

# اعتماد به نفس

(نقطه‌ی قانونی خود را بیابید، در آمدتان را به  
حداکثر و تلاش‌تان را به حداقل برسانید)

نویسنده:  
برایان تریسی

مترجم:  
منیر علیزاده

|                      |                                                                                                                                          |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه:             | تریسی، برایان، ۱۹۴۴ - م Tracy, Brian                                                                                                     |
| عنوان و نام پدیدآور: | اعتماد به نفس (نقطه کانونی خود را بیابید، درآمدها را به حداکثر و تلاش‌تان را به حداقل برسانید) نویسنده برایان تریسی؛ مترجم: منیر علیزاده |
| مشخصات نشر:          | تهران: پر، ۱۳۹۶.                                                                                                                         |
| مشخصات ظاهری:        | ۱۱۲ ص.                                                                                                                                   |
| شابک:                | 978-600-8137-85-6                                                                                                                        |
| وضعیت فهرست‌نویسی:   | فیا                                                                                                                                      |
| یادداشت:             | عنوان اصلی: The power of clarity : find your focal point, maximize your income, and minimize your effort, 2001.                          |
| موضوع:               | مدیریت زمان Time management                                                                                                              |
| موضوع:               | مدیریت زمان — جنبه‌های روانشناسی                                                                                                         |
| موضوع:               | Time management— Psychological aspects                                                                                                   |
| موضوع:               | ثروت Wealth                                                                                                                              |
| موضوع:               | روابط بین اشخاص Interpersonal relations                                                                                                  |
| شناسه افزوده:        | علیزاده، منیر، مترجم                                                                                                                     |
| رده بندی کنگره:      | BF۳۷۶۳۹۶-۱۳۹۶ ف۷/و                                                                                                                       |
| رده بندی دیویی:      | ۷/۶۴۶                                                                                                                                    |
| شماره کتابشناسی ملی: | ۵۰۴۳۷۵۹                                                                                                                                  |



## اعتماد به نفس



انتشارات پَر

■ نویسنده: برایان تریسی

■ مترجم: منیر علیزاده

■ صفحه آرای: تحریریه انتشارات

■ چاپ اول: ۱۳۹۶

■ تیراژ: ۱۱۰ نسخه

■ قیمت: ۱۰,۰۰۰ تومان

■ شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۱۳۷-۸۵-۶ ISBN: 978-600-8137-85-6

آدرس: خ لبافی نژاد، بین خ دانشگاه و فخر رازی، پلاک ۱۷۴ واحد ۳

تلفن: ۶۶۴۶۶۳۶۰ - ۶۶۴۶۶۹۶۵ - ۹۱۲۳۰۲۵۲۰۵

www.ParNashr.ir

## فهرست مطالب

|                                                                |     |
|----------------------------------------------------------------|-----|
| فصل اول - تمام استعدادهای خود را شکوفا سازید .....             | ۷   |
| فصل دوم - ثمربخشی خود را دو برابر کنید .....                   | ۱۵  |
| فصل سوم - زندگی تان را ساده تر کنید .....                      | ۲۱  |
| فصل چهارم - از باارزش ترین منابع خود بهره برداری کنید .....    | ۲۸  |
| فصل پنجم - برنامه ریزی راهبردی فردی را اجرا کنید .....         | ۳۵  |
| فصل ششم - شغل و فعالیت خود را تقویت کنید .....                 | ۴۵  |
| فصل هفتم - زندگی خانوادگی و فردی خود را بهبود بخشید .....      | ۵۵  |
| فصل هشتم - به استقلال مالی کامل برسید .....                    | ۶۹  |
| فصل نهم - از سلامت و تندرستی عالی در تمام جهات برخوردار شوید . | ۷۹  |
| فصل دهم - به آنچه که توانایی اش را دارید تبدیل شوید .....      | ۸۵  |
| فصل یازدهم - در جامعه ی خود تغییری ایجاد کنید .....            | ۹۵  |
| فصل دوازدهم - رشد معنوی و آرامش درونی .....                    | ۱۰۲ |





از اینکه برنامه‌ی توسعه‌ی فردی «اعتماد به نفس» برایان تریسی را برای پیشبرد اهداف‌تان انتخاب کرده‌اید خوشحالیم! این کتابچه‌ی راهنما به منظور کمک به شما فراهم شده تا تصویر شفاف‌تری از موفقیت خود و چگونگی ساختن زندگی دلخواهتان به دست آورید. برایان در این مجموعه‌ی جدید و قدرتمند راهکارهای بیشماری به شما ارائه می‌دهد که می‌توانید از آن به منظور ارزیابی، استفاده‌ی بهتر و اجرای راهبردهای جدید برای برخورداری از یک زندگی آسان‌تر، بهتر و پربارتر استفاده نمایید.

به منظور دستیابی به حداکثر مزایای این کتاب، هر یک از فصول آن را حداقل دو یا سه بار مطالعه کنید، سپس به تمرین فصول مربوطه بپردازید. مطالعه‌ی مکرر فصول کتاب به شما امکان می‌دهد هر مرتبه که آن را مطالعه می‌کنید، بیشتر در اعماق ذهن ناخودآگاهتان فرو رفته و به مطالب جدیدتری پی ببرید. هنگام مطالعه حتماً کاغذ و خودکار کنار دستتان داشته باشید و آماده باشید هرگاه به نظریه یا تکنیک جالبی برخوردید، آن را یادداشت کنید. به نظراتی که به وضعیت، شغل و سبک زندگی‌تان مربوط

## ۶ □ اعتماد به نفس

می‌شود بیندیشید؛ سپس برنامه‌ریزی کنید تا در روزهای آینده به آن بپردازید. در صورت امکان، زمان مشخصی برای خود تعیین نمایید و متعهد شوید که بر اساس زمانبندی انجام شده، آن را دنبال کنید. در صورت عدم اجرای هر یک از مراحل عملی که برای خود طراحی کرده‌اید، این برنامه تنها تبدیل به نوعی روزنامه‌خوانی می‌شود. به منظور بهره‌برداری کامل از مزایای این برنامه‌ی ارزشمند، هم‌اکنون تصمیم بگیرید طبق این برنامه عمل کرده و نگرش‌ها و راهبردهای خود را اعمال نمایید. در آن صورت به موفقیت‌هایی در زندگی خود - که هرگز تصور نمی‌کردید - دست خواهید یافت!

## فصل اول

### تمام استعدادهای خود را شکوفا سازید

«هر فرد مشهور و هر فرد موفق به

اندازه‌ای به شهرت و موفقیت دست

می‌یابد که از توانایی‌هایش در یک

مسیر مشخص بهره‌برداری کند.»

اورسون سوئیت ماردن<sup>۱</sup>

#### خلاصه

شما می‌توانید کیفیت کلی زندگی خود را به طور چشمگیری بسیار سریع‌تر از آنچه تصور می‌کنید، بهبود بخشید. در حقیقت تمام آنچه به آن نیازمندید، عبارتند از: میل به تغییر، تصمیم به عمل، انضباط در اعمال رفتارهای جدیدی که تصمیم به انجام آن گرفته‌اید، و عزم راسخ و مقاومت تا زمانی که به نتایجی که قصد دارید، دست یابید.

با به کارگیری اصل «تفکر بر مبنای صفر» در هر فعالیت خاص،

---

۱. Orson Swett Marden

می‌توانید از خود پرسید: «با توجه به دانسته‌های فعلی، اگر در حال حاضر به این کار مشغول نبودم، آیا هرگز اقدام به آن می‌نمودم؟» با بکار بردن این سؤال در تمام جنبه‌های زندگی خود، می‌توانید تصمیم بگیرید برخی کارها را بیشتر انجام داده، و برخی کارها را کمتر انجام دهید، و یا اقدام به انجام برخی کارها نموده و یا به طور کلی دست از انجام برخی کارها بردارید. برای دستیابی به موفقیت در استفاده از این راهبرد، باید بتوانید عقب بایستید، زندگی خود را تجزیه و تحلیل نموده، و تصمیمات خاصی بگیرید؛ سپس آن تصمیمات را دنبال کنید. با یافتن راهی برای انجام تعداد اندکی از کارهای باارزش و متوقف ساختن فعالیت‌های کم‌ارزش، می‌توانید به طور گسترده و در کوتاه مدت کیفیت زندگی خود را در هر زمینه‌ای بهبود بخشید.

اکنون بالقوه از این توانایی برخوردارید که درآمد و اوقات فراغت خود را دو برابر نمایید. در «عصر جدید کارگران دانش» به شما به دلیل دستیابی به موفقیت‌هایتان پاداش داده می‌شود، نه به دلیل فعالیت‌هایتان. بر اساس نتایجی که به دست می‌آورید به شما حقوق پرداخته می‌شود، نه بر اساس ساعات کاری. چنانچه بتوانید ارزش خود را دو برابر افزایش دهید، در آن صورت می‌توانید درآمدتان را نیز دو برابر افزایش دهید. چگونه؟ با شناسایی کارهایی که بیشترین ارزش را برای شرکت و خود شما به همراه دارد. با به کار بردن اصل ۸۰/۲۰ (۲۰٪ از فعالیت‌های شما دلیل ۸۰٪ - یا بیشتر - ارزش کاری شما است)، می‌توانید تصمیم بگیرید زمان بیشتری را صرف انجام کارهای باارزش نمایید.

خود را متعهد سازید که مسئولیت کامل تمام جنبه‌های زندگی خود را بر عهده بگیرید. با این کار، احساس قدرت فردی نموده و