

خودِ برتر

خودت باش، تنها کمی بهتر

مایک رایر

مترجم: افشین چایچی نصرتی

نشر نوین

سرشناسه	:	بایر، مایک. Bayer, Mike
عنوان و نام پدیدآور	:	خود برتر؛ خودت باش، تنها کمی بهتر/ نوشته مایک بایر، ترجمه افشین چاپچی نصرتی.
مشخصات نشر	:	تهران، نوین توسعه، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۳۳۱ صفحه.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۳۸-۷۸-۷
فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Best Self; 2019
موضوع	:	خودپاری، شادی
رده‌بندی کنگره	:	۱۳۹۷ ۱۸ب۹خ/۶۳۷ BF
رده‌بندی دیویی	:	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۶۱۰۷۰۳



عنوان:	خود برتر؛ خودت باش، تنها کمی بهتر
مؤلف:	مایک بایر
مترجم:	افشین چاپچی نصرتی
زمان و نوبت چاپ:	۱۳۹۷، ۱
ناشر:	نشر نوین توسعه
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۳۸-۷۸-۷
قیمت:	۴۵،۰۰۰ تومان

کلیه حقوق کتاب برای ناشر محفوظ است

فهرست

۷	پیش‌گفتار.....
۱۱	مقدمه.....
۲۷	فصل (۱) کشف خود برترتان.....
۵۱	فصل (۲) درک خود تخریب‌گرتان.....
۷۱	فصل (۳) سفر منحصر به فردتان؛ اصول تغییر خود برتر.....
۸۷	فصل (۴) شناسایی موانع‌تان.....
۱۱۱	فصل (۵) حوزه‌ها؛ زندگی اجتماعی‌تان.....
۱۳۱	فصل (۶) حوزه‌ها؛ زندگی شخصی‌تان.....
۱۵۹	فصل (۷) حوزه‌ها؛ سلامت‌تان.....
۱۸۳	فصل (۸) حوزه‌ها؛ آموزش و تحصیلات شما.....
۱۹۹	فصل (۹) حوزه‌ها؛ روابط‌تان.....
۲۳۵	فصل (۱۰) حوزه‌ها؛ کار و حرفه شما.....
۲۵۷	فصل (۱۱) حوزه‌ها؛ توسعه معنوی در زندگی.....
۲۷۹	فصل (۱۲) گردآوری بهترین تیم.....
۳۰۱	فصل (۱۳) هفت مرحله دستیابی به اهداف خود برترتان.....
۳۲۵	نتیجه‌گیری.....
۳۳۱	درباره نویسنده.....

پیش‌گفتار

اجازه بدهید یک محاسبه سریع انجام دهیم:

اگر شما بیست‌وپنج سال‌تان است، ۹۱۲۵ روز زندگی کرده‌اید. اگر چهل ساله هستید، ۱۴۶۰۰ روز، و اگر پنجاه سال از عمرتان می‌گذرد، ۱۸۲۵۰ روز را پشت سر گذاشته‌اید.

از میان این هزاران روز، صبح‌تم تنها در مورد آن تعداد محدود روزهایی از زندگی شما است که واقعاً باوقار و برجسته‌اند. مثبت یا منفی، آنها فقط به منزله‌ی روزهای فراموش‌نشده‌ی هستند که ممکن است باعث تغییری در زندگی شما شده باشند.

حاضرم شرط بیدم که از همان صدها یا حتی هزاران نفری که با آنها مواجه شده‌اید، افراد کمی بوده‌اند که تأثیری را فراموش‌نشده‌ی شخصیت شما و آن‌گونه که الان هستید، گذاشته باشند و تنها شمار بسیار معدودی از آنها اثری پاک‌نشده‌ی بر لوح زندگی شما نگذاشته‌اند.

با خواندن و فراگیری این کتاب، خود را زنده‌تر، خردمندتر، تنها کمی بهتر، به نویسندگی کوچ زندگی، مایک بایر^۱، شما یکی از این افراد فراموش‌نشده‌ی را به «هسته مرکزی تیم» خود وارد می‌کنید.

^۱ کوچ (Coach): به عنوان یک دوست، یک همراه و هم‌دل مطمئن، یک مشاور، یک مربی، یک وجدان بیدار، حامی مراجع خواهد بود تا با پرسشگری صحیح و قدرتمند پاسخ‌ها را در ذهن مراجع جستجو کند، ارزش‌های مراجع را شفاف و مشخص سازد، او را در موقعیت‌های چالش برانگیزی قرار دهد تا چشم انداز خود را گسترش داده فراتر از محدودیت‌های ذهنی‌اش را نیز مشاهده کند و با ارزیابی ایده‌های جدید مراجع، او را در اتخاذ تصمیمات تحول‌گرا که زندگی شخصی و حرفه‌اش را تغییر می‌دهد حمایت کرده در تنظیم و ترسیم برنامه‌ای جهت نیل مراجع به خواسته‌های واقعی‌اش همکاری می‌نماید و ضمن تشویق، تحسین و هدایت او در انجام گام‌های عملیاتی، ثبات قدم و استمرار حرکت او را تا دستیابی قطعی به خواسته‌هایش در دستور کار خود قرار می‌دهد - مترجم.

خود برتر؛ خودت باش، تنها کمی بهتر

هرکسی با یک کارت ویزیت و کیف دستی ممکن است خود را یک «کوچ زندگی»^۱ معرفی کند اما افراد بسیار کمی هستند که دارای مجموعه‌ای از اعتبارنامه‌ها، تجربه، و فضیلت لازمه‌ی این حرفه باشند. مجموعه‌ای که تنها بواسطه کمک به هموارسازی مسائل بفرنج مردمانی شکل می‌گیرد که در پی یافتن مسیری درست در این زندگی سخت‌گیر و دنیای دائمی در حال تغییرند.

مایک یک حرفه‌ای واقعی، و «خود برتر»، کتاب مقدس اوست، راهنمایی برای حداکثرسازی توان شما برای کشف بهترین خودتان، با کارترین و موثرترین روشی که می‌توانید به آن برسید.

مایک بایر یک نسخه از یک ایهام‌گو نیست. او یک کوچ عملگرا و مبتنی بر خرد جمعی است که به شما می‌گوید: یک از ابعاد زندگی که مایلید، چگونه از جایی که هستید به جایی که می‌خواهید برسید.

¹ Mike Bayer

کوچ زندگی (Life Coach): شبیه یک مربی خصوصی است که برای اهداف شخصی، حرفه‌ای و یا سازمانی که با مشاوره، نظارت، نصیحت و راهنمایی تفاوتی اساسی دارد و به شما کمک می‌کند تا موانع و چالش‌های پیش رو را شناسایی و راه خود را در زندگی شخصی، حرفه‌ای یا کسب‌وکارتان شناسایی کنید. به اهدافتان نزدیک‌تر شوید. یک کوچ زندگی باور دارد که پاسخ تمام پرسش‌ها و راه حل تمام موانع را خود می‌داند و تنها با طرح سوالات صحیح و تکنیک‌های ویژه به شما کمک می‌کند پاسخ سوالات را در درون خود پیدا کنید. درست را ببینید. شما بهترین متخصص خود هستید، خودتان را بهتر از هرکس دیگری می‌شناسید و بهتر از هرکس به یاد دارید که چه می‌خواهید و که هستید. کوچ زندگی چیزی را به شما القاء نمی‌کند و یاد نمی‌دهد، تنها شما را به یاد می‌آورد تا بهترین خود را کشف کنید و مسیر زندگی‌تان را به روشنی و شفافیت ببینید.

«کوچینگ»: نوعی شراکت مستمر (تعریف شده به عنوان یک اتحاد، نه یک مشارکت تجاری قانونی) در قالب گفتگو و اقدامات عملی لازم بین کوچ و مراجع است و در جهت کمک به مراجع که او را به فکر می‌کشد تا هر آنچه را براساس مهم است مشخص کرده و ارزش آن را روشن و شفاف نماید و خلاصیت درونی مراجع را در تعیین اهداف ارزشمند و دستیابی به آنها بیدار می‌کند تا از طریق همکاری و حمایت کوچ به نتایج رضایت بخش و مورد نظر خود در زندگی شخصی و حرفه‌اش دست یابد، به گونه‌ای که در طول روند کوچینگ، مراجع نسبت به پتانسیل‌های درونی خود آگاهی بیشتری پیدا کرده، کیفیت عملکرد خود را در زندگی شخصی و حرفه‌اش و یا هر یک از آنها حسب مورد بهبود می‌بخشد - مترجم.

این بُعد چه شخصی باشد یا خانوادگی، چه حرفه‌ای باشد چه غیرمادی، یا هر چیزی و برای اینها، به آن دست خواهید یافت.

او همه‌فن‌حریف نیست؛ بلکه فقط تشخیص داده که مخرج مشترک تمامی حوزه‌های زندگی‌تان، تنها یک نفر است، خود شما. همه چیز از شما شروع شده و به شما ختم می‌شود، پس خود برترتان باشید!

مایک یک کوچ و نماینده‌ای مشروع و برحق برای ایجاد تغییر در زندگی افراد است. او خود اصالت است: باهوش، خردمند، صمیمی، صادق، درستکار و متعهد.

از آنجایی که برای کمک به مردم برای تغییر خود در جهت یک زندگی بهتر از یاری و همکاری مادر، بهره‌مند شده‌ام، ویژگی‌های یاد شده را در عمل هم از او دیده‌ام. من به دوستی با او افتخار می‌کنم، افتخار می‌کنم که او را در تیم دکتر فیل داریم و افتخار می‌کنم که در تیم مشاوره ما حضور دارد.

در کتاب «خرد برتر»، مایک، بایر واقعا حرفی برای گفتن دارد. این کتابی است که بعد از مطالعه‌ی آن، خود را به‌طور قابل ملاحظه‌ای بهتر می‌یابید. در میان صفحات کتاب، مایک، کوچ زندگی شما خواهد بود و در آن سفر، شما را به‌سوی مجموعه‌ای از پرسش‌های عمیق و برانگیزاننده هدایت می‌کند که احتمالا هیچ‌گاه آنها را پیش از این از خود نپرسیده‌اید.

او مردم را دقیقا همانگونه که هستند می‌بیند. چون هیچ پیش‌فرضاتی و سپس آنها را به‌تدریج و دلسوزانه به‌سوی خود واقعی و اصالتش هدایت می‌کند. طی مطالعه‌ی این کتاب، وقتی جنبه‌های مختلف زندگی خود را در مسیر دستیابی به برتر واکاوی می‌کنید، کاملا متوجه این همراهی و نیز پیشرفت عظیم و هدف‌دار خود خواهید شد.

همانطور که همیشه گفته‌ام، تا وقتی خود را نادیده بگیرید نمی‌توانید تغییری ایجاد کنید. حال وقت آن است که واقعا با خود صادق باشید. احتمال دارد فکر کنید که تغییر واقعی، یک عمل غیرممکن است و یا اینکه ارتباطات خود را به‌گونه‌ای خراب کرده‌اید که دیگر اصلاح‌پذیر نیست و یا آوار زندگی را به‌گونه‌ای بر سر خود فرو ریخته‌اید که بازسازی آن غیرممکن است. من به شما می‌گویم که هیچ‌کدام از اینها واقعیت ندارد، البته در صورتی که علاقه‌مند به اصلاح خود باشید و بپذیرید که این کار امکان‌پذیر است. اما برای انجام آن باید ابزار لازم را داشته

خود برتر! خود باش، تنها کنی بهتر

باشید؛ یعنی ایمان به اینکه می‌توانید تغییر کنید، اشتیاق لازم به انجام آن و آنچه که مایک بایر در کتاب «خود برتر» به شما ارائه داده است. گذشته‌ها، گذشته است و آینده هم هنوز اتفاق نیفتاده. حال را دریاب، و نیز خود برتر را!

دکتر فیل مک گرو^۱

¹ Dr. Phil McGraw