

۵۲ شنبه

تا

موفقیت

مسیر یک سازه برار دنیایی به موفقیت و خوشبختی

نویسنده: ویک جانسون

مترجم: مهتاب علیمزادی

Johnson, Vic

سرشناسه: جانسون، ویک

عنوان و نام پدیدآور: ۵۲ شنبه تا موفقیت: مسیر یک ساله برای دستیابی به موفقیت و خوشبختی
نویسنده ویک جانسون؛ مترجم مهتاب علیمیرادی

مشخصات نشر: تهران: آوای موفقیت، ۱۳۹۳

مشخصات ظاهری: ۱۸۴ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۷۰۶-۱۰۰

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موان اصلی: 52 Mondays: The one-year path to outrageous success & lifelong happiness, 2013

موضوع: موفقیت، خوشبختی، مثبت نگری

شناسه افزوده: علیمیرادی، مهتاب، ۱۳۵۱، مترجم

ردیف کتابخانه کتب: BF ۶۳۷/م۸ ج ۲۴۳ ۱۳۹۳

بندی نویسی: ۱۵۸/۱

شماره ثبت کتاب: ۳۳۹۲۶۸۱

۵۲ شنبه تا موفقیت

مسیر یک ساله برای دستیابی به موفقیت و خوشبختی

نویسنده: ویک جانسون

مترجم: مهتاب علیمیرادی

ویراستار: فاطمه صادقی

انتشارات آوای موفقیت

نشانی: پاسداران، دولت اسلامی، تهران

کارخان: ک. شریعتمداری، پ. ۶، ح. ۱

تلفن: ۲۵۰۰۰۰۷۶

www.AMBook.ir

info@AMBook.ir



آوای موفقیت

تعداد صفحه: ۱۸۴

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قطع اثر: رقعی

نوبت چاپ: اول - بهار ۱۳۹۳

قیمت: ۸۵.۰۰۰ ریال

فهرست

۹	مقدمه
	در طول یک سال ممکن است اتفاقات زیادی برای تان بیفتد
۱۲	اولین شبیه
	تمرین ۱: روشی را پیش بگیرید که در طول مسیر انگیزه‌ی لازم را به شما بدهد
۱۵	دومین شبیه
	تمرین ۲: قدرت تقوی
۱۸	سومین شبیه
	تمرین ۳: عادت‌هایی جدید را ایجاد کنید
۲۲	چهارمین شبیه
	تمرین ۴: عبارات تأکیدی روزانه
۲۶	پنجمین شبیه
	تمرین ۵: تقویت ثبات فکری
۲۹	ششمین شبیه
	تمرین ۶: کارهای متهورانه انجام دهید
۳۰	هفتمین شبیه
	تمرین ۷: ده تغییر مثبت در زندگی شما
۳۶	هشتمین شبیه
	تمرین ۸: برای خودتان هدایایی لذت بخش در نظر بگیرید

فهرست مطالب

۴۰	نهمین شنبه
	تمرین ۹: موفقیت خود را تجسم کنید و به تصویر بکشید
۴۵	دهمین شنبه
	تمرین ۱۰: از مراحل کارتان لذت ببرید
۴۸	یازدهمین شنبه
	تمرین ۱۱: الهام بگیرید
۵۱	دوازدهمین شنبه
	تمرین ۱۲: خود را به انجام کار متعهد کنید
۵۴	سیزدهمین شنبه
	تمرین ۱۳: الهام بخش دیگران باشید
۵۷	چهاردهمین شنبه
	تمرین ۱۴: فهرستی از کارهایتان تهیه کنید
۵۹	پانزدهمین شنبه
	تمرین ۱۵: در یک کار گروهی شرکت کنید
۶۲	شانزدهمین شنبه
	تمرین ۱۶: نه گفتن را فراموش نکنید
۶۵	هفدهمین شنبه
	تمرین ۱۷: تلاش‌هایتان را ارزیابی کنید
۶۹	هجدهمین شنبه
	تمرین ۱۸: خود را به مبارزه بطلبید

فهرست مطالب

۷۳	نوزدهمین شبیه
	تمرین ۱۹: دست به کارهایی بزنید که دست نیافتنی به نظر می‌رسند
۷۷	بیستمین شبیه
	تمرین ۲۰: یک عادت رفتاری جدید در خود به وجود آورید
۸۰	بیست و یکمین شبیه
	تمرین ۲۱: دست به افتان حرکت کنید
۸۲	بیست و دومین شبیه
	تمرین ۲۲: به خودتان و تان هانتان نمره بدهید
۸۵	بیست و سومین شبیه
	تمرین ۲۳: به دنبال یک رفیق راه بروید
۸۸	بیست و چهارمین شبیه
	تمرین ۲۴: برای هر دقیقه از زندگی‌تان برنامه داشته باشید
۹۰	بیست و پنجمین شبیه
	تمرین ۲۵: با فرد قابل اعتمادی صحبت کنید
۹۳	بیست و ششمین شبیه
	تمرین ۲۶: به خودتان برچسب موفقیت بزنید
۹۶	بیست و هفتمین شبیه
	تمرین ۲۷: خودتان را برای رویارویی با موفقیت آماده کنید
۹۹	بیست و هشتمین شبیه
	تمرین ۲۸: قدرت خطر کردن داشته باشید

فهرست مطالب

۱۰۳	 بیست و نهمین شنبه
	تمرین ۲۹: موفقیت را تجسم کنید
۱۰۶	 سی امین شنبه
	تمرین ۳۰: بار دیگر عزم رفتن کنید
۱۱۰	 سی و یکمین شنبه
	تمرین ۳۱: لذت های روحی خود را بشناسید و آن ها را ارزیابی کنید
۱۱۴	 سی و دومین شنبه
	تمرین ۳۲: خواب خواننده ها هر چه بیشتر رشد کنید
۱۱۶	 سی و سومین شنبه
	تمرین ۳۳: برای دستیابی به اهدافتان راهی لذت بخش بیابید
۱۲۰	 سی و چهارمین شنبه
	تمرین ۳۴: دلیل انتخاب و پیگیری افتان را مشخص کنید
۱۲۵	 سی و پنجمین شنبه
	تمرین ۳۵: برای هر روزتان کاری یا وظیفه ای را تعریف کنید
۱۲۹	 سی و ششمین شنبه
	تمرین ۳۶: تصور کنید به آرزوهایتان رسیده اید
۱۳۲	 سی و هفتمین شنبه
	تمرین ۳۷: سختی کار را به جان بخرید
۱۳۶	 سی و هشتمین شنبه
	تمرین ۳۸: به نیازمندان دست یاری بدهید

فهرست مطالب

۱۳۹	سی و نهمین شنبه
	تمرین ۳۹: به هدف‌تان وسواس داشته باشید
۱۴۲	چهارمین شنبه
	تمرین ۴۰: به خودتان انگیزه بدهید
۱۴۵	چهل و یکمین شنبه
	تمرین ۴۱: خود را به انجام کاری تازه عادت بدهید
۱۴۸	چهل و دومین شنبه
	تمرین ۴۲: تمرین‌های خود را با اهداف‌تان جلب کنید
۱۵۱	چهل و سومین شنبه
	تمرین ۴۳: تلاشتان را دوچندان کنید
۱۵۵	چهل و چهارمین شنبه
	تمرین ۴۴: اوقات فراغت‌تان را با افکار مثبت پر کنید
۱۵۸	چهل و پنجمین شنبه
	تمرین ۴۵: از دوازده دقیقه‌ی خود هوشمندانه استفاده کنید
۱۶۲	چهل و ششمین شنبه
	تمرین ۴۶: خودتان را برای کسب امتیاز آماده کنید
۱۶۵	چهل و هفتمین شنبه
	تمرین ۴۷: به پاس نعمت‌هایتان شاکر باشید
۱۶۷	چهل و هشتمین شنبه
	تمرین ۴۸: فهرستی از کسانی که شایسته‌ی تشکر و قدردانی هستند، تهیه کنید

فهرست مطالب

۱۶۹	چهل و نهمین شنبه
	تمرین ۴۹: شتاب حرکت خود را همچنان حفظ کنید
۱۷۲	پنجاهمین شنبه
	تمرین ۵۰: در این روزهای پایانی سال آخرین دانه‌های خود را بکارید
۱۷۵	پنجاه و یکمین شنبه
	تمرین ۵۱: اهداف سال آینده‌تان برنامه‌ریزی کنید
۱۷۷	پنجاه و دومین شنبه
	تمرین ۵۲: کیفیت خود را جشن بگیرید
۱۸۰	نتیجه

مقدمه

در طول یک سال ممکن است اتفاقات زیادی برای تان بیفتد

آیا به این سؤال فکر کرده‌اید که از سال گذشته تاکنون چه کارهایی انجام داده‌اید؟ بی‌شک در این مدت تجربه‌های بسیاری کسب و موفقیت‌ها و شکست‌های بسیاری تجربه کرده‌اید، زیرا همان‌طور که می‌دانید در یک سال ممکن است اتفاقات زیادی برای تان رخ دهد.

من این تجربه را در زندگی‌ام داشته‌ام و در یک سال شاهد اتفاقات بسیاری بوده‌ام. برای مثال در سال ۱۹۷۰ میلادی قدم برای یک خانواده‌ی پنج‌نفره کافی نبود، اما این مقدار در سال بعد به‌قدری افزایش یافت که حتی برای یک خانواده‌ی شش‌نفره نیز کفایت می‌کرد.

در سال ۲۰۰۲ تصمیم گرفتم مشخصات سرانجام‌ها را به‌وضوح روی کاغذ بیاورم. جالب این بود که درست در سال بعد با او روبه‌رو شدم و با هم ازدواج کردیم.

رقابت‌های بیسبال سال ۱۹۹۱ بین تیم‌های مینسوتا توئینز و آتلانتا بریو از طرف شبکه‌ی تلویزیونی ای‌اس‌پی‌ان بهترین رقابت‌های بیسبال سال نامیده شد. اما نکته‌ی جالب توجه در مورد این دو تیم این بود که در دوی آن‌ها در رقابت‌های سال گذشته تیم‌های آخر جدول بودند. تا آن سال هیچ تیمی نبود که در رقابت‌های سال قبل آخرین تیم باشد و در سال بعد برنده‌ی

رقابت‌ها شود. این دو تیم در عمل ثابت کردند که می‌توان با پشتکار و تمرین فراوان از بدترین جایگاه به بهترین جایگاه دست یافت.

در سفری که با من همراه هستید، همواره به خاطر داشته باشید که در یک سال ممکن است اتفاقات بسیاری برای تان رخ دهد. اینک از خود بپرسید، اگر یک سال پیش کاری را آغاز می‌کردید و هر هفته روی آن وقت می‌گذاشتید، تا کنون به چه نتایجی دست می‌یافتید؟ بی‌شک، دوازده ماه فرصت بسیار خوبی برای دستیابی به موفقیت خواهد بود.

برای مثال:

- اگر در سال یک گذشته هر هفته هزار کلمه می‌نوشتید اکنون کم و بیش به اندازه یک رمان مطلب داشتید.
- اگر هر هفته یک درس موسیقی را فرا می‌گرفتید، اکنون مهارت بالایی در این زمینه داشتید.
- اگر یک روز در هفته را به ورزش اختصاص می‌دادید - به جز شغل اصلی تان - می‌پرداختید، اکنون راحت‌تر می‌توانستید درباره‌ی آبدار کردن تان تصمیم‌گیری کنید.

اگر فیلم «آزادی در شاوشنک» محصول سال ۱۹۹۴ را دیده باشید، بی‌شک می‌دانید که آندی دوفرسنه که تیم رایبزن نقش او را اجرا می‌کرد چقدر زیبا مفهوم فشار را در طی زمان با توجه به علم زمین‌شناسی توضیح می‌دهد. در بخشی از این فیلم، رد با نقش آفرینی مورگان فریمن می‌گوید: «ما چیزی که برای دستیابی به موفقیت لازم است، دو عامل بسیار مهم فشار و زمان است. و در این دیالوگ قصد نداشت درباره‌ی علم زمین‌شناسی برای ما توضیح دهد، بلکه می‌خواست بگوید چطور آندی در مدت بیست سال توانست با تحمل فشار، در دل زمین تونلی حفر کند و سرانجام به آزادی دست یابد.

با خواندن این کتاب نه تنها می‌توانید به اهداف و آرزوهایتان دست یابید، بلکه به راحتی می‌توانید بر ترس‌ها و ناامیدی‌هایتان غلبه کنید و به سوی موفقیت گام بردارید.

همواره به خاطر داشته باشید که یک فرد موفق حتی در آخرین روز سال دست از تلاش برنمی‌دارد و با پشتکار فراوان موانع و مشکلات را از سر راهش برمی‌دارد و سرانجام با صبر و استقامت کافی موفقیت و پیروزی را به آغوش می‌کشد.

برای آغاز کار نیاز نیست منتظر سال نو شوید

خود من یکم در کارهای بسیار مهمم را در سه ماهه‌ی آخر سال آغاز کردم. بنابراین نیاز نیست بر کسی حساب و کارتان را به سال بعد موکول کنید. در واقع آغاز هر ماه یا هفته می‌تواند شروع خوبی برای کارتان باشد. مهم نیست چه موقع کار را آغاز کنید آنچه اهمیت دارد این است که با اطمینان خاطر و عزم راسخ دست به کار شوید. مطالعه‌ی این کتاب را می‌توانید از هر زمان که خواستید آغاز کنید و هفته به هفته پیش روید.

حال بیایید کار را از همین شنبه‌ی پیش رو آغاز کنید و یکی یکی به اهدافتان دست یابید. به این امید که موفقیت‌های به دست آمده در این سال جدید همیشه مایه‌ی افتخارتان باشد.

اولین شنبه

برای دستیابی به سالی پر بار، باید بتوانید برای تک تک هفته‌های خود برنامه‌ریزی کنید. از اولین شنبه‌ی سال جدید کارتان را با جدیت تمام آغاز کنید. در این روز اهدافتان را به‌طور واضح و شفاف بنویسید و راه‌های دستیابی به آن‌ها را برای خود مشخص کنید. در حالی که به امیدها و آرزوهایتان چشم دوخته‌اید به خودتان قول بدهید که تا پایان سال به عهد و پیمانی که در شب سال نو با خود بسته‌اید، وفادار بمانید.

برای ۵۲ شنبه‌ی پیش رو برنامه‌ای مشخص و واضح داشته باشید. تمام لحظات زندگی‌تان را به بهترین نحو ممکن مدیریت کنید، زیرا با امروز و فردا کردن به هیچ‌جا نمی‌رسید. وقتی وقت‌تان را تلف می‌کنید، تاکنون چند بار این جمله را گفته‌اید: «فردا فلان کار را می‌دهم؟» شاید متوجه نباشید که این جمله چه تأثیری در زندگی‌تان می‌گذارد، ولی مطمئن باشید تمام موفقیت‌هایی که در زندگی نصیب‌تان می‌شود، ثمره‌ی کارهایی است که امروز انجام می‌دهید. برای فردا هیچ تضمینی وجود ندارد.

با مشخص کردن اهدافتان، به‌طور دقیق متوجه می‌شوید چه کارهایی را باید در طول سال انجام دهید و انرژی‌تان را در چه جاهایی صرف کنید. اما اگر نخستین گام را برنداشته‌اید و هنوز نمی‌دانید در آخر سال می‌خواهید به کجا برسید، حتماً دست به کار شوید و راجع به اموری که می‌خواهید طی هفته‌ی سال بعد به آن‌ها برسید، فکر کنید.

تنها کافی است هر روز گامی کوچک برای رسیدن به اهدافتان بردارید؛ مانند یک تماس تلفنی با یک مشتری یا ارسال یک پست الکترونیکی. البته اگر بتوانید