



قدرت (برای نوجوانان)

پاول هرینگتون

مترجم:

رضا محمدنیا (بزرگ)

سرشناسه	:	harrington, paul هرینگتون، پل
عنوان و نام پدیدآور	:	قدرت برای نوجوانان/ پل هرینگتون، [ترجمه] رضا محمدنیا (بژیک).
مشخصات نشر	:	تهران: کلیدر، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری	:	۱۶۰ ص.
شابک	:	۹۷۸-۹۶۴ ۷۶۵۰-۸۳-۰ ۳۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	عنوان اصلی: The secret to teen power, c ۲۰۰۹.
موضوع	:	روان‌شناسی -- نوجوانان
موضوع	:	راه و رسم زندگی -- نوجوانان
شناسه افزوده	:	محمدنیا، رضا ۱۳۶۲ - مترجم
رده بندی کنگره	:	۱۳۸۹ ق ۴ ۵ BF۷۲۴/
رده بندی دیویی	:	۱۵۵/۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۲۰۸۲۵۳۸
کد پیگیری	:	۲۱۶۶۴۳۳

عنوان	:	قدرت (برای نوجوانان)
نویسنده	:	پاول هرینگتون
مترجم	:	رضا محمدنیا (بژیک)
انتشارات	:	کلیدر
شمارگان	:	۲۵۰۰ نسخه
چاپ نخست	:	زمستان ۱۳۸۹
چاپ	:	شریعت
شابک	:	۹۷۸-۹۶۴-۷۶۵۰-۸۳-۰
بها	:	۳۰۰۰ تومان
تلفکس	:	۰۲۱-۶۶۵۶۵۸۶۴

تمامی حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به ناشر است

فهرست

۹		مقدمه
۱۱		راز فاش شده
۲۹		راز به بیان ساده
۴۱		شیوه‌ی استفاده از راز
۵۵		فرایندهای قدرتمند
۷۱		راز ثروت
۸۵		راز روابط
۱۰۵		راز سلامتی
۱۲۳		راز جهان
۱۴۳		راز شما
۱۵۳		راز زندگی

این بخش ملال آور که از سوی نویسنده در آن سراپا تشکر و قدردانی می‌شود، شاید هم کمی افراط ...

هی! هنوز مشغول خواندن هستید؟! بگذریم، از آنجا که لازم است از افراد زیادی به خاطر کمکشان در نگارش این کتاب از ته دل تشکر کرد، قصد دارم بدون توجه به اینکه آیا کسی به خواندن آن ادامه می‌دهد یا نه، این بخش را بنویسم. پیش از هر چیز می‌خواهم از راس مک‌نیر به عنوان همکار، مسئول جلوه‌ی خلاقانه‌ی این اثر و همپای من از ابتدای این پروژه بوده تشکر کنم. *راس عزیز*! نه تنها این موارد بلکه برای تمام ایده‌هایی که درباره‌ی ثروت، سلامتی، روابط و جهان به من دادی. تو معلم و دوستی بزرگ هستی و من از تو سپاسگذارم. این اثر را تقدیم می‌کنم: به *کولین لی* از موسسه‌ی شیفت اینترنشنال به خاطر تشویق و انگیزه‌بخشی به من. در کتاب *راز*، بر اهمیت خواستن، باور کردن و به دست آوردن تأکید کردیم. در حقیقت کولین بود که پیشنهاد نگارش این کتاب را مطرح کرد. او واقعاً عقیده داشت که لازم است کتاب *راز* برای نوجوانان نوشته شود، به همین علت از او به خاطر اینکه مرا مشتاقانه تشویق کرد، سپاسگذاری می‌کنم.

به *جیم استاینز* که آزادانه وقت، و فرزاندگی خود را در اختیارم قرار داد. موسسه‌اش با نام *ریچ*، همانند کولین برنامه‌های انگیزشی ویژه‌ی نوجوانان را ارائه می‌دهد تا به آنان کمک کند که بتوانند استعداد پنهان خود را دریافته، به رویاهای خود دست یابند. می‌توان گفت هیچ راهبر و رویاپردازی به بزرگی و برتری از جیم جهت انگیزش استعدادها وجود ندارد.

به *ژان چایلد* که این پروژه را به چاپ رسانید. در کنار راهنمایی‌های گرانقدر و کمک‌های خلاقانه و هوشمندانه‌اش؛ او واقعاً سنگ تمام گذاشت و این همیشه به یادم می‌ماند و آن را گرامی می‌دارم.

به داستان نویسان بسیاری که داستان‌های شخصی خود را اهدا کردند: این کتاب اثری ماندنی حاوی شجاعت، صداقت و رغبت شما برای اهدا و آموزش آنچه خود آموخته‌اید به دیگران است. از *راشل شری*، *مایکل الیزابت*، *تین اش کیسی*، *جیسون شانون*، *سام پنلوپه*، *یوشیمیتسو کی سی* و جنیس از دانشگاه نورثوود. از تمام شما صمیمانه سپاسگذارم.

به *دنیل کر*، که از شغل خود به عنوان کارآگاه خصوصی غیبت کرد. کار شما در پیدا کردن و گردآوری داستان‌هایی که در کتاب آورده شده، بی‌نظیر بود.

به *اسکای برن* برای زنده نگه داشتن هر روز این کتاب، به خاطر دانش و راهنمایی‌های ماهرانه‌اش. و برای زیر و رو کردن دقیق این اثر آن‌گونه که لازم بود.

به تیم خلاق طراحی: *کامرون بویل* و *نیک جرج*. طراحی بی‌نظیر روی جلد و طراحی بینش‌مند صفحات این کتاب را به سطحی بالاتر رسانده است. کار شما بی‌نظیر است.

به تیم استودیو گازر: *شاموس هوئر*، *جیمز آرمسترانگ* و *لوک دونوان* به خاطر طراحی گرافیکی و صفحه‌آرایی ممتازی که تمام آن را هنگام نگارش انجام دادند. باید کارن دروس، بهترین تیم فوتبال دنیا را به آن اضافه کنم. (هی، قبلاً هشدار داده بودم که افراط خواهم کرد!)

با سپاس فراوان از تیم موسسه سایمون و شوستر: *دارلین دایلسو*، *دان پوتاش*، *کاترین دوندورف*، *کارولین ریدی*، *جودیت کر* و به‌ویژه *بتانی پاک* که شیوه‌ی اراده‌ی قوی (پتک مخملی)، همراه با ویرایش دقیق‌اش موجب شد نگارنده بهترین اثر خود را ارائه دهد.

به دوست گرانقدرم *گلندا* بل به خاطر این که یک سال به ما پیوست؛ و ساده بگویم ما را از آب و گل در آورد. اگر حمایت و فداکاری گرانمایه‌ی شما نبود، شک دارم که می‌توانستم این کتاب را به پایان برسانم.

به جسی *اولد فیلد*، تیم پترسون و *دامیان کوریوی* که تذکرات، پیشنهادات، بازی اعجاب-انگیز آنان با کلمات و صحبت‌های انگیزه‌بخش آنان همانند ترمز دستی و ساسات من عمل می‌کرد و به من کمک می‌کرد که کتاب را واقعی‌تر بنویسم. واقعاً از شما متشکرم.

به *دکلان کرساکس* که نوجوانی استرالیایی در لوس آنجلس است، و نوشته‌های او در سرمقاله مرا وادار می‌کرد که در مسیر بمانم و خیلی از خودم جلو نیفتم. متشکرم.

به همراهان ما در *شیکاگو*، *باب رینون* و *دان زیک*، در حقیقت تنها همراه نبودند بلکه گروه بلوز برادرز مخفی ما بودند که به نظر می‌رسد مأموریت آنها از جانب خدا فقط این بود که ایده‌های ما را گرفته و تقدیم جهانیان کنند.

به *مایک گاردینر* و تمام دوستان او که به امور کتاب راز پرداختند... با خوشحالی می‌توانم بگویم که شما می‌توانید به حقیقت بپردازید. از شما متشکرم که این رؤیا را زنده نگه داشتید.

به اعضای تیم راز: *اندرو کر*، *جاش گلد*، *راف کیلیاتریک*، *هایلی برن*، *لورا جنسن*، و *جای لی*؛ کارکنان *شیکاگو*: *دنیل لیکن*، *سیل رینون*، *اندی رادر*، *لوری شارپوف*، *سوزان سی*، *کایل کوچ* و *مینی هاتکینسون*، و جنگجویان و بسایت: *مارک اوکانر*، *جان هرن* و *جیمی پالمر*... از همه به خاطر تلاش خستگی‌ناپذیر، پیشنهادات و تشویق‌هایشان قدردانی می‌کنم.

به خانواده‌ام، *مگان* و *بیج*، از این که مرا باور داشتید و حتی وقتی که کت و شلوار مخمل بنفش می‌پوشیدم به من می‌گفتید *فوق‌العاده‌ام*، متشکرم. و به *اشر*، نوجوان انگیزه‌بخش من که دلیل اصلی نگارش این کتاب بود. این کتاب را تقدیم به شما می‌کنم و از شما به خاطر نظرات و راهنمایی‌هایتان و به خاطر اینکه به من نصیحت‌های بسیار ارزشمندی دادید، سپاسگذارم. خوب، حداقل اینکه هر روز نمی‌گفتید *امیدوارم بیشتر از هر چیزی که در این کتاب بیان شده، رؤیاهایتان را باور داشته باشید*.

و البته به *تو! راندی برن*، رئیس، مربی و بهترین دوست من... متشکرم، متشکرم، متشکرم که به من اعتماد کردی، که مرا باور داشتی و مرا به این سفر شگرف دعوت کردی. سخاوت و روح بی‌حد و مرز تو دائماً به من انگیزه می‌داد و مسیر را روشن نگه می‌داشت. ناگفته پیداست که بدون وجود کتاب راز، راز قدرت نوجوانان هم به وجود نمی‌آمد. به‌ویژه به خاطر سهیم شدن راز نه تنها با من بلکه با همه‌ی جهانیان، سپاسگذارم. کتابی به من دادی که زندگی مرا تغییر داد. بنده نیز این کتاب را تقدیم به شما می‌کنم. اثری که از ته دل آن را نوشته‌ام.

و در پایان به خوانندگانی که زمان گذاشته و این نوشته‌های احساسی را بدون اینکه به خواب بروند، خواندند... شرط می‌بندم که نوشته‌های پایان فیلم‌ها را هم از اول تا آخر می‌خوانید. خوب است... کمی عجیب است، اما کتاب خودتان است، بابت آن پول پرداخته‌اید، پس پای آن بنشینید. اگر احياناً نوجوان یا نزدیک آن دوران هستید، لطفاً به خواندن ادامه دهید، قلب و ذهن خود را به روی این شیوه‌ی جدید تفکر، احساس و بودن باز گذارید، سپس از حصار خود بیرون بیایید و ببینید که تمام آرزوهایتان برآورده می‌شود.

این کتاب مال شماست. *تقدیم با عشق - پاول هرینگتون*

مقدمه

خوب، این راز که همه از آن صحبت می کنند، چیست؟ تنها همین کلمه است که به شما اجازه می دهد بتوانید هر چه می خواهید داشته باشید، به کاری که می خواهید بپردازید و به شخصیتی که آرزو دارید تبدیل شوید. جالب به نظر می رسد؟ شاید بیش از حد خوب به نظر برسد.

حقیقت این است که راز، ثروت را به مستمندان، وفور را به گرسنگان، آرامش را به جنگ زدگان و سلامتی را به بیماران عرضه می دارد. اما می تواند به برآورده شدن رؤیاهای شما نیز کمک کند. شاید فکر کنید که لایق آن نیستید، اما هستید. اگر بتوانید رؤیای آن را در ذهن خود پیورانید، می توانید به آن دست یابید. واقعاً چنین است.

حال ممکن است واضح به نظر برسد، اما دشوارترین قسمت برآورده شدن رؤیاهای شما این است که دقیقاً بدانید رؤیای شما چیست.

زمانی را به یاد بیاورید که خردسال بودید و حد و مرز نمی شناختید. بزرگترها می گفتند "وقتی بزرگ شوی می خواهی چه کاره شوی؟" و شما پاسخ می دادید "فضانورد"، "دکتر"، یا "فوتبالیست"، هر شغلی را که دوست داشتید می گفتید. و هنگامی که بزرگتر شدید، و فشارها، توقعات، خواسته ها و محدودیت ها برای شما بیشتر شد. دلایل مختلفی روی سر شما ریخته شد که چرا نمی توانید به آن رؤیاهای برسید. مردم دائم به شما می گفتند به اندازه ی کافی زرنگ نیستی، به اندازه ی کافی قوی نیستی، به اندازه ی کافی زیبا نیستی، مناسب آن کار نیستی. مثل این است که دنیای بزرگترها آرزوهای زندگی شما را به طریقی دزدیدم است.

خوب... چه می شد اگر رازی وجود داشت که به شما می گفت چگونه آرزوهای خود را برآورده سازید؟ چه می شد اگر می توانستید به آن زمان از زندگی خود بازگردید که حد و مرزی برای انتخاب شغل برایتان وجود نداشت؟ و چه می شد اگر درمی یافتید که توان آن را دارید که آرزوهای خود را برآورده سازید؛ هر جا که می خواستید می توانستید بروید، هر کاری که می خواستید انجام دهید و هر شغلی که می خواستید می توانستید انتخاب کنید؟ گوش فرا می دهید؟ خوب... مایلید راز را بدانید؟

مقرر است که شما زندگی **شگفت انگیزی** داشته باشید!

مقرر است که شما هر آنچه را که دوست دارید و می پسندید، داشته باشید. کار شما قرار است جذاب باشد و شما به هر چیزی که می خواهید، برسید. مقرر شده است که ارتباطات شما با خانواده و دوستان، سرشار از شادی باشد، تمام پولی را که برای

مقدمه

خوب، این راز که همه از آن صحبت می کنند، چیست؟ تنها همین کلمه است که به شما اجازه می دهد بتوانید هر چه می خواهید داشته باشید، به کاری که می خواهید بپردازید و به شخصیتی که آرزو دارید تبدیل شوید. جالب به نظر می رسد؟ شاید بیش از حد خوب به نظر برسد.

حقیقت این است که راز، ثروت را به مستمندان، وفور را به گرسنگان، آرامش را به جنگ زدگان و سلامتی را به بیماران عرضه می دارد. اما می تواند به برآورده شدن رؤیاهای شما نیز کمک کند. شاید فکر کنید که لایق آن نیستید، اما هستید. اگر بتوانید رویای آن را در ذهن خود بپرورانید، می توانید به آن دست یابید. واقعاً چنین است.

حال ممکن است واضح به نظر برسد، اما دشوارترین قسمت برآورده شدن رؤیای شما این است که دقیقاً بدانید رؤیای شما چیست.

زمانی را به یاد بیاورید که خردسال بودید و حد و مرز نمی شناختید. بزرگترها می گفتند "وقتی بزرگ شوی می خواهی چه کاره شوی؟" و شما پاسخ می دادید "فشانورد"، "دکتر"، یا "فوتبالیست"، هر شغلی را که دوست داشتید می گفتید. و هنگامی که بزرگتر شدید، و فشارها، توقعات، خواسته ها و محدودیت ها برای شما بیشتر شد. دلایل مختلفی روی سر شما ریخته شد که چرا نمی توانید به آن رؤیاها برسید. مردم دائم به شما می گفتند به اندازه ی کافی زرنگ نیستی، به اندازه ی کافی قوی نیستی، به اندازه ی کافی زیبا نیستی، مناسب آن کار نیستی. مثل این است که دنیای بزرگترها آرزوهای زندگی شما را به طریقی دزدیده است.

خوب... چه می شد اگر رازی وجود داشت که به شما می گفت چگونه آرزوهای خود را برآورده سازید؟ چه می شد اگر می توانستید به آن زمان از زندگی خود بازگردید که حد و مرزی برای انتخاب شغل برایتان وجود نداشت؟ و چه می شد اگر درمی یافتید که توان آن را دارید که آرزوهای خود را برآورده سازید، هر جا که می خواستید می توانستید بروید، هر کاری که می خواستید می توانستید انجام دهید و هر شغلی که می خواستید می توانستید انتخاب کنید؟ گوش فرا می دهید؟ خوب... مایلید راز را بدانید؟

مقرر است که شما زندگی **شگفت انگیزی** داشته باشید!

مقرر است که شما هر آنچه را که دوست دارید و می پسندید، داشته باشید. کار شما قرار است جذاب باشد و شما به هر چیزی که می خواهید، برسید. مقرر شده است که ارتباطات شما با خانواده و دوستانتان، سرشار از شادی باشد، تمام پولی را که برای