

اعتماد به نفس

سریع

قدرت انجام هر کاری که می خواهید!

نویسنده: پل مکنا

برگردان: کیوان سپانلو - لادن گنجی

انتشارات سیمای دانش

تهران - ۱۳۸۶

سرشناسه	: مکنّا، پل، ۱۹۶۳ - م	یادداشت	: هنرلن اصلی:
MC Kenna, Paul		Instant confidence the power	
هنرلن و پدیدآور	: اعتماد به نفس سریع	موضوع	: اعتماد به نفس.
قدرت انجام هر کاری که می‌خواهید / نویسنده پل مکنّا؛ برگردان کیوان سپانلو، لادن گنجی.		شناسه افزوده	: سپانلو، کیوان، ۱۳۳۰
مشخصات نشر	: تهران، سیمای دانش، ۱۳۸۶.	شناسه افزوده	: گنجی، لادن
		رده‌بندی کنگره	: BF۵۷۵/م ۷۱۳۸۵ کالف
مشخصات ظاهری	: ۱۸۶ ص: مصور، جدول.	رده‌بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره استاندارد	: 964-8972-25-7	شماره کتابخانه ملی:	: ۸۵-۲۹۹۴۲ م
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیبا		



انتشارات سیمای دانش

نام کتاب	: اعتماد به نفس سریع
مؤلف	: پل مکنّا
مترجم	: کیوان سپانلو - لادن گنجی
ناشر	: انتشارات سیمای دانش
نوبت چاپ	: اول / ۱۳۸۶
تیراژ	: ۳۳۰۰ نسخه
ویراستار	: فاطمه محراب‌پور - فروزنده رضائزاد
طرح جلد	: ابراهیمی
لیتوگرافی	: باختر - ۶۶۹۵۴۱۴۳
چاپ و صحافی	: فرشویه - یکتا
قیمت (با CD)	: ۳۰۰۰ تومان
شابک	: ۹۶۴-۸۹۷۲-۲۵-۷
ISBN	: 964-8972-25-7

انتشارات سیمای دانش

خیابان انقلاب - ابتدای خیابان ۱۲ فروردین - پلاک ۹ - تلفن ۶۶۴۶۳۷۷۹ - ۶۶۹۶۶۱۱۴-۱۵
 انتشارات آذر: خیابان انقلاب - مابین خ فخرآزی و ۱۲ فروردین - پلاک ۱۴۱۴ - تلفن: ۶۶۴۶۵۸۳۰
 کتابفروشی عصر دانش: خیابان انقلاب - روبروی دبیرخانه دانشگاه تهران - ساختمان جیبی -
 پلاک ۱۴۶۲ - تلفن: ۶۶۴۹۳۷۰۱
 کتابفروشی پرهام: خیابان انقلاب - ابتدای ۱۲ فروردین - پلاک ۲/۲ - تلفن: ۶۶۴۶۸۲۳۵
 حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

فهرست

لوح فشرده CD برنامه‌ریزی ذهن

برای موفقیت آماده شوید! ۹

بخش اول

عادت به اعتماد به نفس داشتن را رشد دهیم ۱۵

فصل ۱ - خود را برای موفق بودن آماده کنید ۱۷

فصل ۲ - چه چیزی اعتماد به نفس نیست ۲۵

فصل ۳ - ذهن خارق العاده‌ی شما ۳۱

فصل ۴ - قدرت گفتگوی مثبت با خود ۳۹

فصل ۵ - فیلمهای ذهن شما ۴۵

فصل ۶ - از بدن خود برای تغییر زندگی اتان استفاده کنید ۵۳

فصل ۷ - هوش هیجانی ۵۹

فصل ۸ - خودباوری ۶۷

فصل ۹ - شما به راستی هر کاری را که بخواهید می‌توانید انجام دهید ۷۵

فصل ۱۰ - پنج دقیقه تمرین در روز برای ایجاد اعتماد به نفس ۸۱

بخش دوم

برای رسیدن به موفقیت به خود انگیزه بدهید ۸۹

فصل ۱۱ - چه چیزی در شما ایجاد انگیزه می‌کند؟ ۹۱

فصل ۱۲ - هدفها، هدفها، هدفها! ۹۷

فصل ۱۳ - عادت به عمل کردن را در خود ایجاد کنید ۱۰۵

- فصل ۱۴ - خداوند همه جا هست ۱۱۱
- فصل ۱۵ - پاسخ "نه" را هیچوقت نپذیرید ۱۱۷
- فصل ۱۶ - غلبه بر سردرگمی ۱۳۱
- فصل ۱۷ - یک آینده‌ی مثبت و جذاب برای خود خلق کنید ۱۳۳
- فصل ۱۸ - طرحهای عملی هر روز شما برای موفقیت ۱۳۹

بخش سوم

- اعتماد به نفس در دنیای واقعی ۱۴۵
- فصل ۱۹ - سخنرانی در مقابل جمعیت ۱۴۷
- فصل ۲۰ - موفقیت در کار ۱۵۷
- فصل ۲۱ - ترک یک وضعیت بد ۱۶۷

بخش چهارم

- کلینیک اعتماد به نفس ۱۷۵
- سؤالات متداول درباره‌ی اعتماد به نفس سریع
- کلام آخر ۱۸۵

برای موفقیت آماده شوید!

آیا شما از پتانسیل واقعی اتان در زندگی استفاده می‌کنید؟

هیچکدام از صدها هزار مردمی که من در طی سالها با آنها کار کرده‌ام اعتقادی به چنین امری نداشته‌اند - و درست هم فکر کرده‌اند. - حتی کسانی که نخبه‌های تجارت هستند، ستارگان هالیوود و قهرمانان المپیک که در بالاترین سطح حرفه‌ای بازی می‌کنند تنها بخشی از پتانسیل واقعی خود را نمایش می‌دهند در حالی که می‌توانند خیلی بهتر از اینها باشند.

مطالعات نشان می‌دهد که تنها یک اختلاف بین کسانی که در مسابقات جهانی قهرمان می‌شوند و کسانی که فقط تمرینات را انجام می‌دهند وجود دارد و آن داشتن اعتماد به نفس است.

اعتماد به نفس فوری تنها یک کتاب نیست، بلکه سیستمی است که بر این اساس طراحی شده تا شما را به لبه‌های پرتگاه در هر جنبه‌ای از زندگی اتان برسد و سپس شما را وادار به پرواز کند. شما در طی مطالعه این کتاب، با انجام تمرینات و دستورالعمل‌های من، بهتر از قبل خواهید شد. از زندگی لذت بیشتری می‌برید و چالش‌هایی که زمانی بر طرف نشدنی به نظر می‌رسیدند اکنون با اعتماد به نفسی که بدست آورده‌اید جلوه‌ی مهم بودن خود را از دست می‌دهد. با هم می‌رویم تا ذهن شما را برای موفقیت و دستیابی به موقعیتی که همیشه می‌خواستید آماده سازیم.

چیزی که من یقیناً می‌توانم بگویم این است: مهم نیست اکنون چه چیزی در زندگی وجود دارد، چه مدت در مسیری که اکنون هستید به سر برده‌اید یا حتی اگر شک دارید که چقدر این کار برای شما مفید است، همه‌ی اینها تنها در یک روز

تغییر می‌کند. و آن روز امروز است.

این کتاب هر کاری انجام می‌دهد.

استفاده از روشهای ارائه شده در این کتاب درست مثل این است که جلسات خصوصی با من داشته‌اید. هر چه که شما برای موفقیت نیاز دارید در لابلای مطالب این کتاب وجود دارد. شما خیلی زود به پتانسیل واقعی‌تان دست پیدا خواهید کرد و با استفاده از اعتماد به نفس طبیعی خود، زندگی‌ای را، که واقعاً خواهان آن هستید، ایجاد خواهید کرد.

هر چهار فصل اصلی این کتاب قدم به قدم شما را از جاییکه هستید به جاییکه واقعاً می‌خواهید باشید خواهد برد. فصل اول «ایجاد عادت اعتماد به نفس داشتن» است و درست مثل این است که در کنار من در دفتر کارم نشسته‌اید. با همدیگر از فصولی عبور خواهیم کرد که بر اساس اعتماد به نفس شما تا جایی که احساس راحتی کنید، پایه‌ریزی شده است.

زمانی که فصل اول را تمام کردید احساس می‌کنید که زندگی شما متفاوت‌تر از گذشته شده است. امکانات جدید را خواهید دید در حالی که قبلاً فقط موانع وجود داشتند. شما یاد خواهید گرفت که چگونه از ذهن خارق‌العاده‌ی خود برای خلق اعتماد به نفس و انگیزه‌ی قوی درست مثل روشن کردن یک کلید روانشناختی استفاده کنید. در این حالت بیشتر از گذشته احساس راحتی خواهید کرد.

در فصل دوم تحت عنوان «برای رسیدن به موفقیت به خود انگیزه بدهید»

رموز انسانهای با انگیزه‌ی بالا را شرح خواهم داد. به طوری که قبل از اتمام این فصل اشتیاق زیادی برای انجام کارهایی خواهید داشت که رویاهایتان به واقعیت پیوندد. بیشتر از گذشته احساس آرامش می‌کنید و انرژی زیادی برای انجام کارهایتان خواهید داشت، با علم به اینکه شما به بهترین نحو آماده شده‌اید و در عرصه زندگی‌تان این آمادگی را نشان خواهید داد.

فصل سوم «اعتماد به نفس در جهان واقعی» درست مثل آن است که شما در یکی از سمینارهای موفقیت من نشسته‌اید. از زمانی که برای خواندن فصل سوم به شما خوشامد گفته می‌شود تا انتها متوجه خواهید شد که من این فصل را چنان طراحی کرده‌ام که به صورت یک کتابچه‌ی راهنما و کاربردی برای موفقیت در دنیای واقعی‌تان باشد. شما در این فصل غوطه‌ور خواهید شد و بخش‌هایی از زندگی‌تان را آغاز خواهید کرد که همیشه می‌خواستید در آن، تغییری ایجاد کنید. حال این تغییرات می‌خواهد در کارتان باشد یا موقعیت اجتماعی شما یا صحبت در میان جمع یا حتی روابط شخصی‌تان باشد.

نهایتاً در فصل چهارم «کلینیک اعتماد به نفس» جواب سؤالاتی را خواهم داد که اغلب برای کسانی به وجود می‌آید که آموخته‌اند دنیای درون خود را هدایت کرده، اعتماد به نفس واقعی خود را بشناسند.

قبل از شروع نیاز دارید چه چیزی را بدانید.

فرض کنید شما من را استخدام کرده‌اید تا برای بدست آوردن اعتماد به نفس بیشتر و انگیزه‌ی لازم برای دستیابی به هر چیزی که در زندگی‌تان لازم است به شما کمک کنم. بیشترین چیزی که می‌خواهید تغییر کند چه چیزی است؟ شما از من انتظار دارید چه کاری انجام بدهم؟

. شما با خرید این کتاب، عملاً مرا به عنوان مربی خود برای دستیابی به موفقیت استخدام کرده‌اید. قبل از شروع باید این مطالب را بدانید:

۱- من یک کارمند فوق‌العاده سخت‌کوش هستم.

وقتی من با مراجعین کلینیکم کار می‌کنم مرتباً به آنها اطمینان خاطر می‌دهم که آنها هر چیزی که بخواهند، بیشتر از زمانی که باهم سپری کرده‌ایم، بدست خواهند آورد. من نه تنها به شما کمک می‌کنم که به پتانسیل واقعی خود و رضایت از خود دست یابید بلکه با ضمیر ناخودآگاهتان هم صحبت می‌کنم که نهایتاً هر جنبه‌ای از رفتارتان را کنترل خواهید کرد تا جایی که بر تپش قلب، افکار شما و نشاط بخشیدن به بدنتان نیز، کنترل خواهد داشت.

در این کتاب من با فرستادن دستورالعمل‌هایی به ذهن ناخودآگاه شما، شما را وادار می‌کنم که به بیرون از خانه بروید و کارهای جدیدی انجام دهید. اگر این موضوع در ابتدا کمی ترسناک به نظر می‌رسد به این دلیل است که اکنون شما واقف به این موضوع هستید که زمان انجام دادن کاری متفاوت برای تغییر کردن فرا رسیده است.

انیشترین می‌گوید: «تعریف حماقت آن است که شما مرتباً یک کار را تکرار کنید و انتظار نتیجه‌ی متفاوتی را داشته باشید.»

گاهی بعضی از موضوعات مطرح شده از طرف من باعث احساس ناراحتی در شما می‌شود و طریقه‌ی همیشگی فکر کردن شما را به چالش می‌کشد. اگر چنین اتفاقی افتاد علامت بسیار خوبی برای شما است. این حالت نشان دهنده‌ی این است که راهکارهای قدیمی فکر کردن شما باعث شده که در بسیاری از جنبه‌های زندگی‌تان رشد نکنید. لذا اگر چنین در دیدگاه احساسی شما نسبت به جهان

بیرون تهدید شد، به خاطر شروع فرآیند تغییر ذهن ناخودآگاه شما است.

۲- این کتاب، کتاب متفاوتی است.

هر فصلی از این کتاب عصاره‌ای از مطالبی است که آموخته‌ام و به طور عملی در طی هزاران ساعت کار با انسانهایی همانند شما پیاده نموده‌ام. جمع‌آوری این اطلاعات برای من سالها طول کشید و طولانی‌تر از آن خلاصه کردن این مطالب بود. هر فصل خیلی کوتاه است اما بسیار هوشمندانه طراحی شده و به نکته‌های مهم اشاره دارد.

به همین خاطر برای استفاده از هر فصل زمان کمی نیاز می‌باشد و به انتخاب خودتان می‌توانید کل کتاب را تنها در عرض چند ساعت بخوانید. با بروز تغییرات مثبت، متعجب خواهید شد. لوح فشرده‌ی برنامه‌ریزی ذهن را برای هفته‌ها استفاده کنید تا سطوح جدید اعتماد به نفس و انگیزه را در خود حس کنید.

۳- من در تمام مراحل با شما همراه خواهم بود.

هنگامی که نگرش شما در مورد خود و زندگی‌تان مطمئن‌تر و حاکی از اعتماد به نفس بیشتر شود، تصور و نوع برخورد انسانهای اطرافتان هم با شما عوض خواهد شد. بعضی اوقات شما افزایش انرژی مثبتی را که از خود ساطع می‌کنید متوجه می‌شوید. حتی در سایر مواقع مردم در مورد شما اظهار نظر می‌کنند که چقدر شما راحت‌تر، خوشحال‌تر و با اعتماد به نفس‌تر شده‌اید و متفاوت‌تر از قبل به نظر می‌رسید.

سفر مشترک ما، با خواندن این کتاب تمام نمی‌شود. هر روز به لوح فشرده

گوش بسپارید. به بخش‌های تمرینی مختلف کتاب مراجعه کنید. با این کار، اعتماد به نفس شما تقویت می‌یابد و زندگی‌تان هر روز، بهتر خواهد شد.

شما می‌خواهید چه کسی بشوید؟

شاید مهمترین قاعده‌ای که در این کتاب یاد می‌گیرد قاعده‌ی ذیل باشد:

تبدیل به آن چیزی خواهید شد که برای رسیدن به آن تمرین کرده‌اید.

بسیاری از افراد زندگی خود را متوقف می‌کنند تا به آن چیزی که می‌خواهند، چیزی که می‌خواهند، تبدیل شوند. بنابراین آنها اولین قدم را برای شکست دادن خود برمی‌دارند. آنها در این کار ماهر می‌شوند و سپس شکست واضح خود را این طور توجیه می‌کنند که در سر راه آنها مشکلی وجود دارد. با این همه هیچ چیز نمی‌تواند دور از حقیقت باشد.

دلیل شکست آدم‌ها این نیست که مشکلی برای آنها وجود دارد بلکه این است که شکست و ناکامی بخشی از فرآیند موفقیت است.

برای انسانهای بسیار موفق، شکست به معنای زمانی که باید دور انداخته شود نیست بلکه به معنی برگشتن به عقب و درس گرفتن از آن شکست‌هاست. آنها به این فکر می‌کنند که برای به دست آوردن موفقیت، باید بیش از گذشته آماده شوند. مل گیbson^۱ شکست را «هزینه‌ی آموزش و تحصیل» می‌نامد - قیمتی که شما می‌پردازید برای زندگی‌ای که می‌خواهید داشته باشید.

اشتباهات و شکست‌ها سنگهایی هستند که در طی سفر برای دستیابی به موفقیت پیش پای شما می‌افتند اما ترس از آنها نباید مانع شود که هرگز کاری را شروع نکنید. چینی‌ها می‌گویند: پی‌مودن هزاران مایل تنها با یک قدم شروع می‌شود. و اولین قدم شما لحظه‌ای است که این صفحه را ورق بزنید.