

# شکستن مرزهای موفقیت

رسیدن به موفقیت‌هایی  
فراتر از باور دیگران

ژان بقوسیان  
امیررضا ثابت

|                     |   |                                                                                           |
|---------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : | بقوسیان، ژان، ۱۳۵۵ -                                                                      |
| عنوان و نام پدیدآور | : | شکستن مرزهای موفقیت: رسیدن به موفقیت‌هایی فراتر از باور دیگوان/ژان بقوسیان، امیررضا ثابت. |
| مشخصات نشر          | : | مشهد: زرین کلک آفتاب، ۱۳۹۲.                                                               |
| مشخصات ظاهری        | : | ۲۴۰ص.                                                                                     |
| شابک                | : | ۱۵۰۰۰ ریال: ۹۹-۲-۹۳۴۸-۶۰۰-۹۷۸                                                             |
| وضعیت فهرست نویسی   | : | فیا                                                                                       |
| موضوع               | : | موفقیت                                                                                    |
| سناسه افزوده        | : | ثابت، امیررضا، ۱۳۵۴ -                                                                     |
| رده بندی کنگره      | : | ۱۳۹۲ ب۷م/ BF۶۳۷                                                                           |
| رده بندی دیویی      | : | ۱۵۸/۱                                                                                     |
| شماره کتابشناسی ملی | : | ۳۳۸۰۳۹۳                                                                                   |

|                          |                                           |
|--------------------------|-------------------------------------------|
| ناشر:                    | زرین کلک آفتاب                            |
| عنوان کتاب:              | شکستن مرزهای موفقیت                       |
| برنامه ریزی و اجرا:      | شرکت مدیر سبز                             |
| تالیف:                   | بقوسیان، امیررضا ثابت                     |
| ویراستار:                | آذر جوزی                                  |
| صفحه آرایی و طراحی جلد:  | آذر جوزی، ژان بقوسیان                     |
| نوبت چاپ:                | ۱۳۹۲ دوم                                  |
| شمارگان:                 | ۳۰۰۰ نسخه                                 |
| شابک:                    | ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۴۸۹-۹-۲ ISBN: 978-600-93489-9-2 |
| قیمت:                    | ۱۵۰۰۰ تومان                               |
| تلفن مرکز بخش:           | ۰۲۱-۴۲۳۰۳ داخلی ۳۰۱                       |
| پایگاه اینترنتی / ایمیل: | Aftabcorp.ir                              |
| چاپ:                     | نیکو                                      |

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است.

# فهرست مطالب

|         |                                             |
|---------|---------------------------------------------|
| ۱۵..... | مقدمه                                       |
|         | موفقیت همه جانبه                            |
|         | هیچ میانبری وجود ندارد                      |
|         | دلیل کارایی کتاب                            |
| ۲۱..... | فصل اول: مهم ترین قانون موفقیت              |
|         | لاک پشت یا خرگوش؟                           |
|         | اثر مرکب                                    |
|         | سکه ۱ تومانی جادویی                         |
|         | سه دوست و اثر مرکب                          |
|         | اثر موج                                     |
|         | لازم نیست قهرمان باشید                      |
|         | همان اصول قدیمی                             |
|         | موفقیت اغلب باعث شکست می شود!               |
|         | شکست رستوران به دلیل موفقیت!                |
|         | روحیه پیامکی                                |
|         | گام های عملی                                |
| ۳۵..... | فصل دوم: انتخاب ها، سکان کشتی زندگی         |
|         | موفقیت یا شکست ما نتیجه انتخاب های قبلی است |
|         | انتخاب های ناآگاهانه                        |
|         | فیل ها گاز نمی گیرند                        |
|         | دفترچه جادویی                               |

# فهرست مطالب

مسئولیت ۱۰۰ درصد  
بهانه گیری ممنوع!  
شانس یا انتخاب های بهتر  
شهریه زیاد دانشگاه مشکلات  
ابزاری ساده و جادویی  
ثبت جزئیات در دفتر یادداشت  
یادداشتی که شما را غافلگیر خواهد کرد  
قهرمان نامرئی  
مدیر شرکت و یک تغییر کوچک  
درخت پول  
زمان مهم است  
موفقیت یک دوی مارا تن است  
گام های عملی کوتاه

فصل سوم: عادت ها، هدایت خود کار کشتی..... ۵۷

مخلوقات عادت  
وجه تمایز افراد موفق و معمولی  
از دام لذت لحظه ای بپرهیزید  
اراده کافی نیست!  
انگیزه مهم تر از اراده است  
عبور از روی تخته الوار  
دشمن تان را پیدا کنید  
هدف گذاری چگونه عمل می کند: راز برملا می شود

# فهرست مطالب

خرید اتومبیل جدید  
مشکل یافتن کارمندان خوب  
فرایند دستیابی به اهداف  
رفتارها حقیقت را بر ملا می سازند  
پنج استراتژی برای حذف عادات بد  
اسلحه های لازم را مشخص کنید  
یک عیب را کنترل کنید  
هفت تکنیک برای برقراری عادات خوب  
خود را در معرض موفقیت قرار دهید  
اضافه کردن به جای حذف  
مسئولیت پذیری خود را به نمایش عمومی بگذارید  
یک رفیق موفقیت پیدا کنید  
رقابت و رفاقت  
جشن بگیرید!  
تغییر سخت است!  
صبور باشید  
گام های عملی کوتاه

۸۷ ..... فصل چهارم: حرکت، پیش روی کشتی

قانون اندازه حرکت  
استفاده از قانون اندازه حرکت  
شناگر افسانه ای  
شرکت اپل

# فهرست مطالب

قدرت روال‌ها

به روزها متان نظم ببخشید

مراسم صبحگاهی

تغییر روال‌ها

اوج بگیری

ریتم‌های زندگی

قدرت ثبات

لاک‌پشت‌ها موفق‌ترند

گام‌های عملی کوتاه

فصل پنجم: اثرات، بادهای موافق یا مخالف..... ۱۰۱

ورودی ذهن، از کوزه همان برون تراود که در اوست

وظیفه اصلی مغز

آب آلوده ننوشید

خوراک مفید ذهنی

از مغزتان به شدت محافظت کنید

تلویزیون دشمن موفقیت

رژیم رسانه‌ای بگیرید

زیبایی‌ها را ببینید

فیلتر شخصی درست کنید

تبدیل اتومبیل به دانشگاه سیار

روابط: چه کسی بر شما اثر می‌گذارد؟

۵ نفر تعیین‌کننده

# فهرست مطالب

اثربرداری ذهن

شریکی با عملکرد عالی پیدا کنید

برای داشتن مربی سرمایه‌گذاری کنید

مشاوران شخصی خود را داشته باشید

تغییر مسیر دیده چشم‌اندازتان را تغییر می‌دهد

کارهای ناتمام

گام‌های عملی کوتاه

فصل ششم: تسریع، افزایش سرعت کشتی موفقیت..... ۱۲۳

داستان قهرمان دوچرخه‌سواری

لحظه تعیین‌کننده

قهرمان بوکس

مانع یا فرصت

چند برابر کردن نتایج

سرسخت‌ترین رقیب

بیش از انتظارات عمل کنید

خدمات فروشگاه‌های نوردستورم

گام‌های عملی کوتاه

فصل هفتم: ۱۵ راز افراد موفق در مدیریت زمان..... ۱۳۵

راز ۱: درک ارزش عدد ۱۴۴۰

میلونرها و فهرست انجام کارها

ارزشمندترین چیزها در زندگی

# فهرست مطالب

درک ارزش هر لحظه

عدد: ۱۴۴۰

راز ۲: انجام کارهای مهم

انتخاب اهداف مناسب

تقسیم هدف به بخش‌های کوچکتر

هدف‌های کلی خود را به هدف‌هایی اجرایی تبدیل کنید

راز ۳: توازن کار و زندگی بدون عذاب وجدان

تعریف مرز و محدودیت

راز ۴: فهرست وظایف را نادیده بگیرید

تقویم به جای فهرست

درگیر جزئیات نشوید

اهمیت ابتدای روز

راز ۵: ثبت در دفتر

پیشنهاداتی برای استفاده بهتر از دفترچه

گنجی ارزشمند از اطلاعات

راز ۶: یکبار انجامش دهید

دیدگاه یکبار انجامش بده

راز ۷: واژه‌ای که زندگی شما را متحول می‌کند

گذاشتن پیغام برای یک بازیگر معروف

فیل‌ها از دور کوچک هستند!

راز ۸: سوالات شفاف‌ساز

راز ۹: کشف فوق‌العاده در یک باغ ایتالیایی

زیباسازی حیاط با اصل پارتو



# فهرست مطالب

- خواندن کتاب با روش پارتو!  
راز ۱۰: بمب‌های تعلل  
راهکارهایی برای کاهش تعلل  
بررسی درد و لذت  
یافتن یک شریک قابل اعتماد  
پاداش و تنبیه در نظر بگیرید  
طوری عمل کنید انگار . . .  
پیشاپیش برنامه‌ریزی کنید  
راز ۱۱: ارزش نقدی زمان شما  
دزدان اطراف شما!  
محاسبه ارزش هر ساعت از زمان شما  
توجه به ارزش‌ها  
مانع روانی واگذاری  
محاسبه مجدد حقوق ساعتی  
راز ۱۲: چک‌لیست‌ها و سیستم‌ها  
انجام یکباره خریدها  
پرداخت قبض‌ها  
برگزاری میهمانی و چک‌لیست  
راز ۱۳: ۸ ساعت صرفه‌جویی در هفته  
راز ۱۴: قبل از اینکه آماده شوید، برون‌سپاری کنید  
راز ۱۵: موضوع فقط زمان نیست  
نداشتن انرژی کافی، مدیریت زمان را مختل می‌کند

# فهرست مطالب

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| فصل هشتم: مدیریت انرژی، سوخت رسانی به کشتی..... | ۱۷۹ |
| الگو گرفتن از روش قهرمانان ورزشی                |     |
| چالش های روزانه و انرژی ما                      |     |
| رازهای افزایش عملکرد                            |     |
| تصمیم آگاهانه                                   |     |
| قانون پارکینسون                                 |     |
| آیا مدیریت زمان کافی است؟                       |     |
| مدیریت انرژی                                    |     |
| مدیریت انرژی عملکرد ما را خارق العاده می سازد!  |     |
| ۹۰ دقیقه طلایی                                  |     |
| شارژ انرژی فیزیکی                               |     |
| تمرین تنفس عمیق                                 |     |
| مصرف مایع انرژی زا                              |     |
| صبحانه مفید و مناسب                             |     |
| گلايسمیک ایندکس یا GI چیست؟                     |     |
| انرژی بدن را با کافئین تامین نکنید              |     |
| خوراکی های تازه بخورید!                         |     |
| مراسم صبحگاهی                                   |     |
| فعالیت بدنی کافی                                |     |
| در روز ۵ تا ۶ وعده غذا بخورید!                  |     |
| همکاری با سیستم هاضمه                           |     |
| خطر گرسنگی و سیری شدید                          |     |
| عادت های مضر پس از صرف غذا                      |     |

# فهرست مطالب

خواهیدن کافی و اصولی  
بدون زنگ بیدار شوید!  
کالای خواب مناسب تهیه کنید  
جبران کمبود خواب  
شارژ انرژی احساسی  
تاثیر احساسات بر ورزشکاران  
بزرگ‌ترین دشمن پیشرفت  
عصبانیت، بزرگ‌ترین احساس منفی  
با موارد اضطراب‌آور مواجه شوید  
مواجهه با واقعیت  
احساس مثبت در محل کار  
درگیر حاشیه نشوید  
درصدد تغییر دیگران نباشید  
واقعیت‌ها را از مسائل جدا کنید  
چگونه انرژی احساسی خود را شارژ کنیم؟  
بازی فقط برای کودکان نیست!  
از تلویزیون و کامپیوتر کمتر استفاده کنید!  
شارژ انرژی احساسی در محل کار  
پاداش شخصی  
از افراد منفی و بدبین دوری کنید!  
ظاهر محیط کار  
عامل باشید  
فعالیت فیزیکی انجام دهید

# فهرست مطالب

خودتان را توجیه نکنید  
شما قربانی نیستید!  
دوستان صمیمی  
شارژ انرژی فکری  
اهمیت استراحت مغز  
مراقبت بهتر از مغز و افزایش عملکرد  
مراقب وزن خود باشید  
تفکر منفی را کنار بگذارید  
از مصرف دخانیات پرهیزید  
تناوبی کار کنید  
مغز را به انبار اطلاعات کم ارزش تبدیل نکنید!  
گاهی به مغز استراحت‌های طولانی‌مدت بدهید  
سازماندهی میز کار  
یادگیری مستمر  
اثر زایگاریک  
کارهای ناتمام، پرونده‌های باز  
شارژ روحیه  
روحیه و معنویات  
تفاوت روحیه و احساسات  
تقویت روحیه  
زیبایی‌های طبیعت  
چشم‌انداز ارزشمندی داشته باشید  
ارزش‌های خود را مشخص کنید