

شکاف در اعتماد به نفس

از ترس تا آزادی

دکتر راس هریس

(مشرک شده توسط انگوئن بوک «PANGUIN BOOKS»)

ترجمه:

سحرالسادات ترابیان

بهناز بهمنی

سرشناسه	هریس، راس. ۱۹۶۲ - م.
عنوان و نام پدیدآور	Harris, Russ
مشخصات نشر	شکاف در اعتماد به نفس / ترجمه: سحرالسادات ترابیان، بهناز بهمنی.
مشخصات ظاهری	همدان: فراگیر هگمتانه، ۱۳۹۶.
شابک	۲۹۸ ص.
وضعیت فهرست‌نویسی	۹۷۸-۶۰۰-۲۱۹-۱۸۹-۲:
یادداشت	فیبا
عنوان دیگر	The Confidence gap: from fear to freedom, 2010
موضوع	عنوان اصلی:
موضوع	اعتماد به نفس گمشده: از ترس تا آزادی.
موضوع	اعتماد به نفس
موضوع	Self-confidence
موضوع	نگرش (روان‌شناسی)
موضوع	Attitude (Psychology)
موضوع	مدی‌تیشن -- خواص درمانی
موضوع	Meditation -- Therapeutic use
شناسه افزوده	ترابیان، سحرالسادات، ۱۳۶۴ -، مترجم.
شناسه افزوده	بهمنی، بهناز، ۱۳۶۵ -، مترجم.
رده‌بندی گره	۱۳۹۶ ۴۳ هـ ۶ الف / BF ۵۷۵
رده‌بندی دیویی	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	۴۶۷۵۰



عنوان کتاب:	شکاف در اعتماد به نفس
مترجمان:	سحرالسادات ترابیان - بهناز بهمنی
ناشر:	انتشارات فراگیر هگمتانه
چاپ:	سینا
شمارگان:	۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ:	اول ۱۳۹۶
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۲۱۹-۱۸۹-۲
قیمت:	۳۰۰۰۰ تومان

پایگاه اطلاع رسانی: www.faragirhegmataneh.ir

پست الکترونیک: fhegmataneh@gmail.com

مرکز پخش: همدان، خیابان شریعتی، مقابل کبابیان، کوچه مهر

تلفن: ۳۲۵۱۴۴۶۱ - ۳۲۵۱۶۱۴۴ - ۳۲۵۲۸۴۶۲ - ۸۱ - ۳۲۵۱۷۲۵۲ - ۸۱ - دورنگار: ۳۲۵۱۷۲۵۲ - ۸۱

پیشگفتار مترجمان

از زمانی که با اکت آشنا شدیم تا به امروز تغییرات زیادی در زندگی مان ایجاد شده است. انگار این همان چیزی بود که در زندگی مان به آن نیاز داشتیم: رسیدن به زندگی ارزشمند که همیشه می خواستیم. اما اجتناب ها و قضاوت های ذهن مان این اجازه را به ما نمی داد و راه را برایمان دشوار می ساخت. از روزی که ترجمه این کتاب را شروع کردیم، هر روز نکته ای جدیدی در زندگی مان نمایان می شد که شاید قبل از آن هیچ توجهی به آن نداشتیم. ترجمه این کتاب با وجود تمام مشغله هایمان، یارانت بخش بود و برای ترجمه آن هر روز بیشتر از روز قبل مشتاق می شدیم. امیدوارم در شما خوانندگان عزیز نیز این اشتیاق را فراهم آورد و پیشنهادهای آن را به کار گیرید. زمانی که من (سحر السادات ترابی) با دکتر راس هریس صحبت می کردم، ایشان از ترجمه این کتاب بسیار استقبال کردند و راهی برای چاپ جدید این کتاب را در سال جدید دادند که به امید خدا چاپ جدید آن را نیز به چاپ خواهیم رسانید.

از تمام کسانی که ما را در آشنایی و یادگیری این کتاب یاری کردند کمال تشکر را دارم. همچنین تمام کسانی که ما را در ترجمه این کتاب از جمله خانم زهرا فامیل بختیاری یاری نمودند بی نهایت سپاسگزاریم.

این کتاب را به تمام تشنگان علم و یاری دهندگان بشری تقدیم می نمایم. باشد که مژمر قرار گیرد.

خوشحال می شویم نظرات و انتقادات خود را به ایمیل sahar.torabi@yahoo.com

و behnaz.bahmani@gmail.com ارسال نمایید.

سحر السادات ترابی

بهناز بهمنی

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

پیشگفتار مترجمان	۱۱
تا چه حد خوش اقبال است؟	۲۱
مقدمه	۲۵
بازی اعتماد به نفس	۲۵
اعتماد زیاد درست است؟	۲۸
توجه آهانه چیست؟	۲۹
گسلش	۲۹
گسترش	۲۹
برنامه زمانی	۳۰
اما چیزهایی بیشتر نیاز دارند	۳۰
هیچ چیز مثل شروعی آزادانه نیست	۳۱
بنابراین، از این مقدمه به کجا خواهیم رسید؟	۳۱
بخش اول: آماده شدن	۳۳
فصل ۱: چرا در دسرا	۳۴
خوب، این کتاب چه مطالبی را برای شما به اورد؟	۳۴
در دنیایی که در آن اعتماد به نفس نامحدودی (بسیار زیاد) دارید	۳۶
ارزش‌ها و اهداف	۳۷
در اینجا تعداد بیشتری مثال برای برجسته کردن این تفاوت وجود دارد	۳۹
لیست تغییرات زندگی	۴۱
فقدان اعتماد به نفس	۴۲
اعتماد به نفس: دو تعریف آن	۴۲
«البته که من ترسیده بودم!»	۴۴
برگردید به فقدان اعتماد به نفس	۴۵
چرا اعتماد به نفس نداریم؟	۴۹
پنج دلیلی که افراد اعتماد به نفس ندارند	۴۹
انتظارات بیش از حد	۴۹
خود- قضاوت‌گری شدید	۵۰
اشتغال ذهنی با ترس	۵۱

۵۲	تجربه نداشتن
۵۲	مهارت نداشتن
۵۳	چرخه‌ی اعتمادبه‌نفس
۵۳	گام ۱: مهارت‌ها را تمرین کنید
۵۴	گام ۲: به طور موثری آنها را به کار بگیرید
۵۴	گام ۳: نتایج را ارزیابی کنید
۵۵	گام ۴: آنچه نیاز است را اصلاح کنید
۵۵	شما پیش‌تر آن را بارها انجام داده‌اید!
۵۶	مظنونین همیشگی
۵۷	نکات کلیدی
۵۷	آیا «اعتمادبه‌نفس فوری» واقعاً وجود دارد؟
۵۹	فصل ۲: روزهای خوب گذشته
۵۹	به خاطر می‌آید!
۶۲	در یک لحظه چه چیزی وجود دارد؟
۶۵	فصل ۳: درست یا غلط؟
۶۵	برای یک نفر کوچکی آماده‌اید؟ لطفاً به هر عبارت با درست یا غلط پاسخ دهید:
۶۷	همه ما از آن پرستیم
۶۸	افسانه: ترس نشانه ضعف است
۶۹	افسانه: ترس عملکرد را مختل می‌کند
۷۰	افسانه: ترس مانع شما می‌شود
۷۱	افسانه: اعتمادبه‌نفس فقدان ترس است
۷۱	خلاصه
۷۲	نکات این فصل
۷۲	نکات مهم
۷۳	بخش دوم: شمشیر دولبه
۷۴	فصل ۴: لزوماً چنین نیست
۷۴	در مورد شما شبیه چیست؟
۷۵	حال، به منظور رشد اعتمادبه‌نفس پایدار، باید سه موضوع را بدانیم:
۷۵	افکار چیستند؟
۷۹	بزرگترین استاد ذهن (نوعی ورزش ژاپنی) روی زمین
۸۰	ذهن شمشیری دولبه است
۸۰	این نیمه روشن است
۸۱	تمرین افکار پاپ آپ
۸۴	خوب چاره چیست؟

- ۸۴..... آیا افکار منفی واقعاً یک مشکل است؟
- فصل ۵: رهایی از دام افکار..... ۸۹
- از دام افکار رها شدن..... ۹۰
- چه چیزی شما را به دام می اندازد؟..... ۹۱
- ماشین دلیل یابی..... ۹۴
- اما اگر افکارم درست باشند چه اتفاقی می افتد؟..... ۹۵
- واژه های بسیار مهم..... ۹۸
- شماری از روش ها..... ۹۹
- تمرین ۱: من فکری دارم که..... ۱۰۰
- تمرین ۲: آواز خواندن افکار..... ۱۰۱
- تمرین ۳: صدای مضحک..... ۱۰۲
- تمرین ۴: صفحه نمایش کامپیوتر..... ۱۰۲
- قدرت کلمات..... ۱۰۴
- اگر افکارتان دست هایتان بودند..... ۱۰۵
- قانون ۳: افکار «منی» واقعی هستند؛ با آنها مبارزه نکنید؛ با آنها آمیخته نشوید..... ۱۰۸
- قدرت تمرین..... ۱۰۸
- فصل ۶: هرگز شامل کلمات نیست!..... ۱۱۱
- روز بعد نیویورک تامز گزارش کرد..... ۱۱۱
- رادیو تریپل اف..... ۱۱۲
- ۳ گام برای گسلش..... ۱۱۴
- کلمه پی..... ۱۱۷
- برگ های روی جویبار..... ۱۱۸
- فقط تصور کنید..... ۱۲۱
- فصل ۷: تله عزت نفس..... ۱۲۳
- در تله افتادن..... ۱۲۳
- افسانه عزت نفس..... ۱۲۵
- پذیرش خود..... ۱۲۶
- کاملاً آرام باشید و از خودتان لذت ببرید..... ۱۲۹
- متهم کردن..... ۱۳۰
- کمبود دامی وجود ندارد..... ۱۳۳
- فصل ۸: قوانین درگیر شدن با فعالیت..... ۱۳۵
- قدرت درگیر شدن..... ۱۳۶
- تنها برخی از آنها را انجام ندهید: اینجا باشید!..... ۱۳۹
- صحنه نمایش زندگی..... ۱۴۲

۱۴۳	تنفساً آگاهانه
۱۴۵	آیا به دام افتادید؟
۱۴۶	انتخاب ۱: شمارش تنفس
۱۴۶	انتخاب ۲: تنفس رنگی
۱۴۶	انتخاب ۳: نور سفید و ابرهای تیره
۱۴۶	انتخاب ۴: تکرار کلمات
۱۴۷	انتخاب ۵: تنفس کردن بالونی
۱۴۷	در هر زمان و مکان
۱۴۸	تنفس کردن تنها نقطه‌ی شروع است
۱۴۹	فصل ۹: گل‌های رز را ببوید
۱۵۰	ذهن آگاهی برای افراد پرمشغله
۱۵۰	درگیر کردن خود با روال همیشگی صبحگاهی
۱۵۱	ریزش: حرکات عادی روزمره
۱۵۳	شایستگی: درگیر شدن در فعالیتهای لذتبخش
۱۵۴	درگیر شدن با همه چیز
۱۵۵	فصل ۱۰: مه روشت حتی
۱۵۶	مه نگرانی
۱۵۷	مرحله ۱: روشن کن: که «نراز بودن» چیست
۱۵۷	مرحله ۲: شناسایی هزینه: «نراز بودن» را کنید
۱۵۸	مرحله ۳: از دام دلایل نگرانی رها شوید
۱۵۹	مرحله ۴: بین نگران بودن و مراقبت کردن تمایز قائل شوید
۱۵۹	مرحله ۵: گسلش از خود نگران بودن
۱۶۰	از مه تا اعتماد به نفس
۱۶۵	اگر مهارتهای من به اندازه کافی خوب شوند چه اتفاقی می‌افتد؟
۱۶۵	توجه آگاهی را چقدر تمرین می‌کنید؟
۱۶۷	بخش سوم: چه چیزی شما را به سمت پیشرفت سوق می‌دهد؟
۱۶۸	فصل ۱۱: سوخت‌گیری
۱۶۹	بازنگری مجدد ارزشها و اهداف
۱۷۰	ارزشها و کلمه پی
۱۷۳	قطب‌نمای درونی
۱۷۵	نگاهی سریع به ارزشهایتان
۱۷۵	ارزشهای رایج
۱۸۰	یک پیام مهم
۱۸۳	فصل ۱۲: تله موفقیت

۱۸۳	کلمه «موفقیت» چه معنایی برای شما دارد؟
۱۸۵	سفر و مقصد
۱۸۷	داستان دو کوهنورد
۱۸۹	فصل ۱۳: چسب جادویی
۱۸۹	آیا اسم تپک تالیک معنی دیگری برای شما دارد؟
۱۹۱	چسب جادویی
۱۹۲	ماشین ذهنخوانی
۱۹۴	قلب‌تان را ببینید و بشنوید
۱۹۶	پنجره ارزشها
۱۹۶	عشق
۱۹۶	سرگرمی
۱۹۶	کار
۱۹۶	سلامت
۱۹۷	شما نمیتوانید باره تمام آنها را انجام دهید!
۱۹۸	عشق
۱۹۹	بخش چهارم: مهار کردن ترس‌هایان
۲۰۰	فصل ۱۴: تله ترس
۲۰۱	جانوری خطرناک؟
۲۰۱	ترس چیست؟
۲۰۲	کنترل خودکار و اجتناب
۲۰۲	کنترل خودکار
۲۰۳	حالت اجتناب
۲۰۳	حواس پرتی
۲۰۳	درگیر نشدن
۲۰۴	راهبردهای تفکر
۲۰۴	مصرف مواد
۲۰۴	پس مشکل چیست؟
۲۰۶	تله ترس
۲۰۹	فصل ۱۵: فضای زیاد
۲۱۰	دوباره افسانه شکستن زمان
۲۱۲	درگیر شدن و گسترش
۲۱۳	احساسات‌تان را نامگذاری کنید
۲۱۷	تصدیق کردن
۲۱۷	ایجاد کردن فضا

۲۱۹.....	گسترش دادن آگاهی.....
۲۲۰.....	گسترش اشکال یابی.....
۲۲۲.....	گام بعدی.....
۲۲۳.....	فصل ۱۶: سوار بر اسب وحشی.....
۲۲۴.....	ABC ی رام کردن ترس.....
۲۲۴.....	به ترس اجازه دهید که باشد.....
۲۲۴.....	با آن دوست شوید.....
۲۲۷.....	ترس را هدایت کنید.....
۲۲۹.....	بعد از این به کجا میرویم؟.....
۲۳۱.....	بخش پنجم: اجرای بازی.....
۲۳۲.....	فصل ۱۷: باز کردن گره‌ها.....
۲۳۳.....	ارزشها کافی نیستند.....
۲۳۵.....	شما در به چه میتوانیم از جوسیمپون یاد بگیریم.....
۲۳۷.....	هبت چیست.....
۲۳۷.....	مرحله ۱: به چه از زندگی را انتخاب کنید.....
۲۳۷.....	مرحله ۲: ۱۰ پای خرد را شفاف کنید (روشن سازید).....
۲۳۸.....	مرحله ۳: اهداف معییر را تعین کنید.....
۲۳۸.....	مرحله ۴: اقدامات محدود را محدود کنید.....
۲۳۸.....	مرحله ۵: حرکت را آغاز کنید.....
۲۳۹.....	من هنوز به اندازه کافی احساس اعتماد به نفس ندارم!.....
۲۴۱.....	انتخاب بزرگ.....
۲۴۳.....	فصل ۱۸: چه چیزی جلوی شما را گرفته است.....
۲۴۴.....	چه چیزی ما را در دام نگه داشته است؟.....
۲۴۵.....	اهداف دست نیافتنی.....
۲۴۵.....	اجتناب از ناراحتی.....
۲۴۶.....	دوری از ارزشها.....
۲۴۶.....	چگونه میتوانیم از دام رها شویم.....
۲۴۶.....	گسلش.....
۲۴۷.....	پذیرفتن ناراحتی.....
۲۴۸.....	اهداف واقع بینانه.....
۲۴۹.....	دنبال کردن ارزشها.....
۲۵۰.....	دوباره افسانه ویرانگر زمان.....
۲۵۰.....	شکاف واقعی.....
۲۵۲.....	داخل و خارج منطقه امن.....

۲۵۳	فصل ۱۹: تله انگیزه
۲۵۶	انگیزه در برابر تعهد
۲۵۹	نظم و اراده قوی
۲۶۰	دامهای مخفی ذهن ما
۲۶۱	فصل ۲۰: قدرت خویشتن پذیری
۲۶۱	به گفته خودش:
۲۶۲	تغییر دادن ارتباط مان با ترس
۲۶۵	بازگشت از شکست
۲۶۶	هنر بازگشتن از شکست
۲۷۱	فصل ۲۱: بهت شدن
۲۷۴	ارزشهای مهم
۲۷۵	خرابگانه
۲۷۶	توجه آگاهی
۲۷۶	تامل
۲۷۶	بازخورد
۲۷۸	خودآگاهی و شک به خود
۲۷۹	بهتر یا بهترین
۲۸۱	فصل ۲۲: به اوج رسیدن
۲۸۲	سه مرحله عملکرد
۲۸۲	مرحله پیش عملکرد
۲۸۲	مرحله عملکرد
۲۸۴	مرحله واکنش پس عملکردی
۲۸۵	پیدا کردن تعادل سالم
۲۸۹	فصل ۲۳: تا زمانی که تمام نشود به پایان نمیرسد
۲۹۰	بنابراین ما باید تسلیم شویم؟
۲۹۲	هرکاری نیاز به زمان دارد
۲۹۳	قواعد درست
۲۹۳	ده قانون برای برنده شدن در بازی اعتماد به نفس
۲۹۴	چه چیزی پیش روی ماست؟
۲۹۴	ترس!

مقدمه

ماجرای جویی جسورانه، یا هیچ چیز

اگر فقط شما اعتماد به نفس بیشتری داشتید، چگونه زندگی متفاوتی داشتید؟ آنچه شما آن را «عدم اعتماد به نفس»، «ترس از شکست»، «اضطراب عملکرد»، یا «شک به خود» می‌نامید، فرصت‌هایی هستند که در زندگی دارید. برای لحظاتی این مطالب را در نظر بگیرید:

از چه چیزی دست کشیدی؟ چه کارهایی می‌توانستی انجام دهی و از آنها لذت ببری و انجام ندادی؟ چه فرصت‌هایی را به‌خاطر این موارد از دست داده‌اید؟ در طول این سال‌ها، من با هزاران نفر از افراد کار کرده‌ام که امیدها، رویاها و خواسته‌هایشان را در حالت انتظار نگه داشته‌اند چرا که «اعتماد به نفس کافی نداشته‌اند». و چیزی که غم‌انگیز است این است که، این شکاف در اعتماد به نفس تقصیر خود افراد نیست. قطعاً به‌خاطر حماقت، تنبلی، فکر منفی، داشتن محرومیت دوران کودکی، یا عدم تعادل شیمیایی مغز نیست. در حقیقت این فقدان به‌خاطر این است که آنها قوانین بازی اعتماد به نفس را نمی‌دانند.

بازی اعتماد به نفس

بله، اعتماد به نفس یک بازی است - یک بازی مهارت روانشناختی - و متأسفانه، جامعه ما قوانین اشتباهی برای بازی با آن به ما یاد می‌دهد. در طول سال‌ها گذشته شما ممکن است مقالاتی خوانده باشید، کتاب‌های خودآموز خریده باشید، برنامه‌ای تلویزیونی تماشا کرده باشید، و به خوبی به نصیحت دوستان‌تان، خانواده و متخصصان سلامت در چگونگی غلبه بر ترس از شکست، از بین بردن شک به خود و یا افزایش اعتماد به نفس کوشش کرده باشید. حدس می‌زنم برخی از این ایده‌ها حداقل برای زمانی کوتاه به خوبی برایتان جواب داده است، اما حاضرم شرط ببندم که در نهایت آنچه می‌خواستید را به شما نداده‌اند. بنابراین، آیا می‌خواهید دریچه‌ای جدید بگشایید؟ چیزی که چالش برانگیز باشد؟ آیا تمایل دارید که با مجموعه‌ای کاملاً متفاوت با قوانین، بازی را امتحان کنید؟

قصد ندارم چیزهایی قدیمی که شما یک میلیون بار قبلاً شنیده‌اید را مطرح کنم: تجسم کردن، خود هیپنوتیزمی، اظهارات مثبت، به چالش کشیدن افکار منفی، تکنیک‌های آرامش، افزایش عزت نفس، استراتژی تا « شما آن را کامل نکنید جواب نمی‌دهد» و غیره.

من واقعیت را انکار نمی‌کنم و این ادعا که هر آنچه شما بخواهید به سادگی از طریق درخواست از دنیا آن را به دست خواهید آورد و باور داشته باشید که آن برآورده خواهد شد. (البته، من با این روش تعداد بیشتری از کتاب‌هایم را می‌توانم بفروشم - البته چیزی نفروختن بهتر از این است که به شما نوید دهم که شما می‌توانید تقریباً بدون هیچ تلاشی هر آنچه می‌خواهید را به دست آورید!)

در عوض، به شما نشان خواهم داد که چرا تقصیر شما نیست که تلاش‌تان نتیجه نمی‌دهد. تا حالا شما ممکن است فکر کنید که به اندازه کافی سخت تلاش نکرده‌اید، یا به درستی کاری را انجام ندها. اما به اندازه کافی مثبت نیاندیشیده‌اید، افکار منفی خود را به طور موثری به چالش نکشیده‌اید، تکنیک‌های آرامش سازی، خود هیپنوتیزمی، تجسم را به صورت کافی و فشرده تمرین نکرده‌اید و غیره. اما به زودی متوجه خواهید شد که این استراتژی‌های محبوب اغلب می‌توانند برای استراتژی‌های اساسی‌تری که شما به خود را به ما بدهند، و به ندرت در دراز مدت به ما اعتماد به نفس واقعی می‌دهند. چرا که نه؟ زیرا آنها بر اساس قوانین اشتباهی برای بازی اعتماد به نفس بنا شده‌اند. اگر شما قوانین بازی را ندانید، هیچ راهی برای برد در این بازی وجود ندارد.

حال برای لحظه‌ای، خواندن را متوقف کنید و توجه کنید که اکنون چه افکاری دارید. در سراسر این کتاب، من از شما می‌خواهم این کار را بارها انجام دهید: برای افزایش آگاهی از اینکه ذهن‌تان در حال انجام چه کاری است و توجه به اینکه چگونه واکنش نشان می‌دهد و به شما چه می‌گوید. توانایی توجه به افکار خود، فرایند مهمی در مهارت روانشناختی است. و هر چقدر بیشتر این کار را انجام دهید، بیشتر درباره اینکه ذهن‌تان چگونه کار می‌کند خواهید آموخت و بعدها برایتان بسیار مفید خواهد بود. پس لطفاً، برای چند ثانیه، کتاب را زمین بگذارید و توجه کنید که ذهن‌تان دارد به شما چه می‌گوید.

آیا شما متوجه افکاری مانند اینها می‌شوید: (چگونه این موضوع اتفاق افتاد؟) کجا اشتباه کردم؟ چگونه «قوانین اشتباه» را یاد گرفتم؟ حقیقت این است که، تقریباً غیر ممکن

است که شما در جامعه مدرنی بدون یادگیری این قوانین اشتباه بزرگ شده باشید. شما به یادگیری آنها از وقتی بچه کوچکی بوده‌اید شروع کرده‌اید. آنها عمیقاً و به طوری گسترده از طریق اسطوره‌های محبوب، فیلم‌های هالیوودی، مجلات پر زرق و برق، روان‌شناسان، انجمن‌های گفتگوی خود کمکی، هینوتیزم، سخنرانان انگیزشی، و نصیحت‌های «عرفی» که ما اغلب از افراد حرفه‌ای، دوستان و بستگان دریافت می‌کنیم ترویج می‌یابند.

گاهی اصرار بر این قوانین چنان سفت و سخت است که بسیاری از افراد را در تله «اعتماد به نفس» گیر می‌اندازد. آنها اغلب سعی در غلبه بر ترس و افزایش اعتماد به نفس با استفاده از این ابزار و استراتژی‌ها که برای مدتی کوتاه موثرند می‌کنند، و همین کار آنها را برای داشتن «اعتماد به نفس بیشتر» مدام مجبور به تلاش می‌کند. خوب، پس این «قوانین اشتباه» چیست؟ و از آن مهم‌تر، «قوانین درست» که به ما کمک کنند تا در بازی اعتماد به نفس برنده شویم کدامند؟ هدف من این است که شما در حال مطالعه این کتاب هستید، به تدریج این قوانین را خواهید یافت. من نمی‌خواهم اکنون تمام آن را قبل از آنکه حتی به فصل اول هم رسیده باشیم، توضیح دهم. در عوض، «رشد می‌خواهم به این کتاب به شکل یک ماجراجویی، سفری اکتشافی نگاه کنید. شما را تشویق می‌کنم که این روند کشف را مزه مزه کنید، و از هر چیز جدیدی که در طول این سفر با آن مواجه شوید لذت ببرید. در سفرتان، رویکرد انقلابی جدیدی را کشف خواهید کرد که پتانسیل انسان را به حداکثر می‌رساند: مدلی از تغییر که کاملاً بر اساس تحقیقات علمی درباره روان‌شناسی انسان است. شما یاد خواهید گرفت که مدلی از فکر کردن به عنوان «انعطاف پذیری روی» را در خود گسترش دهید. حالتی قدرتمند و ذهنی که شما را قادر به پاسخ دهی موثر در برابر ترس، اضطراب و شک به خود خواهد کرد. همچنین خواهید آموخت که اعتماد به نفس خود را با «روزی پایدار و واقعی» افزایش دهید و در هر زمینه‌ای از زندگی چگونه می‌توانید عملکرد خود را بهبود بخشید - در ورزش، کسب و کار، هنر خلاق بودن در روابط اجتماعی، والد بودن، و روابط جنسی!