

رمز موفقیت نوجوانان

۸ نکته ظریف و کاربردی برای موفقیت نوجوانان

تألیف سردبیران بنیاد موفقیت

مترجمان

لادن شریعت‌زاده

نسreen خسروی

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران ۱۳۹۹

www.ketab.ir

رمز موفقیت نوجوانان: ۸ راهکار برای موفقیت نوجوانان / تألیف سردبیران بنیاد موفقیت؛ مترجمان لادن

شریعت‌زاده، نسرين خسروی؛ ویراستاری گروه علمی رشد.

مشخصات نشر: تهران: جوانه رشد، ۱۳۹۹ مشخصات ظاهری: ۱۸۴ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۱۶-۸۱-۷ وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Success for teens یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۸۲

عنوان دیگر: ۸ راهکار برای موفقیت نوجوانان موضوع: موفقیت نوجوانان (Success in adolescence)

موضوع: خوشبختی در نوجوانی (Happiness in adolescence)

موضوع: موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی (Success—Psychological aspects)

شناسه افزوده: شریعت‌زاده جنیدی، لادن، ۱۳۴۲ - مترجم

شناسه افزوده: خسروی، نسرين، ۱۳۴۴ - مترجم (Khosraviy, Nasrin)

شناسه افزوده: بنیاد موفقیت (Success Foundation)

شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۴۴۶۴۷

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱۰۸۲۵

رده‌بندی کنگره: BF۷۲۴/۳

حق چاپ محفوظ است

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است، این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه، بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و ایجاد محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد.

رمز موفقیت نوجوانان

۸ نکته و کاربرد برای موفقیت نوجوانان

تألیف سردبیران مجله موفقیت

مترجمان: لادن شریعت‌زاده، نسرين خسروي

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: تابستان ۱۳۹۹ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: رامین



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱،

تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبروی سینما بهمن، خیابان شهید منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲.

تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲-۶۶۴۹۸۳۸۶-دورنگار: ۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران-۱۳۹۹

فهرست مطالب

پیشگفتار	۹
سخنی با والدین	۱۳
دیباچه	۱۵
پدر: نوزده سالم بود، و هدفی نداشتم	۱۷
مقدمه	۲۱

فصل اول: چیزهای کوچک مهم هستند	۲۵
نکته اول: چیزهای کوچک مهم اند	۲۷
نکته دوم: دانستن اینکه چه کاری انجام دهید به معنی انجام دادن آن کار نیست	۳۱
نکته سوم: اثر موج	۳۵
نکته چهارم: به موقع تصمیم بگیرید	۳۸
فکر کنید	۴۱

فصل دوم: نگرش یعنی همه چیز	۴۵
نکته اول: فلسفه شما راهگشاست	۴۷

- نکته‌ی دوم: نگاه شما به خودتان زندگی شما را می‌سازد..... ۴۷
 نکته سوم: با تغییر فلسفه خود - خودتان را تغییر دهید ۴۸
 نکته‌ی چهارم: بافکارتان هم مهم هستند ۵۳
 فکر کنید..... ۶۰

- فصل سوم: از لحظه استفاده کنید** ۶۵
 نکته‌ی اول: شرایط شما خود شما نیستند. ۶۶
 نکته‌ی دوم: نمی‌توانید بر اتفاقات مسلط شوید، فقط می‌توانید واکنش‌هایتان را مهار کنید. ۶۸
 نکته‌ی سوم: وقتی از مقصر کردن دست بردارید، قدرت خودتان را بازی می‌یابید ۷۲
 نکته‌ی چهارم: روزی که می‌گویید هرگز نمی‌آید..... ۷۴
 فکر کنید..... ۷۸

- فصل چهارم: همه‌چیز با گام‌های کوچک شروع می‌شود** ۸۳
 نکته‌ی اول: گام اول سخت‌تر از آنچه می‌نماید، است. ۸۴
 نکته‌ی دوم: چیزی به نام خوش‌شانی وجود ندارد ۸۶
 نکته‌ی سوم: تا جایی که می‌توانید گام‌های کوچک بردارید..... ۸۸
 نکته‌ی چهارم: گام‌دم درست به اندازه‌ی گام اول مهم است..... ۹۰
 فکر کنید..... ۹۵

- فصل پنجم: چیزی به نام شکست وجود ندارد** ۹۹
 نکته‌ی اول: موفقیت بر پایه‌ی شکست ساخته می‌شود ۱۰۰
 نکته‌ی دوم: همه چیز در ذهن ماست ۱۰۲
 نکته‌ی سوم: شکست باعث موقعیت‌های غیر منتظره می‌شود..... ۱۰۵
 نکته‌ی چهارم: واژه‌ی دیگر برای یادگیری ۱۰۹
 فکر کنید..... ۱۱۳

- فصل ششم: عادت‌ها قدرتمندند** ۱۱۵
 نکته‌ی اول: عادت‌های زندگی شما را اداره می‌کنند ۱۱۵
 نکته‌ی دوم: بر عادت‌هایتان مسلط شوید ۱۲۰
 نکته‌ی سوم: برای ایجاد عادت‌های خوب گام‌های کوچک بردارید..... ۱۲۲
 نکته‌ی چهارم: عادت‌ی را ترک نکنید - عادت‌ی جدید را شروع کنید ۱۲۵

فکر کنید.....	۱۳۱
فصل هفتم: شما همیشه مشغول یاد گرفتن اید.....	
نکته‌ی اول: هرچه زودتر پس‌انداز کنید، بیشتر سود می‌برید.....	۱۳۷
نکته‌ی دوم: از همه‌ی فرصت‌ها استفاده کنید.....	۱۴۴
نکته‌ی سوم: شما در کنار کار اصلی به گروهی نیاز دارید.....	۱۴۷
نکته‌ی چهارم: مسیرتان را مرتب اصلاح کنید.....	۱۵۰
فکر کنید.....	۱۵۴
فصل هشتم: رؤیاهای خود را به واقعیت تبدیل کنید.....	
گام اول: از آن تصویر روشنی در ذهنتان ایجاد کنید.....	۱۵۸
گام دوم: هر روز به آن نگاه کنید.....	۱۶۴
گام سوم: با یک برنامه شروع کنید.....	۱۶۶
گام چهارم: دست از تلاش برندارید.....	۱۶۹
کلام آخر.....	۱۷۳
اصول هشت نکته‌ی ظریف.....	۱۷۵
منابع برای نوجوانان.....	۱۷۷
کتابنامه.....	۱۸۲

www.ketab.ir

سخنی با نوجوانان

نوجوان عزیز،

گاه یک کتاب ممکن است زندگی شما را به کلی عوض کند.

این نکته را استوارت جانسون^۱، با گرفتن هدیه‌ای به نام *جادوی بزرگ اندیشی*^۲ اثر دیوید اشوارتس^۳، در ۱۵ سالگی، دریافت؛ کتابی که سرمشق رشد شخصی او شد. این کتاب او را به خواندن کتاب‌های دیگری چون *بیندیشید و ثروتمند شوید*^۴ اثر ناپلئون هیل^۵، *موفقیت از راه نگرش مثبت*^۶ اثر دلیو کلمنت استون^۷ و بسیاری کتاب‌های دیگر، تشویق

1. Stuart Johnson

2. *The Magic of Thinking Big*

3. David Schwartz

4. *Think and Grow Rich*

5. Napoleon Hill

6. *Success through a positive mental attitude*

7. W.Clement Stone

کرد. او با خواندن این آثار متوجه شد که همین خودسازی بهترین شیوه‌ای است که به او شهادت رویارویی با مشکلات کار و زندگی را می‌دهد. استوارت جانسون اکنون تاجری بسیار موفق، صاحب ویدئو پلاس^۱، رسانه‌ی موفقیت^۲، مجله‌ی موفقیت^۳، و مؤسسه بنیاد موفقیت^۴، است.

چه بسا والدین، مربی، معلم و دوستانان با هدیه کردن این کتاب به شما بخواهند وسیله‌ای در اختیارتان قرار دهند که با بهره‌گیری از آن مسیر زندگی‌تان را عوض کنید و به رویاهایتان جامه‌ی عمل ببوشانید. امیدواریم راهنمای موفقیت نوجوانان همان جادو را برای بزرگان‌اندیشی در زندگی در اختیارتان قرار دهد.

هشت نکته‌ی ظریف^۵

در چند سال اخیر، خود را موظف کرده‌ام که به نوجوانان کمک کنم تا از مهارت‌های اساسی زندگی و فلسفه‌های رسیدن شخصی که برای موفقیت در زندگی و مدرسه ضروری‌اند، برخوردار شوند. در همین حال متوجه شدم که یکی از بهترین ابزارها برای رسیدن به موفقیت، فلسفه‌ی هشت نکته‌ی ظریف است که نخستین بار در کتاب پرفروش جف اولسن^۶ هشت نکته‌ی ظریف بیان شده بود. جف، با کتاب شگفت‌انگیزش و نیز با تدریس فلسفه‌ی آن به مدت بیش از ۲۰ سال، بر زندگی صدها هزار نفر تأثیر زیادی گذاشت و مردم را تشویق کرد که این اصول ساده و کوچک را به کار گیرند تا زندگی‌شان برای همیشه تغییر کند.

آنچه در دست شماست در دبیرستان یا دانشکده آموزش داده نمی‌شود. کتابی که در دست دارید، رمز زندگی موفق است. در این سطور اصولی در اختیارتان گذاشته می‌شود که طی زمان آزموده شده‌اند و به شما امکان می‌دهند که در همه‌ی عرصه‌های زندگی‌تان تندرستی، امور مالی، شغل، روابط شخصی و زندگی خانوادگی‌تان پیش‌تاز باشید. یادگیری مهارت‌های اساسی، از قبیل هدفگذاری، مدیریت زمان و خود انگیزشی

1. Video plus
2. Success Media
3. Success magazine
4. Success foundation
5. The Slight Edge
6. Jeff Olson

به شما کمک می‌کنند تا به سطوح جدید موفقیت دست یابید از همه مهم‌تر اینکه با برخورداری از نعمت جوانی از اصول تغییردهنده‌ی زندگی، حداکثر استفاده را کنید. اساس فلسفه‌ی هشت نکته‌ی ظریف در چند جمله خلاصه می‌شود زندگی را با آگاهی از این امر که گام‌های کوچک و مثبت به مرور زمان باعث ایجاد تحول می‌شوند، هرطور که می‌خواهید خلق کنید؛ مهم نیست این کار چقدر دشوار به نظر آید. آنچه بسیار اهمیت دارد، کارهای روزمره‌ی شماست، حتی اگر این کارها ظاهراً پیش پا افتاده باشند. شما این نکته را در اصول مربوط به هشت نکته‌ی ظریف یاد خواهید گرفت:

◀ چیزهای کوچک مهم‌اند.

◀ نگرش یعنی همه چیز.

◀ از لحظه‌ها استفاده کنید.

◀ هرکاری با گام‌های کوچک شروع می‌شود.

◀ رؤیاهایتان را به واقعیت تبدیل کنید.

◀ چیزی مانند شکست وجود ندارد.

◀ عادات قدرتمندند.

◀ همیشه مشغول یادگیری هستید.

می‌دانم که پس از خواندن این کتاب، در می‌یابید که چیزهای کوچک مهم هستند؛ انتخاب‌های شما اهمیت دارند، و می‌توانید رؤیاهایتان را محقق کنید.

با احترام

جان فلمینگ

مدیر اجرایی بنیاد موفقیت

www.SUCCESS Foundation.org