

به نام خالق هستی

اسرار رشد فردی برای افراد باهوش

برایان ران

ترجمه:

سیده نگین ضیابری

سرشناسه	: رون، برایان
عنوان و نام پدیدآور	: اسرار رشد فردی برای افراد باهوش/ برایان ران؛ ترجمه سیده نگین ضیابری؛ ویراستار سیده زهرا سیدقاسم.
مشخصات نشر	: مشهد: دیده بان قلم فرناک، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۸ ص.
شابک	: ۵۹۰۰۰۰ ریال: ۳-۵۰-۷۹۰۸-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: people smart for development Personal of Secrets.
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۲۷-۱۲۸.
موضوع	: خودسازی
	(Psychology) actualization-Self
	بلوغ (روان‌شناسی)
	(Psychology) Maturation
شناسه افزوده	: ضیابری، سیده نگین، ۱۳۵۷-، مترجم
رده‌بندی کنگره	: ۶۳۷BF
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۷۱۸۷۵۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا

نام کتاب: اسرار رشد فردی برای افراد باهوش

برایان ران

ترجمه: سیده نگین ضیابری

ناشر: دیده بان قلم فرناک

طراح جلد: بهناز برانی

ویراستار: سیده زهرا سیدقاسم

صفحه آرا: حامده حاجی ابراهیمی

قطع: رقعی

تعداد صفحه: ۱۲۸ صفحه

نوبت چاپ: اول / زمستان ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۳-۵۰-۷۹۰۸-۶۲۲-۹۷۸

بها: ۵۹۰۰۰۰ ریال

تقدیم نامہ

تقدیم به دخترانم پانیزد و پانیسا وحدانی

سخن مترجم

هر انسانی برای خلق "من بزرگ" خود، نیاز به یادگیری و تمرین آموخته‌هایش دارد.

در این مسیر، طبیعی است به درهایی برسیم که گشودنشان بسیار سخت و طاقت‌فرسا باشد اما نتیجه این گشایش، آگاهی ناب و تسلط بر خود است.

سال‌ها تحقیق و تدریس در حوزه رشد فردی به من ثابت کرده است که همه زندگی، حس ارزشمندی ماست.

هرچه از درون ارزشمندتر باشید، این حس را هم به اطرافیان منتقل می‌کنید و بالتبع حس رضایت خاطر و خوشبختی عمیق‌تری را در روابطتان تجربه می‌کنید.

دلیل اکثر ناکامی‌های انسان امروز، این است که فکر می‌کنند ارزش‌هایشان را می‌شناسند. درحالی‌که واقعاً این‌گونه نیست و اکثر آن‌ها ارزش‌های تحمیلی دیگران را زندگی می‌کنند چون خلوتی با خود و نگاهی به درون خویش ندارند لذا آرامش، قدرت و شادی هم‌زمان را هرگز تجربه نمی‌کنند.

برایان ران در این کتاب، مسیر رسیدن و زندگی کردن ارزش‌هایتان را هموار می‌کند.

مطالعه این کتاب کمک می‌کند شما ارزش‌های یکتای خود را بشناسید و سپس آن‌ها را به هدف و رفتار در زندگی شخصی خود تبدیل کنید و در

این مسیر انتظارات خودتان را بالا ببرید و اقدام کنید چون می‌دانیم که دانستگی بدون عمل کافی نیست.

من از مطالعه این کتاب بسیار لذت بردم. امیدوارم شما نیز همین تجربه را داشته باشید.

دکتر نگین ضیابری

مؤسس مجموعه آموزشی نگاه درون

www.negahedaroon.com

فهرست مطالب

مقدمه	۱۱
تسلط عاطفی	۱۴
تسلط فیزیکی	۱۵
تسلط بر روابط	۱۶
تسلط مالی	۱۶
تسلط بر زمان	۱۷
فصل اول: به خودتان ایمان داشته باشید	۱۹
۱.۱. ذهن صلح‌آمیز، قدرت تولید می‌کند	۲۱
۱.۲. قدرت انرژی	۲۸
۱.۳. ایجاد شادی برای خود	۳۵
فصل دوم: همیشه زمان خوبی برای شروع بوده است	۴۳
۲.۱. نه به سطح متوسط	۴۴
۲.۲. خلاقیت	۴۹
۲.۳. کار سخت	۵۳
فصل سوم: ارزش‌های زندگی	۵۹
۳.۱. ایده واقعیت	۶۰
۳.۲. احساسات	۶۶
۳.۳. قطب‌نمای شخصی	۷۵
فصل چهارم: کار برای تحقق	۸۹
۴.۱. جهان برای کمک وارد عمل می‌شود	۹۰
۴.۲. کمترین میزان استرس را دریافت کنید.	۹۴
۴.۳. به اعتمادبه‌نفس ایمان داشته باشید.	۱۰۲
فصل پنجم: تنظیم قوانین	۱۱۱
۵.۱. قاضی و هیئت‌منصفه	۱۱۶

۵.۲. قانون ما را توانمند می‌کند یا از بین می‌برد..... ۱۱۹

نتیجه‌گیری ۱۲۱

منابع ۱۲۷

مقدمه

هر زمان که صادقانه بخواهید تغییری ایجاد کنید، نخستین کاری که باید انجام دهید، این است که استانداردهای خود را بالا ببرید. به پیامدهای گسترده‌ای فکر کنید که توسط همهٔ مردان و زنانی که استانداردهای خود را بالا بردند و مطابق با آن‌ها عمل کردند و تصمیم گرفتند که کمتر از آن را تحمل نکنند، ایجاد شده است. تاریخ نمونه‌های الهام‌بخش افرادی را شرح می‌دهد که گامی باشکوه برای بالا بردن انتظارات خود برداشتند؛ مانند لئوناردو داوینچی^۱، آبراهام لینکلن^۲، هلن کلر^۳، ماهاتما گاندی^۴، مارتین لوتر کینگ جونیور^۵، رزا پارکس^۶، آلبرت انیشتین^۷، سزار چاوز^۸، سوئیچیرو هوندا^۹ و بسیاری دیگر. اگر شجاعت ادعای آن را دارید، همان قدرتی که در اختیار آن‌ها بود، برای شما هم قابل دسترسی است. تغییر یک سازمان، یک کسب‌وکار، یک کشور یا یک جهان با قدم آسان تغییر خود شروع می‌شود. اگر استانداردهای خود را بالا ببرید، اما واقعاً باور نداشته باشید که می‌توانید آن‌ها را برآورده کنید، خودتان را خراب کرده‌اید. در این صورت،

¹ Leonardo da Vinci

² Abraham Lincoln

³ Helen Keller

⁴ Mahatma Gandhi

⁵ Martin Luther King, Jr

⁶ Rosa Parks

⁷ Albert Einstein

⁸ Cesar Chavez

⁹ Soichiro Honda

حتی قرار نیست تلاش کنید. حتی با خواندن این مطلب، حس اطمینانی که به شما کمک می‌کند تا از عمیق‌ترین پتانسیل‌هایی که در درونتان است بهره ببرید، ندارید. اعتقادات ما مانند دستورات بی‌چون و چرایی هستند که می‌گویند چه کارهایی وجود دارد، چه چیزی شدنی است و چه چیزی بعید است، چه چیزی ممکن است و چه چیزی غیرممکن است. آن‌ها بر هر عمل، هر فکر و هر احساسی که تجربه می‌کنیم، تأثیر می‌گذارند. در نتیجه، برای ایجاد برخی تغییرات معنادار و مثبت در زندگی خود، لازم است سیستم اعتقادی خود را تغییر دهیم.

ما باید قبل از اینکه واقعاً کاری را انجام دهیم، حس اطمینانی ایجاد کنیم که بتوانیم انتظارات جدید را برآورده کنیم. ممکن است بتوانید انتظارات خود را تا جایی که می‌خواهید، بدون تسلط بر سیستم‌های اعتقادی خود بالا ببرید، اما هرگز به فکر حمایت از آن‌ها نخواهید بود. فکر می‌کنید اگر گاندی با تمام وجودش به قدرت مقاومت مسالمت‌آمیز باور نداشت، چقدر تلاش می‌کرد؟ قوام اعتقاداتش به او امکان دسترسی به منابع درونی خود را می‌داد و به او کمک می‌کرد تا مشکلاتی را که ممکن بود بر مردی که دارای تعهد کمتری بود، تأثیر بگذارد، حل کند. نیرویی که پشت هر دستاورد بزرگی در تاریخ وجود دارد، این احساس اطمینان جزء ارزش‌های الهام‌بخش است.

برای حفظ فداکاری خود، به بهترین روش‌ها برای دستیابی به نتایج نیاز دارید. یکی از ارزش‌های اصلی من، این است که اگر سطح بالاتری تعیین کنید، احتمالاً می‌توانید خط‌مشی‌های خود را اجرا کرده و می‌توانید آن‌ها را

باور کنید. شما راهی پیدا خواهید کرد؛ این چیزی است که کل این کتاب اساساً در مورد آن شکل گرفته است. این کتاب، تاکتیک‌هایی را برای انجام کار به شما می‌گوید و من اکنون به شما می‌گویم که تقریباً در هر موقعیتی، بهترین رویکرد این است که یک الگو پیدا کنید؛ کسی که از قبل به نتایج موردنظرتان رسیده باشد و سپس به درک آن‌ها کمک کنید. بیاموزید که آن‌ها چه می‌کنند، ارزش‌های اساسی‌شان چیست و چگونه فکر می‌کنند. این نه تنها شما را مؤثرتر می‌کند، بلکه باعث صرفه‌جویی در زمانتان نیز می‌شود؛ زیرا درواقع، چرخ‌نیازی به اختراع مجدد نخواهد داشت (نیازی به انجام ابداعات تکراری نخواهد بود). شما می‌توانید آن را به خوبی تنظیم کنید، به آن تغییر شکل دهید و شاید حتی آن را بهتر کنید.

این کتاب درواقع به شما دانش و انگیزه‌ای برای متعهد شدن به هر سه مفهوم اصلی تغییر کیفیت ارائه می‌کند: به شما کمک می‌کند با کشف آنچه در حال حاضر موجود است، انتظارات خود را بالا ببرید. کمک می‌کند ارزش‌های اصلی را که شما را از رسیدن به جایی که می‌خواهید باز می‌دارد، تغییر دهید و ارزش‌هایی را که قبلاً به شما خدمت کرده‌اند، تقویت کنید؛ سپس به شما کمک می‌کند ببینید. بسیاری از مردم می‌دانند در زندگی چه کاری انجام می‌دهند، اما تعداد کمی از مردم آنچه را که واقعاً می‌دانند، انجام می‌دهند. دانستن کافی نیست! باید اقدام کنید.

اگر به من فرصت دهید، مربی شخصی شما در این کتاب خواهیم بود. مربیان چه می‌کنند؟ خوب، آن‌ها اول نگران شما هستند. آن‌ها سال‌ها بر روی یک حوزه تخصصی تمرکز کرده و به تمایزات کلیدی در نحوه ارائه

سریع‌تر نتایج ادامه داده‌اند. با استفاده از تکنیک‌هایی که مربی‌تان با شما به اشتراک می‌گذارد، موفقیت خود را به سرعت و به‌طور قابل توجهی بهبود خواهید داد. گاهی اوقات، مربی‌تان واقعاً چیز جدیدی نمی‌گوید، فقط چیزهایی را که قبلاً می‌دانسته‌اید به شما می‌گوید و درواقع شما را وادار به انجام آن می‌کند. این موقعیتی است که با اجازه شما و برای شما به وجود خواهیم آورد. به‌طور خاص در چه زمینه‌ای شما را مربیگری خواهیم کرد؟ به‌منظور ایجاد تغییرات پایدار در کیفیت زندگی‌تان، به شما تمایزات قدرت خواهیم داد. در اینجا، در مورد تسلط بر پنج حوزه زندگی که فکر می‌کنم بیشترین تأثیر را بر ما می‌گذارند، با هم فکر می‌کنیم:

تسلط عاطفی

تسلط بر این درس به‌تنهایی، بیشتر از چهار مورد دیگر شما را به جلو سوق خواهد داد! به آن فکر کنید. چرا دوست دارید وزن کم کنید؟ آیا فقط برای این است که بدنتان چربی کمتری داشته باشد؟ یا فقط به این دلیل است که فکر می‌کنید اگر خودتان را از آن اضافه‌وزن غیرضروری رها کنید و انرژی و نشاط بیشتری به خودتان بدهید، در نظر دیگران مطلوب‌تر هستید و اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس خود را بهبود می‌بخشید؟ ما احساس خود را اصلاح می‌کنیم، اما اکثر ما تجربه کمی در انجام سریع و کارآمد این کار داریم. اینکه ما چقدر از عقلی که در اختیار داریم استفاده می‌کنیم تا خود را در حالت‌های عاطفی غیرمنطقی قرار دهیم و استعدادهای طبیعی زیادی را که هریک از ما در حال حاضر داریم نادیده می‌گیریم، قابل توجه

است؛ بنابراین، اکثر ما خود را تحت تأثیر شرایط بیرونی قرار می‌دهیم که بر آن‌ها قدرتی نداریم، در مراقبت از احساسات خود ناتوان هستیم و در عوض به راه‌حل‌های سریع و کوتاه‌مدتی تکیه می‌کنیم که بر آن‌ها کنترل داریم. آنچه را که در این کتاب انجام می‌دهید و دلایل احساساتی که اغلب با آن‌ها روبه‌رو می‌شوید را خواهید فهمید. سپس، یک طرح گام‌به‌گام ارائه می‌شود تا به شما نشان دهد چگونه احساساتی را که انگیزه می‌دهند یا ناتوان‌کننده هستند، تشخیص دهید و چگونه از همهٔ سبک‌ها به بهترین نحو استفاده کنید تا احساساتتان به مانع تبدیل نشوند، بلکه به عامل قدرتمند و ابزاری برای کمک به رسیدن به بالاترین پتانسیلتان بدل شوند.

تسلط فیزیکی

آیا ارزشش را دارد که هر چیزی را که تا به حال آرزو کرده‌اید داشته باشید، اما آمادگی جسمانی برای لذت بردن از آن را نداشته باشید؟ آیا هرروز صبح که از خواب بیدار می‌شوید، پرانرژی، قوی و آماده برای یک روز جدید هستید؟ یا مثل شب قبل احساس خستگی می‌کنید، درد دارید و از شروع دوباره عصبانی هستید؟ این دومین درس تسلط واقعاً به شما کمک می‌کند تا از سلامت جسمانی خود مراقبت کنید تا نه تنها ظاهر خوبی داشته باشید، بلکه احساس خوبی نیز داشته باشید و بدانید که در بدنی که انرژی ساطع می‌کند و به شما کمک می‌کند به نتایج خود برسید، کنترل خود را در دست دارید.