



صفحه	عنوان
۲۱	دو هدف مهم انسان
۲۱	۱-هدف اول سلامت فیزیکی
۲۲	۲-هدف دوم خوشبختی (Happiness)
۲۳	برنده شدن یا پیروز شدن
۲۴	هرم موفقیت (Pyramid Of SuccPess)
۲۴	☞ عقل - علم - عمل
۲۴	☞ دو داربست و یا چوب بست، محافظ و سپر هرم موفقیت هستند
۲۴	☞ محبت و عشق
۲۵	تفاوت آرمان خواهی با ایدئولوژی
	☞ اولین نکته‌ای که به عنوان عامل اساسی موفقیت شناخته شده،
۲۶	آرمان خواهی است
۲۶	آرمان خواهی
۲۷	اخلاق (Morality)
۲۸	ارزش‌ها (Value)
۲۸	ثروت، قدرت و حیثیت
۲۹	چند نکته درباره موفقیت

❧ اول این که موفقیت، راه و جاده است، نه مقصد و خانه (It Is Road). ... ۲۹

❧ دومین نکته فوق‌العاده مهم این است که موفقیت با اولین قدم آغاز

می‌شود نه آخرین قدم..... ۳۰

❧ سومین نکته این است که، چون در جهان کمتر چیزی است که به

میل من و شما تغییر کند، بنابراین همیشه باید این را در گوشه

ذهن داشته باشیم که این ما هستیم که باید تغییر کنیم..... ۳۰

❧ نکته‌ای که همیشه باید به آن توجه داشت این است که مردمان

ناموفق درد و رنج بیشتری می‌برند و مسأله و مشکل بیشتری دارند

و فقط آنها وضعشان از مردگان یا دیوانگان و یا زندانیان کمی بهتر

است، و الا هیچ وقت این تصور را نباید داشته باشیم که خوش به

حال آنهایی که در این مسیر نیستند..... ۳۱

❧ چهارمین نکته در رابطه با موفقیت، آرامش و امنیت است..... ۳۲

★ حداکثر توان فیزیکی..... ۳۳

★ مفهوم موفقیت در جوامع سنتی..... ۳۳

★ مفهوم موفقیت در جوامع صنعتی..... ۳۵

★ مفهوم موفقیت در جوامع امروزی..... ۳۵

۴۵ اصل موفقیت..... ۳۵

اصل ۱- آگاهی و دانایی (Awareness)..... ۳۶

اصل ۲- مفهوم دانش (Knowledge)..... ۳۸

❧ مفهوم توانایی..... ۳۸

۴۰ آگاهی ☞

۴۰ اما باید همیشه مواظب دو سوء تفاهم باشیم: ☞

۱- ما نباید کاری بکنیم و همه چیز را مربوط به آن بدانیم. این بزرگترین ترمز پیشرفت آدم‌هاست، که حتی اگر آگاهی دارند اما به

توانایی نمی‌رسد. ۴۰

۲- ربط دادن امور به حکمت ۴۱

۴۳ اصل ۳- مهارت (skill) ☞

☞ امروز می‌دانیم که من و شما تا زمانی که چرا و چه چیزی را به

چگونه تبدیل نکنیم (How)، اتفاقی نخواهد افتاد. ۴۴

۴۶ اصل ۴- واقعیت (Reality) ☞

۴۹ اصل ۵- مسئولیت (Responsibility) ☞

۵۱ اصل ۶- وقت و زمان (Time) ☞

☞ چند نکته در خصوص وقت و زمان ۵۲

☞ زمان یک پدیده کمی و بیرونی ۵۲

☞ باید بدانیم برای هر کاری چند روز وقت نیاز دارید. ۵۳

☞ آدم‌های موفق متوجه هستند که همه کارهایی را که می‌کنند، دو

جنبه قابل توجه دارد: مهم‌اند و فوری‌اند. ۵۴

☞ افراد موفق و خوشبخت و سالم چگونه زندگی می‌کنند؟ ۵۵

☞ امروز برابر با فردا می‌باشد. ۵۶

☞ در حال باید زندگی کرد نه این که در حال لذت برد. ۵۸

☞ من و شما در دو جا باید خسیس باشیم..... ۵۹

اصل ۷- هدف ۶۰

☞ خواستن، توانستن نیست. خواستنی توانستن است که آفریدن

باشد..... ۶۱

استراتژی در هدف..... ۶۳

۱- داشتن نقشه (Map) ۶۳

۲- طرح (Plan)..... ۶۳

۳- برنامه (Program)..... ۶۳

☞ تخصص آدم‌های ناموفق..... ۶۴

توصیه چند نکته در باره هدف..... ۶۴

☞ داشتن هدف و باور به آن..... ۶۴

☞ هدف باید واقعی باشد (Real)..... ۶۴

☞ هدف باید ممکن باشد (Possible)..... ۶۴

☞ دیگران باید هدف را باور کنند تا به شما بازخورد (Feedback) یا

پسخوراند مثبت بدهند. ۶۳

☞ هدف باید در اختیار و کنترل شما باشد..... ۶۵

☞ هدف باید جالب و جاذب باشد..... ۶۵

☞ هدف به عنوان تنها راهحل شما برای موضوع و مسأله شما یا یکی

از بهترین‌ها باشد..... ۶۵

اصل ۸- کار و شغل (work or job)..... ۶۷

☞ بدترین کار دنیا، بیکاری است..... ۶۸

☞ کار باید به اندازه و درست باشد. ۷۰.....

اصل ۹- همکاری و یاری..... ۷۱

☞ در بزرگسالی دو چیز یا ما را می‌سازد یا ویران می‌کند..... ۷۱

اصل ۱۰- تداوم، استمرار و استقامت..... ۷۵

☞ هیچ کس در زندگی خود موفق نمی‌شود اگر کاری را که شروع

می‌کند به آخر نرساند و تداوم و استمرار اساس کارش نباشد..... ۷۷

اصل ۱۱- اعتماد به نفس (Self Confidence)..... ۷۹

☞ عادت ثانویه (secondary habit)..... ۸۰

اصل ۱۲- حرمت نفس (self esteem)..... ۸۳

۱۰ جزء حرمت نفس..... ۸۳

☞ ۱- اولین جزء، تقدس انسانی را به عنوان تنها تقدس جهان

بشناسیم..... ۸۳

☞ ۲- دومین جزء، حرمت نفس با این مفهوم همراه است که «من» و

«تویی» وجود دارد و بنابراین «من، منم» و «تو، تویی»..... ۸۴

☞ ۳- سومین جزء، پذیرفتن اصل برابری (Equality) است. یعنی ما با

هم برابریم..... ۸۴

☞ ۴- چهارمین جزء، این است که در بسیاری از موارد مهم و اساسی، ما

با هم یکسان هستیم. ما عین هم هستیم. (We Are The Same)..... ۸۵

☞ ۵- پنجمین جزء، من از تو نه بهترم، نه برترم، نه بالاترم، نه پایین

ترم و اصلاً این ماجرای بهتر و برتر یا پایین‌تر و بالاتر معنایی ندارد. ۸۵

- ❧ ۶- ششمین جزء، من ارزش، اهمیت و اعتبار دارم، همان طور که تو ارزش، اهمیت و اعتبار داری..... ۸۵
- ❧ ۷- هفتمین جزء، من خوبم همان گونه که تو خوبی..... ۸۵
- ❧ ۸- هشتمین جزء، من خواستنی و دوست داشتنی هستم، همان طور که تو خواستنی و دوست داشتنی هستی..... ۸۶
- ❧ ۹- نهمین جزء، من از هیچ چیزی مربوط به خودم شرمنده و خجالت زده نیستم..... ۸۶
- ❧ ۱۰- دهمین جزء، من از دیگران ترس و واهمه‌ای ندارم..... ۸۷
- اصل ۱۳- شور و شوق و هیجان (Passion, Intrest, Excitement)..... ۸۹**
- ❧ مفهوم حظ و کیف (Enjoyment) با مفهوم لذت (Pleasure) بسیار متفاوت است..... ۹۱
- اصل ۱۴- کنترل خود (Self Control)..... ۹۲**
- اصل ۱۵- اداره کردن (Self Management)..... ۹۴**
- ❧ منظور از اداره کردن یعنی اداره کردن سه موضوع: وقت، انرژی و پول... ۹۵
- ❧ انضباط (Decypline)..... ۹۵
- ❧ ۱- درک بیشتر واقعیت یا درک دقیق واقعیت ۹۵
- ❧ ۲- پذیرش متناسب با مسئولیت ۹۵
- ❧ ۳- به تأخیر انداختن لذت و پاداش ۹۵
- ❧ ۴- میل به کمال (Straight For Excelent)..... ۹۵

اصل ۱۶- چالش (Challenge) ۹۷

- ☞ انسان یک موجودی است که قرار است مانند یک دانه به یک درختی که میوه می‌دهد، تبدیل شود. ۹۸
- ☞ خوشبختی وقتی است که فرد، دانایی و توانایی و مهارت لازم را دارد و آن را بیشتر می‌آموزد و تجربه و تمرین می‌کند. ۹۸

اصل ۱۷- نظم و ترتیب (Order) ۱۰۱

- ☞ اولویت ۱۰۵
- ☞ هنگام تصمیم‌گیری باید علم آن را داشته باشیم. ۱۰۸
- ☞ اندیشه چگونه است؟ ۱۰۸
- ☞ ما باید بدانیم وقتی که به مسأله‌ی تصمیم‌گیری می‌رسیم از سه چیز نباید هراسید: ۱۱۰
- ۱- اشتباه ۱۱۰
- ۲- شکست ۱۱۰
- ۳- حرف و قضاوت و نظر مردم. ۱۱۰
- ☞ از تجربه باید آموخت. ۱۱۰
- ☞ اشتباه مشخصه‌ی انسان است. ۱۱۱
- ☞ شکست ۱۱۱

اصل ۱۸- آغازگری (Initiate) ۱۱۳

- ☞ تنها در یک مورد تقلید قابل توجیه است. ۱۱۵

اصل ۱۹- خلاقیت (Creativity) ۱۱۷

- ☞ آدم‌های موفق کسانی بودند که هیچ وقت تکرار نکردند، هیچ وقت تقلیدِ صرف نکردند. ۱۱۸
- اصل ۲۰- تعادل (Equilibrium) ۱۲۰**
- ☞ این پرسش همیشه مطرح بوده که حیات یا زندگی چیست؟ ۱۲۱
- ☞ مفهوم تعادل چیست؟ ۱۲۲
- ☞ مفهوم تعادل در سه زمینه است: ۱۲۲
- ۱- تعادلی برهم خورده و آن را برقرار می‌کنیم. ۱۲۲
- ۲- تعادلی وجود دارد، کوشش می‌کنیم آن را حفظ کنیم. ۱۲۲
- ۳- تعادلی ممکن است برهم بخورد پس خودمان را برای آن آماده می‌کنیم. ۱۲۲
- اصل ۲۱- تکامل (Evolution) ۱۲۳**
- اصل ۲۲- اطمینان (Trust) ۱۲۵**
- در کودکی به دو نتیجه می‌رسیم: ۱۲۷**
- ☞ جهان گلستانی است که برخی از گلها خار دارد. ۱۲۷
- ☞ عده‌ای باور دارند که جهان یک خارستان است. ۱۲۷
- ☞ موضوع اصلی و اساسی این است که من و شما آیا این اطمینان را به خودمان و دیگران داریم یا نه؟ ۱۲۷
- اصل ۲۳- ایمان (Fait) یا باور (Belief) ۱۲۹**
- ☞ مسئله ایمان به عنوان اصل راهنماست. ۱۳۰
- ☞ اولا واقعی باشد. یعنی ایمان باید واقعی باشد. ۱۳۰
- ☞ دوم این که باید پویا و دینامیک (Dynamic) باشد. ۱۳۰

- ☞ سوم اینکه کاملاً باید در زمینه‌های مختلف حتی در یک مورد نیز تغییر پیدا کند و متغیر باشد..... ۱۳۰
- ☞ چهارم حتماً باید مفید و نتیجه‌دار باشد..... ۱۳۰
- اصل ۲۴- آزادی و آزادگی** ۱۳۲
- ☞ آزادی کودک..... ۱۳۳
- ☞ آزادگی..... ۱۳۳
- آیا ما در رابطه با باورها و اعتقادات هم اینچنین هستیم؟..... ۱۳۴
- اصل ۲۵- بخشش (Forgive)** ۱۳۵
- ☞ گذشت و تحمل و فداکاری..... ۱۳۶
- اصل ۲۶- ارتباط موثر (Effective Communication)** ۱۳۸
- ☞ اولاً اینکه می‌دانید ارتباط (Communication) تنها گفتار نیست، بلکه رفتار هم است..... ۱۳۹
- ☞ دوم این که ارتباط در تحلیل نهایی به معنی بیان حس و احساس و حتی باور و اعتقاد و تفکر و اندیشه است..... ۱۳۹
- ☞ در روابط زناشویی و یا در روابط دوستانه، آن زمانی که نام صمیمیت به خودش می‌گیرد، من اول حرف می‌زنم و بعد فکر می‌کنم..... ۱۳۹
- ☞ بچه‌ها باید این قدر حرف بزنند تا خودشان را بفهمند..... ۱۴۰
- ☞ ارتباط غیرکارکردی..... ۱۴۱
- ☞ چهار نوع ارتباط غیرکارکردی (Dysfunctional)..... ۱۴۱
- ۱- تعارف (Placating)..... ۱۴۱

- ۲- سرزنش کردن (Blaiming) ۱۴۱
- ۳- حالت محاسبه (Computing) ۱۴۱
- ۴- پرت و پلا گفتن (Distraction) ۱۴۱
- در رابطه با موضوع ارتباط: ۱۴۲
- ☞ اولاً باید خواسته‌ی شما مشخص باشد. ۱۴۲
- ☞ دوم این که، ما باید بدانیم که چه می‌خواهیم و چه چیزی را می‌توانیم بخواهیم و این خواسته و توانسته خودمان را اگر می‌خواهیم، با دیگری در میان بگذاریم. ۱۴۲
- ☞ سوم این که ما خواسته‌ای را می‌توانیم از دیگری بخواهیم که برای او هم جالب باشد یا حداقل ارزش و اهمیتی داشته باشد. ۱۴۲
- ☞ به همین علت است که بسیاری از مردم تا جواب نگیرند از پا نمی‌افتند. ۱۴۲
- ☞ ناپلئون هیل یک جایی می‌خواست کاری بگیرد. ۱۴۳
- ☞ ویژگی و مشخصه و یا حال فرد موفق به تأخیر انداختن لذت و پاداش است. (Delay Gratification) ۱۴۳
- ☞ بین ۲ تا ۵ سالگی باید بیاموزیم. ۱۴۴
- ☞ مطالعه‌ای صورت گرفته که به بچه‌های ۵ ساله شیرینی یا کیک را داده‌اند. ۱۴۴
- ☞ عادت مطلوب (Good Habit) ۱۴۵
- اصل ۲۷- راستگویی و درستکاری (Rectitude) ۱۴۸**
- اصل ۲۸- معنی و مقصود (Purpose And Meaning) ۱۵۱**

☞ شما در زندگی هیچ وقت نمی‌توانید، از نادانی دیگران از ناتوانی

دیگران از محدود بودن امکانات آنها علیه آنها استفاده کنید..... ۱۵۳

☞ اگر معلمی هستید، اگر وظیفه و مسئولیتی دارید، اگر پزشک

هستید باید!..... ۱۵۴

اصل ۲۹- اینار..... ۱۵۷

☞ قرار است که من به دلیل خوب و درست بودن، کار خود را انجام دهم. ۱۵۸

☞ نباید منتظر ماند تا جواب خوبی کردن خود را بگیریم..... ۱۵۸

☞ داستان چوپان دروغگو..... ۱۵۸

اصل ۳۰- آرامش و امنیت..... ۱۶۰

☞ امنیت واقعی وقتی است که اولاً بپذیرید امنیت واقعی در کار

نیست یا قطعی در کار نیست..... ۱۶۰

☞ ما در دنیایی هستیم که تنها تعیین کننده نیستیم، تنها تصمیم

گیرنده نیستیم..... ۱۶۱

☞ من کوشش می‌کنم و می‌آموزم تا فرزندانم را خوب تربیت کنم اما!..... ۱۶۲

اصل ۳۱- صبر و فرصت (Patience)..... ۱۶۲

☞ صبر در دنیای امروز..... ۱۶۳

☞ فرصت..... ۱۶۳

☞ ماجرای «گر صبر کنی ز قوره حلوا سازم!»..... ۱۶۴

☞ نشانه افرادی که به‌طور غیر معقول اهل صبر هستند..... ۱۶۴

اصل ۳۲- رهبری و مدیریت..... ۱۶۶

☞ ویژگی و نکته‌های رهبری و مدیریت در افراد موفق..... ۱۶۷

- ❧ در دنیای امروز، بیشتر اوقات مسئله اصلی و اساسی مسئله مدیریت است. ۱۶۸
- ❧ گذر انسان از هشت مرحله ۱۶۸
- ❧ مرحله تولد، مرحله همزیستی ۱۶۸
- ❧ یک سالگی، مرحله چسبندگی و دوختگی است. ۱۶۸
- ❧ سه سالگی، مرحله اعتیاد ۱۶۸
- ❧ پنج سالگی، مرحله عادت ۱۶۸
- ❧ هشت سالگی، مرحله وابستگی که به دو معنا می‌باشد. ۱۶۸
- ❧ بین ۸ تا ۱۲ سالگی باید جدایی و رهایی اتفاق بیفتد. ۱۶۹
- ❧ بین ۱۲ تا ۱۸ سالگی باید استقلال اتفاق بیفتد. ۱۶۹
- ❧ بین ۱۸ تا ۲۲ سالگی نیز فرد باید به کمال ارتباط که همبستگی است برسد. ۱۶۹
- ❧ در مرحله استقلال و همبستگی فرد به دلیل خود کفایی، انتخاب و اختیار کند. ۱۷۰
- ❧ کودک انسانی در مراحل اولیه همه چیز را برای خودش می‌خواهد. ۱۷۰
- ❧ در مرحله استقلال وارد مرحله‌ای می‌شویم که بین من و دیگران مرزی کشیده می‌شود. ۱۷۰
- ❧ در مرحله همبستگی، صحبت از «ماست» و هرگز «ما» اتفاق نمی‌افتد مگر این که «من‌ها»، اول وجود داشته باشند. ۱۷۰

- ❧ بسیاری از ما ایرانی‌ها به دلیل وابستگی یا به دلیل عادت و اعتیاد،
 به جای «من بودن»، «ما» هستیم..... ۱۷۱
- ❧ بسیاری اوقات پدرها و مادران ما حرفشان این است که: ۱۷۱
- ❧ من به تو اطمینان دارم، اما همسایه‌ها را چه کنم؟ ۱۷۱
- ❧ من تو را قبول دارم اما و..... ۱۷۱
- ❧ متأسفانه ملاک ما دیگران هستند و کار تا آنجا بالا می‌گیرد که
 بسیاری از ما ترجیح می‌دهیم بدبخت باشیم اما مردم ما را
 خوشبخت بدانند. ۱۷۱

اصل ۳۳- مثبت بودن (Positive) ۱۷۳

- ❧ مثبت و خوشبین و امیدوار به دو معنا نیست ۱۷۴
- ❧ اولاً به این معنا نیست که فقط به جنبه مثبت توجه شود یا فقط
 نیمه پر لیوان را دید، اصلاً چنین نیست..... ۱۷۴
- ❧ دوم اینکه (Falsehope) یا امید واهی به مراتب از امید و ناامیدی،
 اثر بیشتر و بدتری دارد. ۱۷۵
- ❧ خوشبین بودن، مثبت بودن و امیدوار بودن ۱۷۶
- ❧ رضایت..... ۱۷۶
- ❧ انسان اصولاً موجود راضی نیست..... ۱۷۶

اصل ۳۴- پذیرش..... ۱۷۸

- ❧ ما در دنیایی هستیم که کار و کوششمان را می‌کنیم اما نتیجه را
 می‌پذیریم. ۱۷۹

- ❧ بسیاری از ما در زندگی بزرگترین مشکلمان این است که نمی‌دانیم
تا کی باید چیزی یا موضوعی را نگه داریم..... ۱۷۹
- ❧ بسیاری از ما خبر نداریم که باید بگذاریم تا از آن موضوع بگذرد.
(Let go) ۱۷۹

اصل ۳۵ - شجاعت ۱۸۱

- ❧ بسیاری از ما به دلیل آسیب‌های کودکی با ترمز روانی زندگی
می‌کنیم..... ۱۸۲
- ❧ دنیا متعلق به آدم‌های ترسو نیست، بلکه متعلق به آدم‌هایی است
که به پیش می‌روند نه به هزینه دیگری، نه با مسئولیت دیگری، نه
با گناه و تقصیر دیگری بلکه..... ۱۸۳

اصل ۳۶ - دوستی و صمیمیت (Friendship And Intimacy) ۱۸۴

- ❧ درجات مختلف دوستی..... ۱۸۵
- ❧ خیلی از دوستان می‌گویند چرا آن دوست برای من این کار را
نکرده است در حالی که..... ۱۸۷
- ❧ خیلی از اوقات دوستان نمی‌داند ما چه انتظار و توقعی داریم..... ۱۸۷
- ❧ واقعیت این است که قرار نیست کسی این کار را بکند..... ۱۸۷

اصل ۳۷ - تغذیه و بهداشت..... ۱۸۸

اصل ۳۸ - خواب..... ۱۹۲

- ❧ توصیه می‌کنند هر شب رأس یک ساعت مشخص بخوابیم..... ۱۹۲

- ❧ ادیسون کسی بود که ۳ ساعت می‌خوابید و به کارش می‌رسید و انیشتن کسی بود که اگر ۱۲ ساعت نمی‌خوابید، نمی‌توانست کار کند..... ۱۹۴
- ❧ مهم این است که یکسره تا صبح بخواهیم..... ۱۹۴
- ❧ کسی که خواب خوبی ندارد بیداری خوبی هم ندارد و باید بدانیم وقت خواب، شب است..... ۱۹۵
- اصل ۳۹- ورزش (Sport)..... ۱۹۵**
- اصل ۴۰- روابط جنسی..... ۱۹۹**
- اصل ۴۱- خوشحالی و شادی..... ۲۰۲**
- ❧ حظ و کیف (Enjoyment)..... ۲۰۴
- ❧ چهار مرحله‌ای که موجب حظ و کیف می‌شود، عبارتند از:..... ۲۰۴
- ❧ مرحله خلاقیت..... ۲۰۴
- ❧ مرحله شانس..... ۲۰۴
- ❧ نوعی رقابت..... ۲۰۴
- ❧ تغییرات حسی و احساسی..... ۲۰۴
- ❧ خوشنودی و خرسندی..... ۲۰۵
- اصل ۴۲- تفریح، بازی و سرگرمی..... ۲۰۶**
- ❧ ۲۰ سال اول عمر که با توجه به مسئله گذشت زمان از نظر احساس درونی مساوی با ۶۰ سال دوم است..... ۲۰۸
- ❧ اگر به فرزندانمان بگوییم وظیفه شما و کار شما و تنها چیزی که باید به آن توجه کنید درس خواندن است، فاجعه است..... ۲۰۸

- ☞ دل ما خوش است که به دنیا آمده ایم تا کار کنیم، در حالی که آمده ایم که زندگی کنیم. ۲۰۸
- اصل ۴۳- تخیل و آرزو** ۲۰۹
- ☞ انسان به هدفهایش می‌رسد، اما به آرزوهایش نمی‌رسد. ۲۱۰
- ☞ بهترین برنامه‌ریزی برای کامپیوتر مغزمان شب از خواب و صبح به مجرد بیداری تصویرسازی کنیم. ۲۱۰
- اصل ۴۴- زندگی فردی و شخصی و خصوصی** ۲۱۵
- ☞ شما با یک آدم عجیب و غریب یا در محیط خانواده یا در ارتباط با همسر یا فرزندان یا با دیگران روبه‌رو نیستید. ۲۱۵
- ☞ زندگی اجتماعی و جمعی خوبی دارند. ۲۱۵
- اصل ۴۵- خود بودن یا خود شدن (Self Actualization)** ۲۱۷
- ☞ انسان مانند دانه‌ای است که باید به درختی تبدیل شود و میوه بدهد. ۲۱۸
- ☞ خود شدن معنایش این است که هر کسی باید همه استعدادها، توانایی‌ها، قابلیت‌ها و امکاناتی را که دارد به کمال خودش برساند. ۲۱۸
- ☞ پیچیده بودن موضوع انسان و تضاد و تعارضی که در انسان است. ۲۱۹
- ☞ عامل پرورش و تعلیم و تربیت در طول تاریخ، ترس و تنبیه و کنترل بوده. ۲۱۹