

قدرت اعتماد به نفس

برایان تربیسی
مترجم: رسول ابراهیمی



سرشناسه کتاب

کپی برداری از این کتاب به هر شکل ممنوع بوده و پیگرد قانونی دارد

قدرت اعتماد به نفس	نام کتاب
برایان تریسی	نویسنده
The Power of Self-Confidence	عنوان انگلیسی
رسول ابراهیمی	نام مترجم
روانشناسی	موضوع
الکترونیکی	نوبت چاپ
دیجیتال – نشر به صورت الکترونیک	مشخصات نشر

مقدمه: معجزه خودانضباطی 4

فصل اول: خود انضباطی و موفقیت 24

فصل دوم: خودانضباطی و شخصیت 42

فصل سوم : خودانضباطی و مسئولیت‌پذیری 60

فصل چهارم: انضباط شخصی و هدف‌ها 75

فصل پنجم: خودانضباطی و تعالی شخصی 93

فصل ششم: خود انضباطی و شجاعت 126

فصل هفتم : خودانضباطی و پشتکار 141

فصل هشتم : خودانضباطی و کار 149

فصل نهم: انضباط شخصی و رهبری 168

فصل دهم: خودانضباطی و کسب‌وکار 182

فصل یازدهم: خود انضباطی و فروش 194

فصل دوازدهم: خودانضباطی و پول 208

فصل سیزدهم: خودانضباطی و مدیریت زمان 222

فصل چهاردهم: انضباط شخصی و حل مسئله 237

- فصل پانزدهم: خودانضباطی و شادی 249
- فصل شانزدهم: خود انضباطی و سلامت شخصی 263
- فصل هفدهم: خودانضباطی و تناسب اندام 276
- فصل هجدهم: خودانضباطی و ازدواج 285
- فصل نوزدهم: انضباط شخصی و تربیت کودکان 300
- فصل بیستم: خودانضباطی و دوستی 319
- فصل بیست و یکم: خود انضباطی و آرامش ذهن 333

مقدمه: معجزه خودانضباطی

هیچ بهانه‌ای برای شکست قابل قبول نیست

چرا برخی افراد موفق‌تر از دیگران هستند؟ چرا بعضی‌ها پول بیشتری به دست می‌آورند، زندگی شادتری دارند و در همان مدت زمانی که دیگران دارند، دستاوردهای بیشتری کسب می‌کنند؟ راز واقعی موفقیت چیست؟ اغلب در شروع سمینارهایم یک تمرین کوچک انجام می‌دهم. از مخاطبان می‌پرسم: چند نفر از شما دوست دارند درآمدشان را دو برابر کنند؟

تقریباً همه لبخند می‌زنند و دستشان را بالا می‌برند. بعد می‌پرسیم: چند نفر دوست دارند وزن کم کنند؟ از بدهی خلاص شوند؟ به استقلال مالی برسند؟ باز هم همه لبخند می‌زنند، برخی تشویق می‌کنند و دستشان را بالا می‌برند. سپس می‌گوییم: عالی! این‌ها اهداف فوق‌العاده‌ای هستند که همه ما داریم. همه ما دوست داریم پول بیشتری به دست بیاوریم، وقت بیشتری با خانواده‌مان بگذرانیم، سالم و خوش‌اندام باشیم و به استقلال مالی برسیم. نه تنها همه ما همین چیزها را می‌خواهیم، بلکه همه می‌دانیم برای رسیدن به آن‌ها چه باید بکنیم. و همه قصد داریم روزی این کارها را انجام دهیم. اما قبل از شروع، تصمیم می‌گیریم که اول یک تعطیلات کوتاه در یک مکان خیالی فوق‌العاده به نام جزیره روزی داشته باشیم.

می‌گوییم: روزی اون کتاب رو می‌خونم. روزی برنامه ورزشی رو شروع می‌کنم. روزی مهارت‌هام رو ارتقا می‌دم و پول بیشتری درمی‌آرم. روزی وضعیت مالیم رو سروسامان می‌دم و از بدهی خلاص می‌شم. روزی همه کارهایی که می‌دونم برای رسیدن به اهدافم لازمه رو انجام می‌دم. روزی. احتمالاً ۸۰ درصد مردم بیشتر اوقات در جزیره روزی زندگی می‌کنند. آن‌ها فکر می‌کنند، خیال‌پردازی می‌کنند و درباره کارهایی که روزی قرار است انجام دهند، رویاپردازی می‌کنند.

و در جزیره روزی با چه کسانی احاطه شده‌اند؟ با آدم‌های دیگر جزیره روزی!
و موضوع اصلی گفت‌وگو در جزیره روزی چیست؟ بهانه‌ها! همه دور هم
می‌نشینند و بهانه‌هایشان را با هم رد و بدل می‌کنند.

می‌پرسند: تو چرا اینجایی؟

و جای تعجب نیست که بهانه‌هایشان تقریباً شبیه هم است: بچگی شادی
نداشتم، تحصیلات خوبی نداشتم، پولی ندارم، رئیس خیلی سخت‌گیره
، زندگی به هم ریخته‌ست، کسی قدرم رو نمی‌دونه، یا اوضاع اقتصادی
افتضاحه.

آن‌ها به بیماری بهانه‌تراشی مبتلا شده‌اند، بیماری‌ای که برای موفقیت
همیشه کشنده است. همه آن‌ها نیت خوبی دارند، اما همان‌طور که همه
می‌دانند: جاده جهنم با نیت‌های خوب سنگ‌فرش شده است.

اولین قانون موفقیت ساده است: خودت را از جزیره بیرون کن!

دیگه بهانه نیار! یا کاری رو انجام بده یا نده، ولی بهانه نیار. از مغز
فوق‌العاده‌ات برای ساختن توجیهات و دلایل پیچیده برای عمل نکردن
استفاده نکن. یه کاری بکن. هر کاری. شروع کن! با خودت تکرار کن: اگه
قراره بشه، باید خودم انجامش بدم!

بازنده‌ها بهانه می‌آرن؛ برنده‌ها پیشرفت می‌کنن. حالا چطور می‌تونی بفهمی بهانه مورد علاقات معتبره یا نه؟ ساده‌ست. به اطراف نگاه کن و بپرس: آیا کس دیگه‌ای هست که همین بهانه من رو داشته باشه و با این حال موفق شده باشه؟

اگه صادق باشی، باید اعتراف کنی که هزاران و حتی میلیون‌ها نفر هستن که شرایطشون از تو خیلی بدتر بوده و با این حال تونستن کارهای شگفت‌انگیزی تو زندگیشون انجام بدن. و چیزی که هزاران و میلیون‌ها نفر دیگه تونستن انجام بدن، تو هم می‌تونی اگه تلاش کنی.

گفته شده که اگه آدما همون قدر انرژی که صرف بهانه‌تراشی برای شکست می‌کنن، برای رسیدن به اهدافشون بذارن، خودشون رو شگفت‌زده می‌کنن. اما اول، باید خودت رو از جزیره بیرون کنی.

شروع‌های ساده

از صفر شروع کردن

خیلی کم پیش میاد که کسی با کلی امتیاز شروع کنه. خود من دیپلم دبیرستان نگرفتم. سال‌ها کارهای سخت و طاقت‌فرسا انجام دادم. تحصیلات محدودی داشتم، مهارت‌های محدودی داشتم و آینده محدودی پیش روم

بود. اما بعد شروع کردم به پرسیدن این سؤال: چرا بعضی‌ها موفق‌تر از بقیه‌ان؟ این سؤال زندگی‌م رو عوض کرد.

طی سال‌ها، هزاران کتاب و مقاله درباره موفقیت و دستاورد خوندم. به نظر می‌رسه که دلایل این موفقیت‌ها بیش از ۲۰۰۰ سال مورد بحث و بررسی قرار گرفته و به هر شکل ممکن نوشته شده.

یک ویژگی که اکثر فیلسوفان، معلمان و کارشناسان درباره‌اش اتفاق نظر دارن، اهمیت خودانضباطیه. انضباط همون چیزیه که باید داشته باشی تا بتونی در برابر وسوسه بهانه‌ها مقاومت کنی.

خودانضباطی بهت کمک می‌کنه که خودت رو از جزیره بیرون کنی. این کلیدیه زندگی عالییه و بدون اون هیچ موفقیت‌پایداری ممکن نیست.

توسعه خودانضباطی زندگی‌م رو عوض کرد و زندگی تو رو هم عوض می‌کنه. با این که مدام از خودم بیشتر خواستم، تونستم تو فروش موفق بشم و بعد تو مدیریت. تحصیلاتم رو جبران کردم و تو دهه سی‌سالگی‌م مدرک MBA گرفتم، که هزاران ساعت مطالعه مصمم لازم داشت. قبل از هر کس دیگه‌ای وسایل نقلیه سوزوکی رو به کانادا وارد کردم، ۶۵ نمایندگی راه‌اندازی کردم و ۲۵ میلیون دلار از این وسایل فروختم، اونم در حالی که هیچ دانشی از این

صنعت نداشتیم. اما چیزی که داشتیم، انضباط و اراده برای یادگیری چیزایی که لازم بود بدونم و انجام کارایی که لازم بود بکنم.

تو توسعه املاک و مستغلات وارد شدم بدون هیچ دانش یا تجربه‌ای، قدرت انضباط رو به کار بردم، که با صدها ساعت کار و مطالعه پشتیبانی می‌شد. بعدش شروع کردم به ساخت مراکز خرید، پارک‌های صنعتی، ساختمان‌های اداری و شهرک‌های مسکونی.

با خودانضباطی، کسب و کارهای موفق‌تری تو زمینه آموزش، مشاوره، سخنرانی، نویسندگی، ضبط و توزیع ساختم. برنامه‌های صوتی و تصویری، کتاب‌ها، سمینارها و برنامه‌های آموزشیم بیش از ۵۰۰ میلیون دلار تو ۳۶ زبان و ۵۴ کشور فروخته شدن. طی سال‌ها برای بیش از ۱۰۰۰ شرکت مشاوره دادم و بیش از ۵ میلیون نفر رو تو سمینارها و سخنرانی‌های زنده آموزش دادم. تو هر مورد، تمرین خودانضباطی برای موفقیت‌م ضروری بود.

کشف کردم که اگه انضباط لازم برای پرداخت بها، انجام کارای لازم و هرگز تسلیم نشدن رو داشته باشی، می‌تونی به تقریباً هر هدفی که برای خودت تعیین کردی برسی.

این کتاب برای کیست؟

مخاطبان این کتاب

این کتاب برای مردان و زنان جاه‌طلب و مصممی نوشته شده که می‌خوان هر چیزی که تو زندگی برایشون ممکنه رو به دست بیارن. برای آدمایی که گرسنه‌ان تا بیشتر انجام بدن، بیشتر داشته باشن و بیشتر از چیزی که قبلاً بودن، باشن.

شاید مهم‌ترین بینش درباره موفقیت این باشه که برای دستاوردهای بزرگ، باید آدم متفاوتی بشی. چیزای مادی که به دست می‌آری یا کسب می‌کنی اون قدر مهم نیستن، بلکه کیفیت آدمی که برای رسیدن به موفقیت‌های بالاتر از متوسط باید بشی مهمه. توسعه خودانضباطی راه بلندی که همه چیز رو برای تو ممکن می‌کنه.

این کتاب راهنمای گام‌به‌گام تو برای تبدیل شدن به یه آدم برجسته‌ست که قادر به دستاوردهای فوق‌العاده‌ست.

یک دیدار اتفاقی راز موفقیت را فاش کرد

کشف کلید موفقیت

چند سال پیش تو یه کنفرانس تو واشنگتن دی‌سی شرکت کرده بودم. موقع ناهار تو یه فودکورت شلوغ نزدیک محل کنفرانس غذا می‌خوردم. چون جا کم بود، سر آخرین میز خالی که برای چهار نفر بود نشستیم.