

در کار و زندگی می توانید برنده شوید

برندگان کار متفاوت انجام
نمی دهند ، بلکه کار را
به روش متفاوت انجام
انجام می دهند.



بابت ۱/۰۰۰/۰۰۰
نسخه فروش در جهان
آموزشگاه به گاه
موفقیت در کار و
زندگی

شیو خیرا

مترجم : مهندس علی اکبر قاری نیت



می‌توانید برنده شوید
لویسلده، شیو خیرا
مترجم: علی اکبر قاری نیت
ویراستار: پگاه امیردیوانی
نوبت چاپ: اول، ۱۳۸۶
ناشر: نشر آزمون ۶۶۹۵۹۵۸۵
تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه
قیمت: ۲۷۰۰ تومان
چاپ و صفافی: آزمون
شابک: ۹۶۴-۵۱۲-۲۵۵-۴

حق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است و هرگونه نسخه‌برداری پیگرد قانونی دارد

Khera, Shiv

خیرا شیو

در کار و زندگی می‌توانید برنده شوید / شیوا خیرا مترجم علی اکبر
قاری نیت، ویراستار پگاه امیردیوانی - تهران: نشر آزمون - ۱۳۸۵

۳۳۴ ص

ISBN: 964 - 512 - 255 - 4

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

You can win: winners don't do different things, they do things ...
عنوان اصلی:

۱. موفقیت در کسب و کار، ۲. موفقیت مترجم قاری نیت علی اکبر

۱۳۳۳ - امیردیوانی، پگاه ویراستار ۱۳۵۴ -

۶۵۰/۱

HF۵۳۸۶/۳۹۱۵/۴

۱۳۸۵

۸۵-۴۶۰۸۱

کتابخانه ملی ایران

پیش‌گفتار

موفقیت به مفهوم بدون شکست بودن نیست، بلکه به معنای دستیابی به اهداف نهایی است. موفقیت یعنی پیروز شدن در مبارزه، ولی نه هر مبارزه‌ای. - ادوین س. بلیس

حتماً افرادی را دیده‌اید که در زندگی سرگردان و حیران هستند. هرچه برای آن‌ها در زندگی پیش می‌آید، به راحتی می‌پذیرند. تعداد اندکی از آن‌ها موفق می‌شوند ولی بیش‌تر آن‌ها در دوران زندگی از درماندگی و ناراحتی رنج می‌برند. این کتاب برای آن‌ها نیست، زیرا نه قصد موفق شدن دارند و نه می‌خواهند وقت و تلاش لازم را برای کسب موفقیت به کار ببرند. این کتاب برای شماست زیرا با انتخاب آن برای خواندن نشان دادید که می‌خواهید در زندگی غنی‌تر شوید و با موفقیت بیش‌تری کار کنید.

این کتاب می‌تواند شما را به هدف‌تان برساند.

این مجموعه، چه نوع کتابی است؟

به‌طور خلاصه در مرحله‌ی اول می‌توان گفت که این کتاب یک دستورالعمل برای موفق شدن است. همچنین ابزار لازم برای موفق شدن را در اختیار شما قرار می‌دهد و روش‌هایی پیش روی شما می‌گذارد تا در نتیجه بتوانید زندگی موفق و پرباری داشته باشید.

در مرحله‌ی دوم می‌توان گفت نوعی کتاب آشپزی است. این کتاب

اجزای - اصول - لازم برای موفق شدن را به صورت فهرست وار نشان می دهد و نسخه ی مناسب را برای مخلوط کردن آن ها به نسبت های متناسب به شما پیشنهاد می کند.

ولی مهم تر از همه، این یک کتاب راهنماست که به صورت گام به گام رؤیای موفقیت تان را به واقعیت تبدیل می کند.

این کتاب را چگونه بخوانیم؟

این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا اهداف جدید خود را تنظیم کنید، هدف و مقصود خود را مشخص نمایید و ایده های جدیدی درباره ی خودتان و آینده داشته باشید و با این کتاب، همان گونه که از عنوانش برمی آید، موفقیت خود را در سراسر عمر تضمین کنید.

ولی مفاهیم این کتاب را نمی توان با یک بار خواندن درک کرد. بلکه باید این کتاب به آرامی و با دقت و هربار یک فصل از آن مطالعه شود. تا وقتی مطمئن نشده اید که همه ی مفاهیم فصل قبلی را درک کرده اید، به فصل بعدی مراجعه نکنید. از این کتاب به عنوان کتاب کار استفاده کنید و بر حاشیه های آن یادداشت بنویسید. واژه ها، جملات یا پاراگراف هایی را که به نظر تان مهم می رسند مشخص کنید، به ویژه آن هایی که برای شما کاربرد دارند.

در حالی که این کتاب را می خوانید، مفاهیم هر فصل را با همه یا دوست نزدیک تان به بحث بگذارید. کمک گرفتن از شخصی که نقاط قوت و ضعف شما را می داند بسیار سودمند خواهد بود.

آغاز یک برنامه‌ی عملیاتی

یکی از اهداف این کتاب کمک به شما در ایجاد یک طرح عملیاتی برای بقیه‌ی عمرتان است. یک طرح عملیاتی سه نکته مهم را دربر دارد:

- ۱ - آن چه که می‌خواهید به آن دست پیدا کنید.
 - ۲ - انتظار دارید چگونه به آن هدف برسید.
 - ۳ - در چه زمانی می‌خواهید به هدف‌تان برسید.
- وقتی این کتاب را می‌خوانید، یک دفترچه یادداشت بردارید و آن را به سه قسمت تقسیم کنید: اهداف‌تان، مراحل‌ی که در نظر دارید به آن‌ها برسید و جدول زمانی‌تان برای موفقیت.
- وقتی این کتاب را تمام می‌کنید، دفترچه یادداشت‌تان همان اساسی است که می‌توانید زندگی جدیدتان را بر آن اساس بنا نهید.
- اصول این کتاب جهانی هستند و در هر وضعیت، سازمان یا کشوری قابل استفاده می‌باشند. همان‌طور که افلاطون می‌گوید:
- حقایق جاودانی هستند.
- بسیاری از مثل‌ها، داستان‌ها و حکایت‌های این کتاب از منابع گوناگون، مثل روزنامه‌ها، مجلات، سخنان سخنوران و شرکت‌کنندگان در سمینارها در طی ۲۵ سال گردآوری شده است.

فهرست مطالب

۷	فصل ۱: اهمیت رفتار، ایجاد رفتار مناسب
۹	رفتار شما به موفقیت‌تان کمک می‌کند
۱۳	اهمیت رفتار با سازمان‌ها
۱۴	افراد با کیفیت کاری بالا
۱۷	عواملی که رفتارتان را تعیین می‌کند
۲۰	چگونه شخصی با رفتار مثبت را تشخیص دهیم
۲۰	مزایای رفتار مثبت
۲۱	مزایای رفتار مثبت برای سازمان
۲۲	نتایج رفتار منفی
۲۴	برنامه‌ی عملیاتی
۲۵	فصل ۲: چگونه رفتار مثبت داشته باشیم
۲۶	چگونه در خودمان رفتار مثبتی ایجاد کنیم؟
۲۷	۸ گام برای تغییر رفتار
۲۷	گام ۱: تمرکز خود را به سمت موارد مثبت تغییر دهید
۳۲	گام ۲: عادت کنید هرکاری را به موقع انجام دهید
۳۵	گام ۳: رفتار حق‌شناسی داشته باشید
۳۶	گام ۴: یک برنامه‌ی آموزشی پیوسته داشته باشید
۴۶	گام ۵: عزت نفس مثبت داشته باشید
۴۸	گام ۶: از تأثیرات منفی دوری گزینید
۵۱	گام ۷: یاد بگیرید کارهایی را که باید انجام شوند، دوست داشته باشید
۵۲	گام ۸: روزتان را با کار مثبت آغاز کنید
۵۵	برنامه عملیاتی
۵۶	فصل ۳: موفقیت راهبردهای برنده شدن
۵۸	موفقیت چیست
۵۹	موفقیت را چگونه تعریف می‌کنیم
۶۱	موانع موفقیت (واقعی یا مجازی)
۶۲	برگ برنده
۶۳	تلاش و کوشش
۶۴	غلبه بر موانع
۶۵	چگونه موفقیت را اندازه می‌گیریم؟
۷۱	بزرگ‌ترین نعمت خداوند و طبیعت
۷۲	چگونه زندگی سرشار از گزینه‌هاست؟

- چگونه زندگی سرشار از مصالحه‌هاست؟ ۷۳
- خصوصیاتی که یک شخص را موفق می‌سازند ۷۵
- ۱- میل و علاقه ۷۵
- ۲- تعهد ۷۷
- ۳- مسئولیت‌پذیری ۸۰
- ۴- کار سخت ۸۲
- ۵- شخصیت ۸۶
- ۶- باور مثبت داشتن ۹۰
- ۷- بیش‌تر از آن‌چه که می‌گیرید کار کنید ۹۲
- ۸- قدرت و پایداری و پشتکار ۹۴
- ۹- افتخار عملکرد ۹۵
- ۱۰- دانش‌آموز باشید ۹۷
- برنامه‌ی عملیاتی ۹۸
- فصل ۴: عوامل بازدارنده‌ی ما در کار و زندگی چیستند؟** ۱۰۰
- شکست (۲۰ دلیل برای این که نمی‌توانیم موفق شویم) ۱۰۲
- ۱- عدم تمایل به پذیرش خطر ۱۰۲
- ۲- عدم پایداری و پشتکار ۱۰۴
- ۳- خوشی لحظه‌ای ۱۰۴
- ۴- عدم اولویت‌ها ۱۰۵
- ۵- پیدا کردن راه‌های میان‌بر ۱۰۶
- ۶- خودپسندی و حرص ۱۰۹
- ۷- نداشتن ایمان ۱۰۹
- ۸- عدم درک قوانین طبیعت ۱۱۰
- ۹- عدم تمایل به برنامه‌ریزی و آمادگی ۱۱۴
- ۱۰- استدلال آوردن ۱۱۷
- ۱۱- درس نگرفتن از اشتباهات گذشته ۱۱۹
- ۱۲- عدم تشخیص فرصت‌ها ۱۲۰
- ۱۳- ترس ۱۲۰
- ۱۴- عدم توانایی در استفاده‌ی بهینه از استعداد ۱۲۲
- ۱۵- عدم انضباط ۱۲۳
- ۱۶- عزت نفس ضعیف ۱۲۵
- ۱۷- عدم دانایی و بی‌سوادی ۱۲۵
- ۱۸- بعضی از مردم فکر می‌کنند فقط آن‌ها بدبخت هستند ۱۲۶

- ۱۲۹ ۱۹- بی‌هدفی
- ۱۳۰ ۲۰- عدم شجاعت
- ۱۳۱ نسخه‌ای برای موفقیت
- ۱۳۱ مسیر تند موفقیت
- ۱۳۳ برنامه‌ی عملیاتی
- ۱۳۵ فصل ۵: انگیزش: هر روز به خودتان و دیگران انگیزه بدهید
- ۱۳۷ انگیزه چیست؟
- ۱۳۷ چرا به انگیزه احتیاج داریم؟
- ۱۳۸ چگونه انگیزه کارایی دارد؟
- ۱۳۸ بین الهام و انگیزه چه فرقی دارد؟
- ۱۳۹ انگیزش داخلی و خارجی
- ۱۴۰ انگیزه ناشی از ترس
- ۱۴۱ انگیزش تشویقی
- ۱۴۵ همه‌ی ما یا انگیزه مثبت داریم یا انگیزه منفی
- ۱۴۶ در زمینه شفلی
- ۱۴۶ ۱- بی‌اثر با انگیزه
- ۱۴۷ ۲- مؤثر با انگیزه
- ۱۴۷ ۳- مؤثر بی‌انگیزه
- ۱۴۸ ۴- غیر مؤثر بی‌انگیزه
- ۱۴۸ عوامل بی‌انگیزگی
- ۱۵۰ عوامل بی‌انگیزنده
- ۱۵۰ چَند روش برای برانگیختن دیگران
- ۱۵۱ نتیجه‌گیری
- ۱۵۲ برنامه عملیاتی
- ۱۵۳ فصل ۶: اعتماد به نفس ایجاد یک رفتار مثبت
- ۱۵۶ اعتماد به نفس همان عزت نفس ماست
- ۱۵۶ بعضی از مزایای اعتماد به نفس بالا
- ۱۵۷ اعتماد به نفس بالا
- ۱۵۷ اعتماد به نفس پایین
- ۱۵۹ مقایسه بین افراد با اعتماد به نفس بالا و اعتماد به نفس پایین
- ۱۶۱ چرا ظاهرسازی می‌کنیم؟
- ۱۶۲ علل اعتماد به نفس پایین
- ۱۶۲ با خود صحبت کردن منفی یا توصیه‌های منفی به خود

۱۶۲	محیط
۱۶۲	چه چیزی کودک را بزهکار می‌کند
۱۶۵	ایجاد اعتماد به نفس
۱۶۵	آموزش
۱۶۵	الگوهای ضعیف
۱۶۶	مقایسه‌ی غیرمنصفانه
۱۶۶	شکست یا موفقیت
۱۶۷	اشتباه گرفتن شکست با به ثمر نرسیدن
۱۶۸	بی‌انضباطی
۱۷۰	نتیجه‌ی انضباط، آزادی است
۱۷۱	می‌خواهم آزاد باشم
۱۷۲	آموزش ارزش‌های درست
۱۷۵	گام‌های لازم برای ایجاد عزت نفس مثبت
۱۷۸	اگر کم‌سواد هستید، کم‌سواد هوشمند باشید
۱۸۰	مسئولیت‌پذیر باشید
۱۸۱	انضباط را تمرین کنید
۱۸۲	اهداف را تنظیم کنید
۱۸۲	معاشرت با افراد باشخصیت
۱۸۳	آزمون دوستی
۱۸۳	فشار رقیب و هم‌قطار
۱۸۳	میانه‌روی و اعتدال
۱۸۴	انضباط یعنی دوست داشتن پایداری و استقامت
۱۸۶	افکار شادی آور داشته باشید
۱۸۷	با خودتان گفت‌وگو مثبت داشته باشید
۱۸۸	صبور باشید
۱۹۱	برنامه‌ی عملیاتی
۱۹۲	فصل ۷: اهمیت مهارت‌های بین فردی
۱۹۴	زندگی مانند یک بومرنگ است
۱۹۶	چه عواملی مانع ایجاد و برقراری روابط مثبت هستند؟
۱۹۷	فرق بین خودخواهی و غرور مثبت
۱۹۹	حسد یا رشک
۲۰۰	فکر باز داشتن بهتر است از تهی مغز بودن
۲۰۰	ما همه چیز را از نگاه خودمان می‌بینیم نه آن‌طور که هستند

۲۰۱	اعتماد و اعتبار
۲۰۴	برنامه‌ی عملیاتی
۲۰۵	فصل ۸: ۲۵:۸ گام برای ایجاد یک شخصیت مثبت
۲۰۶	گام ۱: مسئولیت‌پذیر باشید
۲۰۸	گام ۲: رعایت حال دیگران را بکنید
۲۰۹	گام ۳: به برد - برد فکر کنید
۲۱۰	گام ۴: سنجیده و دقیق حرف بزنید
۲۱۱	گام ۵: عیب‌جویی و شکایت نکنید
۲۱۳	گام ۶: لبخند بزنید و مهربان باشید
۲۱۴	گام ۷: روی رفتار دیگران نظر مساعد داشته باشید
۲۱۴	گام ۸: شنونده‌ی خوبی باشید
۲۱۸	گام ۹: باذوق و شوق کار کنید
۲۱۹	گام ۱۰: قدردان صداقت و درستکاری باشید
۲۲۱	گام ۱۱: وقتی اشتباهی می‌کنید، آن را بپذیرید و به کارتان ادامه دهید
۲۲۱	گام ۱۲: بحث کنید ولی مشاجره نکنید
۲۲۴	گام ۱۳: سخن‌چینی و غیبت نکنید
۲۲۶	گام ۱۴: به قول خود عمل کنید
۲۲۷	گام ۱۵: قدردان باشید ولی انتظار قدردانی نداشته باشید
۲۲۷	گام ۱۶: وفادار باشید و وفاداری را تمرین کنید
۲۲۹	گام ۱۷: از کینه‌توزی و غرض‌ورزی پرهیزید
۲۳۰	گام ۱۸: درست‌کاری، امانت‌داری و صمیمیت را تمرین کنید
۲۳۶	گام ۱۹: فروتنی بیاموزید
۲۳۷	گام ۲۰: دیگران را درک کرده و به آن‌ها توجه کنید
۲۳۸	گام ۲۱: ادب و نزاکت را در برنامه‌ی روزانه‌ی خود قرار دهید
۲۴۰	گام ۲۲: شوخ‌طبع باشید
۲۴۱	گام ۲۳: کنایه‌گو نباشید و به دیگران حرف‌های نیش‌دار نزنید و آن‌ها را خراب نکنید
۲۴۱	گام ۲۴: برای داشتن یک دوست، درست باشید
۲۴۴	گام ۲۵: احساس همدردی کنید
۲۴۶	سمپات هم‌دیگر باشید
۲۴۸	برنامه‌ی عملیاتی
۲۴۹	فصل ۹: ذهن نیمه‌آگاه و عادات (ایجاد عادات و شخصیت مثبت)
۲۵۲	عادات خوب را در خود ایجاد کنید

۲۵۲	 ما چگونه عادت می‌کنیم
۲۵۳	 انس گرفتن
۲۵۵	 اصل گیگو
۲۵۷	 ذهن آگاه و نیمه‌آگاه شما
۲۵۸	 چگونه می‌توانیم برنامه‌ریزی کنیم
۲۵۹	 طبیعت از خلاء بیمناک است
۲۶۱	 مقاومت در برابر تغییر
۲۶۲	 ایجاد عادات مثبت
۲۶۴	 تلقین به نفس
۲۶۶	 ذهن نیمه‌آگاه را آماده کنید
۲۶۷	 تجسم
۲۶۸	 فرمول ۲۱ روزه برای ایجاد عادات مثبت
۲۶۹	 برنامه‌ی عملیاتی
۲۷۱	 فصل ۱۰: تنظیم اهداف، تنظیم و راه‌های دستیابی به اهداف
۲۷۳	 چشم‌های‌تان را به هدف بدوزید
۲۷۳	 چرا اهداف مهم هستند؟
۲۷۴	 آرزوها و رؤیاها
۲۷۵	 چرا بیش‌تر مردم اهداف را تنظیم نمی‌کنند
۲۷۹	 اهداف باید متعادل باشند
۲۸۰	 تعادل
۲۸۲	 کیفیت مهم است نه کمیت
۲۸۳	 سلامتی
۲۸۳	 مسئولیت اجتماعی
۲۸۳	 هدف‌های‌تان را ببینید
۲۸۵	 اهداف باید با ارزش‌های‌مان سازگار باشند
۲۸۶	 فعالیت با موفقیت یکسان نیست
۲۸۷	 اهداف بی‌معنی
۲۸۹	 برنامه‌ی عملیاتی
۲۹۱	 فصل ۱۱: ارزش‌ها و بینش، انجام کارهای درست به دلایل درست
۲۹۲	 درباره‌ی سیستم ارزش‌مان چگونه قضاوت کنیم؟
۲۹۴	 سیستم ارزش ما چگونه تغییر می‌کند؟
۲۹۴	 زمانه در حال تغییر است
۲۹۵	 به شخصیت، بهای واقعی داده نمی‌شود

۲۹۶	با پول چه چیزهایی را نمی‌توان خرید
۳۰۳	تعهد
۳۰۸	مهم‌ترین و بزرگ‌ترین تعهد ما چیست؟
۳۰۸	تعهد به ارزش‌ها
۳۱۰	اخلاقیات
۳۱۱	اخلاقیات برحسب موقعیت
۳۱۱	معیارها و مقیاس‌ها
۳۱۲	اخلاقیات و قانون‌گرایی
۳۱۳	هدف در زندگی
۳۱۴	زندگی کردن با یک هدف
۳۱۵	ارزش‌های مان را از کجا بیاموزیم
۳۱۶	مقایسه برنده‌شدن و برنده‌بودن
۳۱۹	برندگان فروتن و مهربان هستند
۳۱۹	منشور موفقیت
۳۲۰	ارثیه‌ی برندگان
۳۲۱	تغییر ارزش‌ها، ارزش‌های امروزی
۳۲۲	ارزش‌های قدیمی منسوخ نمی‌شوند
۳۲۲	ارزش‌ها همیشگی و جهانی هستند
۳۲۳	خوبی چیست
۳۲۴	استانداردهای اخلاقی ما چیستند؟
۳۲۵	اخلاق در تجارب
۳۲۶	نتیجه‌گیری
۳۲۸	برنامه‌ی عملیاتی