

شایستگی برای موفقیت

درس‌هایی در مورد دستاوردها و هدایت به سمت بهترین نوع زندگی

نیک شاو

ترجمه:

احمد حیدری

www.ketab.ir

سرشناسه	:	شاو، نیک
عنوان و نام پدیدآور	:	Shaw, Nick
مشخصات نشر	:	زندگی / نیک شاو ؛ ترجمه احمد حیدری.
مشخصات ظاهری	:	مشهد: دیده بان قلم فرناک، ۱۴۰۰.
شابک	:	۱۷۷ص.
وضعیت فهرست نویسی	:	۹۷۸-۶۲۲-۹۸۵۴۶-۳-۱
یادداشت	:	فیبا
عنوان دیگر	:	Fit for success: lessons on achievement and leading your best life, ۲۰۲۱.
موضوع	:	درس‌هایی در مورد دستاوردها و هدایت به سمت بهترین نوع زندگی.
موضوع	:	موفقیت
شناسه افزوده	:	Success
رده بندی کنگره	:	حیدری، احمد، ۱۳۶۸- مترجم
رده بندی دیویی	:	BF۶۳۷
شماره کتابشناسی ملی	:	۱۵۸/۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	۴۱۰۱۵۲

نام کتاب: شایستگی برای موفقیت (درس‌هایی در مورد دستاوردها و هدایت

به سمت بهترین نوع زندگی)

نیک شاو

ترجمه: احمد حیدری

ناشر: دیده بان قلم فرناک

طراح جلد: فاطمه وحدتی

ویراستار: محسن برارجه فرد

صفحه آرا: حامده حاجی ابراهیمی

قطع: رقعی

تعداد صفحه: ۱۷۷ صفحه

نوبت چاپ: اول / تابستان ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۵۴۶-۳-۱

بها: ۷۰۰۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

۱۱.....	نویسنده‌ی کتاب کیست؟
۱۷.....	پیشگفتار نوشته‌ی لوری شاو
۲۱.....	مقدمه توسط باب هارپر
۲۷.....	مقدمه
۳۱.....	عادت‌های موفقیت
۳۲.....	۱. وجدان کاری
۳۲.....	۲. منبع کنترل داخلی
۳۳.....	۳. نگرش مثبت
۳۳.....	۴. نظم
۳۳.....	۵. هدف
۳۴.....	۶. شکست
۳۴.....	۷. تجدید نیرو
۳۵.....	فصل اول: وجدان کاری
۳۶.....	رابطه‌ی بین کار و موفقیت
۳۸.....	تقویت تمایل شما برای کار
۴۱.....	تمرین عملی
۴۳.....	فصل دوم: کنترل درونی
۴۵.....	فلسفه‌ی رواقی
۴۷.....	جریان
۴۹.....	استقلال
۵۳.....	مالکیت
۵۶.....	شانس
۵۸.....	خطرات داشتن کنترل بیش از حد
۶۰.....	یک رویکرد کاربردی
۶۱.....	تمرین عملی

۶۳	فصل سوم: نگرش مثبت
۶۵	عزت نفس
۶۸	اثر پلاسیو
۶۹	نگرش رو به رشد در مقابل نگرش ثابت
۷۱	توانایی‌های ثابت
۷۳	خوش بینی
۷۵	عدم اعتماد به نفس
۷۶	سوگیری خوش بینی
۷۸	تعیین هدف
۸۲	نفس یا خودپرستی
۸۴	غذای مغز
۸۶	تمرین عملی
۸۷	فصل چهارم: نظم و انضباط
۸۹	انگیزه
۹۰	تفکر بلندمدت
۹۴	عزم
۹۶	تمرین عمدی
۹۸	انتقال نظم
۱۰۱	عادات یا میانبرها؟
۱۰۴	نظم افراطی
۱۰۷	دیدگاه عملی
۱۰۹	تمرین عملی
۱۱۱	فصل پنجم: هدف و معنا
۱۱۲	هدف
۱۱۷	فروش هدف‌تان
۱۱۹	انگیزه‌ی صحیح

پیشگفتار نوشته‌ی لوری شاو

در روز ۱۴ ژانویه، پنج روز قبل از تولد هشت سالگی پسر، من در مطب دکتر نشسته بودم و به پرستار که داشت نتایج ماموگرافی و بیوپسی برآمدگی کوچکی را که چند ماه پیش در زیر بغل راستم پیدا کرده بودم، توضیح می‌داد گوش می‌کردم. پرستار گفت: «سلول‌های سرطانی در بیوپسی مشاهده شده است». از آن لحظه به بعد همه چیز تغییر کرد.

من فهمیدم که مبتلا به سرطان سینه مرحله‌ی دو هستم که سه برابر منفی بود، به این معنی که این سرطان نوع بسیار تهاجمی سرطان است. ماه بعد باید ماستکتومی یا پستان‌برداری می‌کردم آن هم هر دو سینه، اما در طول جراحی تشخیص داده شد که سرطان به دو تا از غدد لنفاوی من سرایت کرده است، بنابراین آن‌ها نیز باید برداشته می‌شدند. مدت کوتاهی پس از بازگشت به خانه پس از جراحی، عوارضی به وجود آمد که نیمی از ریه‌ی مرا درگیر کرد و مرا به مدت سه روز دردناک به بیمارستان فرستاد و در طی آن سه روز با تعبیه‌ی لوله‌ی قفسه‌ی سینه انتوبه شدم. یک ماه بعد، من یک دوره‌ی ۱۶ هفته‌ای شیمی‌درمانی تهاجمی را آغاز کردم و به دنبال آن پنج هفته فشرده تحت پرتودرمانی قرار گرفتم؛ و بدتر از همه تنها یک هفته پس از شیمی‌درمانی من، پاندمی ویروس کرونا در آمریکا آغاز شد و باعث شد درد شیمی‌درمانی را به تنهایی تحمل کنم.