

مـرـبـی

خودت باش



گام‌هایی به سوی موفقیت

تیبو موریس

مترجم: محمد فرح



سرشناسه: موريس، تيبو

Meurisse, Thibaut

عنوان و نام پدیدآورنده: مربی خودت باش: گام‌هایی به سوی موفقیت / تیبو موريس؛ مترجم محمد فرخ؛ دبیر ترجمه الهام سادات یاسینی؛ ناظر علمی حسن کریمی؛ ویراستار مریم شیرانی؛ مشخصات نشر: قم: آلاچیق کتاب، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۵۲ ص:، ۱۴/۵ x ۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۰۰۳-۹-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Master your success: timeless principles to develop inner confidence and create authentic

success.

یادداشت: چاپ دیگر: کتابستان معرفت، ۱۴۰۰. (فیپا).

عنوان دیگر: گام‌هایی به سوی موفقیت.

موضوع: موفقیت

Success

موضوع: راه و رسم زندگی

Conduct of life

شناسه افزوده: فرخ، محمد، ۱۳۶۸-، مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۶۳۷

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۱۹۶۶۸



عنوان ■ مریخی خودت باش! گام‌هایی به سوی موفقیت

ناشر ■ آلاچیق کتاب

نویسنده ■ تیبو موریس

دبیرترجمه ■ الهام‌سادات یاسینی

ناظر علمی ■ حسن کریمی

مترجم ■ محمد فرخ

ویراستار ■ مریم شیرانی

صفحه‌آرایی ■ حامد عطائی فرزانه

شابک ■ ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۰۳-۹-۹

چاپ ■ دوم ۱۴۰۱

تیراژ ■ ۵۰۰ نسخه

چاپ و صحافی ■ زمزم

آدرس: خیابان انقلاب، خیابان لبافی‌نژاد، بین منیری جاوید و ۱۲ فروردین، پلاک ۱۹۱

تلفن: ۶۶۹۶۲۹۵۹ - ۶۶۹۶۲۹۶۰ / همراه: ۰۹۱۲۷۲۳۷۵۰۹

حقوق چاپ و نشر برای انتشارات آلاچیق کتاب محفوظ است.

فهرست

- این کتاب مناسب چه کسانی است _____ ۱۱
- مقدمه _____ ۱۳
- چگونگی بهره‌گیری از کتاب _____ ۱۷
- فصل اول: تمرکز چیست و چرا تا این اندازه مهم است؟ _____ ۱۹
۱. از جایی که هستید شروع کنید _____ ۲۰
۲. مسئولیت زندگی خود را بر عهده بگیرید _____ ۲۲
۳. مسئولیت‌های بیشتری بپذیرید _____ ۲۴
۴. بخت و اقبال را فراموش کنید _____ ۲۶
۵. برای وقت خود بیش از هر چیز ارزش قائل شوید _____ ۲۸
۶. ایده‌های خود را دنبال کنید _____ ۳۰
۷. سرنوشت خود را مشتاقانه بپذیرید _____ ۳۲
۸. خودتان را بپذیرید و دیگران را ببخشید _____ ۳۴
- فصل دوم: خودشناسی _____ ۳۷

۹. خودآگاهی‌تان را افزایش دهید _____ ۳۹
۱۰. موفقیت را برای خود بازتعریف کنید _____ ۴۱
۱۱. بدانید که چه می‌خواهید _____ ۴۳
۱۲. بدانید چه چیزی برایتان اهمیت دارد _____ ۴۵
۱۳. نقاط قوت خود را بشناسید _____ ۴۸
۱۴. نقاط ضعف خود را بپذیرید _____ ۵۱
۱۵. به ندای درون خود گوش دهید _____ ۵۴
- فصل سوم: تصمیم‌گیری درباره شخصیت خود _____ ۵۷
۱۶. تصمیم بگیرید که می‌خواهید چه کسی باشید _____ ۵۸
۱۷. روزتان را هدفمند سپری کنید _____ ۶۰
۱۸. استانداردهای خود را ارتقا دهید _____ ۶۲
۱۹. نظم شخصی را توسعه دهید _____ ۶۴
۲۰. پاسخ‌گو باشید _____ ۶۶
۲۱. برنامه صبحگاهی داشته باشید _____ ۶۸
۲۲. به خاطر کسانی بجنگید که ارزش جنگیدن را دارند _____ ۷۰
- فصل چهارم: زندگی کمال‌گرا _____ ۷۳
۲۳. به خودتان احترام بگذارید _____ ۷۴
۲۴. تمرین کنید با خودتان صادق باشید _____ ۷۶
۲۵. تمرین کنید با دیگران صادق باشید _____ ۷۸
۲۶. «نه» گفتن را تمرین کنید _____ ۸۰
۲۷. قوانین و مرزهای مشخصی تعیین کنید _____ ۸۲
۲۸. سر وقت حاضر شوید _____ ۸۴
۲۹. به کار خود افتخار کنید _____ ۸۶
۳۰. اشتیاق خود را برای کاری که انجام می‌دهید، بیشتر کنید _____ ۸۸

۳۱. آنچه را می‌خواهید درخواست کنید _____ ۹۱
۳۲. تولیدکننده باشید، نه مصرف‌کننده _____ ۹۴
- فصل پنجم: پرورش خودباوری _____ ۹۷
۳۳. باور کنید که می‌توانید _____ ۹۹
۳۴. به خود و ارزش کارهای خود ایمان داشته باشید _____ ۱۰۱
۳۵. باورهای محدودکننده را از خود دور کنید _____ ۱۰۳
۳۶. بر خواسته‌های خود متمرکز شوید _____ ۱۰۵
۳۷. خوش‌بینی را در خود پرورش دهید _____ ۱۰۷
۳۸. فرصت‌ها را دریابید _____ ۱۰۹
۳۹. بزرگ فکر کنید _____ ۱۱۲
۴۰. به بعشرفت خود در بلندمدت ایمان داشته باشید _____ ۱۱۴
۴۱. موفقیت خود را جشن بگیرید _____ ۱۱۶
۴۲. از منطقه امن خود فراتر بروید _____ ۱۱۸
۴۳. گفت‌وگوی مثبت با خود را تمرین کنید _____ ۱۲۰
۴۴. تصورکردن را تمرین کنید _____ ۱۲۲
- فصل ششم: ایجاد یک الگوی دقیق از واقعیت _____ ۱۲۵
۴۵. موفقیت یک روند است _____ ۱۲۷
۴۶. خود را با واقعیت هم‌سو کنید _____ ۱۲۹
۴۷. شکست‌ها را بخشی از روند موفقیت بدانید _____ ۱۳۱
۴۸. به دنبال الگوها باشید _____ ۱۳۳
۴۹. منحنی یادگیری خود را به‌طور چشمگیری کاهش دهید _____ ۱۳۵
۵۰. روی راه‌حل‌ها تمرکز کنید _____ ۱۳۷
۵۱. فرض نکنید، راستی‌آزمایی کنید _____ ۱۳۹
۵۲. دوراندیشی را در خود پرورش دهید _____ ۱۴۱
۵۳. زمان تفکر خود را برنامه‌ریزی کنید _____ ۱۴۳

۵۴. شرایط موجود را تغییر بدهید _____ ۱۴۵
۵۵. سوالات هوشمندانه مطرح کنید _____ ۱۴۷
۵۶. خطرهای احتمالی را بپذیرید _____ ۱۵۰
۵۷. بهتر پیش‌بینی کنید _____ ۱۵۳
- فصل هفتم: انجام کارها _____ ۱۵۵
۵۸. اهداف روزانه تعیین کنید _____ ۱۵۷
۵۹. کاری را که شروع می‌کنید به پایان برسانید _____ ۱۵۹
۶۰. کمتر فکر کنید، بیشتر عمل کنید _____ ۱۶۱
۶۱. از قاعده ۸۰-۲۰ استفاده کنید _____ ۱۶۳
۶۲. سرعت اجرا را به حداکثر برسانید _____ ۱۶۵
۶۳. شروع کنید _____ ۱۶۷
۶۴. روی روند کار تمرکز کنید _____ ۱۶۹
۶۵. به برنامه کلی فکر کنید، نه به وظایف _____ ۱۷۱
۶۶. در هر زمان روی یک چیز تمرکز کنید _____ ۱۷۳
۶۷. تشویش را برطرف کنید و تمرکز خود را افزایش دهید _____ ۱۷۵
۶۸. موقتاً از تعادل خارج شوید _____ ۱۷۷
۶۹. حرفه‌ای باشید، نه مبتدی _____ ۱۷۹
۷۰. در انجام کارها پایدار باشید _____ ۱۸۱
۷۱. استراحت‌های مؤثری داشته باشید _____ ۱۸۳
- فصل هشتم: داشتن ذهن باز _____ ۱۸۷
۷۲. از کنجکاوی خود استفاده کنید _____ ۱۸۸
۷۳. انعطاف‌پذیر باشید _____ ۱۹۰
۷۴. هرگز یادگیری را متوقف نکنید _____ ۱۹۲
۷۵. فروتن باشید _____ ۱۹۴
۷۶. از اشتباهات خود نهایت استفاده را ببرید _____ ۱۹۶

مقدمه

چه می‌کردید اگر می‌توانستید با به‌کاربردن اصول و طرز تفکری خاص، میزان موفقیت خود را در هر زمینه از زندگی، با سرعتی خیره‌کننده افزایش دهید؟ تصور کنید با دانستن مجموعه‌ای از اصول اساسی و بهره‌گیری از چند عادت روزانه بتوانید طی چند سال، از نظر روحی، جسمی، مالی و معنوی در موقعیتی کاملاً متفاوت قرار بگیرید. این موضوع شما را هیجان‌زده نمی‌کند؟ بسیاری از افراد گمان می‌کنند برای رسیدن به موفقیت باید خوش اقبال باشند. آن‌ها در انتظار پیشرفت غیرمنتظره‌ای هستند که امکان دستیابی به موفقیت دلخواه را برای آن‌ها فراهم می‌سازد؛ اگر می‌توانستم ترفیع بگیرم، اگر می‌توانستم امضا و تأیید فلان فرد مشهور را برای کتابم بگیرم، اگر می‌توانستم با آن فرد موفق ملاقات کنم و... «می‌توانستم به موفقیت دست پیدا کنم».

مشکل اینجاست که ممکن است پیشرفت غیرمنتظره‌ای که منتظر آن هستید، هرگز اتفاق نیفتد.

بدانید که برای حرکت از جایی که هستید به جایی که می‌خواهید باشید، به

پیشرفت غیرمنتظره‌ای نیاز ندارید. این تصور که اگر اتفاق خاصی بیفتد می‌توانید یک شبه موفق شوید، تا حد زیادی افسانه است. برای ۹۹.۹۹٪ مردم (یا بیشتر)، این اتفاق خوشایند هرگز نخواهد افتاد. صرفاً به این دلیل که دنیای واقعی چنین روندی ندارد. اتکا به این نوع رویدادها که به آن «قوی سیاه» گفته می‌شود، یک راهبرد نیست؛ به بیان دیگر، بخت و اقبال یک راهبرد نیست.

درست است که خوش اقبالی در موفقیت شما، انجام کارها و سرعت رسیدن به اهدافتان نقش دارد، اما همان طور که در این کتاب به تفصیل بحث خواهیم کرد، موفقیت یک رویداد واحد نیست. این اتفاقی نیست که به لطف خوش اقبالی یک شبه رخ دهد. موفقیت، روندی است که در نتیجه کار سخت و پیوسته محقق می‌شود و از نظر راهبردی، به طور روزمره و پایدار و در مدت طولانی انجام می‌شود. آنچه ما «بخت» می‌نامیم، اغلب فقط نتیجه پایبندی به یک فرآیند خاص برای مدت زمانی معلوم است.

موفق یعنی:

« نویسنده‌ای که پس از انتشار هفتمین کتاب خود، سرانجام به فروش مناسبی دست می‌یابد (خودم)؛

« شخصی که ده‌ها ملاقات انجام می‌دهد تا سرانجام یک همکار مناسب پیدا می‌کند؛

« مربی مشتاقی که خدمات خود را رایگان و مداوم ارائه می‌دهد تا اینکه سرانجام می‌تواند از طریق مربیگری امرار معاش کند.

نکته اساسی این است که موارد خاصی وجود دارد که می‌توانند احتمال موفقیت شما را به طور چشمگیری افزایش دهند. من در این کتاب، صد راهکار عملی را برای افزایش احتمال موفقیت به شما معرفی می‌کنم. من اعتقاد چندانی به بخت و اقبال ندارم - بهتر است شما هم چنین اعتقادی نداشته باشید؛ چون راهکارهای بسیار بهتری وجود دارد. وقت آن است که این راهکارها را کشف و عملی کنیم.