

باور کنید تا به دست آورید

بر تردیدهای خود غلبه کنید، گذشته را رها نمایید،
و به توانمندیهای بالقوه خود تحقق بخشید

برایان تریسی

دکتر کریستینا استاین

مهدی قراچه داغی

نشر ذهن آویز

تهران، ۱۳۹۷

(Tracy, Brian)

ترسی، بریان، ۱۹۴۴ - م.
باور کنید تا به دست آورید: بر تردیدهای خود غلبه کنید، گذشته را رها نمایید،
و به توانمندیهای بالقوه خود تحقق بخشید؛ بریان ترسی و کریستینا استاین؛
ترجمه مهدی قراچه داغی.

تهران: ذهن آویز، ۱۳۹۷.

۲۰۸ ص.

978-600-118-266-2

فیبا

**Believe It to Achieve It: overcome your doubts, let got
of the past, and unlock your full potential, 2017.**

موفقیت - انگیزش - نگرش (روان شناسی)

ابراز وجود - موفقیت

استاین، کریستینا

Stein, Christina

قراچه داغی، مهدی، ۱۳۲۶ -، مترجم.

۱۳۹۷ ۲ ب ۴ ت / پ ۵۰۳ BF

۱۵۸/۱

۵۵۱۵۳۳۷

سرشناسه:

عنوان و نام پدیدآور:

مشخصات نشر:

مشخصات ظاهری:

شابک:

وضعیت فهرست نویسی:

یادداشت: عنوان اصلی:

موضوع:

موضوع:

شناسه افزوده:

شناسه افزوده:

رده بندی کنگره:

رده بندی دیویی:

شماره کتابشناسی ملی:

این کتاب ترجمه ای است از:

Believe It to Achieve It

باور کنید تا به دست آورید

**Overcome Your Doubts, Let Got the Past,
and Unlock Your Full Potential**

by

Brian Tracy and Christina Stein, P.h.D.

Published by Tarcher Perigee in USA, 2017

ویراستار: شهلا ارژنگ

طرح جلد: سوگل علمی

مدیر پیش تولید: پژمان آرایش

چاپ اول: زمستان ۱۳۹۷

شماره نسخه های این چاپ: ۵۰۰

حق چاپ برای نشر ذهن آویز محفوظ است

لیتوگرافی: زاویه نور / چاپ: کاج / صحافی: پیکان

مدیر تولید: عماد درنایی

مرکز پخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۷۷۳۵۴۱۰۵

قیمت: ۳۸۰۰۰ تومان



@Zehn_Aviz

آدرس اینترنتی: www.gbook.ir

فهرست

مقدمه: ذهنیت موفقها را بپذیرید.....	۱
فصل یک: چرا مردم با گرفتاری روبه‌رو می‌شوند.....	۹
فصل دو: چه عاملی مانع پیشرفت شما می‌شود.....	۳۷
فصل سه: رها کردن گذشته.....	۷۳
فصل چهار: فکرتان را عوض کنید تا زندگیتان تغییر کند.....	۱۰۳
فصل پنج: حاکم بر تغییر شوید.....	۱۱۹
فصل شش: اشخاص حاضر در زندگی شما.....	۱۴۹
فصل هفت: با آن کنار بیایید.....	۱۷۵
نتیجه‌گیری: هفت حقیقت درباره شما.....	۱۹۳

مقدمه

ذهنیت موفقها را بپذیرید

گرفتاری مخرج مشترک زندگی است.

—ان لندرز

شاید مهمترین سؤالاتی که ممکن است بپرسید و به جواب برسید اینها باشند: من کیستم، چرا در اینجا هستم و به واقع با زندگی چه می‌خواهم بکنم.

شرایط طبیعی ما حکم می‌کند که شاد، سالم، با طراوت و پر از هیجان باشیم. باید صبحها مشتاقانه از خواب بیدار شوید و به استقبال زندگی بروید. باید نسبت به خود احساسی عالی داشته باشید و به روابط با دیگران در زندگی خود بیندیشید. شما به عنوان یک شخص بالغ و مدبر باید همه روزه کارهایی بکنید که شما را به تحقق توانمندیهای بالقوه‌تان نزدیکتر کند. باید قدردان همه مواهب زندگی خود باشید.

اگر به هر دلیلی در اغلب مواقع اینگونه فکر و احساس نکنید، معنایش این است که اشکالی در کار شما وجود دارد. که نمی‌توانید به درستی

بیندیشید، احساس کنید و به زندگی واکنش نشان دهید. هدف اصلی و اولیه شما باید این باشد که زندگی خود را به شکلی سازماندهی کنید که به احساس شادی و شادمانی برسید و بتوانید در کارهایتان موفق گردید. باید افکار منفی یا افکار بدبینانه را پس بزنید و به ذهنیتی مثبت برسید. این کتاب به شما می آموزد که چگونه این کار میسر است و چگونه می توانید رفتار موفق ترین و شادترین اشخاص را برای رسیدن به آنچه می خواهید الگو قرار دهید.

شما شاهکار هستید

اجازه بدهید داستانی را برایتان تعریف کنم. در آکادمی گالری فلورانس، ایتالیا مجسمه داوود میکلانژ دیده می شود. این شاید زیباترین مجسمه ای باشد که در تمام دنیا وجود دارد. مردم برای دیدن این مجسمه از اقصی نقاط جهان به فلورانس می روند. وقتی برای اولین بار به تماشای این مجسمه می روید، قدرت احساس آن مثال زدنی است. این مجسمه از کجا آمد؟ این خود حکایتی دارد. حدود سال ۱۵۰۱

میکل آنژ مأموریت یافت تا مجسمه ای برای کلیسای بزرگ فلورانس بسازد که نظیرش در تمام دنیا وجود نداشته باشد. میکل آنژ در حیات اپرای دل دوما از سال ۱۵۰۱ تا ۱۵۰۴ روی این مجسمه کار کرد. وقتی این اثر ماندگار در یک مراسم باشکوه که در آن هزاران نفر شرکت کرده بودند پرده برداری شد، جمعیت از روی شگفتی نفسش در سینه حبس شد. آنها به این نتیجه رسیدند که این زیباترین و بهترین مجسمه ای است که در همه دنیا وجود دارد.

بعدها از میکل آنژ پرسیدند چگونه توانست اثری به این زیبایی را خلق

کند. او گفت صبح روزی به سوی استودیوی محل کارش می‌رفت، کاری که معمولاً می‌کرد. در این زمان چشمش به یک تخته سنگ عظیم مرمر افتاد که در گوشه خیابان افتاده بود. این تخته سنگ را از کوه جدا کرده بودند. اطراف تخته سنگ را علف سبزه پر کرده بود.

در گذشته بارها از این خیابان عبور کرده بود اما این بار ایستاد و تخته سنگ مرمر را از نزدیک بررسی کرد. چندین بار تخته سنگ را دور زد. ناگهان به فکرش رسید که این سنگ مناسب ساختن اثری است که مدیچی آن را درخواست کرده بود. او خواست که این سنگ را به محل کارش ببرند. آنجا به مدت چهار سال روی تخته سنگ کار کرد تا مجسمه داوود را خلق کند.

میکل آنژ بعدها گفت، «من در تخته سنگ مرمر، تصویر داوود را دیدم. بعد تصمیم گرفتم آنچه را داوود نبود از تخته سنگ جدا کنم. وقتی این کار را کردم، بالاخره تصویر داوود خلق شد.»

به همین مفهوم شما هم داوودی هستید که در مرمر پنهان شده‌اید. هدف بزرگ زندگی شما این است که همه هراسها، تردیدها، احساسات منفی را از خود بتکانید تا تصویری ایجاد شود که به واقع خود شماست. ما امروز در یکی از بزرگترین ادوار تاریخ انسان زندگی می‌کنیم. شما فرصتهای مناسب و امکاناتی دارید که می‌توانید از آنها در همه زمینه‌های زندگی خود استفاده کنید و هر سال از سال قبل بهتر شوید.

در این ۲۵ سال گذشته ثروتی خلق شده که در تمام تاریخ بشر به اندازه آن خلق نشده است. ثروت دنیا با نرخ مرکب ۴ درصد در سال و یا بیشتر رشد می‌کند. تعداد بیشتری از مردم میلیونر و میلیاردر می‌شوند. این روند سرعتی بیش از همیشه در تاریخ بشری دارد.

عمر بشر هم بیشتر شده است. در اوایل سالهای ۱۹۰۰ متوسط طول عمر بشر ۵۲ سال بود. تا سال ۱۹۳۵ متوسط سن مردم به ۶۲ سال رسید. امروزه میانگین طول عمر مردان به ۷۷ سال و میانگین طول عمر زنان به ۸۰ سال رسیده است. این ارقام همه ساله افزایش می‌یابند. این بدان معناست که اگر به سلامت جسمانی و ذهنی خود به خوبی برسید، انتظار طول عمر می‌تواند ۸۵، ۹۰ و ۹۵ و حتی بیشتر شود. وظیفه شما این است که ببینید و بررسی کنید که چگونه می‌توانید بر طول عمر خود بیفزایید.

از زندگی نومیدانه اجتناب کنید

متأسفانه شمار کثیری از مردم حتی در این دنیای فراوانی و فرصتهای فراوان در نومیدی بسر می‌برند. بجای اینکه شاد، پر اشتیاق و خوشبین باشند، بسیاری از مردم هراسان، منفی، بدون احساس امنیت خاطر، نگران، عصبانی و ناراحت هستند. با مشکلات روانی روبه‌رو هستند که همه اینها ریشه در گذشته‌ها دارد که مانع می‌شود اشخاص توانمندی‌های بالقوه خود را تحقق بخشند. خوشبختانه امروزه بیش از هر زمانی درباره احساسات منفی آگاهی داریم. احساسات منفی سبب می‌شود که اشخاص نتوانند به همه توانمندیهای بالقوه خود برسند. گاه یک ایده که سبب شود شما برداشتی متفاوت از خود پیدا کنید می‌تواند شما را متحول سازد به طوری که احساس بسیار خوبی نسبت به خود پیدا کنید.

شروع با بضاعت کم

اجازه بدهید حکایت خودم - براین - را برایتان تعریف کنم. من در خانواده‌ای فقیر به دنیا آمدم. پولی و فرصت مناسبی در بساط نداشتیم. من دبیرستان را تمام نکردم. چندین سال کار کارگری کردم. در رستورانها ظرف می‌شستم، چاه حفر می‌کردم و غیره. در اواسط دوران بیست سالگی وارد فعالیت فروش شدم، جایی که سرانجام در آن موفق شدم. بعد در حیطه مدیریت فروش مشغول کار شدم. در اینجا موفقیت‌م افزایش یافت. وقتی به سی سالگی رسیدم، زندگیم در حال متحول شدن بود، من به سرعت رشد می‌کردم.

وقتی شرایطم بهتر شد، یکی از روزها نفس عمیقی کشیدم و یک مرسدس بنز ۴۵۰ اس‌ئی‌ال دست دوم خریدم. این سالها اتومبیل رویایی من بود. اتومبیل قبلی‌ام را فروختم و از پولی که بدست آوردم پیش‌قسط اتومبیل جدید را پرداخت کردم. اقساط ماشین را قرار شد ۵ ساله بپردازم اما به هر صورت به اتومبیل دلخواهم رسیده بودم. در خیابان سوار بنز شدم، پایم را روی پدال گاز گذاشتم و به سرعت زیاد رسیدم و بعد از بیم آنکه مبادا جریمه شوم از سرعتم کاستم. یک سال بعد اتومبیل را به تعمیرگاهی بردم که متخصص تعمیرات مرسدس بنز بود.

قدرت یک تغییر کوچک

وقتی برای گرفتن اتومبیل‌م به تعمیرگاه مراجعه کردم، مکانیک که اسمش هانس بود گفت که به اشکالی در کاربراتور برخورد کرده‌است. هانس قطعه خراب را عوض کرده بود. او به من گفت،

«متوجه تغییر خواهید شد.»

همانطور که گفتم من از اتومبیلم راضی بودم. برایم خوب حرکت می‌کرد و در بزرگراه با هر سرعتی که جرأت آن را داشتم پیش می‌رفت. وقتی سوار اتومبیل شدم و گاز دادم، چنان با شتاب به جلو حرکت کرد که من برای اجتناب از خطر احتمالی پایم را روی پدال ترمز فشار دادم. از آن به بعد هرگاه سوار اتومبیل می‌شدم پایم را آرام و به تدریج روی پدال گاز می‌گذاشتم. همه این تغییرات به خاطر عوض کردن یک قطعه کوچک در کاربراتور اتومبیل بود.

یک ایده می‌تواند مانع از موفقیت شما شود

نکته اینجاست که شما هم شبیه یک اتومبیل مرسدس بنز هستید. اما حتی اگر زندگیتان به شکل رضایت‌بخشی به جلو حرکت کند ممکن است به یاد حوادثی بیفتید که بر سر راهتان تولید مانع کرده‌اند. وقتی این موانع را شناسایی کردید و آنها را از سر راه خود برداشتید، ناگهان در عرض چند هفته یا چند ماه پیشرفت بیشتری می‌کنید.

تصور کنید یک اتومبیل عالی مجلل خریده‌اید. تنها یک مسئله وجود داشت، به شکلی در زمان فرایند تولید یکی از قطعات اتومبیل به اشتباه روی آن بسته شده است. تصور کنید به خاطر این اشتباه وقتی گاز می‌دهید اتومبیل به درستی حرکت نمی‌کند. ماشین به دور خودش می‌چرخد و به جلو حرکت نمی‌کند.

نکته در این است. جایی در مغز شما مشکلی بروز کرده تا زندگیتان به جای حرکت به جلو دور خودش بگردد. هرچه تلاش می‌کنید پیشرفتی حاصل نمی‌شود. هرچه در بیرون از وجودتان بیشتر کار کنید نتیجه

مطلوبی به شما نمی‌دهد.

بزرگترین موانع شما بر سر راه خوشبختی و موفقیت ناشی از باورهای خود محدودکننده است، باورهای منفی که درباره خود و توانمندیهای بالقوه خود دارید. راه رسیدن به حداکثر توانمندی این است که این باورها را به چالش بکشید و آنها را با باورهای جدید عوض کنید.

حقیقت شما را آزاد می‌کند

در صفحاتی که در ادامه مطلب می‌خوانید می‌آموزید که چگونه این موانع بر سر راه از میان بردارید، می‌آموزید که چگونه از منابع سرشار وجود خود استفاده کنید.

جاش بیلینگز، طنزپرداز قرن نوزده زمانی گفت، «آنچه یک مرد می‌داند او را ناراحت نمی‌کند، بلکه آنچه می‌داند و واقعیت ندارد او را رنج می‌دهد.»

بخش اعظم ناخشنودی و نارضایی شما در دنیای امروز که شما را از رسیدن به شادی و موفقیت باز می‌دارد آن چیزهایی است که می‌دانید اما درست نیستند. وقتی باورهای خود محدودکننده را کنار بگذارید، زندگیتان تغییر می‌کند.

اجازه بدهید شروع کنیم.