدف و هدف‌گزینی (روان‌شناسی) / Goal Psychology

موفقیت - جنبه‌های روان‌شناسی / Success -- Psychological aspects

چندی، رت‌الملوک، ۱۳۴۹ - مترجم

۳BF-۵۵۰/۵۴-۱۳۹۶

۱۵، ۱

۵۰۳۲۹۵

حرف نزنید عمل کنید!

نویسنده: برایان تریسی

مترجم: گیتی شهیدی

ویراستار: پریوش طلایی

صفحه‌آرا: زهرا شعبانی

طراح جلد: ندا ایمنی

بازخوان نهایی: مهسا درویش

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۷

شابک: ۹-۹۰۸-۲۳۶-۹۶۴-۹۷۸

ISBN: 978-964-236-908-9

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

۱۱	 مقدمه
۱۷	 فصل اول. بزرگ‌ترین مانع موفقیت چیست؟
۳۱	 فصل دوم. مسئولیت زندگی خود را بپذیرید.
۴۳	 فصل سوم. با شجاعت به پیش بروید.
۵۵	 فصل چهارم. خواسته واقعی خود را مشخص کنید.
۶۷	 فصل پنجم. بر تالی و مسامحه‌کاری غلبه کنید.
۷۵	 فصل ششم. رگه‌ها تا گور دانش بجوی.
۸۵	 فصل هفتم. هرگز تسلیم نشوید.
۹۳	 خلاصه. دوران پر عظمت زندگی ...

مقدمه

برندگان برنده می‌شوند



در اعماق درون انسان، دردهایی نهفته‌اند که او را به شگفتی وادارند؛
قدرت‌هایی که هرگز خوششان را هم نمی‌بیند و نیروهایی که زندگی‌اش را
در گور می‌کنند.

آریزن سوئت ماردن

به احتمال زیاد توانایی و استعدادی که دارید بیشتر از آن است که در یک قرن از
آن استفاده کنید. شما همه هوش لازم را همین حالا دارید. همین‌طور توانایی
د دارید تمام موضوعات لازم برای دستیابی به اهداف مورد نظر را یاد بگیرید.
برای آنچه می‌خواهید باشید یا داشته باشید هیچ محدودیتی وجود ندارد. هر آنچه
خودتان ذهنتان را محدود کنید.

یک سؤال مهم

سال‌ها پیش این سؤال را پرسیدم: «چرا عده‌ای موفق‌تر از بقیه هستند؟» مثل
بیشتر مردم از مهم‌ترین پاسخ تعجب کردم. ساده است. موفقیت شما براساس

حرف نزنید عمل کنید

عملکرد، نتایج و میزان سرعت و قدرتی که به آن نتایج دست می‌یابید مشخص می‌شود نه براساس آنچه می‌گویید، آرزو دارید، به آن امیدوارید یا قصد دارید زمانی در آینده انجامش دهید. موفقیت شما براساس کاری است که اکنون و در این لحظه انجام می‌دهید. به قول هنری فورد: «با کاری که قصد دارید در آینده انجام دهید و هنوز برای آن اقدام نکرده‌اید، به شهرت نمی‌رسید.»

ما در سریع‌ترین، آشفته‌ترین، مخرب‌ترین و پیش‌بینی‌نشده‌ترین دوران تاریخ بشر به سر می‌بریم. این تغییر سریع سبب می‌شود مردم از مسیر اصلی منحرف شوند، اساس تزلزل، ناامنی و بی‌انگیزگی کنند، از این رو سرعت خود را کم می‌کنند. کار را انجام نمی‌دهند و زیاد موفق نمی‌شوند.

ارزشمندترین دارایی

ارزشمندترین دارایی یک شرکت چیست؟ طبق دیدگاه مدرسه تجاری هاروارد، ارزشمندترین دارایی یک شرکت «بهرت» آن است. ارزشمندترین دارایی یک شرکت حرف‌هایی است که مردم درباره شرکت، محصولات و خدمات آن به دیگر مشتری‌ها یا دیگران می‌گویند.

از آنجاکه فناوری، اطلاعات و سلیقه مشتریان به سرعت تغییر می‌کنند، محصولات و خدمات هم سریع‌تر از قبل رشد می‌کنند. اما بهرت ماندگار است. درحقیقت، شهرت همه چیز است. به شرکت‌هایی چون اپل و گوگل فکر کنید. شهرت آن‌ها آن قدر گسترده است که در ارائه محصولات و خدمات در سراسر دنیا حرف اول را می‌زنند.

پس حال بگویید «ارزشمندترین دارایی شما چیست؟» شهرت شماست و آن چیزی است که در غیاب شما درباره‌تان فکر می‌کنند و می‌گویند و کلماتی که برای توصیف شما به کار می‌برند و نگرش آن‌ها به کار شماست.

کارها را کامل انجام دهید

مهم‌ترین قسمت شهرت شما توانایی شروع و تکمیل کارها، وظایف مهم، به پایان رساندن آن‌ها و این است که شما را فردی سریع و دقیق بشناسند. این ویژگی شادی، سلامت، موفقیت و ثروت شما را در دیگر زمینه‌هایی افزایش می‌دهد که در آن‌ها تلاش می‌کنید.

هدف اصلی شما در زندگی چیست؟ به نظر ارسطو پشت هر هدفی، هدفی دیگر نهفته است که شما را به هدف اصلی‌تان که «شاد بودن» است می‌رساند. هر کاری می‌کنید تلاشی است برای رسیدن به شادی، چه موفق شوید و چه نشوید. درحقیقت، می‌توانید سطح موفقیت خود را با درصد شادی حقیقی خود بسنجید. این از پول و رفاهیت مهم‌تر است.

دستیابی به شادی و خشنود

چگونه شاد می‌شوید؟ شادی در ساده‌ترین شکل خود «شناخت تدریجی هدف یا آرمانی ارزشمند» است. فقط زمانی احساس شادی و موفقیت می‌کنید که احساس کنید قدم به قدم کاری لذت‌بخش و مهم انجام می‌دهد.

همه می‌خواهند برنده باشند. می‌خواهند دیگران آن‌ها را برنده بدانند و مثل برنده‌ها درباره‌شان فکر کنند. چطور به این هدف می‌رسید؟ خیلی ساده، برنده می‌شوید!

پیروزی چیست؟ در مسابقه دو وقتی زودتر از بقیه از خط پایان مسابقه عبور می‌کنید، پیروز می‌شوید. در زندگی وقتی مهم‌ترین کارها را آغاز و به‌موقع و قبل از بقیه به پایان می‌رسانید، از خط پایان عبور می‌کنید و برنده می‌شوید، احساسی عالی پیدا می‌کنید. مغز شما اندورفین ترشح می‌کند: «داروی شادی‌آور طبیعی که به شما حس کامل آرامش و خوبی می‌بخشد و احساس فرد برنده را دارید.»

شروع کنید و ادامه بدهید

به عبارت ساده، توانایی شما برای شروع اموری که برای خود و شرکتان بسیار مهم هستند و ادامه تلاش تا تکمیل آنها، کلید پیروزی، دستیابی به شادی و شهرت و موفقیت در زندگی است.

در صفحات پیش رو روش ساده، عملی و اثبات شده هفت قسمتی را به شما معرفی می‌کنم که در چند ماه و سال آینده بیشتر از بقیه مردم در زندگی موفق شوید.

شروع می‌کنیم