



راهکارهای موفقیت

(الیزان یک تنبل موفق)

مؤلف:

بیل او. هانلرن

مترجم:

فاطمه اصل دهقان



نشر راشدین

سرشناسه	: او. هانلون، بیل، ۱۹۵۲ - م.
عنوان و نام پدیدآور	O'Hanlon, Bill : راهکارهای موفقیت (از زبان یک تنیل موفق)/ مولف بیل او.
مشخصات نشر	هانلون؛ مترجم فاطمه اصل دهقان. : تهران : راشدین ، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۹۵ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۱۰۰/۰۰۰ ریال ۲-۵۴۷-۳۶۱-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: A lazy man's guide to success, 2011.
موضوع	: موفقیت
موضوع	: Success
شناسه افزوده	: اصل دهقان، فاطمه، ۱۳۵۴ -، مترجم
دهبندی کتوره	: BF ۶۳۷ ۱۳۹۷ ۱۸۱۶ الف م۸ /
دهبندی دیوید	: ۱/۱۵۸
شماره کتابخانه ملی	: ۵۲۲۱۲۲۷

انتشارات راشدین	
■ عنوان کتاب:	راهکارهای موفقیت
■ مؤلف:	او. هانلون
■ مترجم:	فاطمه اصل دهقان
■ صفحه آرا:	سید آمنه ابراهیمیان
■ نوبت چاپ:	اول ۱۳۹۷
■ شمارگان:	۱۰۰۰
■ شابک:	۲-۵۴۷-۳۶۱-۶۰۰-۹۷۸
■ قیمت:	۱۰۰/۰۰۰ ریال
■ نشانی:	میدان انقلاب - کارگر جنوبی - بن بست گشتاسب - پلاک ۴ واحد ۶
■ تلفن / نمابر:	۶۶۱۲۳۴۴۹ - ۶۶۴۰۸۲۲۴
■ پایگاه اینترنتی:	www.siteketab.com
■ پست الکترونیک:	rashed1829@yahoo.Com

فهرست مطالب

عنوان.....	صفحه.....
سخن مترجم	۷
مقدمه	۹
فصل ۱- شما باید یک رویا داشته باشید	۱۵
فصل ۲- اجازه دهید روح شما، خلبان شما باشد	۱۹
روح برای چه خوبست؟	۱۹
۱- انرژی، زنده بود و شور	۱۹
۲- روح برای چه چیز خوب است؟ کمال و یگانگی	۲۱
بخشی از کلیت شما، تاتس با خودتان را دربرگرفته است	۲۳
سه راه یافتن روح یا اصلاح آن	۲۷
فصل ۳- چطور یک رویای ارزشمند را دنبال کنید	۲۹
خوشبختی یا بدبختی	۲۹
سعادت خود را دنبال کنید	۳۴
سعادتمند	۳۹
فوران رنجش	۴۰
بدبخت و سعادتمند	۴۱
چطور مأموریت‌های زندگی و تقدیرتان را بیابید و به رسمیت بشناسید	۴۹
فصل ۴- چگونه رویایتان را تحقق ببخشید: بگذارید جهان، آنچه را که باید انجام دهید به شما بیاموزد	۵۱
چطور در تعقیب اهداف، شکست می‌خورید	۵۲

- با احساساتتان پیش نروید ۶۰
- ایمان، توافق و مدرک: گی یرکگارد، ایندیانا جونز و پیکاسو ۶۴
- فصل ۵- هدف شناسایی شده، به عنوان قدرتی یگانه: مشارکت و خدمت ۷۹
- فصل ۶- چگونه موفق نمی شویم ۸۳
- مدانستن اینکه چه می خواهید ۸۳
- ترجیح امنیت بر موفقیت ۸۴
- ترس از اشتباه یا انتقاد ۸۵
- به تعویق انداختن کار ۸۶
- فکر یا صحبت بی پایان در مورد کارها، به جای اقدام ۸۶
- توجیه اینکه چرا موفق نشده‌اید ۸۷
- سرزنش جهان، افراد دیگر یا خردتان برای عدم موفقیتتان ۸۷
- صرف زمان برای پرورش نیازها و یا درگیری دیگران ۸۸
- تصمیم به اینکه فقط می خواهید ثروتمند یا مشهور باشید ۸۸
- تلاش سخت تا زمان توقف ۸۹
- فصل ۷- راهنمایی یک فرد تنبل برای افراد تنبل جهت کسب موفقیت ۹۱
- پیوست ۹۳
- مقیاس: جداسازی زمان از پول ۹۳

سخن مترجم

بیل او. هانلون همکار واینر دیویس، در ارائه رویکرد درمانی راه حل مدار می‌باشد. این دیدگاه همانطور که از نامش پیداست، به جای مشکل، بر راه حل‌ها تمرکز دارد. راه حل‌نگرها معتقدند با انتخاب هدف، بررسی نقاط قوت، تأکید بر امید و اقدام، ترغیب و ... این قدرت را به مخاطبان می‌دهند تا زندگی خود را بهبود بخشند و در این مسیر، رویاهای خود را در برابر موفقیت، خلق کرده و سعی نمایند آن را محقق سازند. او هانلون در ابتدا به عنوان یک روان‌درمانگر آموزش دیده بود. وی کار حرفه‌ای خود را در سال ۱۹۷۵ به عنوان یک مشاور در کلینیکی در فینیکس، در آریزونا آغاز کرد. پیش از آن گروه‌های رشد را سرپرستی می‌کرد و سمینارهایی را در سانت‌هوان ارائه می‌کرد؛ تا اینکه تصمیم گرفت که واقعاً باید چیزی بیشتر در مورد آنچه که انجام می‌داد بدست آورد. او برنامه نویسی عصبی - کلامی (nlp) را قبل از اینکه حتی نامی از آن باشد، مطالعه کرد و در نهایت به سمت تحصیل بازگشت و به یک متخصص ازدواج و خانواده تبدیل شد. در طی دوران تحصیلات تکمیلی او با میلتون اریکسون روانپزشک خلاق آشنا شد و در کنار او مطالعاتی را انجام داد. او تنها دانشجوی کاری - تحصیلی دکتر اریکسون بود و چنان مجذوب و متأثر از کار دکتر اریکسون شد که احساس کرد، باید چند سال از نوشتن و تدریس حرفه خود صرف کند و تلاش نماید تا روش اریکسون را بهتر درک کند. پس از آن به توسعه روش خود، رویکرد راه حل مدار، پرداخت که یک روش مختصر برای تغییر متمرکز

بر شناسایی و استفاده از نقاط قوت برای رسیدن به اهداف و غلبه بر چالش‌ها می‌باشد. این روش، در کار با زوجین، خانواده‌ها، سازمان‌ها، گروه‌ها و حتی به صورت فردی، اعمال می‌شود. بیل با رویکرد احترام متقابلش، طنز بی‌نظیر، داستان‌سرایی، سبک نوشتار روشن و قابل فهم و شوخ و شوق او برای آنچه که انجام می‌داد، مشهور شد. در حال حاضر، سمینارهای در سرتاسر دنیا برگزار می‌کند، آموزش می‌دهد و یک نویسنده است. او اغلب به عنوان یک سخنران انگیزشی و کسب و کار سمینارهای برگزار می‌کند. نویسنده پرکاری است که بیش از ۳۰ کتاب نوشته است. به مردم در سازمان‌ها انگیزه می‌دهد تا مشخص کنند که چه کاری انجام دهند و چگونه. این موفقیت در رسیدن به این اهداف را برطرف کنند. وی بیش از سی کتاب نوشته است که اغلب آنها به ۱۶ زبان مختلف ترجمه شده است؛ همچنین بیش از ۵۰ مقاله یا فصلی از کتاب نوشته است. در حال حاضر به همراه همسرش در سانتا فا، در نیومکزیکو زندگی می‌کند. او، هانلون هم‌راهِ ناگهانی چالشی، ایده‌هایش را به مخاطبانش منتقل می‌کند.

در این کتاب او، هانلون در یک پروتکل، مانند آنچه در دهان راه حل مدار ارائه داده است، سعی می‌کند در صفحاتی مختصر و مفید، با بیانی ساده و روان، مخاطب را در شناسایی نقاط قوتش یاری دهد تا بتواند بر چالش‌ها و موانع موجود در مسیر موفقیت چیره شود.