

کنفیلد، جک، ۱۹۴۴ - م. Canfield, Jack
مبانی موفقیت / مولف جک کنفیلد؛ مترجم گیتی شهیدی؛ ویراستار حمیده رستمی.
تهران: نسل نواندیش، ۱۳۸۷
۶۰۰ ص.

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۸۱۳-۶
فیبا

The success principles: how to get from where you are to where you want to be, c2005
عنوان اصلی:

موفقیت - جنبه های روان شناسی.

شهیدی، گیتی، ۱۳۴۹ - مترجم

رستمی، حمیده، ۱۳۳۴ - ویراستار

BF۶۳۷/م۸ک۸۶ ۱۳۸۷

۱۱۰۳۹۷۳ ۱۵۸

مبانی موفقیت

نویسنده: جک کنفیلد

مترجم: گیتی (عزت الم) شهیدی

ویراستار: حمیده رستمی

ناشر: نسل نواندیش

طراح جلد: مهسا آتش بیز

صفحه آرا: لیلا منتی

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: دهم

سال چاپ: ۱۳۹۶

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۸۱۳-۶

ISBN: 978-964-236-813-6

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



naslenowandish

انتشارات نسل نواندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

فهرست

۹	 نظر بزرگان درباره کتاب مبانی موفقیت
۲۹	 مقدمه مترجم
۳۱	 مقدمه
۴۱	 بخش اول. پایه و اساس موفقیت
۴۳	 اصل ۱. مسئولیت صد درصد زندگی خود را به عهده بگیرید
۶۱	 اصل ۲. مشخص کنید چرا اینجا هستید
۶۷	 اصل ۳. تصمیم بگیرید چه می‌خواهید
۷۹	 اصل ۴. باور کنید امکان پذیر است
۸۵	 اصل ۵. خودتان را باور کنید
۹۳	 اصل ۶. خوش بین باشید
۱۰۱	 اصل ۷. قدرت تعیین هدف را ارایش دهید
۱۱۳	 اصل ۸. آن را به قسمت‌های کوچک‌تر تقسیم کنید
۱۱۹	 اصل ۹. موفقیت اثر به جا می‌گذارد
۱۲۳	 اصل ۱۰. ترمزها را ول کنید
۱۳۷	 اصل ۱۱. آنچه را می‌خواهید، ببینید و آنچه را می‌بینید به دست آورید
۱۴۹	 اصل ۱۲. طوری رفتار کنید که انگار ...
۱۵۹	 اصل ۱۳. اقدام کنید
۱۷۱	 اصل ۱۴. فقط کمی به سمت آن مایل شوید
۱۷۷	 اصل ۱۵. ترس را احساس کنید و در هر صورت آن را از سر بگذرانید
۱۹۹	 اصل ۱۶. خواهان پرداخت بهای آنچه می‌خواهید باشید
۲۱۱	 اصل ۱۷. درخواست! درخواست! درخواست!
۲۲۱	 اصل ۱۸. جواب رد را نپذیرید
۲۲۹	 اصل ۱۹. از بازخورد به نفع خودتان استفاده کنید
۲۴۳	 اصل ۲۰. به ادامه کار و پیشرفت دائمی متعهد باشید
۲۴۹	 اصل ۲۱. به موفقیت خود نمره بدهید
۲۵۳	 اصل ۲۲. مقاومت کنید

- اصل ۲۳. قانون پنج‌تایی را تمرین کنید ۲۶۱
- اصل ۲۴. بیشتر از انتظارتان بخواهید ۲۶۵
- بخش دوم. خود را برای دستیابی به موفقیت تغییر دهید ۲۷۳
- اصل ۲۵. از باشگاه «من نمی‌توانم، وحشتناک است» خارج شوید... و در جمع مردمان موفق قرار بگیرید ۲۷۵
- اصل ۲۶. گذشته مثبت خود را جمع‌آوری کنید ۲۸۳
- اصل ۲۷. چشمتان به دنبال جایزه باشد ۲۹۵
- اصل ۲۸. آشفته‌گی‌ها را مرتفع کنید و کارهای نیمه‌کاره خود را کامل کنید ۳۰۱
- اصل ۲۹. گذشته را کامل کنید تا آینده را در آغوش بگیرید ۳۰۹
- اصل ۳۰. آنچه نتیجه نمی‌دهد مقابله کنید ۳۱۹
- اصل ۳۱. از تغییر با آغوش باز استقبال کنید ۳۲۵
- اصل ۳۲. منتظر بمانید و خود را به مربی بیرونی‌تان تبدیل کنید ۳۲۹
- اصل ۳۳. نگذارید رزرها محدودکننده از شما سبقت بگیرند ۳۴۵
- اصل ۳۴. هر سال یک بار مورد بررسی موفقیت‌های خود بیفزایید ۳۵۱
- اصل ۳۵. نودونه درصد از زندگی، یک درصد شادی ۳۵۷
- اصل ۳۶. بیشتر یاد بگیرید تا بیشتر به دست بیاورید ۳۶۱
- اصل ۳۷. انگیزه خود را با مهارت‌هایی که کسب می‌کنید، بالا نگه دارید ۳۷۱
- اصل ۳۸. با شور و اشتیاق موفقیت خود را تقویت کنید ۳۷۷
- بخش سوم. گروه موفقیت خود را بسازید ۳۸۵
- اصل ۳۹. روی نبوغ اصلی خود متمرکز باقی بمانید ۳۸۷
- اصل ۴۰. زمان را دوباره تعریف کنید ۳۹۳
- اصل ۴۱. گروه پشتیبانی قدرتمند تشکیل دهید و کارها را به آن‌ها بسپارید ۴۰۱
- اصل ۴۲. فقط بگو نه! ۴۰۷
- اصل ۴۳. به خوب نه بگویید تا بتوانید به عالی بله بگویید ۴۱۳
- اصل ۴۴. بالی پیدا کنید که با آن پرواز کنید ۴۱۷
- اصل ۴۵. مربی خصوصی استخدام کنید ۴۲۳
- اصل ۴۶. در راه رسیدن به موفقیت، از عقل کل کمک بگیرید ۴۲۷
- اصل ۴۷. درون خود را جستجو کنید ۴۳۷

- بخش چهارم. خلق روابط موفقیت آمیز ۴۴۹
- اصل ۴۸. حضور کامل داشته باشید ۴۵۱
- اصل ۴۹. درددل کنید ۴۵۷
- اصل ۵۰. هرچه سریع تر حقیقت را بگویید ۴۶۵
- اصل ۵۱. بدون نقص صحبت کنید ۴۷۳
- اصل ۵۲. وقتی شک دارید، آن را بررسی کنید ۴۷۹
- اصل ۵۳. تشکر و قدردانی غیرمعمول را تمرین کنید ۴۸۵
- اصل ۵۴. به قول خود عمل کنید ۴۹۵
- اصل ۵۵. در هرکاری درجه یک و ممتاز باشید ۵۰۳
- بخش پنجم. موفقیت پول ۵۱۱
- اصل ۵۶. ذهنیت خود را در مورد پول مثبت کنید ۵۱۳
- اصل ۵۷. بر هرآنچه تمرکز کنید، همان را به دست می آورید ۵۲۳
- اصل ۵۸. اول به خودتان پاداش دهید ۵۳۱
- اصل ۵۹. در بازی خرج کردن پول مهارت پیدا کنید ۵۴۳
- اصل ۶۰. برای این که بیشتر خرج کنید ابتدا بای بیشتر درآمد داشته باشید ۵۴۹
- اصل ۶۱. بیشتر ببخشید تا بیشتر بگیرید ۵۶۳
- اصل ۶۲. راهی برای خدمت کردن پیدا کنید ۵۶۹
- بخش ششم. از هم اکنون موفقیت آغاز می شود ۵۷۵
- اصل ۶۳. همین الان دست به کار شوید! ... فقط انجامش دهید! ۵۷۷
- اصل ۶۴. با قدرتمند کردن دیگران خود را قوی کنید ۵۸۹
- سخنی در مورد نویسندگان این کتاب ۵۹۵

مقدمه مترجم

کتاب‌هایی که تاکنون ترجمه کرده‌ام، همگی دارای ویژگی‌های مشترک هستند. هدفم از ترجمه این کتاب‌ها اهدای آرامش و شادمانی به همه کسانی است که در زندگی با مشکلات عدیده دست و پنجه نرم می‌کنند، همچنین رساندن آن‌ها به موفقیت.

نهایتی به خود بیندازید، خودتان را با موفق‌ترین فردی که می‌شناسید مقایسه کنید و بگویند: «او...» او... خصوصیتی دارد که شما ندارید؟ آیا او پنج‌برابر باهوش‌تر از شماست؟ هرگز! در او توانسته، پس شما هم می‌توانید. با مطالعه و به‌کارگیری مطالب این کتاب می‌توانید تحولات عظیمی در زندگی خود ایجاد کنید. ممکن است تصور کنید در مورد موفقیت کتاب بسیار نوشته شده و همه آن‌ها یک موضوع را تکرار می‌کنند، اما بعد از مطالعه این کتاب، رجه خواهید شد. که خود نویسنده قدم‌به‌قدم همراه شماست، در برداشتن گام‌های بزرگ به سوی موفقیت همراهی‌تان کرده و نکاتی استثنایی به شما گوشزد می‌کند که تاکنون نظیرش را در هیچ کتابی نخوانده‌اید. خود من حین ترجمه کتاب از روش‌های آن در کارم استفاده کردم. هر بار که سؤالی در زمینه‌ای برایم پیش می‌آمد که بعد باید چه کار کنم، می‌دیدم عمو بعدی پاسخ سؤال مرا داده است. با خواندن این کتاب می‌توانید به رفع کمبودها و مشکلات مالی خود کمک کنید و بدانید این کتاب سودمند‌ترین اصول راه‌یابی به مسیر موفقیت و روش‌های کسب درآمد به روش امروزی را حتی از طریق اینترنت، به شما آموزش می‌دهد. می‌توانید برای تقویت اعتمادبه‌نفس و افزایش احترام به نفس از این کتاب به عنوان یک مربی یاری بگیرید و حاصل آن را در زندگی خود مشاهده کنید. این کتاب را همین‌جا بخوانید. آن را چندین بار مطالعه کنید و اصولش را به کار ببندید. آن را مطالعه کنید، آنچه خود را با موفق‌ترین فردی که می‌شناسید مقایسه کنید. این کتاب را بخوانید و بر دارایی و عزت خود بیفزایید.

در پایان از همه کسانی که مرا در امر ترجمه این کتاب تشویق و یاری کردند، سپاسگزاری می‌کنم.

گیتی شهیدی

مقدمه

اگر انسانی به هر دلیل فرصت هدایت زندگی فوق‌العاده‌ای را داشته باشد،
حق ندارد آن را مختص خودش کند.

ژاک کاستو

اگر انسانی کتابی را به رشته تحریر درمی‌آورد، بگذارید فقط آنچه را
می‌داند روی کاغذ آورد و به اندازه خود از آن برداشت می‌کنم.

یوهان رافگایون موتته

این کتابی نیست که فقط نظریات خوب را بیان کرده باشد. کتابی است حاوی
اصول و قواعدی که محدود به زمانی به‌خصوص نیستند. نظریات آن همواره در
طول تاریخ مورد استفاده زنان و مردان موفق قرار گرفته است. بیش از سی سال
است این اصول را مطالعه کرده و آن‌ها را در زندگی خود به کار برده‌ام. سطح
موفقیتی که هم‌اکنون از آن لذت می‌برم، حاصل به‌کارگیری اصولی است که از سال
۱۹۶۸ آموختم و به‌طور مداوم و پیوسته در زندگی به کار گرفتم.
موفقیت‌هایم شامل موارد زیر است:

تألیف و ویرایش بیش از شصت کتاب پرفروش با بیش از هشتاد میلیون نسخه به
سی‌ونه زبان دنیا ترجمه و چاپ شده است، همچنین نامم در رکورد جهانی کتاب
گینس بابت داشتن هفت کتاب در ۲۴ می سال ۱۹۹۸ به چاپ رسید. فهرست
کتاب‌هایم جزء پرفروش‌ترین کتاب‌های نیویورک تایمز است. طی ده سال اخیر
درآمد خالص سالیانه‌ام چندین میلیون دلار بوده است. در ایالت زیبای کالیفرنیا
زندگی می‌کنم و در برنامه‌های مهم تلویزیونی آمریکا، از آپرا گرفته تا صبح‌به‌خیر

امریکا، حضور دارم. هر هفته در روزنامه‌ای که میلیون‌ها نفر آن را مطالعه می‌کنند، مقاله می‌نویسم. اجرای سخنرانی‌های بیست و پنج هزار دلاری را به عهده دارم و برای پانصد شرکت موفق و ثروتمند در سراسر دنیا سخنرانی می‌کنم. چندین جایزه کشوری و تخصصی دریافت کرده‌ام. رابطه‌ام با همسر و فرزندانم عالی است. سالم، متعادل و شاد هستم و از نعمت بزرگ آرامش درونی برخوردارم.

با ستاره‌های سینما، تلویزیون و افراد مشهور پانصد شرکت موفق معاشرت دارم؛ همین‌طور با نویسندگان منتخب، بهترین معلمان و رهبران معنوی نیز رابطه اجتماعی دارم. برای اعضای کنگره، ورزشکاران حرفه‌ای، مدیران شرکت‌ها و راجی‌های فوق ستاره‌ها در همه مراکز دنیا سخنرانی کرده‌ام. برای اسکی به اندامو، کانیخ، نیاه، بوتامی‌روم، برای قایق‌سواری به کلرادو و برای گردش به کوه‌ستان‌های کالیفرنیا و واشنگتن. تعطیلات خود را در بهترین مناطق دنیا در هاوایی، استرالیا، تایید، موراگو، فرانسه و ایتالیا می‌گذرانم. روی هم‌رفته زندگی بسیار لذت‌بخش است.

زندگی من هر سال به یک کتاب که این کتاب را مطالعه می‌کنید از سطح خیلی متوسط شروع شد. در ویلینگ، بریجیا، بزرگ شدم که پدرم در آنجا در مغازه گل‌فروشی کار می‌کرد و سالیانه هشت هزار دلار درآمد داشت. مادرم به الکل معتاد بود و پدرم به کارش. من تمام تابستان را کار می‌کردم تا خرج و دخلم با هم بخواند (در استخر نجات غریق و در گل‌فروشی پدرم گل‌فروشی به نام). بورسیه دانشکده گرفتم و در یکی از خوابگاه‌ها صبحانه سرو می‌کردم. هر روز به کتاب، پوشاک و خورد و خوراکم را تأمین کنم. هیچ‌کس حتی یک پنی هم در بشقاب نهارهای برای من انعام نمی‌گذاشت. سال آخر فارغ‌التحصیلی شغل آموزش نیمه‌وقت داشتم که هردو هفته یک‌بار صدویست دلار حقوق می‌گرفتم. ماهی هفتاد و سه دلار اجاره می‌دادم و از شصت و یک دلار باقی‌مانده، همه مخارج دیگر را تأمین می‌کردم. آخر آن چیزی به نام شام بیست و یک سنتی می‌خوردم - کنسرو ده سنتی، پاستای گوجه‌فرنگی، سیر، نمک و آب به اضافه یک پاکت یازده سنتی اسپاگتی، که همین مراحل خردشدن از لحاظ مالی و اقتصادی بود.

بعد از این که از مدرسه فارغ‌التحصیل شدم، کارم را در شیکاگو در مقام معلم تاریخ دبیرستان در مدرسه‌ای که شاگردان آن همه سیاه‌پوست بودند، شروع کردم و

بعد به دوست قابل اعتمادم، کلمنت استون، برخوردیم. استون میلیونر خودساخته‌ای بود که مرا برای کار در مؤسسه‌اش استخدام کرد. او در آنجا اصول اولیه موفقیت را به من آموزش داد و من از آن زمان تاکنون همه آن‌ها را به کار می‌برم. کارم آموزش همان اصول به دیگران بود. طی سال‌ها با استون همراه بودم تا با صدها انسان موفق - ورزشکاران حرفه‌ای المپیک، هنرپیشه‌های منتخب، نویسندگان کتاب‌های پرفروش، رهبران تجاری، رهبران سیاسی، مؤسسه‌داران موفق و فروشندگان پرفروش - مصاحبه کنم. هزاران کتاب ادبی خواندم (به‌طور متوسط دو روز در میان یک کتاب)، در صدها همایش شرکت کرده و به هزاران برنامه آموزشی سمع جهت کشف اصول جهانی خلق موفقیت و شادی گوش دادم. سپس آن اصول را در زندگی خود به کار بردم. اصولی که در سخنرانی‌ها، همایش‌ها و کارگاه‌هایی که برای بیش از یک میلیون تن در پنجاه ایالت آمریکا و در بیست کشور سراسر دنیا آموزش داده‌ام، دمیگی نتیجه‌بخش بوده‌اند.

این اصول و روش نه تنها برای من نتیجه‌بخش بودند، بلکه به صدها هزار تن از دانشجویانم که در حرفه خود پیشرفت کردند هم کمک کرد تا در حرفه خود موفق شوند، ثروت بیشتر کسب کنند و روابط شادتر و زنده‌تر داشته باشند و از زندگی خود شادی و کامیابی بیشتر کسب کنند. دانشجویانم کسب و کاری موفق را شروع کرده‌اند، میلیونرهای خودساخته شده‌اند، در زمینه ورزشی به شهرت رسیده‌اند، قراردادهای پرسود منعقد کرده‌اند، در نقش‌های تئاتر، فیلم و سینمایی به ستاره تبدیل شده‌اند، به سمت‌های سیاسی بالا دست یافته‌اند، تأثیرات زیاد بر جوامع خود گذاشته‌اند، پرفروش‌ترین کتاب‌ها را نوشته‌اند، در مدارس نامیده به «آموزگار نمونه سال انتخاب شده‌اند، رکورد فروش شرکت خود را شکسته‌اند، فعالیت‌های خود را به تحریر درآورده‌اند، که برنده جایزه شدند، ریاست مؤسسات را به عهده گرفته‌اند، بابت انجام کارهای بشردوستانه مشهور شده‌اند، روابط بسیار موفق ایجاد کردند و بچه‌های استثنایی، شاد و موفق را پرورش داده‌اند.

اگر این اصول را به کار ببندید، همیشه نتیجه می‌دهد

کسب نتایجی که دیگران به دست آورده‌اند برای شما هم امکان‌پذیر می‌شود. حقیقتاً می‌دانم که شما هم می‌توانید به سطوح غیرقابل تصویری از موفقیت دست پیدا کنید.

چرا؟ چون این اصول و فنون همیشه نتیجه می‌دهند. تنها کاری که باید انجام دهید این است که تلاش کنید برای شما کارایی داشته باشند و نتیجه بدهند.

چند سال پیش در برنامه‌ای تلویزیونی در دالاس تگزاس بودم. ادعا کردم اگر مردم اصولی را که آموزش می‌دهم به کار ببرند، ظرف کمتر از دو سال درآمد و وقت آزاد خود را دو برابر خواهند کرد. خانمی که با من مصاحبه می‌کرد بسیار بدبین بود. به او گفتم که اگر دو سال از این اصول و فنون استفاده کرد و درآمد و وقت آزادش دو برابر نشد، به برنامه تلویزیونی برمی‌گردم و برای او چکی به مبلغ هزار دلار می‌نویسم، ولی اگر نتیجه برعکس بود، او باید دوباره از من درخواست کند که برنامه‌اش بیایم و برای بینندگان برنامه او اصول و فنونی را که نتیجه‌بخش بوده، توضیح دهیم. نه ماه بعد او را در انجمن ملی جوانان اورلندوی فلوریدا دیدم و به سراغش رفتم. به من گفت که نه تنها درآمدش دو برابر شده، بلکه به موفقیت شغلی بالاتر با افزایش حقوق بیشتر ارتقا یافته، سخنرانی برای عموم را آغاز کرده، کتاب هم نوشته و به فروشش رسیده است. همه این کارها را فقط ظرف نه ماه انجام داده بود!

حقیقت این است که همه می‌توانند این نوع نتایج را بر مبنای منظم به وجود آورند. تنها کاری که باید انجام دهید این است که تصمیم بگیرید چه می‌خواهید، باور داشته باشید که استحقاق آن را دارید و بعد مبنای موفقیت این کتاب را اجرا کنید.

پایه و اساس آن‌ها برای همه مردم و همه افراد حرفه‌ای یکسان است، حتی اگر در این لحظه بیکار باشید و شغلی نداشته باشید. فرقی نمی‌کند هدف شما چه باشد، این که فروشنده رده بالای شرکت‌تان یا مهندس معمار شوید. مدرسه بالاترین نمرات را بگیرید، وزن خود را کم کنید، خانه رؤیایی خود را بخرید، به شکار حرفه‌ای جهانی، ستاره موسیقی راک، روزنامه‌نگار برنده جایزه و میلیاردر یا صاحب مؤسسه‌ای موفق شوید، همه اصول یکسان هستند و اگر شما آن‌ها را بیاموزید، از آن‌ها پیروی کنید و هر روز هر کدام از آن‌ها را با نظم به کار ببرید، زندگی شما را فزاینده‌تر از معمولی‌ترین رویاهایتان متحول خواهند کرد.

نمی‌توانید کسی را اجیر کنید تا کارهایی برایتان انجام دهد که شما را به جلو سوق دهد

جیم ران در مقام فیلسوفی پرانگیزه همیشه می‌گوید: «نمی‌توانید کسی را اجیر کنید تا کارهایی برایتان انجام دهد که شما را به جلو سوق دهد.»

اگر می‌خواهید از انجام کاری ارزش کسب کنید، باید خودتان آن را انجام دهید. فرقی نمی‌کند آن کار چه باشد؛ ورزش کردن، قوی شدن، مراقبه، مطالعه، درس خواندن، یادگیری زبان خارجی، خلق گروه مغز متفکر، تعیین اهداف قابل اندازه‌گیری، تصویرسازی موفقیت، تکرار جملات مثبت یا تمرین مهارت جدید؛ شما باید خودتان آن کار را انجام دهید، هیچ‌کس دیگر نمی‌تواند این کارها را برای شما انجام دهد. من نقشهٔ سیمای جادهٔ موفقیت را به شما خواهم داد، اما خودتان باید اتومبیل را برانید. این امر را به شما آموزش می‌دهم، اما باید خودتان آن‌ها را به کار ببندید. اگر تصمیم بگیرید تلاش کنید، به شما قول می‌دهم پاداش‌هایی که از آن حاصل می‌شود، ارزش این تلاش را داشته باشد.

ساختار این کتاب چیست

برای این که به شما کمک کنیم هرچه سریع‌تر اصول قدرتمند را یاد بگیرید، این کتاب را در شش بخش سازماندهی کرده‌ایم. بخش اول، «بازه و اساس موفقیت»، حاوی بیست‌وپنج فصل و اصول کلی است که باید آن‌ها را برای رسیدن از جایی که هستید به جایی که می‌خواهید باشید، به کار ببرید. با کشف این مسئله، که لازم است مسئولیت صد درصد زندگی و نتایج و اهداف خود را به عهد بگیرید، شروع خواهید کرد. بدین طریق یاد می‌گیرید چگونه هدف زندگی خود، رویایتان و آنچه را واقعاً می‌خواهید، مشخص کنید. بعد یاد خواهید گرفت چگونه باوری ترسناک در خود و رؤیایتان ایجاد کنید. سپس به شما کمک می‌کنم تا رؤیای خود را به اهداف واقعی تبدیل کنید و طرحی عملی برای رسیدن به آن‌ها تنظیم کنید. بعد از آن به شما آموزش می‌دهم از قدرت باورنکردنی جملات مثبت و تصویرسازی بهره بگیرید. یکی از رازهای موفقیت همه ورزشکاران المپیک، صاحبان شرکت‌ها و مؤسسات بزرگ، رهبران دنیا و دیگر افراد موفق دنیا.