

هنر رسیدن به آنچه می‌خواهید

راب یونگ

ترجمه: مهدی قراچه‌داغی

نشر البرز

تهران - ۱۳۸۹

سرشناسه: یونگ، راب، ۱۹۴۸ م. Yeung, Rob
عنوان و نام پدیدآور: هنر رسیدن به آنچه می‌خواهید / راب یونگ: ترجمه مهدی قراچه‌داغی
مشخصات نشر: تهران: البرز، ۱۳۸۸
مشخصات ظاهری: ۲۴۸ ص، مصور، جدول
شابک: ۸-۶۸۵-۴۴۲-۹۶۴-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: Confidence: the art of getting whatever you want, c 2000
موضوع: اعتماد به نفس
شناسه افزوده: قراچه‌داغی، مهدی، ۱۳۲۶ - مترجم
رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۸ ی ۹ الف / BF۵۷۵
رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۱۹۲۸۰۸۱

این کتاب برگردانی است از:

CONFIDENCE

by

Rob Yeung

انتشارات البرز

- ویراستار: گلاره گل محمدی
- امور فنی: مهراده فیروز
- حروفچین: مریم یوسفی
- طراح جلد: مهدی یحیی‌پور
- چاپ اول: بهار ۱۳۸۹
- شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه
- لیتوگرافی: صحیفه نور
- چاپ: آسمان
- صحافی: گسترش
- بها: ۳۹۰۰ تومان
- شابک: ۸-۶۸۵-۴۴۲-۹۶۴-۹۷۸

ISBN 978 - 964 - 442 - 685 - 8

❖ مرکز توزیع: پخش البرز - تلفن: ۸۸۴۵۵۶۰۹-۸۸۴۵۲۷۴۹

❖ WWW.ALBORZPUBLICATION.COM

❖ INFO@ALBORZPUBLICATION.COM

❖ نشر البرز: خیابان دکتر بهشتی، بین چهارراه اندیشه و سهروردی، ساختمان شماره ۶۸،

تلفن و نمابر ۸۸۴۰۵۱۸۲-۸۸۴۱۷۴۴۶ صندوق پستی: ۱۵۸۱-۱۶۷۶۵

حق چاپ برای نشر البرز محفوظ است.

فهرست

مقدمه ۱

بخش اول: اعتماد به نفس برای تمام مدت عمر

۱. اعتماد به نفس و شما ۹

۲. بر باورهای مثبت خود بیفزایید ۴۱

۳. هدف‌های مطمئن را در نظر بگیرید ۷۵

۴. رفتار با اعتماد و اطمینان ۱۲۰

۵. برخورد همراه با اعتماد به نفس با ناملازمات ۱۳۸

۶. از منابع خود استفاده کنید ۱۵۸

۷. آینده‌ای مطمئن خلق کنید ۱۸۴

بخش دوم: اعتماد به نفس وقتی به آن احتیاج دارید

۸. سخنرانی با اعتماد به نفس در برابر جمع ۱۹۹

۹. معاشرت و مراودات اجتماعی همراه با اعتماد به نفس ۲۰۷

۱۰. برخورد با اعتماد به نفس در محیط کار ۲۱۴

۱۱. مصاحبه شغلی با اعتماد به نفس ۲۲۰

۱۲. با تغییرات زندگی با اعتماد به نفس برخورد کنید ۲۲۸

مقدمه

آیا می‌خواهید زندگی خود را متحول کنید و به اعتماد به نفس عالی برسید؟
خبر خوش این است که می‌توانید چنین کاری بکنید. زیرا بدون توجه
به اینکه از چه اندازه اعتماد به نفس برخوردارید، همیشه می‌توانید
بر اعتماد به نفس خود بیفزایید.

این اسطوره است که اغلب مردم از اعتماد به نفس برخوردارند. در
واقع بسیاری می‌گویند که می‌خواهند احساس کنند از اعتماد به نفس
بیشتری برخوردارند. کسانی که در ظاهر مطمئن و با اعتماد به نفس به نظر
می‌رسند ممکن است درون بی‌قراری داشته باشند. کسانی که در زندگی
کاری با اعتماد به نفس به نظر می‌رسند ممکن است در روابط خصوصی
خود خجالتی باشند. کسانی که در میهمانی‌ها خوب ظاهر می‌شوند، ممکن
است به هنگام ایراد سخنرانی وحشت زده بشوند. از این رو اگر می‌خواهید
مطمئن‌تر به نظر برسید در راستای مطلوبی قدم گذاشته‌اید.

اعتماد به نفس چیزی نیست که با آن یا بدون آن متولد بشوید. اعتماد به نفس یک ویژگی شخصیتی است. همه ما می‌توانیم به اعتماد به نفس بیشتری برسیم. می‌توانیم در هر سن و سالی که هستیم با رفتارها و راهکارهایی بر میزان عزت نفس خود بیفزاییم. شما پیشاپیش همه منابع مورد نیازتان را در اختیار دارید. کار من در نگارش این کتاب کمک به شماست که این منابع را در خود پیدا کنید.

شاید بخواهید که اعتماد به نفستان را در زندگی شخصی یا در محل کار افزایش بدهید. شاید بخواهید در حضور دیگران بهتر سخنرانی کنید و یا طی مصاحبه خود تأثیرگذار باشید. شاید در بسیاری از زمینه‌های زندگی خود دنبال اعتماد به نفس بیشتری می‌گردید. ممکن است نگرانی شما اندک و یا برعکس فلج‌کننده باشد. این کتاب با راهکارها و با تمریناتی که ارائه می‌دهد بر اعتماد به نفس شما می‌افزاید.

مطالب این کتاب کارساز هستند

برای اینکه به شما کمک کنیم تا به بیشترین حد اعتماد به نفس خود برسید، این کتاب را پر از راهکارها، راهنمایی‌ها و تمرین‌هایی کرده‌ام که ارزش آن‌ها به لحاظ علمی ثابت شده است.

من از روان‌شناسی رفتاردرمانی شناختی، روان‌شناسی ورزش، برنامه‌ریزی عصبی-کلامی (ان-ال-پی) و روان‌شناسی مثبت‌درمانی استفاده کرده‌ام. بسیاری از این روش‌ها به شدت سازگار هستند. فکر نکنید که بعضی از این توصیه‌ها در مورد شما کاربرد ندارند. به توصیه‌های کتاب اعتماد کنید. من برای شما مطالبی در نظر گرفته‌ام که قطعاً مؤثر واقع

خواهند شد.

من شخصاً شاهد بوده‌ام که در سال‌های اخیر کتاب‌هایی در زمینه اعتماد به نفس چاپ شده‌اند که به راحتی به نتایج مطلوب نمی‌رسند. بسیاری از نکاتی که مطرح می‌شوند جنبه علمی ندارند و تأثیر لازم را بر جای نمی‌گذارند. البته ممکن است بعضی از راهکارهای آن‌ها چند روزی و یا حتی چند هفته‌ای روی شما تأثیر بگذارند اما آیا اثرات بلندمدتی هم خواهند داشت؟ جواب منفی است. اما بدانید که این کتاب با همه کتاب‌های دیگر تفاوت دارد. از تمرین‌های عملی و نیز از راهکارهای بالابرنده اعتماد به نفس یادداشت‌برداری کنید. به آن‌ها احتیاج مبرم دارید، زیرا باید بارها و بارها از آن‌ها استفاده نمایید. با استفاده از این‌ها نه تنها تصویر با اعتمادتری در خود ایجاد می‌کنید بلکه می‌آموزید که طرز فکرتان را تغییر بدهید و درباره خود و دیگران احساس و اندیشه متفاوتی داشته باشید. در نتیجه در شرایطی قرار می‌گیرید که به اعتماد به نفسی پر دوام برسید و با آنچه زندگی برایتان به ارمغان می‌آورد برخورد دوستانه داشته باشید. اگر به دکتر راب اعتماد کنید، هرگز ضرر نمی‌کنید.

یک حکایت شخصی

من با تمام وجود معتقدم که اعتماد به نفس ایجادکردنی است. این حرف را هم به عنوان یک روان‌شناس و هم به عنوان کسی که قبلاً با هراس‌های شدید روبه‌رو بوده است به شما می‌گویم. وقتی جوان‌تر بودم به قدری از صحبت کردن در جمع حتی یک جمع کوچک می‌ترسیدم که به لحاظ جسمانی و فیزیکی بیمار می‌شدم. گاه احساس می‌کردم چیزی نمانده که

استفراغ کنم. به قدری می‌ترسیدم که بهانه می‌آوردم بیمارم و نمی‌توانم این کار را انجام دهم. اما پس از آن توانستم با آموزش‌هایی که به خودم دادم برای صدها نفر سخنرانی کنم. من در شرایطی قرار گرفتم که بارها در برنامه‌های زنده تلویزیونی در کانال‌های سراسری حضور پیدا کنم و با میلیون‌ها نفر از مردم حرف بزنم.

با این حال هرگز ادعا نمی‌کنم موجود ویژه‌ای هستم. من یک انسان معمولی هستم که پیش از این اعتماد به نفس نداشتم اما با استفاده از روش‌هایی بر اعتماد به نفس خود افزودم. اگر من توانستم این کار را بکنم حتماً شما هم می‌توانید این کار را انجام دهید.

دست به کار شوید

با خواندن این کتاب می‌آموزید که به سرعت اعتماد به نفس خود را افزایش دهید. بدون توجه به ذهنیتی که دارید تضمین می‌کنم اگر همه روزه چند دقیقه‌ای از ابزارهای ارائه شده در این کتاب استفاده کنید، اعتماد به نفس خود را بسیار افزایش می‌دهید. سرعت افزایش اعتماد به نفس بسیار زیاد و تأثیر آن فوری است. احساس آرامش و انرژی بیشتر می‌کنید و در کوتاه‌مدت به عزت‌نفسی می‌رسید که می‌توانید هر کاری را که می‌خواهید انجام دهید.

اما برای بهره‌برداری از کتاب کافی نیست که تنها کتاب را بخوانید. باید تمرین‌های آن را انجام دهید و از راهکارهای کتاب استفاده کنید. این کتاب می‌تواند سطوح اعتماد به نفس شما را متحول سازد و به شما کمک کند به زندگی موفقیت‌آمیزتری برسید. باید مطالب توصیه شده را به کار گیرید.

مربی فوتبال بازیکن‌ها را تمرین و آموزش می‌دهد اما در نهایت باید به آنان اعتماد کند که توصیه‌های او را در زمین مسابقه اجرا و رعایت کنند. این بازیکن‌ها هستند که باید نکات آموخته شده را رعایت کنند. از این رو مرا مربی اعتماد به نفس خود بدانید. وظیفه من این است آخرین راهکارهایی را که به اثبات رسیده‌اند با شما در میان بگذارم. اما این شما هستید که باید در زمین فوتبال توصیه‌های مرا پیاده کنید.

این کتاب را با سرعت مناسب خودتان بخوانید. عجله به خرج ندهید و فصل‌های جالب و موردنظران را چندبار بخوانید. انتخاب با شماست. اینکه بدانید توصیه‌های این کتاب چگونه روی دیگران تأثیر گذاشته‌اند لزوماً به شما کمک نمی‌کند. سعی کنید فعالیت‌ها و تمرین‌های این کتاب را انجام بدهید. لازم است که فکر کنید. قلم روی کاغذ بگذارید و کاری صورت دهید.

درک کردن اصول به معنای استفاده کردن از آن‌ها نیست. از این رو هرگاه به تمرینی می‌رسید، پیش از اینکه به فصل بعدی بروید، آن را انجام دهید. هرگاه راهکار جدیدی می‌آموزید، فرصتی فراهم کنید و از آن در زندگی روزانه خود استفاده نمایید. هرچه مطالب مهم کتاب را در حواشی صفحه‌ها بنویسید و زیر مطالب مهم خط بکشید، اعتماد به نفستان افزایش بیشتری پیدا می‌کند. خواندن تنها کافی نیست، دست به کار شوید.

اعتماد به نفس برای تمام عمر و نیازهای فوری

من این کتاب را به دو بخش تقسیم کرده‌ام. بخش نخست شما را به سفری می‌برد و حس اعتماد به نفسی در شما ایجاد می‌کند که تا آخر عمر با شما

باقی می‌ماند. می‌آموزید که چگونه بر اعتماد به نفس خود بیفزایید. با انجام دادن تمرین‌های کتاب، با منابع شخصی و توانمندی‌های به کار نگرفته خود و روش‌هایی آشنا می‌شوید که در همه شرایط به شما کمک می‌کنند.

بخش دوم متفاوت از بخش نخست است. این بخش به شرایط و موقعیت‌هایی می‌پردازد که بسیاری از مردم با آن روبه‌رو هستند. شاید بخواهید پیش از ملاقات با افراد جدید بر اعتماد به نفس خود بیفزایید. شاید هم بخواهید تغییری در زندگی خود ایجاد کنید. هر کدام از این اهداف را داشته باشید، بخش دوم کتاب به شما کمک می‌کند تا به آنچه می‌خواهید دست یابید.

زمان آن رسیده است که شروع کنید

برایتان آرزوی موفقیت می‌کنم. اما شما به بخت و اقبال بلند احتیاج ندارید. شما حاکم بر سرنوشت خود هستید. موفقیت بستگی به تصمیم شما دارد که از ابزار ارائه شده در این کتاب استفاده کنید. به توصیه‌های کتاب عمل کنید و به اعتماد به نفس برسید. موضوع به همین سادگی است. از این رواز این کتاب لذت ببرید.

آیا آماده‌اید که کارتان را شروع کنید؟

موفق باشید

دکتر راب یونگ