

یه صدایی داره میاد
گوشاتو خوب تیز کن
بعضی از صداها رو فقط یک بار میشه شنید...

قدرت تمرکز

جک کنفیلد

www.ketab.ir

سرشناسه	کنفیلد، جک، ۱۹۴۴ - م. Canfield, Jack
عنوان و نام پدیدآور	قدرت تمرکز/ نویسنده جک کنفیلد، [مارک ویکتور هنسن لس هیویت]؛ مترجم نسرین شمس؛ مدیر اجرایی نگار خسروی.
مشخصات نشر	تهران: نشر یارسا، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۲۶۴ ص.
شابک:	978-600-96824-7-8
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	The power of focus : how to hit your business, personal, and financial targets with confidence and certainty.C2011
موضوع	موفقیت -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	Success -- Psychological aspects
شناسه افزوده	هنسن، مارک ویکتور
شناسه افزوده	Hansen, Mark Victor
شناسه افزوده	هیویت، لس
شناسه افزوده	Hewitt, Les
شناسه ای	شمس، نسرین، ۱۳۶۱ - مترجم
شناسه افزوده	خسروی، نگار، ۱۳۴۴ -
بندی کنگره	BF۶۲۷ / م۸۵۸۷ ۱۳۹۶
رده بندی دیویی	۱۵۸/۱
شماره کتابشناختی	۴۶۷۸۸۵۹

یارسا

نتشارات یارسا

جک کنفیلد، مارک ویکتور هنسن و لس هیویت

حامد شهبان

hamed.shahbazi@zkh.com

نگار خسروی

نسرین شمس

مریم میرزائیان - درسایر خانی

۱۹۶۳۸۴۶۳۵۱ / تلفن: ۰۲۱ ۶۶۰۰۹۷۷

۱۰۰۰ نسخه

اول/ ۱۳۹۷

۷۵/۰۰۰ تومان

۹۷۸-۶۰۰-۹۶۸۲۴-۷-۸

۴۶۷۸۸۵۹

ناشر

نویسندگان

طراح جلد و صفحه آرایی

مدیر اجرایی

مترجم

ویراستار

تهران-کدپستی

تیراژ

نوبت چاپ

قیمت

شابک

شماره کتابشناسی ملی

مقدمه علی میرصادقی

"به نام او..."

بیشتر دوست دارم از کسانی الگو برداری کنم که در زندگی شان از هیچ چیز، به خیلی چیزها رسیده اند؛ آدم های خودساخته ای که برای زندگی که دلشان می خواسته، بزرگ رنج کشیدند. یک کنفیدل هم از آن دست آدم هایی است که واقعا در مسیر چیزهایی که دوست داشت تلاش کرده و حالا هم به مقداری از آن ها رسیده است اما قاعدتا هم از آن ها!!

او از فروش و معدلی کردن و آموزش به معلم ها و نویسندگی در کارنامه اش دارد تا صدها بار زمین خوردن به حدی که وقتی برای کتاب معروفش (سوپ جوجه برای روح) بیش از ۱۱۴ ناشر، کتابش را افتضاح تلقی کردند و از چاپ کتابش صرف نظر کردند اما به قول خودش: باز هم باید جلوتر رفت. ۱۴-۱۵ ساله بودم که برای اولین بار ناشرگاه کتاب می رفتم. از آنجایی که آدم کتابخوانی نبودم، قرار هم نبود کتاب های زیادی بخرم. با خودم قرار گذاشته بودم بیشتر بچرخم و چون ترکیب عاشق غول علاءالدین شده بودم، قصد داشتم کتاب داستان علاءالدین، اسم غم. از خیلی جاها پرسیدم اما مثل اکثر اوقات کارتن علاءالدین زودتر از که بش بیرون آمده بود. تا جایی که تونستم گشتم و از آنجایی که می گویید بوبنده یابنده است بالاخره کتاب را یافتم؛ علاءالدین.

برای این که داشته باشمش همه ی پولم را مجبور شدم پرداخت کنم اما از خریدم خوشحال بودم چون که بالاخره غول چراغ رو پیدا کرده بودم. غولی که قرار بود من را به آرزوهایم برساند. با خوشحالی به خانه برگشتم. یادم نمی آید همان روز یا فردایش وقتی کتاب را ورق زدم متوجه یک نکته تلخ شدم: اسم کتاب علاءالدین نبود "عامل علاءالدین" بود و در ضمن هیچ ربطی به داستان غول چراغ جادو و علاءالدین هم

نداشت بلکه یک کتاب روان شناسی احمقانه بود راجع به درخواست کردن از دیگران!! من که احساس می کردم سرمایه گذاری ام لگدمال شده، کتاب را به یک گوشه ای پرت کردم و بابت بی دقتی معمول خودم، از خودم به شدت ناراحت شدم.

فردی که آن روز یا چند روز بعد بود که باز هم طبق معمول دلم از زندگی گرفتار بود تنها موجودی که می توانست با من حرف بزند، از وسط باز شده بود و من به او نگاه می کردم. او از وسط تا خورده بود. از روی لجبازی و تنهایی کتاب را ورق زدم. اگر بخواستن چیزی به دست نمی آورید و شاید از خواستن چیزی به دست نیاورید چرا نخواهید؟! کتاب دائماً انسان ها را برمی انگیزد تا با تلاش بیشتر، صراحت بیشتر روی آرزوهای شان بایستند و با روش های بامزه ی کتاب و حتی بازی های خیلی کم، از آدم ها و زندگی، کمک بخواهند. منی که تا آن سن، بزرگ ترین کتابی که خوانده بودم روی هم ۱۰ صفحه هم نمی شد حالا با کتابی چند صد صفحه ای روبرو شده بودم که شروع خوانش کتاب های خودیاری زندگی به من کتاب تاثیر بسیار زیادی در طرز فکر و شروع موفقیت های من داشت.

از آدم منفی و کج اندیشی که موفقیت را سهواً خرد نمی دانست، آدمی ساخت که طرز فکرش این بود که تو باید حرفه شوی و همه ی این موفقیت به درخواست ها و تلاش های خود ارباب دارد. آخرین باری که خاطره این کتاب جادویی را از ذهن می گذرانم سر کلاس جک کنفیلد بودم و او داشت راجع به تغییر و تحول به ما آموزش می داد و ناگهان به کتاب عامل علاءالدین اشاره کرد و من یاد خاطرات شیرینم با این کتاب افتادم که ناگهان جک، شوک جدیدی به من وارد کرد. چه شوکی؟! او به من یادآوری کرد که نویسنده ی کتاب عامل علاءالدین خودش است... واو

چه عجیب! من جک را خیلی دوست داشتم و دارم اما نمی دانستم این مرد لعنتی، همان کسی بوده که زندگی مرا تغییر داده!! از آنجا به بعد با کسی که دیگر او را فقط به عنوان مربی ام دوست نداشتم بلکه به عنوان کسی که خیلی از تغییراتم را مدیونش هستم.

پس از آن ناشرهای متعدد آمریکایی اش درخواست چاپ کتابهایش را با رعایت حقوق مادی و معنوی اش در ایران کردم. جک که می دانست کتاب های بدی رعایت قانون کپی رایت در ایران چاپ می شود و به خاطر شلوغی هایش زیاد نمی به این کار نداشت، اما من شاگرد خودش بودم پس پیگیری های ایمانی های خودم را ادامه دادم آنقدر این کار را انجام دادم تا این که امروزه زندگی کامل کتابهایش را در ایران با رعایت حقوق مادی و معنوی به دست آورده ایم.

یک سال بعد که او را در ایران دیدم و کتاب "چگونه در پرواز پرواز کنیم؟!" خودم را به او تقدیم کردم وسط همایش بزرگ (نزدیک به هزار نفر از مدیران ارشد کشور) وقتی دوباره راجع به عامل علاءالدین صحبت کرد از من به عنوان عامل علاءالدین ایران یاد کرد!! و گفت این آدم با درخواست های زیادش برای چیزی را که لازم دارد، به دست می آورد، و یکی از عمیق ترین خاطرات زندگی من را ساخت.

رابطه ی من را با خدای بزرگم روشن تر ساخت و امیدواری من به آینده چند برابر کرد چرا که من مطمئن شدم از خرید تصادفی کتابش تا شاگرد او شدن تا چاپ کتاب هایش در ایران و... حکمت بسیار عظیمی فریاد می کشد.

فهرست

۲۴	تقدیر و تشکر
۲۶	پیشگفتار
۳۱	راهبرد تمرکز شماره ۱
۳۶	نحوه عملکرد حقیقی عادت‌ها
۴۶	چطور عادت‌ها را شناسایی کنیم
۴۹	چطور عادت‌های بد را تغییر دهیم؟
۵۳	فرمودات عادت‌های آدم‌های موفق
۵۷	گام‌های عملی
۵۷	آدم‌های موفقیت با آنها مصاحبه کنیم
۶۱	راهبرد تمرکز شماره ۲
۶۶	تمرکز ورد و جادویست
۶۶	استعدادهای خود را کشف کنید
۷۰	آیا آغازگر هستید یا پایانه؟
۷۲	اگر در باتلاق افتاده‌اید کمک بگیرید
۷۷	قدرت نه گفتن
۸۳	گام‌های عملکرد
۸۳	کارگاه تمرکز اولویت
۸۷	راهبرد تمرکز شماره ۳
۸۸	آیا تصویر بزرگ را می‌بینید؟
۸۹	توسعه شفافیت غیر عادی
۹۱	مقصود هدف‌ها
۹۲	چک‌لیست ۱ هدف برتر
۱۰۳	طرح جامع شما
۱۰۳	تصمیم بگیرید می‌خواهید به چه چیزی برسید و چرا
۱۱۴	چک‌لیست ۱ هدف برتر
۱۱۵	بهترین ایده‌هایتان را ثبت کنید
۱۱۷	راهبرد تمرکز شماره ۴
۱۱۸	پیروزشدن
۱۲۱	یک طرز فکر قهرمانانه ایجاد کنید

۱۲۳	پیروزشدن بر بهانه‌ها
۱۲۵	علامت‌های اخطار بحران
۱۲۶	بحران شکن‌ها
۱۳۲	حلال مشکل
۱۳۴	آهاده باشید!
۱۴۰	نام‌های عملکرد
۱۴۳	راهبرد تمرکز شماره ۵
۱۴۴	ایچ - روابط ملی
۱۴۶	مارپیچ و طوفان
۱۵۲	به آدم‌های بی‌گانه بگرد
۱۵۴	سه پرسش بزرگ
۱۵۵	مشتریان اصلی و بازی بر سر برد
۱۶۴	چطور مربیان عالی پیدا کنیم
۱۷۲	گام‌های عملکرد
۱۷۷	راهبرد تمرکز شماره ۶
۱۷۸	فاکتور اعتماد به نفس
۱۷۹	تمام کردن کارهای نیمه تمام
۱۸۴	چالش بیست و پنج سنت
۱۸۵	هر چیزی که می‌خواهید در آن طرف مرز ترس مهیبت
۱۸۶	بخشید و بگذرید
۱۸۹	رفتار پیروز مندان
۱۹۲	قابلیت‌های خود را باور کنید
۱۹۴	اگر در چاله افتادید چکار کنید
۱۹۸	گام‌های عملکرد
۲۰۳	راهبرد تمرکز شماره ۷
۲۰۴	آنچه را که می‌خواهید، درخواست کنید
۲۰۶	طلب‌کن و دریافت‌کن
۲۲۲	چطور درخواست کنیم

۲۲۸		گام‌های عملکرد
۲۳۳		راهبرد تمرکز شماره ۸
۲۳۴		پایداری
۲۳۵		فواید پایداری
۲۳۷		بیشترین قدرت‌تان را رو کنید
۲۴۷		فرمول «تم»
۲۵۲		فاکتور دستیابی
۲۵۵		نام‌های عملکرد
۲۵۵		فاکتور دستیابی
۲۵۷		راهبرد تمرکز شماره ۹
۲۵۸		اقدام قاطعانه
۲۶۲		چهار دلیل خوب برای طفره رفتن
۲۶۵		تصمیم‌گیری فعال
۲۶۹		فرمول TA-DA
۲۷۱		بیاید در باره پول حرف بزنیم
۲۸۱		گام‌های عملکرد
۲۸۱		حذف طفره روی/شفافیت مالی
۲۸۲		عادات ثبات مالی
۲۸۵		راهبرد تمرکز شماره ۱۰
۲۸۶		کار و زندگی هدفمند
۲۹۰		پیدا کردن هدف
۲۹۱		ماراتون امید
۲۹۳		سه نکته کلیدی
۲۹۵		کشف مقصود
۳۰۰		بیانیه مقصود
۳۰۸		گام‌های عملکرد
۳۰۸		کشف مقصود و زندگی در مسیر آن
۳۱۳		راهبرد تمرکز شماره ۱۱
۳۱۴		ایده‌هایی که شمارا اثر و متاثر می‌کند

۳۱۵	سم بکفورد: میلیونر کسب و کار کوچک
۳۲۰	کارن استورات: تغییر الگوی طلاق
۳۲۵	فیل کارول: خانه قایقی تا معاملات چند میلیارد دلاری
۳۲۹	دبی روتکوویچ: ملکه جواهرات
۳۳۴	دان آرکمپبل: ایجاد ثروت در معاملات املاک
۳۳۷	پنج راه برای ثروت موفقیت
۳۳۹	نسل جوان کار آفرینی
۳۴۲	شرکت بی گم چهر
۳۴۴	فقط نشات ارادت با کمال
۳۴۵	گام‌های عملکرد
۳۴۵	بیست و پنج راهبرد کسب ثروت
۳۴۶	کلام آخر
۳۴۶	زندگی خودتان است... چالش‌ها
۳۴۸	راهنمای مراجع
۳۴۸	کتابهای پیشنهادی
۳۵۴	خودزندگی‌نامه/بیوگرافی
۳۵۵	برنامه‌های صوتی
۳۵۷	ویدیوها
۳۵۷	دی‌وی‌دی‌ها
۳۵۸	مراجع نسل‌وای
۳۵۸	کتابها
۳۵۹	اپلیکیشن‌های مفید در زمینه کسب و کار
۳۵۹	مراجع الکترونیکی
۳۶۱	درباره نویسندگان