

# رموز اعتماد و اتكاء به نفس

نویسنده:

دکتر رابرت آنتونی

مترجم:

اسماعیل کیوانی

آنتونی، رابرت  
رموز اعتماد و اتکاء به نفس/ نویسنده رابرت  
آنتونی؛ مترجم اسماعیل کیوانی؛ ویراستار بابک  
حقایق. — تهران: کلریز، ۱۳۷۶. ۲۴۸ ص.

ISBN 964-5527-26-0:

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.

۱. اعتماد به نفس. ۲. عزت نفس. الف. کیوانی.  
اسماعیل، مترجم. ب. عنوان.

۱۵۸/۱

BF۵۷۵/الف ۱۶۲۸  
۱۳۷۶

۱۶۷۴۴-۷۷م



انتشارات کلریز

کتابخانه ملی ایران

## رموز اعتماد و اتکاء به نفس

نوشته: دکتر رابرت آنتونی

مترجم: اسماعیل کیوانی

ویراستار: بابک حقایق

چاپ سوم: ۱۳۸۹

شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه

چاپ: مهر آفرین

لیتوگرافی: مهرشاد

انتشارات کلریز - تهران، صندوق پستی ۵۸۶-۱۵۷۴۵، تلفن: ۵۱۲-۶۶۹۷۰-۰۶۶۳-۰۴۲۶۳-۰۹۱۲۱۲۰

E-mail: golriz\_pub@yahoo.com

مرکز بخش: تصویر قلم ۵۵-۵۵۲۷۲۵۴۸۶۶

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۵۵۲۷-۲۶-۴ ISBN 978-964-5527-26-4

قیمت: ۴۲۰۰ تومان

## فهرست مطالب

|                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------|-----|
| پیشگفتار مترجم.....                                                  | ۵   |
| مقدمه مؤلف.....                                                      | ۹   |
| از خواب هیپنوتیزم بیدار شوید.....                                    | ۱۷  |
| بندگی یا رهایی.....                                                  | ۳۳  |
| فن خودپذیری.....                                                     | ۵۱  |
| مسئله آگاهی در امور.....                                             | ۶۷  |
| نه من و نه شما هیچ کدام مقصر و خطا کار نیستیم.....                   | ۸۷  |
| نیروی مثبت عشق و علاقه.....                                          | ۹۹  |
| در بند کار خود باشید، به دیگران کار نداشته باشید.....                | ۱۱۳ |
| کلید طلایی ابتکار و قوه خالق.....                                    | ۱۲۹ |
| هدف خود را مشخص کنید.....                                            | ۱۴۵ |
| شما شایسته یک چرخش و دگرگونی ملموس و ناگهانی هستید.....              | ۱۷۱ |
| اوقات زندگی من و شما.....                                            | ۱۹۱ |
| بر ترس و اضطراب خود غلبه کنید.....                                   | ۲۰۵ |
| با مردم مراوده مثبت و صمیمی داشته باشید.....                         | ۲۱۵ |
| با رفتار عقلانی و ابعاد مثبت به اعتماد و اتکاء به نفس دست یابید..... | ۲۴۱ |

## پیشگفتار مترجم

دکتر رابرت آنتونی<sup>۱</sup> روانشناس معروف آمریکایی تجارب زیادی در رشته خود کسب نموده و کتب متعدد و ذی قیمتی چون «رموز اعتماد و اتکاء به نفس»، «نیروی معجزه‌آسای تشویق و ترغیب»، «پنجاه تصویر ذهنی که می‌تواند زندگی شما را دگرگون کند»، «فرمول پیشرفته‌ای برای حصول موفقیت» و بالاخره مجموعه کتابهایی درباره اندیشه و تفکر انسانها نگاشته است.

در جهان امروز که جوامع بشری گامهای سریعی در راه پیشرفت تمدن برمی‌دارند دکتر آنتونی در رابطه با اندیشه‌ها و تفکرات انسانی و درباره راه حل رسیدن به آرزوها و تشویق و تشجیع افراد به نکات خواندنی و جالب توجهی اشاره نموده است که هر یک به نوبه خود آموزنده و شمر ثمر می‌باشند.

با خواندن این کتاب مطالبی را می‌آموزید که پاداش خوبی برای بقیه عمر نصیبتان می‌کند و دگرگونی ملموسی در خویش احساس خواهید کرد. هرگاه موقعیت دردناک و عذاب‌آوری دارید که زندگی به نظرتان ساختگی، موهوم و بیهوده جلوه می‌کند و احساس پوچی و بی‌مقصدی

می‌کنید و قادر نیستید با مشکلات و پیچ و خمهای زندگی مقابله کنید؛ لازم است این کتاب را با دقت مطالعه نمایید.

مسلم است اعتماد و اتکاء و احترام به خود اساس هر رستگاری و پیشرفتی است. پایداری و پشتکار در کارها و سایر ملکات فاضله غیر از عادت چیزی نیست، بنابراین هر قدر انسان بیشتر به سن کهنولت و پیری می‌رسد عاداتی که از زمان کودکی به آن خو گرفته است در او تقویت می‌شود زیرا در همان اوان طفولیت است که نقشه وجود آدمی طرح می‌شود. کودک در آن دوره هر چه یاد گرفت و به آن عادت کرد تا آخر عمر همراه وی خواهد بود، بنابراین شیوه اعتماد و اتکاء به نفس را بایستی در همان زمان کودکی به بچه آموخت.

نکته مهمی که بایستی به آن توجه داشت آن است که گنجینه و قدرت لایزال در باطن هر کس وجود دارد که خود از آن بی‌اطلاع است. اصولاً آدمی دارای سه قسمت از آگاهی است: قسمت آگاه یا عقلانی<sup>۱</sup>، قسمت ناخودآگاه یا ضمیر باطن<sup>۲</sup> و قسمت فوق‌العاده آگاه یا ضمیر باطن عالی<sup>۳</sup>.

ضمیر آگاه یا عقلانی را همه کس داراست. ضمیر آگاه یا باطن هر فرد مقرر هیجانات و عواطف وی به شمار می‌رود که روح خلاقه او از آن کانون سرچشمه می‌گیرد. اگر فکر خوبی به سر راه دهید نتیجه خوبی برداشت خواهید کرد و بر عکس.

سرانجام ضمیر باطن عالی آن است که همه اشخاص بجز عده معدودی چون مخترعان و مکتشفان و سایر نوابغ از آن بهره‌ای نمی‌برند و یا نمی‌خواهند از آن الهام بگیرند.

1. Conscious

2. Subconscious

3. Superconscious

در این کتاب با شواهد و مثالها در خواهیم یافت که زندگی هر کس مولد و مصنوع افکار خود اوست و اگر انسان از قدرت هوش و ضمیر باطن خود بهره نگیرد عمری را در مذلت و ناتوانی سپری کرده و از شیرینی و شادکامی های زندگی بهره ای نمی برد.

نویسنده در این کتاب به ما می آموزد که برای دستیابی به خواسته های خود چگونه قوه خلاقه خویش را به کار ببریم و ذهنمان را از اضطرابها، ترسها و خطاها پاک و مبرا سازیم. به ما خاطر نشان می سازد که چگونه نیروی مغناطیسی ذهنی ما در برقراری رابطه با دیگران مؤثر و مفید می باشد.

با داشتن اعتماد و اتکاء به نفس زندگی ما، زندگی خانوادگی، روابط عشقی، وضع مالی، سلامتی روحی و جسمی و سعادت شخصی تحت کنترل خود ما قرار می گیرند.

نکته ای را که بایستی در اینجا به خوانندگان عزیز یادآوری نماید آن است که حتی المقدور سعی شده است ترجمه کتاب با زبانی ساده و قابل فهم برای همگان انجام گیرد و تا آنجا که امکان داشته از به کار بردن لغات علمی و تخصصی خودداری گردیده است. با این امید که محتوای کتاب مورد توجه شما خواننده عزیز قرار گرفته و آن را فرا راه زندگی خود قرار دهید.

## مقدمه مؤلف

هنگامی که شما به اطراف و جوانب خود نگاه می‌کنید کمتر هموعان خویش را خوشحال و بشاش می‌بینید به طوری که مشکل است این موضوع را نادیده گرفته و از آن درگذرید، زیرا آنها بدون اینکه هدف و جهتی داشته باشند از روی اجبار به زندگی ادامه می‌دهند. اغلب قادر نیستند خود را با مشکلات زندگی روزمره وفق داده و با آن مقابله کنند و به طور متوسط که حساب کنیم خود را به دست تقدیر می‌سپارند و جمله معروف «هر چه پیش آید خوش آید» را انتخاب کرده‌اند و این میانگین و حد وسط بودن را طریق خوبی برای زندگانی می‌دانند. در نتیجه شکست و ناکامی خود را تقصیر اجتماع، مقتضیات زمان و شرایط محیط می‌دانند و این تصور که سایر چیزها و مردمان ذی‌مدخل بوده و زندگی آنان را کنترل می‌کنند چنان در مغزشان رسوخ پیدا کرده و اشباع شده است که به هیچ وجه نمی‌توانند به مباحث منطقی مبنی بر خلاف بودن عقیده و اشتباهاتشان پاسخ بگویند.

پروفسور جیمز ویلیام<sup>۱</sup> می‌گوید: «بزرگترین اکتشاف ما در طول عمر همانا عوض کردن جنبه‌های داخلی فکری ماست که به این وسیله می‌توانیم جنبه‌های خارجی زندگی خویش را متحول نموده و تغییر

---

۱. James William (۱۹۱۰-۱۸۴۲) پدر روانشناسی مدرن آمریکا.

بدهیم.» به طور مختصر و ساده تر اینکه ما هیچ گاه قربانی محیط نیستیم بلکه این خود ما هستیم که اساس و ارکان زندگی و دنیای اطراف خویش را می سازیم. همچنان که دانشمند دیگری در این باره می گوید: «ما آنطور که خیال می کنیم نیستیم در حالی که گمان می کنیم حق با ماست و تصور ما درست است!»

### تقلید صرف و کورکورانه

یکی از نکاتی که ما تا به حال به آن توجه نکرده و با آن فاصله زیادی داشته ایم آن است که متضاد دلیری و شجاعت کلمه ترس و جبن نیست بلکه کلمه دنباله روی و انطباق خود با دیگران است. شما ممکن است سالهای گرانبها و پر قیمتی که نتوان جای آن را پر کرد برای هماهنگ کردن خود با اجتماع و به جهت اینکه از آنها چیزهایی یاد بگیرید صرف کرده باشید، ولی باید بگویم که خیلی دیر شده است زیرا همان مردمی که شما دنباله رو آنها بوده و هستید مقلد و دنباله رو شما بوده اند! این از بدیهیات و رویدادهای اصلی اوقات زندگی بوده و هست.

در اینجا باید پرسید چه موجب می شود که ما کورکورانه از یکدیگر تقلید می کنیم؟ به عنوان مثال هر کاری را که دیگران انجام می دهند عیناً ما هم همان کار را انجام می دهیم؟ شاید این عادت از قبل متعلق به ما نبوده و مربوط به نسلهای بعد هم نباشد و شاید هم اصولاً به هیچ کدام از آنها ارتباطی نداشته باشد. پس بگذار از اینگونه تقلیدهای کورکورانه بیرون آمده و خود را سرزنش نکنیم چون ما با خویشان و همسایه های خود تفاوت داریم. هرگاه ما بتوانیم از حقوق الهی نسبت به خودمان حمایت کرده و آن را نگهداری و ابقاء نماییم و نگذاریم پرستش خداوند و زیبایی های زندگانی با



تقلید کورکورانه از الگوها و معیارهای عمومی آسیب دیده و خراب بشوند، آن وقت است که اغلب رنجها و محنتهای ما بر طرف خواهند شد.

### تأکید و تکیه کلام ما روی افراد است

از این تصور که زندگی به هر طریقی چه به وسیله خودتان، گروه یا اجتماع به شما تحمیل گردیده است، مسلماً نوعی بردگی فکری شما را به شکل یک زندانی بر طبق همان فرمان و حکمی که درباره خود داده‌اید درمی‌آورد. افکار شما به منزله نمونه چاپ اوزالیدی می‌شود که شما را در حال نا آگاهی متوجه خود کرده و تصورات کلی را که در مخیله خود پرورش می‌دهید - حال چه مثبت یا منفی باشد - در نظر تان مجسم می‌سازد. چیزی که در حال حاضر در زندگی دارید بازدهی و آشکار سازی مطالبی است که در مغز خود پرورش می‌دهید و لذا هر چیزی که در زندگی شما رخ داده است، خوب یا بد، خوشحال کننده یا غم‌انگیز، موفقیت‌آمیز یا ناموفق، همه آنها را به خود جذب نموده‌اید. تمام اینها شامل تجاربی می‌شود که در امور بازرگانی، ازدواج، سلامتی و صحت و یا امور شخصی خود کسب نموده‌اید.

درباره محیطی که در آن زندگی می‌کنید به تصاویر دنیای برون فکر کنید و آنها را با ضمیر باطن خویش مقایسه نمایید. کشف کنید چرا در همان راهی که هستید آن را ادامه می‌دهید و کلیه خواسته‌های خود را که چگونه می‌توانید باشید پیدا نموده و باب زندگی نوینی را با آن باز کنید.

### هر فردی نیروی دگرگونی خود را دارد

شکسپیر می‌گوید: «همه ما می‌پذیریم که چه هستیم ولی از نیروی خلافت خویش بی‌خبریم.» آیا این گفته بیانگر حال شما نیست؟ آیا در مورد

محدودیتها، شکستها، اشتباهات بزرگ خودتان عمیقاً فکر کرده‌اید؟ تصور می‌رود که به ندرت به این فکر افتاده باشید که چه هستید تا از نیروی خلاقه خویش مدد گرفته باشید.

مسئله در این است که از دوران کودکی با تصورات و عقاید غلط طوری شما را مقید و محدود نموده‌اند که مانع آن شده است تا تشخیص بدهید چه اندازه لایق و شایسته بوده و منحصر به فرد می‌باشید.

با خوی و آداب پسندیده و نقشی که در سازندگی شما وجود دارد می‌توانید و قدرت این را دارید که هر نوع تغییری را در زندگی خود بدهید. همه آموزگاران و مربیان بزرگ سرانجام به این نتیجه رسیده‌اند که هیچ فردی نمی‌تواند برای حل مشکلات خودش به دیگران نگاه کرده و از آنها تقلید بکند، همچنان که خداوند متعال نیز بارها در کتب آسمانی یادآوری فرموده که: «دستیازی به بهشت در وجود شماست و در سرزمینهای دور و آسمانها وجود ندارد.» بودا نیز به همین شکل درک حقیقت نموده است که می‌گوید: «چراغی برای فراراه زندگی باشید و آن را در خارج از وجود خود جستجو نکنید.» بنابراین بهبودی و دگرگونی هر شخص در دست خود اوست. سلامتی، شادی، وفور و فراوانی، آرامش فکری همه این نعمتها را شخص می‌تواند با افکار منفی از بین برده و نابود سازد.

مادامی که شما نتوانید خویشتن را به عنوان یک فرد با ارزش درک بکنید قادر نخواهید بود از اعتماد به نفس استفاده و آن را به مرحله عمل بگذارید لذا بایستی به درجه‌ای برسید که به اهمیت خویش واقف گردید تا بتوانید خود را از محدودیتها، ترندها و تخلفات نسبت به خود برهانید. بله، کلمه «تخلف نسبت به خود!» را به کار بردم چون پدر و مادر، خویشاوندان، رئیس شما یا اجتماع هیچ کدام از اینها مسبب گرفتاری‌های شما نیستند بلکه این خود شما

هستید که اجازه داده‌اید دیگران زندگی شما را کنترل کنند.

هرگاه نتوانید از این احساسات منفی و محکوم‌رهایی پیدا کرده و از تحقیر تخیلی در مورد عدم کفایت خود دست بردارید، از آن افرادی هستید که تلاش بی‌ثمری را جهت به دست آوردن اعتماد و اتکاء به نفس و آزادی شخصی انجام می‌دهید.

برای اینکه واقعاً فرد آزاده‌ای بشوید و سایرین نسبت به شما دلسوز، مهربان و خونگرم بوده و شما را دوست بدارند ابتدا بایستی خود را درک کرده و دوست بدارید. به پندی که لیوک<sup>۱</sup> می‌دهد توجه کنید: «همسایه‌ات را مثل خودت دوست داشته باش.» پس اگر روی خودت ارزیابی نکنی که چه و که هستی حتماً همسایه‌ات را فریب خواهی داد!

### ابتدا نیازمندی‌های خود را برطرف کنید

یکی از ضروریات اصلی جهت متحول شدن و به دست آوردن اعتماد به نفس آن است که در ابتدای امر نیازمندی‌های خود را برطرف نماییم. این وظیفه ما نیست - صرف نظر از اینکه چه کسی به شما چنین توصیه‌ای نموده است - که بدون در نظر گرفتن حوایج خود نیاز دیگران را برآورده نماییم. علی‌الظاهر این نشانه خودخواهی است. اما اجازه بدهید توجه شما را به دستوری که انجیل لوقا داده است جلب نمایم که می‌گوید:

«هنگامی ما می‌توانیم بهترین خدمت را به خانواده، دوستان و کلیسا و امثال آنها بنماییم که ابتدا نیازمندی‌های خویش را کاملاً برطرف کرده باشیم.» افراد زیادی بر این عقیده هستند که ابتدا بایستی به دیگران خدمت کنند لذا از قبول مسئولیتی که در قبال دگرگونی و تغییر زندگی خود دارند فرار

۱. Luke - انجیل لوقا که از انجیل‌های اربعه کتاب عهد جدید مسیحیان است.

کرده و از آن سر باز می‌زنند. چنین عقیده‌ای جز خودفریبی چیز دیگری نمی‌تواند باشد. مثل این است که فردی از روی تعصب در فداکاری و از خود گذشتگی خود را مدفون عقیده خویش سازد در حالی که قادر نیست با مسایل و مشکلات شخصی مقابله کرده و آنها را از میان بردارد.

دکتر سیلوری در کتاب خود به نام «فن خودشناسی» چنین می‌نویسد: «درباره جهان و جهانیان نگران مباش، در غیر این صورت مستغرق اندیشه‌های خود می‌شوی، پس تنها به فکر خویش باش، در این صورت است که به فکر سایرین می‌افتی و به آنها کمک می‌کنی.»

ما نمی‌توانیم دنیا را عوض کنیم ولی می‌توانیم خود را متحول سازیم زیرا تنها راهی که وضع و موقعیت هر فردی را تغییر می‌دهد همانا رفتار مثبت و سازنده خود او می‌باشد. بنابراین فرصت آن فرا رسیده است که همه چیز را متوقف کرده و به نیازمندی‌های خود حق تقدم بدهیم؛ این تنها راهی است که شما را از قید و بندرها می‌سازد. بردگی جسمی یک جرم قابل مجازات است اما بدتر از آن بردگی روحی است. همچنان که دکارت<sup>۱</sup> در این باره می‌گوید: «چنین فردی (یعنی برده روحی) دارای یک زندگی مصیبت‌بار تدریجی و بدون سر و صداست.»

**وقت پرواز رسیده است! پس بیایید با هم**

**سوار هواپیما بشویم**

اکنون سفری را آغاز می‌کنید که پاداش خوبی برای بقیه زندگی به شما می‌بخشد. روش جدیدی را می‌آموزید که قیود و محدودیت‌هایی که تا به حال

۱. Descartes فیلسوف مشهور فرانسوی (۱۶۵۰-۱۵۹۶).

از آنهایی خبر بوده و شما را به حال توقف و در جا زدن نگه داشته است از میان می برد و یک زندگانی نوین را فرا راهتان قرار می دهد. هرگاه خود را در وضعی می بینید که هدف مشخصی ندارید، حس می کنید فرد نامناسب و ناسازگاری بوده و قادر نیستید با یک زندگی پر تحرک و با اتکاء به نفس روبرو شوید، بایستی گفت که این کتاب برای شما نوشته شده است. اگر از میانه روی متنفر و از گذشته های خود مأیوس بوده و راضی نیستید و تنها دستخوش پیش آمده های زندگی می باشید، محتوای این کتاب موقع شما را تغییر داده و عوضتان می کند. هرگاه بتوانید به اعتبار خود باقی بمانید و افکار، ارزش و عقاید جدیدی را بپذیرید در خواهید یافت که چرا و چطور می توانید به طور اصولی رشد فکری پیدا کرده لاجرم خود را فرد جدیدی بسازید.

چنانچه یک بار این اصول اساسی را آموخته و به آن عمل کنید شادی، عشق، آسایش، پول و اعتماد به نفس بیشتری پیدا خواهید کرد که پیش از آن تصور امکان و وجود آنها برای شما نبود. هیچ چیز ثمربخش تر از این نیست که از نیروی نامحدود خود استفاده کرده و به سوی زندگی سازنده و مشخصی که متضمن مقصود و هدفمان باشد گام برداریم. فرقی نمی کند که شما چه کسی هستید، چه کاری می کنید و یا موقعیت زندگی تان چیست. پس این شما، بله خود شما هستید که می بایستی مجموع صفات اعتماد به نفس را در خود به وجود آورده و آنها را به کار برید و بایستی بگویم که رسیدن به این مقصود آنطور که شما تصور می کنید پیچیده و مشکل نمی باشد.

### بیست و یک روز وقت

اجازه بدهید یک لحظه نظری به یک تکنیک ساده ولی آموزنده بیندازیم. این تکنیک بیست و یک روز وقت برای کسب عادت نامیده می شود.

تقریباً مدت بیست و یک روز طول می کشد تا عادت قدیمی و مخربی را ترک یا به عکس به صفات خوب و جدیدی عادت کنیم. بنابراین برای جذب مطالب این کتاب لااقل همین مدت را بایستی صرف نمود. اشتباه نشود، شما به فوریت مطالب کتاب را می فهمید اما درک آن به تنهایی شما را به جایی نمی رساند و رفتار تان را تغییر نمی دهد، بلکه هنگامی شما را متحول ساخته و به هیجان و امید دارد که دانستنی های خویش را پیگیری کنید. پیگیری دانستنی ها یعنی اینکه باید بدو از ادراک خود شروع و به دانستنی ها برسید و دانستن چیزی، قسمتی از تفکر، احساس، عمل و عکس العمل شما را تشکیل می دهد. چنین کاری مستلزم صرف وقت است. بنابراین نباید با یک بار خواندن این کتاب به خود بگویید: «من آن را می فهمم.» شما کتاب را درک نخواهید کرد مگر اینکه به حس آگاهی و علاقه مندی شما جذب و مطالب آن به منزله یک الگو و عادت جدید برای شما بشود.

هر کاری که دارید یک لحظه کنار بگذارید و حواس خود را به محتوای کتاب متمرکز سازید. ساعتی را صرف تغییر افکار منفی و تناقضهای که برخلاف منظور شماست کرده، تبدیل به افکار مثبت و سازنده بکنید. این سرمایه گذاری کوچکی است که متضمن آزادی و کمال فضیلت شما می باشد. برای اینکه بهترین نتیجه را به دست بیاورید یک بار تمام کتاب را بخوانید به طوری که با متن و هدف آن خود را کاملاً آشنا سازید. سپس به فصولی که منظور نظر تان می باشد و مشکلات شما را حل می کند مراجعه نمایید. بگذارید از این اصول به طور کامل آگاهی پیدا کنید و از همه مهمتر آنکه بدون درنگ و تأخیر به آن عمل نمایید.

حال چنانچه آمادگی پیدا کرده اید اجازه بدهید با هم آن را آغاز کنیم.