

برتری خفیف

تبدیل اقدامات منظم ساده به
موفقیت و خوشبختی نامحدود

جف اولسون

ترجمه

لطیف احمد پور

میلاد حیدری



Olson, Jeff

سرشناسه: اولسون، جف، ۱۹۵۸ - م

عنوان و نام پدیدآور: برتری خفیف: تبدیل اقدامات منظم ساده، به موفقیت و خوشبختی نامحدود/ جف اولسون؛ ترجمه لطیف احمدپور، میلاد حیدری.

مشخصات نشر: تهران: ققنوس، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۳۹۱ ص: نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۸-۲۳۴-۲

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: The slight edge, 8th ed, c 2013.

موضوع: موفقیت

موضوع: خودسازی

موضوع: خوشبختی

شناسه افزوده: احمدپور، لطیف، ۱۳۶۳ -، مترجم

شناسه افزوده: حیدری، میلاد، ۱۳۶۴ -، مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۴ الف ۸/م ۶۳۷ BF

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۴۰۴۴۶۳۰

این کتاب ترجمه‌ای است از:

The Slight Edge
Turning Simple Disciplines
into Massive Success & Happiness
Jeff Olson
Greenleaf Book Group Press, 2013



انتشارات قنوس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری،

شماره ۱۱۱ تلفن: ۶۶۴۰۸۶۴۰

ویرایش، آماده‌سازی و امور فنی:

تحریریه انتشارات قنوس

* * *

جف اولسون

برتری خفیف

تبدیل اقدامات منظم ساده

به موفقیت و خوشبختی نامحدود

ترجمه لطیف احمدپور و میلاد حیدری

چاپ بیست و چهارم

۳۳۰۰ نسخه

۱۴۰۱

چاپ پارمیدا

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۲ - ۲۳۴ - ۲۷۸ - ۶۰۰ - ۹۷۸

ISBN: 978 - 600 - 278 - 234 - 2

www.qoqnoos.ir

Printed in Iran

۹۵۰۰۰ تومان

فهرست

۷	درباره نویسنده.....
۹	پیشگفتار.....

بخش اول: نحوه عملکرد برتری خفیف

۱۳	۱. ولگرد ساحلی و میلیونر.....
۳۳	۲. اولین عنصر.....
۵۳	۳. انتخاب.....
۷۵	۴. در انجام دادن اقدامات پیش پا افتاده ماهر شوید.....
۹۹	۵. آهسته تر بروید تا سریع تر برسید.....
۱۲۳	۶. در دام جهش کوانتومی نیفتید.....
۱۴۱	۷. راز شادی.....
۱۶۵	۸. اثر موجی.....
۱۸۷	۹. اما باید با یک سکه یک سنتی شروع کنید.....

بخش دوم: زندگی کردن با برتری خفیف

۲۰۵	۱۰. دو مسیر زندگی.....
۲۳۱	۱۱. مهارت یافتن در برتری خفیف.....
۲۵۳	۱۲. روی خودتان سرمایه گذاری کنید.....

پیشگفتار

در سال ۲۰۰۵، وقتی که جاب اول کتاب برتری خفیف به بازار عرضه شد، تصور نمی‌کردم که این قدر محبوب و مورد توجه واقع شود. نه کمپین تبلیغاتی، نه کتابفروشی خلص و نه انتشارات مطهری در کار بود. خیلی ساده، فقط کتاب را منتشر کرده بودیم. این کتاب به صورت شفاهی دهان به دهان بین مردم ترویج شد و همچون انتشار شعله‌های آتش، خیلی زود به همه جا رسیده بود. قبل از این که متوجه شویم، صدها هزار نفر آن را خوانده بودند و به دیگران نیز معرفی کرده بودند. مشخصاً، در لابه‌لای صفحات این کتاب چیزی بود که مردم به شدت با آن موافق و همفکر بودند.

از همان زمان، هزاران نامه و ایمیل از خوانندگان کتاب دریافت کردیم؛ از تمام رده‌های سنی و از هر شغل و حرفه‌ای که تصور کنید. آن‌ها نوشته بودند که این کتاب چگونه زندگی‌شان را تحت تأثیر قرار داده است. حالا دیگر مسئولیت ما این بود که مطمئن شویم این کتاب تا حد ممکن در دسترس مخاطبان قرار گیرد.

در سال ۲۰۰۸، ما در تألیف کتابی همکاری کردیم که مطالب همین کتاب را به نوعی برای نوجوان‌ها بازنویسی می‌کرد؛ کتابی با عنوان موفقیت برای نوجوان‌ها: نوجوان‌های واقعی از برتری خفیف می‌گویند. آن کتاب، هسته مرکزی اصول برتری خفیف را در قالبی نوجوان‌پسند و به همراه ده‌ها داستان از به کارگیری این اصول توسط نوجوان‌های واقعی در زندگی‌شان ارائه می‌کرد. با

تلاش‌های بسیار زیاد بنیاد موفقیت، از آن زمان تاکنون، این کتاب به بیش از دو میلیون نوجوان اهدا شده است.

در سال ۲۰۱۱، یک ویرایش جدید، تجدیدنظرشده و مفصل‌تر از کتاب اصلی را منتشر کردیم. در این کتاب، چند اصل جدید که من ضمن صحبت درباره برتری خفیف و بررسی آن به آن‌ها رسیده بودم، و همچنین مطالب جدیدی از دخترم و داستان‌هایی از تجربیات شخصی خوانندگان کتاب گنجانده شده بود.

در حالی که تا سال ۲۰۱۵ تنها چند سال باقی مانده است، در این فکر بودیم که به مناسبت دهمین سالگرد چاپ کتاب، ویرایش جدیدی از آن را به چاپ برسانیم که در آن برخی مفاهیم جدید و حیاتی را بر اساس مشاهدات و تجربیات جدیدمان بیان کنیم. اما خیلی زود فهمیدیم که نمی‌توانیم تا سال ۲۰۱۵ منتظر بمانیم. اتفاقات خیلی زیادی در خلال این سال‌ها رخ داده بود.

بنابراین تصمیم گرفتیم دست به کار شویم و ویرایش دهمین سالگرد چاپ کتاب را به هشتمین سالگرد تبدیل کنیم، که هم‌اکنون در دستان شماست.

این ویرایش یک بازنویسی و بازماندگی تمام و کمال از نسخه اصلی کتاب را ارائه می‌دهد. مثلاً، مطلبی که درباره «چرخه نوسانی» در فصل اول آمده است، به خواننده درکی استنتاجی از این موضوع ارائه می‌کند که موفقیت و شکست چرا و از کجا ناشی می‌شوند. این مطلب در ویرایش‌های قبلی کتاب وجود نداشت، البته فقط به این دلیل ساده که من هنوز در توضیح و شرح آن مهارت پیدا نکرده بودم. مطلب «هفت عادت برتری خفیف» در فصل پانزدهم، بر روی ایده‌هایی بنا شده است که اولین بار در ویرایش سال ۲۰۱۱ بیان شدند و آن ایده‌ها را به یک جمع‌بندی منطقی می‌رساند. همچنین، چندین داستان جدید از تجربیاتم در کسب و کارهای مختلف و تجربیات سازنده‌ای از اوایل حرفه‌ام، که هنوز با شما به اشتراک نگذاشته بودم، در این ویرایش اضافه شده‌اند.

احتمالاً عمده‌ترین تغییرات این ویرایش، اضافه کردن دو فصل کاملاً جدید است؛ «راز شادی» و «اثر موجی»، که مفهوم برتری خفیف را به سطوح جدیدی از وسعت و ژرفا می‌برند. این فصل‌ها اثری را کاوش می‌کنند که برتری خفیف بر روی دو عرصه حیاتی و مهم زندگی، یعنی شادی روزمره و تأثیرات بلندمدت اقدامات، دارد و بینش‌های حاصل از این دو فصل در باقی کتاب بسط می‌یابند. امیدوارم از این کتاب لذت ببرید.