



قدم اول

روان شناسی موفقیت

راهنمای عملی

آیده‌هایی بزرگ
برای زندگی
واقعی

آلیسون و دیوید پرایس

مترجم: مونا ناظمی

این کتاب ترجمه‌ای است از:

*Introducing Psychology of Success
A Graphic Guide*

Alison & David Price

Published in UK in 2011 by Icon Books Ltd

سرشناسه	Price, Alison
عنوان و نام پدیدآور	پرایس، الیسون -
موضوع	روانشناسی موفقیت؛ راهنمای عملی ایده‌هایی بزرگ برای زندگی واقعی / الیسون و دیوید پرایس؛ مترجم مونا ناظمی.
موضوع	تهران: نشر شیرازه، ۱۳۹۸.
موضوع	۳۰۹ ص: نمودار، ۱۴×۲۱ س.م.
موضوع	قدم اول.
موضوع	978-964-7768-16-0
موضوع	عنوان اصلی: Psychology of success: a practical guide, 2011.
موضوع	روانشناسی موفقیت.
موضوع	موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی -- خودسازی
موضوع	Success -- Psychological aspects
موضوع	Self-actualization (Psychology)
موضوع	پرایس، دیوید
موضوع	Price, David
موضوع	ناظمی، ۱۲۰۷ - مترجم
موضوع	Momeni, Monas
موضوع	BF6۹۱
موضوع	۷/۱۵۸
موضوع	۲۲۴۲۱
شماره کتابشناسی ملی	

روانشناسی موفقیت (قدم اول: راهنمای عملی)

ترجمه: مونا ناظمی

طراح جلد: اردلان سرداریان

تیراژ: ۳۰۰

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۷۶۸-۱۶-۰

بهاء: ۶۰۰۰

*** انتشارات شیرازه ***

حق چاپ و نشر برای شیرازه محفوظ است

تلفن: ۲۲۵۴۰۳۱۷-۲۲۵۶۰۹۸۳

فهرست مطالب

۱	درباره نویسندگان
۲	یادداشت نویسندگان
۴	پیش‌گفتار
۱۰	فصل اول: دانگ‌یختگی و فعال‌سازی - Activation
۲۰	فصل دوم: با فکر به هدف، کار را آغاز کنید - Begin with the end in mind
۳۳	فصل سوم: حال، دی، قابل آینده - Current vs. Future
۴۴	فصل چهارم: جرات، یاپردازی کردن را داشته‌باشید - Dare to dream
۵۴	فصل پنجم: تلاش و پشتکار - EFFORT
۶۴	فصل ششم: ترس - FEAR
۷۵	فصل هفتم: اهداف - Goals
۸۳	فصل هشتم: بلندپروازی - High
۹۴	فصل نهم: مراحل میانی - Interm steps
۱۰۱	فصل دهم: فقط تلاش کنید! - Just have a go
۱۱۰	فصل یازدهم: به تلاش خود ادامه دهید - Keep going
۱۱۹	فصل دوازدهم: آموختن - Learn
۱۲۸	فصل سیزدهم: مدل‌سازی و الگوبرداری - Modeling
۱۳۸	فصل چهاردهم: اعداد - Numbers
۱۴۷	فصل پانزدهم: فرصت‌ها - Opportunities
۱۵۵	فصل شانزدهم: آماده‌سازی - Preparation
۱۶۳	فصل هفدهم: پیروزی‌های سریع - Quick wins

۱۷۲	فصل هجدهم : اثر روزنتال-Rosenthal effect
۱۸۱	فصل نوزدهم : خودباوری-Self-belife
۱۹۰	فصل بیستم : گروه- Team
۱۹۹	فصل بیست و یکم : در تنگنا-Under pressure
۲۰۹	فصل بیست و دوم : تجسم موفقیت- Visualize success
۲۱۸	فصل بیست و سوم : عامل موفقیت-Winning Ingredient
۲۲۸	فصل بیست و چهارم : سنگ تمام گذاشتن-Extra Mile
۲۳۸	فصل بیست و پنجم : بله - Yes!
۲۴۸	فصل بیست و ششم : اشتیاق و جانفشانی-Zeal
۲۵۲	نتیجه گیری Conclusion

پیشگفتار

وقتی فردی را ملاقات می‌کنید که به رؤیاهای زندگی خود جامه عمل می‌پوشاند، در واقع شاهد تجربه‌ای الهام‌بخش هستید. جیمز یکی از این افراد است. او اخیراً وارد ۴۰ سالگی شده و همسر و دو فرزند دارد و مدیر ارشد یک شرکت مالی معتبر در لندن است. هنگامی که شنیدیم جیمز پس از شرکت در دوره آموزشی انگیزشی^۷ - یکی از دوره‌های آموزشی ما- درجا تصمیم گرفت کاری را انجام دهد که مدت‌ها فکرش را به مغول کرده بود، حسابی غافلگیر شدیم. او پس از ماه‌ها تفکر درباره این موضوع و در جستجوی زندگی بهتر سرانجام تصمیم گرفت همراه با خانواده خود به استرالیا مهاجرت کند.

ما از این که می‌دیدیم جیمز هر یک از مراحل مورد نیاز برای به تحقق پیوستن رؤیای زندگی خود را یکی پس از دیگری با موفقیت طی می‌کند، از خوشحالی در پوست خود نمی‌گنجیدیم. چرا که به ما ثابت شد مربیگری انگیزشی در کمک به افراد برای تحقق خواسته‌هایشان قدرت فوق‌العاده‌ای دارد.

با وجود این، چند ماه بعد به نتیجه تاسف‌ناکی برخوردیم که ما را از ادامه راه باز داشت. این تحقیق از حوزه جدید و جذابی مبنی بر روان‌شناسی مثبت‌گرا یا مثبت‌اندیشی^۸ نشأت گرفته بود که به تدرستی به جوان یک علم می‌نگرد. در

^۷ Motivational course دوره آموزشی انگیزشی: آشنایی با مفاهیم و مدل‌های انگیزشی را کار می‌کند. آن در ترغیب و توانمندسازی افراد در شناخت بهتر خود و آنچه به آن‌ها انگیزه می‌دهد تا در راه رسیدن به اهدافشان پیش‌قدم شوند.

Motivational Coaching مربیگری دوره آموزشی فوق. (مترجم).

^۸ Positive Psychology روانشناسی مثبت‌اندیشی، مثبت‌نگر یا مثبت‌گرا: روانشناسی مثبت‌گرا، یکی از زیرمجموعه‌های روانشناسی علمی و بر پایه تحقیقات گسترده است. حوزه‌ای که به صورت جدی و رسمی، نخستین بار توسط مارتین سلیگمن Martin Seligman، یکی از بزرگترین روان‌شناسان معاصر، مورد توجه قرار گرفته است. روانشناسی مثبت‌گرا هنوز دوران جوانی خود را طی می‌کند و در حدود یک دهه پیش‌تر از تولد آن نمی‌گذرد. این علم

این تحقیق آمده است: افرادی که به استرالیا مهاجرت می کنند به طور متوسط فقط ۱ تا ۲ درصد شادتر هستند.

تحقیق مورد نظر، چشمان ما را باز نمود تا به اشتباهی احتمالاً مهلک در مربیگری انگیزشی پی ببریم. این مربیگری می تواند در تعیین هدف به شما کمک کند و انرژی لازم را برای دستیابی به اهدافتان در اختیار شما قرار دهد، اما اگر با وجود تمام تلاش هایی که برای رسیدن به اهداف خود به کار می برید، هیچ اثر مثبت و پایداری وجود نداشته باشد، چه؟ آیا واقعاً می توان این را "موفقیت" نامید؟

روان شناسی، موفقیت، ترکیب سودمند و پایداری است از تحقیق، نظریه و شواهد و یافته های علمی مرتبط با چهار رشته مختلف که دستورالعملی بی نظیر و توأم با موفقیت را در اختیار شما می گذارد و نخست و مهم تر از همه:

- به شما کمک می کند که به درستی هدف خود را مشخص کنید.

- با تمرکز بر فواید موفقیت برای شما و به ویژه لذت بردن از مسیری که در راه دستیابی به اهداف خود پیش می روید، شما را برای رسیدن به اهدافتان راهنمایی می کند.

- و سرانجام با برانگیختن شما، به شما کمک می کند تا آمال و آرزوهای خود را با به کارگیری اصول صحیح روان شناسی به ثمر برسانید.

به نظر شما تا این جا به خوبی پیش رفته ایم؟ امیدواریم قطعاً این طور باشد. اکنون بیایید به چهار رشته ای که روان شناسی موفقیت بر پایه آن بنا شده است، نگاهی بیاندازیم.

نخستین رشته، همان روان شناسی سنتی است که به صورت علمی ذهن و رفتارهای حاصل از آن را مورد مطالعه و بررسی قرار می دهد. این رشته که بیش از

بر خلاف نگرش روان شناسی سنتی که بیماران را موضوع مطالعه خود قرار می دهد، تلاش می کند انسان های سالمی که در پی شادی، رشد و موفقیت هستند را مورد توجه خود قرار دهد. (مترجم)

یک سده قدمت دارد، تاکنون توانسته است گنجینه‌ای از آگاهی‌های گران‌بها را دربارهٔ انسان به دست آورد که چگونه فکر می‌کند، چه رفتارهایی از خود نشان می‌دهد و چگونه تغییر می‌کند. یافته‌های این رشته عمدتاً مبتنی بر شواهد مستحکم علمی است که این خود یک نقطهٔ قوت به شمار می‌رود- تحقیقات جامع [براساس روان‌شناسی سنتی] معنایی به دست داده‌اند که مبتنی بر مشاهدات علمی است.

به هر حال، بسیار جالب است بدانید علم روان‌شناسی چگونه به مرور زمان شکل گرفت. پس از جنگ جهانی دوم، بسیاری از سربازان به دلیل حوادث تلخ و ناگواری که در جنگ تجربه کرده بودند، در اوج ناامیدی، شکستگی و اندوه فراوان به خانه باز می‌گشتند. بدین سبب، دولت آمریکا بر آن شد تا بودجه‌ای را برای تحقیق در این باره اختصاص دهد. چگونه این افراد درمانده کمتر احساس درماندگی و افسردگی کنند. در نتیجه، تا اوایل سال ۲۰۰۰ میلادی، به ازای هر تحقیقی که در رابطه با بهبود عملکرد افراد سال‌ها زحمت می‌گرفت، ۲۱ مورد نیز در ارتباط با چگونگی درمان افراد ناامید به اتمام می‌رسید. تاکنون مطالب بسیاری دربارهٔ مبارزه با افسردگی یا کاهش اضطراب و چگونگی بازآین قبیل آموخته‌ایم، اما به لحاظ تاریخی از تحقیق دربارهٔ نحوهٔ دستیابی به موفقیت دور شده‌ایم.

در سال ۱۹۹۸ با تأکید بر اهمیت نسبت ۱ به ۱۱ پیشنهادی از سوی مارتین سلیگمن، رئیس انجمن روان‌شناسی آمریکا، مطرح گردید که تغییر تمرکز در علم روان‌شناسی را لازم می‌دانست، و این‌گونه بود که روان‌شناسی سنتی در مسیر جدیدی قرار گرفت و شاخه‌ای از علم روان‌شناسی موسوم به روان‌شناسی مثبت‌گرا یا مثبت‌اندیشی متولد شد که عمدتاً آنچه که به خوبی و درستی منتهی می‌شود را دنبال می‌نماید تا بررسی علل رفتارهای نادرست و ناشایست انسانی را. روان‌شناسی مثبت‌گرا یا مثبت‌اندیشی بیشتر به عنوان رشته‌ای توصیف شده‌است که توان بالقوهٔ انسان را مورد بررسی قرار می‌دهد و به چگونگی بهبود کیفیت زندگی، شادی،

موفقیت روزافزون در زندگی، دستیابی به اهداف و در نهایت مؤثر واقع شدن انسان می‌پردازد. این رشته هنوز در دوران ابتدایی خود به سر می‌برد و در مقایسه با دیگر رشته‌های روان‌شناسی که قدمت بیشتری دارند از یافته‌های محدودتری برخوردار است. اگرچه در کمتر از پانزده سال مطالب زیادی از طریق این رشته آموخته شده‌است، اما بی‌تردید با گذشت زمان یافته‌های مهم بیشتری نیز به دست خواهد آمد.

بررسی دقیق آنچه در بلند مدت افراد را راضی و خشنود نگه می‌دارد، از فواید خاص این رشته محسوب می‌شود. از خود می‌پرسید چرا؟ چون اگر این دیدگاه را بپذیرید که با دستیابی به هدفی که شما را درمانده می‌کند، در واقع هرگز موفق نبوده‌اید؛ در این صورت پیش از آن که رسماً وارد عمل شوید پی بردن به آنچه ارزش وقت گذاشتن و تلاش‌های فراوان شما را دارد اهمیت می‌یابد. به عبارت دیگر، اگر بدانید تخم مرغ‌های خود را در کدو سبب بگذارید بسیار مفید خواهد بود.

سومین رشته مربیگری انکس‌شناسی است که به شدت تحت تأثیر افرادی مانند آنتونی رابینز^۹ قرار دارد. مربیان در این رشته با استفاده از برخی ابزارهای آموزشی و نظریه‌های مطرح شده در رشته این.ا.ل. برای به‌یادآوردن (عصبی-کلامی) باعث محبوبیت آن در بین عموم شده‌اند. این.ا.ل. پی. که جایگزینی برای درمان محسوب می‌شود، در واقع بر ساختار و درک ما از وقایع اطراف استرکز است، به گونه‌ای که بتوانیم تجارب خود را از وقایع بهبود بخشیم و در دستیابی به آنچه از وقایع اطراف می‌خواهیم عملکرد بهتری داشته باشیم.

منصفانه باید بگوییم ابزارها و شیوه‌های به کار رفته در رشته این.ا.ل. پی به دلیل نداشتن پشتوانه علمی در روان‌شناسی سنتی زیر سؤال رفته‌اند. با این همه، استفاده از شیوه‌های مذکور بر روی بیش از ۱۵۰۰ نفر به وضوح می‌تواند اثربخش بودن آنها

^۹ Anthony Robbins

را تأیید کند. از جمله مسائل کلیدی مرتبط با مربیگری انگیزشی به عنوان یک رشته مستقل، تمرکز آن بر کسب ثروت فراوان است که بنا بر آنچه جامعه به ما می‌آموزد، موجب خوشحالی ما خواهد شد. اما علم به وضوح خلاف آن را نشان می‌دهد. بنابراین، از مزایای ترکیب مربیگری انگیزشی با روان‌شناسی سنتی و مثبت‌اندیشی ظهور ترکیب متعادلی از علم است که با انگیزه‌ای نیرومند همراه می‌باشد. سرانجام، روان‌شناسی موفقیت بر رشته روان‌شناسی ورزش متمرکز است که به ورزشکاران حرفه‌ای و تازه‌کار کمک می‌کند تا در مسابقات ورزشی به مراحل بالاتر صعود نمایند. از آنجا که این رشته بیشتر بر ورزش قهرمانی تکیه دارد، درس‌های با ارزشی را نیز شامل می‌شود که به ورزشکاران در راه کسب "مدال طلا" و رسیدن به اهدافشان کمک شایانی می‌کند. این چهار رشته شناخته‌شده را می‌توانید در یک دوره آموزشی بیاموزید. چرا که در این دوره هر یک از چهار رشته فوق آموزش می‌دهد، توافق مشترکی وجود دارد. روان‌شناسی موفقیت به عنوان رشته‌ای مستقل و شناخته شده وجود ندارد که مثلاً به دانشگاه بروید و آن را بخوانید. با این حال، پس از تجربه‌ای که چند سال پیش با جیمز و خانواده‌اش و داستان مهاجرت آنان به استرالیا داشتیم، متوجه شدیم برای تحقیق و بررسی، فرصت‌های بسیار زیادی و هیجان‌انگیزی پیش آمده‌است که انگیزه را از دوره مربیگری انگیزشی به برخی از بهترین تحقیقات و نظریه‌های مطرح شده در شاخه‌های مرتبط با علم روان‌شناسی درهم می‌آمیزد. بنابراین، روان‌شناسی موفقیت عنوان مفهومی را دربر می‌گیرد که از طریق این کتاب به دنیا معرفی می‌شود. در کتاب «روان‌شناسی موفقیت» به این موضوع می‌پردازیم که چرا برای رسیدن به موفقیت باید تلاش کنید و آتش اشتیاق را در شما شعله‌ور می‌سازیم تا برای رسیدن به اهدافتان وارد عمل شوید. سپس به کشف آنچه برای شما موفقیت محسوب می‌شود، خواهیم پرداخت و هنگام تلاش برای دستیابی به موفقیت از شما حمایت خواهیم کرد. این کتاب در نهایت شیوه‌هایی را پوشش می‌دهد که برای رسیدن شما به موفقیت و به تحقق پیوستن رؤیاهایتان مؤثر هستند.