

قدرت درون تو

چگونگی گذر کردن از محدودیت‌ها

جان سی. مکسول

مهدیس بهمنیا



انتشارات
ابوعطا

مکسول، جان سی، ۱۹۴۷ - Maxwell, John C.	میراثنامه
قدرت درون تو / نویسنده جان سی. مکسول / مترجم مهدیس بهنیا / ویراستار عوض لطیفی.	عنوان و نام پدیدآور
تهران: ابوعطا، ۱۳۹۸.	مشخصات نشر
۱۹۲ ص؛ ۵/۲۱×۵/۱۴ سی.م.	مشخصات ظاهری
978-964-170-321-1	شابک
فیبا	وضعیت فهرست نویسی
The power of your potential : how to break through your limits, [2018]	یادداشت
عنوان اصلی:	موضوع
خودسازی	موضوع
Self-actualization (Psychology) / ابراز وجود	موضوع
Self-realization	موضوع
عملکرد	موضوع
Performance	موضوع
موفقیت	موضوع
Success	موضوع
بهنیا، مهدیس، ۱۳۶۶ - مترجم	شماره رده
BF۶۲۷	بندی کنگره
۱/۱۵۸	رده بندی دیویی
۵۸۶۰۵۵	شماره کتابشناسی ملی



کلید واژه: چاپ، نشر این کتاب، انحصاراً محفوظ و درج نام یا هر قسمت از آن در نشریات یا کتاب‌های دیگر و ...
مطوما به کسب اجازه کتبی از ناشر است.

- عنوان کتاب: قدرت درون تو
- ناشر: انتشارات ابوعطا
- نویسنده: جان سی مکسول
- مترجم: مهدیس بهنیا
- ویراستار: عوض لطیفی
- طرح جلد: امیر زارع
- حروفچینی و صفحه‌آرایی: آتلیه طراحی انتشارات ابوعطا
- لیتوگرافی: باختر
- چاپ و صحافی: مهرگان
- شمارگان: ۵۰۰ نسخه
- شابک: ۱-۳۲۱-۱۷۰-۹۶۴-۹۷۸
- نشانی: تهران، خیابان آزادی، خیابان جمالزاده جنوبی، نیش کوج وز، ساختمان ۱۴۰، پلاک ۹۴، واحد یک، کد پستی: ۱۳۱۳۸۳۶۳۷۱
- تلفن: ۰۹۲۸۳۳۸۰۴۷۹ (خط ۱۰ خط)
- وبسایت: www.abooata.com
- پست الکترونیک: info@abooata.com abooatapublication@gmail.com
- اینستاگرام: abooata_publication
- نوبت چاپ: اول
- سال انتشار: ۱۳۹۸
- قیمت: ۲۹۰۰۰ تومان



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

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۹	مقدمه: شما از کدامی ظرفیت‌های بالقوه‌تان آگاه هستید؟
۲۵	بخش اول - توانایی: توانایی‌هایی را که در حال حاضر در وجودتان دارید ارتقا دهید
۳۹	۱- پتانسیل انرژی - توانایی جسمی شما در ادامه دادن کارها
۳۷	۲- پتانسیل احساس - توانایی شما در مدیریت احساسات
۴۹	۳- پتانسیل تفکر - توانایی شما در تفکر مؤثر
۶۳	۴- پتانسیل مودب - توانایی شما در برقراری ارتباط با افراد
۷۳	۵- پتانسیل خلاقیت - توانایی شما در پدید آمدن ایده‌های مختلف و پاسخ‌هایی
۸۵	۶- پتانسیل تولید - توانایی شما در تبدیل ایده به واقعیت
۹۹	۷- پتانسیل رهبری - توانایی شما در هدایت و انگیزش دیگران
۱۰۹	بخش دوم - انتخاب‌ها: کارهایی انجام دهید که توانایی‌های بالقوه شما را به حداکثر می‌رسانند
۱۱۱	۸- پتانسیل مسئولیت‌پذیری - انتخاب شما در تعیین مسئولیت‌های خود
۱۱۹	۹- پتانسیل شخصیتی - انتخاب‌های شما براساس ارزش‌های خود
۱۲۷	۱۰- پتانسیل فراوانی - انتخاب شما در باور اینکه بیش از حد کفایت در دنیا وجود دارد
۱۳۷	۱۱- پتانسیل قانون - انتخاب شما در اینکه در حال حاضر متوجه کز باشید و بعد پیگیری کنید
۱۴۵	۱۲- پتانسیل هدفمندی - انتخاب شما در پیگیری بی‌درنگ موضوعات خاص
۱۵۱	۱۳- پتانسیل طرز فکر - انتخاب شما در مثبت بودن بدون توجه به شرایط
۱۵۹	۱۴- پتانسیل ریسک‌پذیری - انتخاب شما در خروج از منطقه‌ی امن و رفاهی‌تان
۱۶۷	۱۵- پتانسیل معنوی - انتخاب شما در قوی‌تر کردن ایمانتان
۱۷۵	۱۶- پتانسیل رشد - انتخاب شما در اینکه تا چه حد توان پیشروی دارید
۱۸۱	۱۷- پتانسیل همکاری - انتخاب شما در زمینه‌ی همکاری با دیگران
۱۹۱	جمع‌بندی

آیا شما از تمامی ظرفیت‌های بالقوه‌تان آگاه هستید؟

اگر شما هم همانند اغلب مردم باشید، مطمئن هستم چیزهایی فراتر از آنچه که در حال حاضر در زندگی‌تان تجربه می‌کنید را دوست دارید. شاید در زندگی‌تان در همه‌ی زمینه‌هایی که دوست دارید به موفقیت دست پیدا نمی‌کنید. شاید کمتر از حد کمالات رشدتان احساس رضایت می‌کنید. آیا همه‌ی آنچه را که می‌خواهید انجام می‌دهید؟ و یا طالب این هستید که چیزهای بیشتری را ببینید و انجام دهید و بشویش از آنچه که هستید باشید؟

چه چیزی مانع مسیرتان می‌شود؟ چه چیزی محدودتان می‌کند؟ آیا می‌دانید؟ اگر نمی‌دانید که چه چیزی محدودتان می‌کند، چاره‌ر آن را از بین خواهید برد؟ احتمالاً این جمله را شنیده‌اید که می‌گویند: «اگر همیشه همان کاری را بکنم که همواره انجام می‌دادم، همیشه همان چیزی را به دست خواهم آورد که همواره به دست می‌آورده‌ام.» من می‌خواهم به شما کمک کنم که کاری جدید انجام دهید و به جایی جدید برسید. درحالی‌که عازم این سفر می‌شویم، می‌خواهم دو طرز فکر را به شما بدهم:

۱. همیشه لازم نیست که برای اثرگذار بودن، یک تغییر خیلی بزرگ و

عمیق داشته باشید.

۲. تغییر برای شما لازم است تا به توانایی‌های بالقوه‌تان دست پیدا کنید. درحالی‌که این کتاب را می‌خوانید، حواستان به این باشد که کجا نیاز دارید تمرکزتان را تغییر دهید تا از توانایی‌های بالقوه‌تان آگاه‌تر شوید. در بخش اول که در رابطه با توانایی‌هاست از شما خواسته خواهد شد تا بر روی چیزهایی کار کنید که توانایی‌های طبیعی نبوده و اغلب کند و کوچک هستند. خوب است. هر تغییر مثبت و کوچکی کمک‌کننده است. باوجوداین، وقتی که به بخش دوم می‌رسیم، کار در رابطه با انتخاب‌هاست، آن را آسان‌تر خواهید یافت. در مسائل مربوط به انتخاب‌ها تغییرات با سرعت خیلی بیشتری حاصل می‌شوند. تمامی این تغییرات، چه دشوار باشد و چه آسان، اگر تمایل به دستیابی به تمام قدرت بالقوه‌تان را دارید، باید ایجاد شود.

من می‌خواهم به شما کمک کنم تا افکار و توانایی‌هایتان را بسط دهید. من می‌خواهم شما چالش مربوط به آزاد کردن قدرت توانایی‌های بالقوه‌تان و تغییر در زندگی‌تان را بپذیرید. آیا تمایلی به انجام این کار دارید؟ اگر چنین است، این روند با آگاهی و آموزش آغاز می‌شود.

۱. پتانسیل‌های شما قابل تنظیم نیستند

آیا تاکنون به حد کافی به پتانسیل‌های خود فکر کرده‌اید؟ بسیاری از مردم فکر می‌کنند که توانایی‌های بالقوه‌شان قابل تنظیمند. ما می‌شنویم که فردی خودش را «دارای ظرفیت بالا» و فرد دیگری خودش را «دارای ظرفیت پایین» معرفی می‌کند و ما بلافاصله می‌پذیریم. ظرفیت شما چگونه است؟ آیا شما میزان

آن را بالا تعریف می‌کنید، یا پایین و یا متوسط؟ آیا فکر می‌کنید قابل تنظیم است؟ شاید برای آن عنوان‌گذاری نکرده باشید، اما احتمالاً به سطحی که فکر می‌کنید در مورد شما امکان‌پذیر است رسیده‌اید و در آن آرام گرفته‌اید. این یک مشکل است.

بسیاری از مردم واژه‌ی ظرفیت را می‌شنوند و گمان می‌کنند که این یک محدودیت است. آنها فکر می‌کنند که ظرفیتشان از پیش تنظیم شده است؛ به‌خصوص اگر همان بالاتر از حد مشخصی باشد. مردم این نظریه را که ظرفیت و پتانسیل قابل رشد است، نمی‌پروارند. تمام کاری که می‌کنند این است که سعی دارند همان چیزی را که در اختیارشان هست مدیریت کنند. این مسأله خیلی محدودکننده است. به جای این، ما نیاز داریم که خودمان و جهانمان را در قالب ممکن‌هایمان تعریف کنیم.

درحالی‌که من صد درصد باور دارم که افراد می‌توانند رشد کنند، ظرفیت‌هایشان را تغییر دهند و توانایی‌های بالقوه‌شان را بالا ببرند، درعین‌حال قبول دارم که ظرفیت‌های ما سقفی دارند. برخی از این سقف‌ها ثابتند و برخی دیگر نه. ما نمی‌توانیم به این سقف‌های غیرثابت اجازه دهیم که بدون گسترده‌تر شدن زندگی‌هایمان را بگیرند. ما نمی‌توانیم به این سقف‌ها اجازه دهیم که پتانسیل‌های ما را تعریف کنند. ما باید فراتر از این سقف‌ها را بگیریم. توانایی‌های ذاتی حقیقی‌مان را ببینیم.

۲. شما می‌توانید از چیزهای ممکن که می‌توانند از شما فرد بهتری

بسازند آگاه شوید

تمامی رشد‌های ادامه‌دار نیازمند آگاهی هستند. متأسفانه، اگر شما آگاهی نداشته باشید، آنگاه نخواهید دانست که ناآگاهی، این یک نقطه‌ی کور است. شما چیزهایی را که نمی‌دانید، نمی‌دانید و نمی‌توانید ببینید که قدرت دیدن ندارید.

خودآگاهی یک مهارت قدرتمند است. این مسأله به شما توان می‌دهد که بدانید به وضوح ببینید. تصمیم‌هایتان را به شما اطلاع می‌دهد و کمکتان می‌کند تا مواضع‌هایتان را بررسی کنید. خودآگاهی به شما اجازه می‌دهد تا محدودیت‌هایتان را ببینید. به شما قدرت می‌دهد تا سایرین را درک کنید. ارتباطات شما با دیگران را قدرت می‌بخشد و به شما اجازه می‌دهد تا توانایی‌هایتان را به حداکثر رسانید. هایتان را به حداقل برسانید. خودآگاهی دری را به سوی پتانسیل‌های بزرگ‌تر می‌گشاید.

در اینجا، درحالی‌که دارید کار می‌نمایید تا از امکاناتتان آگاه‌تر شوید، مسأله‌ی برای اندیشیدن وجود دارند:

توجه: جست‌وجو کردن به دنبال چیزهایی که باید بدانید

ما به‌طور طبیعی تمایل داریم که چیزها را همان‌گونه که هستند دیده‌ایم. بینیم. اگر می‌خواهیم که پتانسیل‌هایمان را ارتقا دهیم، باید مسأله‌ی متفاوت بینیم. ما باید اشتیاق داشته باشیم که به خود و جهانمان از زاویه‌ای جدید نگاه کنیم. ما باید توجه کنیم و به دنبال چیزهایی که باید بدانیم بگردیم.

آگاهی: کشف چیزهایی که باید بدانید

چیزی که معمولاً مردم را از رسیدن به ظرفیت‌های حقیقی‌شان باز می‌دارد فقدان انگیزه نیست، بلکه فقدان آگاهی است. متأسفانه افراد نمی‌توانند تصادفاً خودآگاه شوند. مهم‌تر از این، مسائلی مانند بهانه‌ها، رؤیای موفقیت‌هایی که در واقعیت جزو محالات است، حرف‌زدن بدون گوش‌دادن به حرف دیگران، احساس تنگی نفسی رفع نشده، خودبازداری‌هایی که به عادت انجام می‌دهیم، فقدان انعکاس شخصی، انگیزگی برای پرداخت بهای به‌دست آوردن تجربه، همگی علیه ما عمل می‌کنند و مانع رشد خودآگاهی‌های بزرگ‌تر می‌شوند.

اغلب افرادی که خودآگاهی‌شان را ارتقا داده‌اند، با یک یا چند مورد از این مسائل جنگیده‌اند تا بتوانند به جایگاه خود برسند. اکنون هستند پرسند. آنها باید خیلی سخت تلاش می‌کرده‌اند. برای کشف خودآگاهی‌شان نیاز به انگیزه و علاقه است. همچنین نیاز به قانونمندی است تا بتوانید عازم‌گر خود باشید و نسبت به تجربیاتتان بازخورد نشان دهید. باید به بلوغ کافی رسیده باشید تا از دیگران بخواهید در رابطه با نقاط کورتان یاری‌رسانی کنند.

خودآگاه شدن همچنین نیازمند کمک افرادی است که برای واضح‌تر از آنچه که شما نسبت به خود دارید، دارند. شما باید فردی را پیدا کنید. یک دوست مورد اطمینان، همکار، مربی یا عضوی از خانواده، که بتواند به شما کمک کند، به شما جهت بدهد و همچنین به صورت مکرر بازخوردهایی صادقانه به شما ارائه دهد.

بصیرت و تشخیص: تمرکز بر روی آنچه که باید انجام دهید همزمان با کشف چیزهای مختلف در رابطه با خودتان، شما باید سعی کنید تشخیص دهید که توجه‌تان را کجا متمرکز کنید. شما نمی‌توانید همه‌ی کارها را انجام دهید، پس بر روی توانمندی‌هایتان تمرکز کنید. وقتی که بر روی نقاط ضعفمان تمرکز می‌کنیم، در بهترین حالت می‌توانیم تا حد متوسط پیش برویم. هیچ‌کس برای این حالت ارزشی قائل نیست. هیچ فرد موفقی یک نفر را استخدام نمی‌کند که فقط در حد کفایت برایش کار انجام دهد. افراد موفق به دنبال آن‌هایی هستند که چیزهای شگرفند و برتری نتیجه‌ی تمرکز بر روی توانمندی‌هاست. در کار، آن‌ها که خوب انجام می‌دهید، سعی کنید بهتر انجام دهید.

هدفمندی: عمل کردن برای استای چیزی که باید انجام دهید در کتاب زندگی هدفمند^۱ من، در رابطه با تفاوت اصلی میان اهداف خوب و زندگی هدفمند، بحث کرده‌ام. اهداف خوب مکرر است باعث شوند که فرد احساس خوبی داشته باشد، اما در حقیقت همین کار مثبتی برای آن فرد یا اطرافیانش نمی‌کنند. نکته‌ی کلیدی، عمل کردن است. ما فقط زمانی به نتیجه می‌رسیم که بتوانیم چیزهایی را که یاد گرفته‌ایم به کار بگیریم. باید به این آگاهی برسید که اگر قصد دارید هر کاری را در جهت رشدتان انجام دهید، درواقع درحال حاضر تحت قدرت پتانسیل‌هایتان زندگی می‌کنید.

حتی اگر انسان به شدت خلاق و موفق هم بوده باشید، باز هم می‌توانید رشد کنید. می‌توانید پتانسیل‌هایتان را ارتقا دهید. شما چیزهای خیلی بیشتری در وجود خودتان دارید که پیش‌تر هرگز از آنها بهره‌برداری نکرده‌اید. بدانید که اگر انگیزه‌ی رسیدن به پتانسیل‌های بیشتر را دارید، قطعاً راهی به سمت جلو وجود دارد.

۳. شما می‌توانید سقف محدودیتتان را از بین ببرید

گام بعدی رشد پتانسیل‌هایتان، شامل حذف سقف‌هاییست که شما را عقب نگه می‌دارند. ما اغلب باور داریم که برخی از محدودیت‌هایی که پیش‌تر در زندگی تجربه کردیم، پدیدار و یا اینکه به ما گفته شده است که محدودیت‌هایی داریم که در حقیقت ریشه‌ی ما نیستند و این چیزها باعث می‌شوند که از مسیری که در آن هستیم جدامانند این غل و زنجیرهایی هستند که باید آنها را بشکنیم.

آگاهی همه چیز را تغییر می‌دهد. به محض اینکه به این نتیجه برسیم که برخی از «محدودیت‌هایمان» مصنوعی هستند، می‌توانیم شروع به غلبه بر آنها کنیم. ما می‌توانیم این سقف‌ها را از روی ظرفیت‌هایمان برداریم و آگاه‌راهی به سوی رشد در پیش رویمان قرار خواهد گرفت. بعدتر در رابطه با این موضوع صحبت خواهیم کرد.