

به نام خداوند جان و خرد

جادوی باورپذیری

تکنیکی مدرن برای خودیاری و باورپذیری

نویسنده:

کلود ام. بریستول

مترجم:

ابوالفضل طاهریان ریزی



سرشناسه: بریستول، کلود مایرون، ۱۸۹۱ - ۱۹۵۱ م..
Bristol, Claude M. (Claude Myron)
عنوان و نام پدیدآور: جادوی باورپذیری: تکنیکی مدرن برای خودیاری و به‌ورزی/ نویسنده کلود ام. بریستول؛ مترجم ابوالفضل طاهریان‌ریزی.
مشخصات نشر: تهران: طاهریان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۲۱۶ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۸۴-۲۱۷-۸
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: The Magic of Believing.
عنوان دیگر: تکنیکی مدرن برای خودیاری و به‌ورزی.
موضوع: خودپذیری
موضوع: Self-acceptance
موضوع: عزت نفس
موضوع: Self-esteem
موضوع: خودسازی
موضوع: Self-actualization (Psychology)
موضوع: تحول (روان‌شناسی)
موضوع: Change (Psychology)
شناسه افزوده: طاهریان‌ریزی، ابوالفضل، ۱۳۵۲- مترجم
رده‌بندی کنگره: BF ۵۷۵
رده‌بندی دیویی: ۱۷۰/۴۴
شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۵۹۳۶۱



«جادوی باورپذیری»

- نویسنده: کلود ام. بریستول ● مترجم: ابوالفضل طاهریان ریزی
 - ناشر: انتشارات طاهریان ● نوبت چاپ: دوم ● سال چاپ: ۱۴۰۲ ● تیراژ: ۱۰۰ جلد
 - قیمت: ۱۲۰/۰۰۰ تومان ● چاپ: شهر
 - شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۸۴-۲۱۷-۸ ● شابک الکترونیک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۸۴-۲۱۸-۵
- آدرس: میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، خیابان لبافی نژاد، پلاک ۲۶۶، طبقه چهارم، واحد ۱۱
تلفن: ۶۶۹۷۰۷۶۷-۶۶۴۹۲۷۳۳ تلفکس: ۶۶۹۷۴۱۵۲ www.Taherianpress.com
- با تشکر از همراهی هوشمندانه شما خواننده محترم، به اطلاع می‌رساند برای بهره‌گیری از تسهیلات و خدمات نوین حمایتی انتشارات طاهریان و همچنین شرکت در قرعه‌کشی خوانندگان ویژه مجموعه کتاب‌های به سوی موفقیت، لطفاً حتماً عدد ۱ را به شماره ۱۰۰۷۰۸۷ ارسال کنید تا یکی از برندگان ما باشید.

فهرست

- گام ۱: قاطعانه عمل کنید..... ۹
- گام ۲: فکرتان را دنبال کنید..... ۱۳
- گام ۳: برای موفقیت تلاش کنید..... ۱۷
- گام ۴: ساخته شده توسط دیگران..... ۲۱
- گام ۵: خوابیدن با مسائل خود..... ۲۵
- گام ۶: راه نجات..... ۲۹
- گام ۷: قدرت طلسم‌ها..... ۳۳
- گام ۸: ترامپ ارباب می‌کند..... ۳۷
- گام ۹: بدن شما حرفش را می‌زند..... ۴۱
- گام ۱۰: درخواست تجدید نظر توسط دوام..... ۴۵
- گام ۱۱: اتصال نقطه‌ها..... ۴۹
- گام ۱۲: اگر باور دارید آنرا بنویسید..... ۵۳
- گام ۱۳: مدل‌های ذهنی..... ۵۷

- گام ۱۴: جستجو کن، خواهی یافت..... ۶۱
- گام ۱۵: بازی درونی..... ۶۵
- گام ۱۶: قدرت فیزیولوژی..... ۶۹
- گام ۱۷: جهان خود را بسازید..... ۷۳
- گام ۱۸: ادیسون چه خواهد گفت؟..... ۷۷
- گام ۱۹: غیرقابل کوبیدن باشید..... ۸۱
- گام ۲۰: سخت‌کوشی کافی نیست..... ۸۵
- گام ۲۱: مبانی اعتماد..... ۸۹
- گام ۲۲: به بهترین شکل در مورد دیگران فکر کن..... ۹۳
- گام ۲۳: محدودیت‌های خود را بشناسید..... ۹۷
- گام ۲۴: هیچکس یک جزیره نیست..... ۱۰۱
- گام ۲۵: به دیگران ایمان داشتن..... ۱۰۵
- گام ۲۶: ایمان داشتن..... ۱۰۹
- گام ۲۷: تجسم..... ۱۱۳
- گام ۲۸: دست نامرئی..... ۱۱۷

- گام ۲۹: شما همان چیزی هستید که می‌خواهید..... ۱۲۱
- گام ۳۰: از چه روشی برای رساندن مطلب بهره می‌برید؟..... ۱۲۵
- گام ۳۱: کشش اسرارآمیز مثبت‌گرایی..... ۱۲۹
- گام ۳۲: من چند افسوس در زندگی دارم..... ۱۳۳
- گام ۳۳: تکنیک آینه..... ۱۳۷
- گام ۳۴: خوش‌بینی دقیق..... ۱۴۱
- گام ۳۵: برای بزرگ شدن بزرگ فکر کنید..... ۱۴۵
- گام ۳۶: شکستن تابوها..... ۱۴۹
- گام ۳۷: فرهنگ کارآمد است..... ۱۵۳
- گام ۳۸: خودت را بشناس..... ۱۵۷
- گام ۳۹: لبخند زدن دنیا..... ۱۶۱
- گام ۴۰: غیرممکن ممکنه..... ۱۶۵
- گام ۴۱: چه چیزی می‌خواهید؟..... ۱۶۹
- گام ۴۲: تکنیک کارت..... ۱۷۳
- گام ۴۳: قدرت میل و اشتیاق..... ۱۷۷

- گام ۴۴: داشتن شجاعت..... ۱۸۱
- گام ۴۵: من... مدیر اجرایی؟..... ۱۸۵
- گام ۴۶: برای متقاعد کردن دیگران، ابتدا خود را متقاعد کنید..... ۱۸۹
- گام ۴۷: همه چیز را می‌توان بهبود داد..... ۱۹۳
- گام ۴۸: مانترا و خودآموزی..... ۱۹۷
- گام ۴۹: اثر پلاسیبو..... ۲۰۱
- گام ۵۰: کل بسته..... ۲۰۵
- گام ۵۱: صحنه را برای موفقیت آماده کنید..... ۲۰۹
- گام ۵۲: منحصر به فردی..... ۲۱۳

مقدمه

جادوی باور راهل سریعی نبود، اما جلوتر از زمان خود بود. زمانی که کلود بریستول کتاب «جادوی باور» را نوشت، این کار را به این دلیل انجام داد که در مورد قدرت فکر و پیشنهاد متقاعد شده بود. ایده او نه فقط عجیب و غریب بود، بلکه یک راهل سریع به شمار می‌آمد.

بریستول وقت گذاشت تا به مقصود خود دقیق فکر کرده و در مورد آن نیز تحقیق کند. به همین خاطر است که به کتاب اجازه می‌دهد تا از آزمون زمان جان سالم به در ببرد. نطفه ایده او در حالی که در سنگرهای جنگ جهانی اول بود به ذهنش رسید و اگرچه ممکن است سرعتی کم‌تر از بقیه داشته باشد، در زمان اقامتش در فرانسه، زمانی که پولی نداشت، تصمیم گرفت که به یک آدم ثروتمند تبدیل شود.

تصور او از ثروتمند شدن یک آرزو یا رؤیای گذرا نبود، بلکه چیزی کاملاً قدرتمندتر بود. این یک تصمیم و میل قدرتمند بود.

پس از تصمیم‌گیری، ذهن او و تمام قدرت فکری‌اش معطوف به دستیابی به آن بود. اگرچه این کار زمان بر بود، اما او معتقد بود که هر اقدامی (چه او و چه دیگران) به او کمک می‌کند تا هدف خود را محقق کند.

بریستول واقعاً ثروتمند شد. بریستول ایده‌های خود را با دقت بررسی کرد و مانند همه دانشمندان خوب شبکه خود را گسترده کرد. او علاوه بر انجام کارهایی که اکثر مردم هنگام تلاش برای درک اینکه چگونه افراد موفق، موفق شدند، انجام می‌دادند، درباره ادیان، فرقه‌ها و سازمان‌ها تحقیق کرد. از اینجا می‌توان نتیجه گرفت که با پیشنهادات مکرر و مانتراها و دعاها و

امثال اینها نه تنها می‌توان مردم را به چیزی اعم از توانایی‌های خودشان یا خدا باور کرد، بلکه به آنها اجازه داد تا بر سرنوشت خود مسلط شوند. کلید موفقیت ایمان به قدرت فکر بود. بریستول به وضوح از زمان خود جلوتر بود و به همین دلیل ایده‌های او اغلب با شک و تردید و گاه با تمسخر مواجه می‌شد.

او این را تصدیق کرد، اما احساس می‌کرد که ایده‌هایش و شواهدی که برای حمایت از آنها به دست آورده است، محکم هستند. او همچنین مشتاق بود تأکید کند که این راهحل سریع نیست.

برای مهار قدرت فکر، نیاز به تطابق بین آنچه مردم می‌خواستند و آنچه انجام می‌دادند، داشت تا به قلب آنها وارد شود. بنابراین نیاز به تلاش و پشتکار داشت. این یک خودیاری معمولی نبود، یک راهحل سریع و چیزی ماندگارتر بود.

جالب است که در اواخر قرن، زمانی که اساس بالینی برنامه‌ریزی عصبی زبانی ایجاد شد، ایده‌های او در نهایت اعتباری را که شایسته آن بود دریافت کردند. در این تفسیر امروزی از کتاب بریستول، مضامین و ایده‌های کلیدی در ۵۲ قطعه کوچک خلاصه شده‌اند که با نمونه‌هایی از تجارت و ورزش و همچنین تاریخ و تلاش‌های انسانی پشتیبانی می‌شود.

این کتاب که برای ارائه یک میانبر به مفاهیم طراحی شده است، زمینه‌ای محکم را در کتاب جادوی باور و هر آنچه که برای مهار قدرت ذهن نیاز دارد در اختیار خواننده قرار می‌دهد، چیزی که بریستول در سال ۱۹۱۸ متوجه آنها شد.

گام ۱

قاطعانه عمل کنید

بريستول به درستی اهمال کاری را به عنوان دزد زمان تشخیص داد. یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی که باید یاد بگیرید اگر می‌خواهید از این دزد دوری کنید، تصمیم‌گیری قاطع است، زیرا «در تصمیم نگرفتن شما شکست می‌خورید و در عدم انجام عمل، شما خود را به شکست دعوت می‌کنید.» تجربه به زودی به شما خواهد آموخت که به محض تصمیم‌گیری، مشکلات و مشکلات شروع به ناپدید شدن می‌کنند. حتی اگر تصمیمی که می‌گیرید ممکن است بهترین تصمیم نباشد، صرف تصمیم‌گیری به شما قدرت می‌دهد و روحیه شما را بالا می‌برد.»

کتاب جادوی باور کردن فقط به قدرت تفکر فی‌نفسه مربوط نمی‌شود، زیرا حتی بریستول نیز تشخیص داد که چیزی بیش از این در آن وجود دارد. او در سراسر کتاب سؤالاتی را از خواننده می‌پرسد تا وی را وادار

کند در مورد عوامل دیگری فکر کنند که اگرچه در ایده‌های مرتبط با پیشنهاد اصلی نیستند، اما همچنان مهم هستند.

یکی از این حوزه‌ها تصمیم‌گیری بود. بریستول معتقد بود که دلیل کم بودن رهبران و زیادی پیروان این همه در جهان این است که بسیاری از ما از تصمیم‌گیری می‌ترسیم. او کاملاً به درستی اشاره کرد که وقتی با مشکلی مواجه می‌شوید، هر چه آن را به تعویق بیندازید، قدرت آن بیشتر می‌شود و از توانایی خود برای حل آن می‌ترسید.

ما هر روز تصمیم‌های بی‌شماری می‌گیریم، برخی بی‌اهمیت، بسیاری از آنها خودکار و برخی دیگر مهم‌تر هستند.

اگرچه ممکن است در تصمیم‌گیری‌های معمولی و پیش پا افتاده خوب باشیم، اما تصمیم‌گیری‌های آنهایی که اهمیت بیشتری به آنها دارد اغلب سخت‌تر است زیرا اگر فقیر باشند چیزهای بیشتری برای از دست دادن داریم. قبل از اینکه برای آنها را تصمیم بگیریم برای آنها عذاب می‌کشیم و بعد آن را نشخوار می‌کنیم.

اما همانطور که بریستول اشاره می‌کند، عدم تصمیم‌گیری بدتر از تصمیم‌گیری بد است و با تصمیم‌گیری در واقع کاری انجام داده‌اید. از این طریق می‌توانید خوب یا بد بودن آن را تشخیص دهید و بر اساس آن عمل کنید.

دستیابی به آنچه از زندگی و حرفه خود و در واقع از قدرت فکری که بریستول از آن حمایت می‌کند، مستلزم این است که قاطعانه عمل کنید. با گذشت زمان، این توانایی آسان‌تر می‌شود زیرا ترکیب دانش و تجربه انباشته، به شما امکان می‌دهد به گزینه درونی خود و چیزی که مالکوم

گلدول در Blink آن را «برش نازک» می‌نامد تکیه کنید. ضمیر ناخودآگاه ما آنقدر خوب تنظیم می‌شود که به طور غریزی می‌دانیم چه اقدامی و چه تصمیمی بگیریم. برای کسانی که هنوز چنین ثروتی از دانش و تجربه را جمع‌آوری نکرده‌اند، همیشه ایده خوبی است که سه مرحله برای تصمیم‌گیری را به خاطر بسپارند: تشخیص نیاز، تصمیم برای تغییر و تعهد آگاهانه برای اجرای تصمیم.

تعریف ایده...

مردان تاریخ را می‌سازند و نه تاریخ مردان را. در دوره‌هایی که رهبری وجود ندارد، جامعه از حرکت می‌ایستد. پیشرفت زمانی اتفاق می‌افتد که رهبران شجاع و ماهر از فرصت استفاده کنند تا اوضاع را به سمت بهتر شدن تغییر دهند.

هری اس ترومن، رئیس جمهور ایالات متحده

در اینجا یک ایده برای شما ...

دفعه بعدی که در یک تصمیم گرفتار شدید، موارد زیر را امتحان کنید. به جای نگرانی در مورد اینکه در صورت گرفتن تصمیم چه اتفاقی می‌افتد، فرآیند تصمیم‌گیری خود را با فکر کردن به اینکه در صورت شکست در تصمیم‌گیری ممکن است چه چیزهایی را از دست بدهید، دوباره فکر کنید.

«یادداشت»

گام ۲

فکرتان را دنبال کنید

«اتومبیل، آسمان خراش، هواپیماهای بزرگی که ابرها را جارو می‌کنند، چرخ خیاطی، سنجاق کوچک، هزار و یک چیز - بله میلیون‌ها شی - در اصل از کجا آمده‌اند؟ فقط یک منبع عجیب به نام فکر. جادوی باور مستلزم توجه و پیروی از افکارمان است. جالب است که دانشمندان کامپیوتر به تلاش خود برای ایجاد هوش مصنوعی ادامه می‌دهند، حتی اگر هنوز اسرار کامل مغز را کشف نکرده باشیم. واضح است که رایانه‌ها در پردازش حجم وسیعی از داده‌ها عالی هستند، اما یک جنبه از مغز وجود دارد که احتمالاً قوی‌ترین دارایی آن است و یکی از جنبه‌هایی که ممکن است هرگز در رایانه تکرار نشود: ظرفیت تفکر اضطراری. بریستول چند جمله را بیان می‌کند که نه تنها جوهره آنچه را که این کتاب درباره آن است نشان می‌دهد، بلکه این توانایی فوق‌العاده مغز را نیز خلاصه می‌کند.»

ظرفیت تفکر منحصر به فرد نیز با شکنندگی بسیار آن همراه است. همانطور که بریستول کاملاً به درستی اشاره می‌کند: «هنگام سوسو زدن فکری گذرا، با لحظه‌ای تقریباً ناخوشایند می‌میرد.» بنابراین برای موفقیت واقعی، باید از ویژگی‌های نوظهور تفکر خود آگاه باشیم و نسبت به آنچه که در حال حاضر وجود دارد هوشیار باشیم.

زمانی که فکری به ذهن ما خطور کرد، باید به آن زمان برای رشد و توسعه بها بدهیم؛ به عبارت دیگر باید از آن پیروی کنیم. نمونه‌های زیادی در طول تاریخ از تمایل به انجام این کار وجود دارد. یوهانس کپلر را در نظر بگیرید که معتقد بود سیارات در مدارهای بیضی شکل در اطراف خورشید حرکت می‌کنند. ایده او نه تنها (به معنای واقعی کلمه) انقلابی بود، زیرا برخلاف عقاید زمین مرکزی کلیسا بود (مردم زیادی به دلیل پیشنهاد خلاف آن در آتش سوزانده شدند)، بلکه در تضاد با حکمت دریافت شده بطلمیوس و کوپرنیک بود که معتقد بودند مدارها دایره‌ای هستند. طبیعت اندیشه انقلابی او ناشی از مشاهده و این باور بود که نظریه‌های موجود با واقعیت قابل مشاهده، مطابقت ندارند. برای اثبات این نکته که او به مدت هفت سال با مرور مشاهدات انجام شده توسط خود و دیگران، مانند اخترشناس و ریاضیدان تیکو براهه، به تئوری ریاضی دست یافت که آنها را توضیح می‌داد.

دستاورد او به قدری عالی بود که ناسا هنوز از تئوری‌های او برای پیمایش در وسعت وسیع منظومه شمسی و برنامه‌ریزی پروژه‌های شگفت‌انگیزی مانند فرود روی مریخ استفاده می‌کند. همه اینها از یک فکر ... کاملاً خارق‌العاده است.

تعریف ایده...

«تنوع پدیده‌های طبیعت به قدری زیاد و گنج‌های نهفته در آسمان‌ها به قدری غنی هستند، دقیقاً به منظور آن‌که ذهن انسان از آنها تغذیه کند».

یوهانس کپلر، ستاره‌شناس

در اینجا یک ایده برای شما ...

یکی از مؤثرترین راه‌ها برای دنبال کردن یک فکر این است که آن را در حین ورود به ذهن خود ثبت کنید. به جای اینکه بگذاریم بمیرد، چرا آن را یادداشت نکنیم؟ همیشه یک دفترچه یادداشت همراه خود و شب‌ها کنار تخت خود داشته باشید تا وقتی ایده‌ای به ذهنتان می‌رسد بتوانید آن را یادداشت کنید. سپس می‌توانید آنها را در اوقات فراغت خود مرور کنید و ببینید آیا ارزش دنبال کردن آن را دارد یا خیر.

«یادداشت»

گام ۳

برای موفقیت تلاش کنید

«موفقیت یک موضوع است که هرگز متوقف نمی‌شود. باید برای همیشه روی آن کار کنید. در هیچ زمانی نمی‌توانید در اوج بمانید - زیرا دیگرانی هستند که ممکن است به مکان مورد علاقه شما چشم دوخته باشند و چیزی بهتر از بیرون راندن شما از آن را دوست ندارند، به خصوص اگر مشاهده کنند که شما بر آن تسلط دارید یا کاری برای تقویت قدرت انجام نمی‌دهید.» پس از رسیدن به موفقیت، دیگر زمانی برای استراحت و پایکوبی موفقیت باقی نمی‌ماند.

بازار می‌تواند برای سازمان‌هایی که موفق به تکامل نمی‌شوند وحشتناک باشد. امروزه سازمان‌های موفق اغلب به ورشکستگان فردا تبدیل می‌شوند کم نیستند در محیط خرده‌فروشی مبتنی بر اینترنت امروزی، شرکت‌هایی که به سادگی ناپدید می‌شوند. نام‌های مانند Blockbuster.

Enron, Arthur Andersen, Lehman Brothers و Borders تنها چند

نمونه از کسب‌وکارهای موفق دیروز هستند.

کارشناسانی که از میان خرابه‌های خرده‌فروشی و شکست‌های شرکت‌ها عبور می‌کنند، اغلب به نتایج مشابهی می‌رسند: هیئت‌مدیره از رویارویی با تغییرات اجتناب‌ناپذیر در بازار خودداری کرد؛ سازمان برای پاسخ دادن بسیار کند بود، تصمیمات اشتباه گرفته شد؛ شرکت بیش از حد معامله شده است، زمان‌بندی نادرست داشته یا نتوانسته تقاضا را پیش‌بینی کند؛ تکنولوژی سازمان را کور کرده است. غرور مدیرعامل منجر به فاجعه شد و از خود راضی بودن شرکت باعث شد تا پیشرو سابق بازار در برابر تهدیدات رقابتی خارجی آسیب‌پذیر شود. همین امر در مورد افراد نیز صدق می‌کند. هر چند وقت یکبار می‌بینید که افرادی در یک دقیقه طلوع می‌کنند و در یک لحظه بعد سقوط می‌کنند؟

اما افرادی که موفق شده‌اند اغلب ویژگی‌های مشابهی را به عنوان سازمان‌های موفق نشان می‌دهند. آنها معتقدند که بهتر از آنچه تصور می‌شود هستند. آنها توسط کسانی که توانایی برابر یا بهتر دارند کور می‌شوند. آنها تصور می‌کنند که از حمایت اطرافیان و به ویژه کسانی که بالاتر از آنها هستند برخوردار هستند. آنها تصور می‌کنند آینده دارند؛ و آنها نیز به آسانی بر افتخارات خود تکیه می‌کنند. با توجه به موارد فوق، باید مشخص باشد که حفظ موفقیت شما، به ویژه در دنیای امروزی، می‌تواند مخاطره‌آمیز باشد. حتی برای کسانی که در بالای یک سازمان یا نزدیک به آن هستند، می‌تواند تقریباً قرون وسطایی احساس شود و

نیاز به هوشیاری مداوم برای محافظت در برابر غاصبان، مدعیان و کسانی که مایلند جای شما را بگیرند و به پاشنه آشیل شما برسند. بنابراین همانطور که این کتاب در مورد دستیابی به موفقیت است، در مورد حفظ آن نیز هست.

تعریف ایده...

هر فردی که در هر کاری برنده می‌شود باید صادقانه همه ابزارهای عقب‌نشینی را نابود کند. تنها با انجام این کار می‌توان از میل به پیروزی که برای موفقیت ضروری است - مطمئن بود. ناپلئون هیل، نویسنده انگیزشی

در اینجا یک ایده برای شما ...

در نظر بگیرید که برای حفظ موفقیتی که قبلاً به دست آورده‌اید به چه کاری نیاز دارید یا شاید باید انجام دهید. آیا مطمئن هستید که مهارت‌ها، قابلیت‌ها و شبکه‌های شما به روز هستند و به طور دوره‌ای تجدید می‌شوند؟ اقدامات عملی انجام دهید تا اطمینان حاصل کنید که موفقیت شما تا آنجا که می‌تواند ایمن باشد.

«یادداشت»