

# حرف‌های حساب از آدم‌های حسابی

جلد دوم

برنامه‌ریزی و پیشرفت در کار



گردآوری: اشرف رحمانی - کورش طارمی

ترجمه: مسین سلیمانی

ویرایش: شهرزاد بیات مومند - سمر لقای

رحمانی، اشرف، -۱۳۴۲، حرف‌های حساب از آدم‌های حسابی ۲ / گردآوری اشرف رحمانی، کورش طارمی؛ ترجمه حسین سلیمانی. تهران: راشین. ۳ ج. ج: ۱۲ × ۱۷ س.م. شابک دوره: ۲-۸۶-۷۸۵۱-۹۶۴-۹۷۸ شابک ج ۲: ۷-۹۴-۷۸۵۱-۹۶۴-۹۷۸، فارسی - انگلیسی. کتاب حاضر از سایت‌های مختلف گردآوری شده است. مندرجات: ج. ۱، زندگی بهتر و آرامش بیشتر، ج. ۲، برنامه‌ریزی و پیشرفت در کار. موضوع: آرامش و آسایش -- کلمات قصار، نکته‌گویی‌ها و گزینه‌گویی‌ها.

شناسه افزودن: طارمی، کورش -۱۳۴۲، سلیمانی، حسین، -۱۳۵۲، مترجم.  
رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۶ ۳۱۵/ف/۶۰۹۵/PN، رده‌بندی دیویی: ۸۰۸/۸۸۲، شماره کتابشناسی ملی: ۱۱۶۶۳۲۳

---

انتشارات راشین: تهران - میدان انقلاب، خ جمال‌زاده جنوبی، بین جمهوری و لبافی‌نژاد، بن‌بست بهزادی، پلاک ۸۱  
تلفن: ۶۶۹۲۸۳۲۱  
Email: rashinpress@yahoo.com

مرکز پخش: گزیده - تهران: خ انقلاب، خ فخر رازی، نبش کوچه دیده‌بان، پلاک ۱۰۶  
تلفن: ۶۶۴۰۰۹۸۷  
نمابر: ۶۶۴۹۲۹۶۲



---

طراحی: شروین فریدنژاد - لیتوگرافی: طیف‌نگار - چاپخانه: گلشن  
چاپ اول: ۱۳۸۷ - تیراژ: ۳۰۰۰ - بها: ۱۹۰۰ تومان

## این کتاب در باره چیست؟

استادان خودیاری مطالبی را که دانشمندان، فلاسفه و اندیشمندان دریافته‌اند گردآوری و طبقه‌بندی می‌کنند و سپس با زبانی ساده، گویا و مؤثر در اختیار مردم قرار می‌دهند. اساساً مفهوم راستین معلمی نیز همین است. در این میان هستند کسانی که عمری را در انجام این مهم صرف کرده‌اند و کیفیت بالای کارشان آنها را با چنان استقبالی در سطح جهانی روبرو کرده است که دیگران مدام گفته‌های ارزشمندشان را در نوشته‌ها و سخنرانی‌های خود نقل کرده و می‌کنند.

انتشارات راشین با تهیه و انتشار مجموعه «حرف‌های حساب از آدم‌های حسابی» گزیده‌ای از مهم‌ترین نکات و راهنمایی‌هایی را که در زمینه‌های اصلی خودیاری از سرشناس‌ترین استادان این حوزه نقل شده است در قالب یک مجموعه چند جلدی در اختیار علاقه‌مندان می‌گذارد. کتابی که در دست دارید جلد دوم از این مجموعه است با عنوان «برنامه‌ریزی و پیشرفت در کار» که همانطور که از نام آن پیداست راه‌کارهای تجربه‌شده‌ای را ارائه می‌دهد که با استفاده از آنها می‌توان در کار و حرفه پیشرفت مطمئن‌تر و سریع‌تری داشت.

این مجموعه به صورت دو زبانه منتشر می‌شود تا گفته‌ها به زبان اصلی نیز در اختیار خوانندگان قرار گیرد و کسانی هم که مایلند زبان انگلیسی خود را تقویت کنند از این مجموعه بهره بیشتری ببرند. راهنمایی‌های این کتاب از هفت نفر از بزرگ‌ترین استادان خودیاری در هفت فصل ارائه شده است. ترتیب فصل‌ها الفبایی است و بر اساس نام فامیل شخصیت‌ها مرتب شده است. در ابتدای هر فصل نیز شخصیت مورد نظر به اختصار معرفی شده است.

با آرزوی شادکامی و موفقیت برای همه خوانندگان عزیز

انتشارات راشین

## برایان تریسی

برایان تریسی از نویسندگان و سخنرانان مطرح در زمینه رشد و شکوفایی فردی و ایجاد انگیزه است. او تا کنون با نوشتن بیش از ۴۰ کتاب پرفروش در زمینه خودیاری، ارائه تعداد زیادی برنامه‌های صوتی و تصویری و سخنرانی‌های عمومی در سراسر دنیا شهرت فراوانی یافته است. تریسی در سال ۱۹۴۴ در کانادا به دنیا آمده است.

You cannot control what happens to you, but you can control your attitude toward what happens to you, and in that, you will be mastering change rather than allowing it to master you.

تو نمی‌توانی اتفاقاتی را که برایت پیش می‌آید کنترل کنی. اما نگرش و نوع برخورد به رویدادها کاملاً به خودت بستگی دارد. با این کار به جای اینکه اجازه بدهی تغییرات و اتفاقات زندگی روی تو تسلط داشته باشند تو بر آنها مسلط خواهی شد.

Practice Golden-Rule 1 of Management in everything you do. Manage others the way you would like to be managed.

اولین اصل طلایی مدیریت را در هر کاری که انجام می‌دهی به کار بگیر: با دیگران همان‌طور رفتار کن که دوست داری با تو رفتار کنند.

Move out of your comfort zone. You can only grow if you are willing to feel awkward and uncomfortable when you try something new.

از منطقه امن و آرامی که برای خودت درست کرده‌ای خارج شو و فقط کارهایی را که برایت راحت است و روی آنها تسلط داری انجام نده. موقعی می‌توانی رشد و پیشرفت کنی که حاضر بشوی کار جدیدی را انجام بدهی، کاری که انجامش تو را معذب می‌کند اما برای موفقیت ضروری است.

It doesn't matter where you are coming from. All that matters is where you are going.

مهم نیست که چه گذشته‌ای داشته‌ای. تنها نکته مهم این است که چه آینده‌ای پیش رو داری.

The key to success is to focus our conscious mind on things we desire

not things we fear.

کلید موفقیت این است که ذهن خودآگاهمان را روی آنچه که آرزو داریم اتفاق بیافتد متمرکز کنیم نه آنچه که می‌ترسیم اتفاق بیافتد.

Successful people are always looking for opportunities to help others.  
Unsuccessful people are always asking, What's in it for me?

انسان‌های موفق همیشه به دنبال فرصت هستند تا به دیگران کمک کنند. اما افراد ناموفق قبل از انجام هر کاری همیشه از خودشان می‌پرسند: «این کار چه سودی برای من دارد؟»

The greatest gift that you can give to others is the gift of unconditional love and acceptance.

بزرگ‌ترین هدیه‌ای که می‌توانی به دیگران بدهی این است که آنها را همانطور که هستند بپذیری و بدون قید و شرط دوست داشته باشی.

The happiest people in the world are those who feel absolutely terrific about themselves, and this is the natural outgrowth of accepting total responsibility for every part of their life.

خوشبخت‌ترین آدم‌ها آنهایی هستند که احساس خیلی خوبی نسبت به خودشان دارند و از خودشان کاملاً راضی هستند. این احساس به طور طبیعی و به این دلیل به وجود می‌آید که این افراد مسئولیت کامل زندگی‌شان را، در هر مورد و از هر نظر، پذیرفته‌اند.

Goals allow you to control the direction of change in your favor.

مشخص کردن هدف‌هایت به تو این امکان را می‌دهد تا جهت تغییرات را به سود خودت عوض کنی.

Those people who develop the ability to continuously acquire new and better forms of knowledge that they can apply to their work and to their lives will be the movers and shakers in our society for the indefinite future.

کسانی که دائماً برای کسب دانش‌های جدیدتر و مفیدتر تلاش می‌کنند تا در کار و زندگی‌شان از آنها استفاده کنند، برای مدت نامحدودی به جامعه انگیزه می‌دهند و آینده آن را متحول می‌کنند.

If you wish to achieve worthwhile things in your personal and career life, you must become a worthwhile person in your own self-development.