

برایان تریسی

قدرت

آفتاماد

نفسه

برگردان: مهدی قراچه داغی

سرشناسه: تریسی، برایان، ۱۹۴۴-م. Tracy, Brian

عنوان و نام پدیدآور: قدرت اعتماد به نفس/برایان تریسی؛ برگردان مهدی قراچه‌داغی.

مشخصات نشر: تهران: آوندانش، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۱۵۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۱۱۴-۹۵-۰

یادداشت: عنوان اصلی: The power of Self-Confidence: Become Unstoppable Irresistible, and Unafraid in Every Area of Your Life, c۲۰۱۲.

موضوع: اعتماد به نفس

سازمان: آوندانش؛ قراچه‌داغی، مهدی، ۱۳۲۶- مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ ۶ت۴۴ الف/۵۷۵ BF

رده بندی دیسی: ۱۵۱

شماره کتابشناسی: ۳۰۳۳۴۹۶



آوندانش

قدرت اعتماد به نفس

نوشته: برایان تریسی

برگردان: مهدی قراچه‌داغی

ویراستار: رعنا باباخانو

مدیر هنری: پدرام حربی

صفحه بندی: استودیو حربی

تاریخ انتشار: پاییز ۱۳۹۷ - چاپ سوم

شمارگان: ۵۰۰ جلد

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ محمد

نشانی ناشر: ابتدای خ پاسداران، خ گل نبی، خ ناطق نوری، بن‌بست طلایی، پلاک

فروشگاه: ضلع جنوبی پارک قیطریه، خیابان روشنائی، خیابان شهاب، نبش روشن‌دن، پلاک ۲۰

تلفن: ۲۲۳۹۵۲۹۳

مرکز پخش: میدان انقلاب، خ جمالزاده، کوچه دعوتی، شماره ۱۲

صندوق پستی: ۱۹۵۸۵/۶۷۳

تلفن: ۲۲۸۳۹۸۸۸ نمابر: ۲۲۸۷۱۵۲۲ تلفن مرکز پخش: ۶۶۵۹۱۹۰۹

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۱۱۴-۹۵-۰

کلیه حقوق این کتاب نزد ناشر محفوظ است

محدودیت مسئولیت / سلب مسئولیت از ایجاد ضمانت: هیچ مسئولیتی با ضمانتی متوجهی ناشر یا نویسنده در قبال دقت یا کامل بودن متن این اثر نیست و صریحاً از تمامی ضمانت‌ها شامل و نه محدود به، ضمانت مناسب بودن برای هدفی خاص، سلب مسئولیت می‌کند. به واسطه فروش یا مواد تبلیغاتی هیچ ضمانتی ایجاد نخواهد شد یا تمهید نخواهد یافت. توصیه‌ها و راهکارهای ارائه شده در این اثر ممکن است برای هر موقعیتی مناسب نباشند. این اثر با استناد بر این تفاهو فروخته می‌شود که ناشر درگیر هیچ گونه کار حقوقی، حسابداری یا هرگونه خدمات حرفه‌ای دیگر نمی‌شود. چنانچه مشاوره حرفه‌ای مورد نیاز باشد، از خدمات یک فرد حرفه‌ای باید بهره گرفته شود. نه ناشر و نه نویسنده نباید در قبال صدماتی که از این تأخیر حادث می‌گردد مسئول باشند. این مطلب که به سازمانی یا وبسایتی در این اثر ارجاع داده و/ یا به عنوان منبع احتمالی اطلاعاتی بیشتر معرفی می‌شود نباید به منزله آن باشد که ناشر یا نویسنده اطلاعات یا توصیه‌هایی را که سازمان یا وبسایت ارائه می‌کند صحت می‌گذارد. علاوه بر این، خوانندگان باید از این مطلب آگاه باشند که وبسایت‌های اینترنتی که در این اثر فهرست نگذارد ممکن است در حدفاصلی که این اثر نوشته شده است، از زمانی که خوانده می‌شود تغییر کنند یا محو شوند.

فهرست

۷	مقدمه
۱۷	فصل یک رویه به مطلقه‌ی بدون ترس
۳۱	فصل دو پایه و اساس اعتماد به نفس
۵۱	فصل سه هدف و قدرت شخصی
۷۳	فصل چهار رسیدن به صلاحیت و توانمندی
۹۵	فصل پنج بازی درونی اعتماد به نفس
۱۱۷	فصل شش روی نقاط قوت خود سرمایه‌گذاری کنید
۱۳۵	فصل هفت غلبه بر مشکلات
	اعتماد به نفس در عمل

مقدمه

ورود به منصفه‌ی بدون ترس

«اتفاق شکوهمندی حاصل شد مگر آنکه کسانی به جرأت باور کردند که در درون آن‌ها چیزی به تاراج نرفته به نظر می‌آید وجود دارد.»

بروس بارتون

به دنیای بدون ترس خوش آمدید. در صفحاتی که پیش رو دارید می‌آموزید که چگونه اعتماد به نفس و شجاعت و عزم راسخ در همه‌ی زمینه‌های زندگی خود را بسازید. می‌آموزید که بدون ترس و واکنش به استقبال بزرگ‌ترین چالش‌های زندگی بروید و از فرصت‌های مناسب بهره بگیرید و به آنچه می‌خواهید برسید.

خبر خوش این است که شما می‌توانید برای موفق شدن و رسیدن به دستاوردهای مالی بزرگ برخیزید، شما از استعدادی برخوردارید که می‌توانید یک صد سال از آن بهره بگیرید. تنها مانع میان شما و موفقیت ترس است، ترس با اشکال گوناگون. وقتی این کتاب را خواندید ترس هم از وجود شما رخت بربوید.

بیش از ۲۵ سال است که درباره‌ی زنان و مردان موفق مطالعه می‌کنم. به کیفیات و ویژگی‌های مشترک این زنان و مردان موفق توجه کردم. به این توجه کردم که چه عواملی سبب شده‌اند که آن‌ها از مردمان متوسط پیشی بگیرند. من درباره‌ی موفقیت هزاران کتاب، جزوه و مقاله خوانده‌ام و به این نتیجه رسیده‌ام که کیفیت اصولی و بنیادی موفقیت در هر جنبه‌ای از زندگی، اعتماد به نفس است.

هر زن و مردی که موفق شده از اعتماد به نفس فراوان برخوردار بوده است.

وقتی به چنان باور محکمی برسید که به هر چه بخواهید دست می‌یابید، آینده‌تان نامحدود می‌شود.

مهم‌ترین سؤال

زنی که به یکی از برنامه‌های من گوش داده بود اخیراً در نامه‌ای برایم نوشت که یک قسمت آن برنامه، چشم‌انداز او را به زندگی تغییر داد. این قسمت از برنامه در واقع یک سؤال بود: «اگر می‌دانستید که امکان شکست وجود ندارد کدام ویافرو می‌رفتید؟»

وقتی او این سؤال را بارها و بارها از خود پرسید، چشم‌اندازش به جهان تغییر کرد. او فهمید که می‌خواهد به کجا برود و به این نتیجه رسید که تنها شک و تردید و دودلی سبب شده که او به هدف نرسد.

اگر یقین داشت که موفق می‌شوید چه می‌کردید؟ چه می‌شد اگر نیروهای مخفی شما را به هدف رساندند؟ داشتید می‌رساندند؟ به عبارت دیگر اگر ترس از موفق شدن نداشتید چه می‌دید؟ واقعیت این است که اگر به اعتماد به نفس پاسخ می‌رسیدید، دنیایتان مسیر کاملاً متفاوتی می‌شد.

اعتماد به نفس نامحدود

وقتی به خود و به توانمندی‌هایتان اطمینان بیشتری بکنید، هدف‌های بزرگ‌تری برای خود در نظر می‌گیرید، برنامه‌های بزرگ‌تری می‌ریزید و متعهد به رسیدن به شرایطی می‌شوید که امروزه حتی رویای آن را هم در ذهن‌تان راه نمی‌دهید، هر قدمی را که لازم است برای کسب درآمد بیشتر می‌گذارید، برای زندگی خود استاندارد بالاتری در نظر می‌گیرید، به خانه‌های زیباتر، اتومبیل‌های بهتر، لباس‌های زیباتر و تعطیلات بهتری فکر می‌کنید، برای خانواده‌ی خود چیزهای خوب و بهتری طلب می‌کنید، کاری را که به واقع دوست دارید انجام می‌دهید و به آراء و نظرات دیگران اهمیتی نمی‌دهید. زندگی‌تان را آن‌طور که خود می‌خواهید تعریف می‌کنید، با توجه به آنچه

می‌خواهید زندگی می‌کنید و به امیال و خواسته‌های دیگران توجه نمی‌کنید و با اعتماد به نفس بیشتر در هر مرحله از زندگی و شغل‌تان به انسان متفاوتی تبدیل می‌شوید. ممکن است تصمیم بگیرید که ارتقاء رتبه یا افزایش حقوق پیدا کنید و یا حتی شغل یا شرکتی را که برای آن کار می‌کنید تغییر دهید. اگر شما در کار فروش هستید، با افراد بیشتری تماس می‌گیرید، کالاهای خود را بهتر ارائه می‌کنید، تقاضای سفارش‌های بیشتری می‌کنید و سعی می‌کنید فروش‌های بیشتری را قطعی کنید. اگر در کار مدیریت هستید در منابع نیروی انسان خود تجدیدنظر می‌کنید. اعتماد به نفس بیشتر، شجاعت و خیال‌پردازتر می‌شوید. خلاق‌تر می‌شوید و کارهایتان را به آن‌ها و گونه‌ی متفاوتی انجام می‌دهید.

قدرتمندتر، محبوب‌تر و محبوب‌کننده‌تر

اگر اعتماد به نفس مجرب داشته‌اید، قدرتمندتر، محبوب‌تر و مجاب‌کننده‌تر ظاهر می‌شدید. شادان‌تر و شاد، دوست داشتنی‌تر می‌شدید و هر گاه می‌خواستید بیشتر محترم قرار می‌گرفتید. وقتی با دیگران حرف می‌زدید، آنچه را که می‌خواستید می‌گفید. همه‌ی کسانی که شما را می‌شناختند در مقام تعریف و تحسین شما حرف می‌زدند. می‌توانستید به سمت‌ها و مسئولیت‌های بالاتر برسید. دیگران شما را در معرض فرصت‌های مناسبی قرار می‌دادند و به شما امکاناتی می‌دادند که در حال حاضر توان تصور آن را ندارید.

دست و پنجه نرم کردن

با داشتن اعتماد به نفس کافی بهتر می‌توانید با مشکلات روزمره‌ی زندگی روبه‌رو شوید. به این ترتیب پیوسته به راه‌حل فکر می‌کنید؛ به این فکر می‌کنید که چگونه می‌توانید از مشکلات و ناملایمات زندگی به سود خود استفاده کنید؛ به سختی‌ها و مشکلات می‌خندید و از شکست و ناکامی به

موفقیت می‌رسید؛ تنها جنبه‌ی مثبت اتفاقات را می‌بینید؛ احساس می‌کنید که آسیب‌ناپذیر هستید و کسی نمی‌تواند بر شما چیره شود. با اعتماد به نفس بیشتر، با آدم‌های متفاوت و موقعیت‌های سخت و خطیر بهتر روبه‌رو می‌شوید، بهتر می‌توانید مذاکره کنید و بهتر می‌توانید خرید کنید.

حس خوبی به خودتان داشته باشید

اعتماد به نفس بیشتر، با باور داشتن بی‌چون و چرای خود، چیزی برای شما غیر ممکن نیست. بیش از هر چیز نسبت به خود احساس خوبی پیدا می‌کنید. اگر خود شادمان می‌شوید؛ در اعماق وجودتان می‌دانید که برای رسیدن به خواسته و مقصود خود هر کاری را می‌توانید انجام دهید. با اعتماد به نفس، محدود به عزمی راسخ می‌رسید تا سر رشته‌ی امور زندگی‌تان را به دست بگیرید؛ احساس قدرت می‌کنید؛ احساس می‌کنید که هدفمند هستید؛ نسبت به خود آن و هر کسی که در زندگی شما وجود دارد و هر کاری که می‌کنید تکرش ذهنی مثبتی پیدا می‌کنید؛ با اعتماد به نفس خدشه‌ناپذیر تبدیل به یک انسان استواری می‌شوید.

می‌توانید بر عزت نفس خود بیفزایید

متأسفانه تا این حد هم ساده نیست. اغلب اوقات اعتماد به نفس محدودی دارند و بسیاری هم اصولاً فاقد اعتماد به نفس هستند. خیلی‌ها به توانمندی‌های خود توجه ندارند، از هر چیزی می‌ترسند به خصوص از ناشناخته‌ها و وحشت دارند. ابراهام مازلو، روانشناس، معتقد بود یکایک نژاد انسانی حکایت زنان و مردانی است که خود را دست کم می‌گیرند.

اکثریت عظیم مردم وقتی خود را با دیگران مقایسه می‌کنند، خودشان را دست کم می‌گیرند. به نقاط ضعف و محدودیت‌های خود توجه می‌کنند و در نتیجه کمتر از آنچه هستند نشان می‌دهند. به جای اینکه از عزت نفس و احترام به

خود برخوردار باشند، روزگارشان را به بهای نازل پشت سر می گذارند. اگر اعتماد به نفس و ملازم آن عزت نفس تا این اندازه مطلوب هستند چرا تنها عده‌ی کمی از مردم اعتماد به نفس دارند؟ هزاران دلیل دارد. اما نکته‌ی مهم این است که اعتماد به نفس را می توان تدارک دید و ایجاد کرد و از آن جایی که آموختنی است می توان بر اعتماد به نفس خود افزود، کافی است از راهنمایی های کتاب بهره بگیرید.

ما خبر خوش این است که هر کسی مقداری اعتماد به نفس دارد، بعضی ها بیش تر و بعضی ها کمتر. می توانید با تلاش و تمرین به اعتماد به نفسی که احتیاج دارید دست پیدا کنید.

مهم ترین قانون
شاید مهم ترین قوانین حاکم بر زندگی ما را ارسطو در ۳۵۰ سال قبل از میلاد مسیح بیان کرد و اصل علیت گذاشت. او گفت ما در دنیایی از نظم زندگی می کنیم. برای هر حادثه‌ی که اتفاق می افتد دلیلی وجود دارد. ما اسم این قاعده را علت و معلول می نامیم. این قانون آهنگین تقدیر انسان هاست.

قانون علت و معلول می تواند ما را از زندانی شدن همان طور که می تواند ما را به آزادی برساند. خود قانون مانند قانون جاذبه خنثی است.

قانون علت و معلول که هم فیزیکی و هم ذهنی است می گوید هر معلولی در زندگی علتی دارد. اگر معلولی در زندگی است که از آن بیشتر می خواهیم، مثلاً اگر پول و موفقیت بیشتری می خواهیم باید دنبال علت برویم و با تکرار کردن علت، تولید معلول بکنیم. اگر در کار فروش یا تجارت هستیم و به موفقیت رسیده ایم می توانیم برای این موفقیت عللی پیدا کنیم. بعد با تکرار کردن علت ها همان معلول های مورد نظر را به دست آوریم.

این قانون در ضمن می گوید اگر معلولی در زندگی ما وجود دارد که آن را نمی خواهیم، مثلاً اگر چاق هستیم یا به اندازه‌ی کافی پول نداریم، اگر با مردم

مسئله داریم یا در شرایط تجاری منفی قرار می‌گیریم می‌توانیم علت‌ها را تغییر دهیم تا به نتایج دیگری برسیم.

قانون علت و معلول به قدری ساده و مسلم است که کسی به طور جدی آن را زیر سؤال نمی‌برد. ما در دنیا و عالمی زندگی می‌کنیم که تحت حاکمیت قانون است و نه شانس و تصادف. هر اتفاقی دلیلی دارد. موفقیت یا شکست یک تصادف نیست. هر معلولی علتی دارد. اگر علتی را تکرار کنیم همان معلول به دست می‌آید.

پیشینه‌های اعتماد به نفس پایین

دنیا پر از سبب‌ها و علل است که از نتایجی که به دست آورده‌اند راضی نیستند و با این حرف‌ها این کار سابق را می‌کنند؛ همان اندیشه‌ی سابق را دارند، همان حرف سابق را می‌زنند. همان اقدام سابق را می‌کنند و در نتیجه به همان نتایج منفی سابق می‌رسند. رایج این چیست شگفت زده می‌شوند.

انیشتین نشانه‌ی جنون را این می‌داند که کسی کاری را تکرار کند و نتایج متفاوتی را انتظار بکشد، اما این امکان‌پذیر نیست.

قانون علت و معلول دربارهی میزان اعتماد به نفس هم صدق می‌کند. در تمام پیرامون ما و در تمام تاریخ انسانی زنان و مردان بوده‌اند که از اعتماد به نفس فراوان بهره داشته‌اند و به نتایج بسیار عالی رسیده‌اند.

در کار مطالعه‌ی زندگی و حکایات این اشخاص به این نتیجه می‌رسیم که آن‌ها از اعتماد به نفس بالایی برخوردار بودند که آن را در دنیای خود، کی از پدر و مادرشان آموخته بودند.

در شرایط اعتماد به نفس پایین، بسیاری از اشخاص تصور می‌کنند که این اعتماد به نفس را باید از عوامل بیرون از خود به دست بیاورند چون بدون اعتماد به نفس احساس می‌کنند موجودی بی‌ارزش هستند.

می‌خواهید شادمان باشید

آنچه مردم بیش از هر چیز دیگری می‌خواهند داشتن احساس خوب درباره‌ی خودشان است. انسان‌ها بیش از هر چیزی به آرامش ذهنی احتیاج دارند و تنها زمانی می‌توانند به آرامش ذهنی برسند که احساس کنند می‌توانند آنچه را در زندگی می‌خواهند انجام دهند.

قانون علت و معلول می‌گوید اگر می‌خواهید از اعتماد به نفس فراوان برخوردار شوید باید به علل اعتماد به نفس زیاد پی ببرید. اگر متوجه شویم کسانی که اعتماد به نفس فراوان دارند چگونه فکر می‌کنند و چه می‌گویند و بعد ما همان کارها را بکنیم می‌توانیم به نتایج مشابه آن‌ها برسیم. اگر ما کار آن‌ها را تکرار کنیم با احساس آن‌ها می‌رسیم و توقف ناپذیر می‌شویم.

آموزش ماراتن ذهنی

برای بعضی‌ها قبول کردنش آسان است که کیفیات ذهنی را هم بتوان مانند کیفیات فیزیکی تغییر داد. اگر من بخوام شما را آموزش بدهم تا برای شرکت در یک مسابقه‌ی ماراتن آماده شوید، من است شش ماه وقت بگیرد که با تمرینات روزانه به آمادگی جسمانی برسید و در مسابقه‌ی ماراتن شرکت کنید. امروزه حتی به مردان و زنانی بر می‌خورم که در آن ۵۰ و ۶۰ سالگی خود را طی می‌کنند و برای شرکت در مسابقات ماراتن آماده می‌شوند.

این کتاب شما را در شرایط یک ماراتن ذهنی قرار می‌دهد. این یک ماراتن دردناک و خسته‌کننده نیست، اما به تلاش و جدیت فراوان احتیاج دارد. مقدار تلاش شما میزان موفقیت شما را مشخص می‌کند.

اگر از اصول مطرح شده در این کتاب پیروی کنید و توجه داشته باشید که موفق‌ترین مردان و زنان جهان برای رسیدن به موفقیت از این اصول بهره گرفته‌اند، می‌توانید اعتماد به نفسی در خود ایجاد کنید که به کمک آن به هر چه بخواهید دست می‌یابید. اجازه بدهید شروع کنیم.