

۲۰۱۳۷۰۸

به نام خدا

# حرف بی حرف، فقط عمل کن!

هفت گام تا رسیدن به اهداف



مترجم: عقيله استاد

نویسنده: برایان تریسی

انتشارات کلک زرین

|                     |                                                                                                                   |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | ترиси، برايان، ۱۹۴۴ - م. Tracy, Brian                                                                             |
| عنوان و نام پدیدآور | حرف بی حرف، فقط عمل کن! : هفت گام تا رسیدن به اهداف/ نویسنده برايان ترиси؛ مترجم عقيله استاد؛ ويراستار كاظم زرين. |
| مشخصات نشر          | تهران: كلک زرين، ۱۳۹۷.                                                                                            |
| مشخصات ظاهري        | ۷۱ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.                                                                                              |
| شابک                | 978-600-8576-50-1                                                                                                 |
| وضعيت فهرست‌نويسی   | فيا                                                                                                               |
| يادداشت             | عنوان اصلي: Just shut up and do it!: 7 steps to conquer your goals, [2016] ©2016                                  |
| عنوان ديگر          | هفت گام تا رسيدن به اهداف.                                                                                        |
| موضوع               | هدف و هدف‌گزینی (روان‌شناسی): Goal (Psychology)                                                                   |
| موضوع               | موفقیت - جنبه‌های روان‌شناسی؛                                                                                     |
| موضوع               | Success-Psychological aspects                                                                                     |
| شماره افزود         | استاد، عقيله، ۱۳۶۴ - مترجم                                                                                        |
| ردمبندی ک. ج. ر.    | ب ۱۳۹۷ ت ۴۳ ۵۴/۵ BF۵۰۵                                                                                            |
| رده‌بندی دیوید      | ۱۵۸/۱                                                                                                             |
| شماره کتاب‌سازی     | ۵۵۰۳/۲                                                                                                            |

# حرف بی حرف، فقط عمل کن!

هفت گام تا رسیدن به اهداف

ناشر: انتشارات کلک زرين، آهيد

نویسنده: برايان تريسي

مترجم: عقيله استاد

ویراستار: كاظم زرين

شمارگان: ۳۳۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۷

قيمت: ۱۴۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۷۶-۵۰-۱

انتشارات كلک زرين [www.kzp.ir](http://www.kzp.ir)

تهران: ميدان انقلاب، خيابان کارگر جنوبی، بين خيابان روان‌مهر و لباقي‌نژاد،  
بن‌بست سرود، پلاک ۱۰ طبقه اول، واحد ۴، ۶۶۴۸۶۱۴۸ (۰۲۱) - ۹۱۳۷۱۷۶۸۳۶

## فهرست مطالب

|         |                                             |
|---------|---------------------------------------------|
| ۵.....  | مقدمه موفقیت برای موفق‌ها                   |
| ۹.....  | فصل اول بزرگ‌ترین مانع موفقیت               |
| ۱۹..... | فصل دوم مسئولیت زندگی‌ات را به عهده بگیر    |
| ۲۹..... | فصل سوم شهامت جلوتن داشته باش               |
| ۳۷..... | فصل چهارم تصمیم‌گیری رزقه رقعاً چه می‌خواهی |
| ۴۷..... | فصل پنجم جلوی به تعویق انداختن را بگیر      |
| ۵۳..... | فصل ششم ز گهواره تا گور دانش بجوی           |
| ۶۱..... | فصل هفتم هرگز تسلیم نشو                     |
| ۶۷..... | چکیده دورانی فوق‌العاده برای زندگی          |
| ۶۹..... | درباره نویسنده براین تریسی                  |

## مقدمه

### موفقیت برای موفق‌ها

«در عمق وجود انسان قدرت خفته‌ای است که اگر انسان به آن پی ببرد از داشتن آن بی‌گفت زده خواهد شد چراکه تصور داشتن آن در رؤیاهایش نیز مدبر نبوده است. قدرتی که اگر تحریک و وارد عمل شود انقلابی در حیات فرد به پا می‌کند.»

اوریسون سوئت ماردن<sup>۱</sup>

توانایی و استعداد شما به اندازه‌ای است که شاید اگر صدبار دیگر هم به دنیا بیایید باز هم بتوانید از آن استفاده کنید. شما در حال حاضر تمام هوش و ذکاوت موردنیازتان را در اختیار دارید. علاوه بر آن قادر به یادگیری هر چیزی در جهت رسیدن به اهداف موردنظر خود هستید. برای آن چیزهایی که می‌خواهید باشید هیچ محدودیتی وجود ندارد مگر همان محدودیت‌هایی که در ذهن خودتان ایجاد می‌کنید.

---

۱. Orison Swett Marden: نویسنده‌ی الهام‌بخش آمریکایی است که در مورد دستیابی به موفقیت در زندگی نوشت و مجله موفقیت را در سال ۱۸۹۷ منتشر کرد. نوشته‌های او در مورد اصول و فضائل عقل سلیم است که برای یک زندگی خوب و موفقیت‌آمیز ساخته می‌شوند. بسیاری از ایده‌هایش براساس فلسفه‌ی فکر جدید است. اولین کتاب او، «حرکت رو به جلو» در سال ۱۸۹۴ منتشر نمود که به پر فروش‌ترین کتاب سال تبدیل شد. ماردن بیش از پنجاه کتاب و جزوه منتشر کرد.

## سؤال مهم

سال‌ها پیش من این سؤال را مطرح کردم که "چرا بعضی از افراد از بعضی دیگر موفق‌تر هستند؟"

پاسخی که به مهم‌ترین علت آن اشاره می‌کرد من و سایرین را غافلگیر کرد. ساده است. موفقیت شما بر مبنای آن کاری است که انجام می‌دهید، نتایجی که کسب می‌کنید و سرعت و کیفیتی که به آن نتایج دست می‌یابید.

معمولاً بر اساس آنچه که فقط به زبان می‌آورید یا آرزویش را دارید و یا امید دارید روزی در آینده انجامش دهید به دست نمی‌آید. موفقیت صرفاً بر مبنای آن کاری که در حال حاضر انجام می‌دهید رخ خواهد داد. به قول هنری فورد "شما نمی‌توانید بر اساس کاری که می‌خواهید در آینده انجام دهید برای خود اعتبار و شهرت بسازید."

عصری که ما در آن زندگی می‌کنیم بی‌ترمزترین، سرکش‌ترین و غیرقابل پیش‌بینی‌ترین دوران حیات بشر است. این روند تغییر نفس‌گیر، اغلب افراد را دچار احساس ناامنی، تردید و بی‌ثباتی می‌کند و به بیراهه‌اش می‌کشاند و این گونه است که دست از تلاش می‌سویید و کامیاب نمی‌شود.

## ارزشمندترین دارایی

ارزشمندترین دارایی یک سازمان چیست؟ به گفته مدیران ارشد بازرگانی هاروارد "اعتبار و شهرت" ارزشمندترین دارایی یک سازمان است. مهم‌ترین دارایی یک سازمان آن چیزی است که مردم درباره‌ی آن سازمان، خدمات و محصولاتش با یکدیگر و با مشتریان بالقوه آن سازمان نقل می‌کنند.

از آنجایی که تکنولوژی، اطلاعات و ذائقه مشتری به سرعت رو به تغییر است، خدمات و محصولات نیز دستخوش چنین تغییر فزاینده‌ای می‌شوند. ولی اعتبار و شهرت به قوت خویش باقی می‌ماند و این یعنی همه‌چیز. شرکت‌هایی مثل

گوگل و اپل را در نظر بگیرید. اعتبار و شهرت آن‌ها فوق‌العاده است و آن‌ها را به طلایه‌داران خدمات و محصولاتی از آن دست تبدیل کرده است.

بسیار خوب، حالا مهم‌ترین دارایی شما چیست؟

البته که مهم‌ترین دارایی شما هم همان اعتبار و شهرتتان است. همان چیزی که مردم در غیاب شما درباره آن صحبت می‌کنند. کلماتی که به‌وسیله آن شما و چگونگی انجام کارهایتان را توصیف می‌کنند.

## کارها را انجام دهید

مهم‌ترین جنبه اعتبار، شهرت شما توانایی شما در شروع و به پایان رساندن وظایف مهم با سرعت و اطمینان کافی در انجام کارها است. این مسئله از هر چیز دیگری که در زندگی برای افزایش اعتبار و شهرت خود در نظر دارید بیشتر به حس رضایتمندی، اطمینان، موفقیت و رفاه شما کمک می‌کند.

مهم‌ترین هدف شما در زندگی چیست؟ به گفته‌ی ارسطو، در پس هر هدف، هدف دیگری نهفته است، تا زمانی که شما را به اصلی‌ترین هدف برساند و آن همان شاد بودن است. هر کاری که می‌کنید موفّق یا ناموفّق، تلاشی است برای رسیدن به همان حس شادی در زندگی. دروغ ثابت است: بتوانید سطح موفقیت خود را در زندگی با در نظر گرفتن لحظه‌هایی که در زندگی واقعاً احساس شادی می‌کنید اندازه‌گیری نمایید. این از تمام کامیابی‌ها و ثروت‌های دنیا مهم‌تر است.

## رسیدن به خوشبختی

شما چطور به خوشبختی می‌رسید؟ به بیان ساده‌تر خوشبختی یعنی تجلی یک هدف متعالی به بهترین شکل آن. تنها زمانی که احساس کنید قدم به قدم به هدفی که برای شما خیلی مهم است نزدیک‌تر می‌شوید احساس واقعی خوشبختی را درک خواهید کرد.

هر کسی می خواهد پیروز باشد. هر کسی دوست دارد در ذهن و دید افراد به عنوان یک برنده شناخته شود. حالا چطور باید به آن برسید؟ ساده است. برنده شوید.

پیروزی یعنی چه؟ در مسابقات دو پیروزی یعنی قبل از سایرین به خط پایان برسید. در زندگی اما پیروزی یعنی شما در بهترین زمان و به بهترین نحو، کار خود را شروع کنید و آن را پیش از هر کس دیگری به پایان برسانید در نتیجه نسبت به خود احساس فوق العاده ای پیدا می کنید و مغز شما اندورفین ترشح می کند همان مخدر شادی آور طبیعی که یک احساس آرامش و شادی سراسری در وجود شما ایجاد می کند. حالا شما حس یک فرد پیروز را دارید.

### شروع کنید از الان بشنید

به زبان ساده، توانایی شما در شروع یک کار و ادامه دادن آن تا زمانی که آن را به تکامل برسانید و به تمام رهنمایی که برای شما و کسب و کارتان مهم است دست یابید کلید موفقیت، شادمانی و اعتبار و شهرت شما است. در صفحات پیش رو، روش هفت ثانیه ای که کاربردی و اثبات شده است را در اختیار شما قرار می دهیم تا در ماه های آینده سال های پس از این به موفقیت بیشتری نسبت به سایرین دست یابید.

### حالا بیاید شروع کنید

"مهم نیست که چقدر کند حرکت می کنید تا وقتی که از حرکت باز نایستید."  
کنفوسیوس<sup>۱</sup>

۱. کنفوسیوس مشهورترین فیلسوف، نظریه پرداز سیاسی و معلم چینی است که در چین باستان زندگی می کرد. وی در ۵۵۱ پیش از میلاد در ایالت کوچک لو که امروزه بخشی از استان جدید شاندونگ است متولد شد و در ۴۷۹ پیش از میلاد درگذشت. والدینش، که در زمان کودکی او زندگی را بدرود گفتند، او را کونگ - چو نامیدند. کنفوسیوس از کلمه کونگ فوز، به معنای «استاد بزرگ، کونگ» گرفته شده است.