

حضور

جسورترین خود را در بزرگ‌ترین چالش‌هایتان

به‌نمایش بگذارید

Presence

نویسنده: امی کادی

مترجم: مهسا مشتاق

سرشناسه	کادی، امی جوی کسلبری، ۱۹۷۲ - Cuddy, Amy Joy Casselberry
عنوان و نام پدیدآور	حضور: جسورترین خودتان را در بزرگ‌ترین چالش‌هایتان به نمایش بگذارید = Presence / نویسنده امی کادی؛ مترجم مهسا مشتاق؛ تهران: ابوعطا، ۱۳۹۵.
مشخصات نشر	۱۴۴ ص:؛ مصور، جدول؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
مشخصات ظاهری	شابک 978-964-170-273-3
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	Presence : bringing your boldest self to your biggest challenges, 2015
عنوان دیگر	جسورترین خودتان را در بزرگ‌ترین چالش‌هایتان به نمایش بگذارید.
موضوع	اعتماد به نفس : موضوع: Self-confidence
موضوع	اضطراب عملکردی : موضوع: Performance anxiety
موضوع	عزت نفس : موضوع: Self-esteem
موضوع	موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Success -- Psychological aspects
شناسه افزوده	مشتاق، مهسا، ۱۳۴۲ - مترجم
رده بندی کنگره	BF۵۷۵/الف ۱۳۵۶ ی ۱۵۸/۱
رده بندی دکن	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی	۴۵۱۲۷۱۷

انتشارات ابوعطا

کلیه حقوق چاپ و نشر این کتاب انحصاراً محفوظ و درج نام یا هر قسمت از آن در نشریات یا کتاب‌های دیگر و ... منوط به کسب اجازه کتبی از ناشر است.

- عنوان: حضور
- ناشر: انتشارات ابوعطا
- نویسنده: امی کادی
- مترجم: مهسا مشتاق
- ویراستار: شیمیا پرشار
- طرح جلد: امیر زارع
- حروفچینی و صفحه‌آرایی: هانی بنایان فرد
- لیتوگرافی: باختر
- چاپ و صحافی: نقش‌نیزار
- شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
- شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۷۰-۲۷۳-۳
- نشانی: تهران • خیابان انقلاب • خیابان ۱۲ فروردین • ساختمان شماره ۱۰ • طبقه چهارم
- تلفن دفتر مرکزی: ۶۶۹۷۷۰۰۴-۷
- صندوق پستی: ۱۳۱۴۵-۹۸۱
- پایگاه اینترنتی / پست الکترونیک: www.Ab-o-oata.com / info@abooata.com

- نوبت چاپ: اول
- سال انتشار: ۱۳۹۶
- قیمت: ۱۳۰۰۰ تومان



وظیفه‌ی ما حفظ و نگهداری محیط زیست برای آیندگان است.
مقتضییم که برای تهیه این کتاب هیچ درختی قطع نشده است.
و رنگ کاغذ آن به سلامت چشم‌ها آسیبی نمی‌رساند.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۳	مقدمه
	فصل اول:
۱۷	حضور به چه معناست؟
	فصل دوم:
۳۱	داستان تان را باور کنید و آن را بپذیرید
	فصل سوم:
۴۱	است از نصیحت کردن بردارید؛ وقت گوش دادن است
	فصل چهارم:
۴۷	اینجا بدن من نیست
	فصل پنجم:
۵۹	چگونه ضعف و نارسایی، خود را اسیر می‌کند؟ و چگونه قدرت، خود را آزاد می‌کند؟
	فصل ششم:
۷۹	زبان بدن
	فصل هفتم:
۹۳	خندیدن، آواز خواندن و رفتن به سوی شادمانی
	فصل هشتم:
۱۰۵	بدن، ذهن را شکل می‌دهد
	فصل نهم:
۱۲۵	چگونه ژست حضور بگیریم
	فصل دهم:
۱۳۱	تلنگر: چگونه حرکات کوچک به تغییراتی بزرگ منتهی می‌شود؟

مقدمه

در کافه‌ی کتاب‌فروشی مورد علاقه‌ام در بوستون نشسته‌ام و تندتند با لپ‌تاپم تایپ می‌کنم. ده دقیقه پیش، یک فنجان قهوه و یک مافین سفارش دادم. پیش از آن مت که خانمی است جوان با موهای مشکی و عینکی بر چشم، مکشی می‌کند و با اخلاص می‌گوید: «فقط می‌خواستم بگویم چقدر صحبت‌های شما در TED زیبا بود. به من اجازه داد. می‌خواهم بدانید گفته‌های شما به من کمک کرد تا در آزمون ورودی مدرسه پزشکی شرکت کنم و موفق شوم. گرچه مرا نمی‌شناسید اما به من کمک کردید. دفاً همان کاری را که در زندگی می‌خواهم، انجام دهم و زمینه را برای تحقق خواسته‌هایم فراهم کنم. متشکرم.»

درحالی که اشک در چشمانم حلقه زده می‌پرسم: «آدم شما چیست؟»

پاسخ می‌دهد: «فیدان.» سپس ده دقیقه درباره‌ی حال و هوای فیدان در گذشته و علائق او در آینده صحبت می‌کنیم.

همه‌ی افراد از نظر من بی‌مانند و به یادماندنی هستند اما همین برخوردی برایم بسیار جالب بود؛ غریبه‌ای که به گرمی با من صحبت می‌کند، داستان زندگی‌اش و اینکه چگونه توانست با چالشی خاص روبه‌رو شود را با من در میان بگذارد و سپس به خاطر تأثیری که بر زندگی‌اش داشته‌ام از من تشکر می‌کند. آنها از گروه‌های مختلف مردم هستند: زن و مرد، پیر و جوان، خجالتی و اجتماعی. اما همه‌ی آنها یک وجه اشتراک دارند: آنها در برخورد با فشار و اضطرابی عظیم

احساس درماندگی و ناتوانی کرده و برای رهایی از این حس، راهی یافته‌اند. برای نگارش این کتاب، ابتدا دوره‌هایی را در کنفرانس تی‌ای‌دی گلوبال^۱ در سال ۲۰۱۲ گذراندم. در این دوره‌ها نتایج تحقیقات خود و همکارانم را درباره‌ی شیوه‌ی تأثیرگذاری جسم‌مان بر ذهن و رفتارمان با شرکت‌کنندگان در میان گذاشتم. درباره‌ی سندروم تظاهر صحبت کردم و اینکه چگونه توانستم یاد بگیرم که به داشتن اعتماد به نفس بیشتر تظاهر کنم. نمی‌دانستم شرکت‌کنندگان چقدر می‌دانند این روش‌ها را به کار گیرند. اما بلافاصله پس از پخش یک ویدیوی بیست دقیقه‌ای از این صحبت‌ها در اینترنت، از بینندگان پیام این نتیجه را دریافت کردم.

قطعاً صحبت‌های من به آنان تلقین نکرده بود که وارد مدرسه‌ی پزشکی شود. بلکه او را از ترس که «ماندگار» شرفش می‌شد، رها کرده بود. ناتوانی و درماندگی، ما را در خود برده می‌برد. بر او، دانش و احساس‌مان تأثیر می‌گذارد، باعث می‌شود دیگر دیده ندریم و حتی گاهی ما را با خودمان بیگانه می‌کند.

در نقطه‌ی مقابل ناتوانی، قطعاً قدرت قرار دارد، این‌طور نیست؟ تا حدودی درست است اما به این سادگی هم نیست. تحقیقاتی که سال‌هاست انجام می‌دهم وارد موضوع بسیار پیچیده و گسترده‌ای شده که من به آن حضور می‌گویم. حضور، در باور خود و اعتماد به خود ریشه دارد. خود واقعی، یعنی احساسات واقعی، ارزش‌ها و توانایی‌های شما. این موضوع بسیار اهمیت دارد زیرا اگر شما به خودتان اعتماد نداشته باشید، دیگر چه کسی می‌تواند به شما اعتماد کند؟ چه بخواهیم برای دو

یا پنج هزار نفر صحبت کنیم، مصاحبه‌ی شغلی بدهیم، درخواست ترفیع کنیم و چه ایده‌ای را برای سرمایه‌گذاری ارائه دهیم؛ اگر می‌خواهیم احساس خوبی نسبت به خودمان داشته باشیم و در زندگی پیشرفت کنیم، لحظاتی هستند که باید با قاطعیت با آنها روبه‌رو شویم. حضور، به ما قدرت ایستادن در چنین لحظاتی را می‌دهد.

بیشتر افراد، رزانه با چالش‌هایی پرتنش روبه‌رو هستند. افراد در گوشه و کنار جهان را در سنین مختلف تمرین می‌کنند که چطور در کلاس صحبت کرده یا در مصاحبه‌ی شغلی شرکت کنند یا نقش‌شان را برای حاضران ایفا کنند؛ چگونه با سختی‌های هر روز روبه‌رو شوند، پای باورهایشان بایستند و یا فرصتی بیابند و به خود واقعی‌شان فکر کنند. همه افراد، چه بی‌خانمان و چه موفق، با این شرایط روبه‌رو هستند. مدیران اجرایی، هنرمندان، وکلای سرشناس، هنرمندان و هنرپیشگان معروف، قربانیان جنایت‌ها، سمازدهای وحشی روانی، همه و همه با چنین چالش‌هایی دست و پنجه نرم می‌کنند. در مقابل نیز افرادی هستند که مانند پدر و مادرها، همسران، فرزندان، مشاوران، پزشکان، همکاران و دوستان می‌کوشند به این افراد کمک کنند.

همه‌ی این حامیان که هیچ‌کدام هم متخصص این کار نیستند با این بررسی دقیق‌تر این شرایط ترغیب کردند. این کتاب حاصل همکاری من با ده‌ی افرادی است که صادقانه مشکلات‌شان را با من در میان گذاشتند. شاید داستان شما نیز مانند یکی از آنها باشد!