

بنام اچھی نام فرشتہ



ناممکن را انجام بده

از ترس عبور کن، فراتر برو و به بهترین نسخه خودت برس

نویسنده:

تیبو موریس

مترجم:

سیده سمیه بطحایی

فهرست

۷	پیشگفتار مترجم
۹	مخاطب این کتاب کیست؟
۱۷	بخش اول: مفروضات بنیادی و مدل های عینی
۱۹	فصل اول: مفروضات اساسی درباره انسان
۳۱	فصل دوم: قدرت مفروضات
۳۵	فصل سوم: سه قانون درباره اعتقاد
۳۹	فصل چهارم: سه فراپاور حاکم بر همه باورها
۵۳	فصل پنجم: قدرت واقعیت ذهنی
۵۷	بخش دوم: به کارگیری اهرم قدرت
۶۱	فصل اول: افکار (اندازه و شدت)
۱۰۷	فصل دوم: فکر کردن
۱۱۷	فصل سوم: رشد شخصی
۱۲۷	فصل چهارم: فناوری
۱۳۳	فصل پنجم: تمرکز
۱۵۳	فصل ششم: زمان/انرژی افراد دیگر
۱۶۵	فصل هفتم: پول
۱۷۵	فصل هشتم: دانش
۱۸۷	نتیجه
۱۹۱	بر احساساتتان مسلط شوید (پیش نمایش)
۲۰۱	کتاب های دیگر از نویسندگان
۲۰۳	درباره نویسنده

پیشگفتار مترجم

اگر نمی‌دانید چطور برنامه‌ریزی کنید و کارهایتان را پیش ببرید، کتاب حاضر می‌تواند با راهکارهایی که مطرح کرده است، مسیر درست را فراروی شما قرار دهد. با خواندن این کتاب درک خواهید کرد که اگر برای رسیدن به یک هدف تلاش کنید، حتماً به آن خواهید رسید. استفاده از کلمه «اهداف» اشتباه است و به جای آن باید از کلمه «هدف درست» استفاده کرد. چیزی به نام «اولویت‌ها» نباید وجود داشته باشد و «الویت» باید جای آن را بگیرد. برای رسیدن به هدف، مهم‌ترین کار تمرکز کردن بر آن است؛ به این طریق می‌توان تمام فکر و انرژی را به رسیدن به آن هدف معطوف کرد و به نتایج خوبی رسید. رسیدن به این نقطه احتیاج به زمان و پشتکار دارد. کتاب پیش رو اثر تیبو موریس، با چنین رویکردی به رشته تحریر درآمده است. خوانندگان محترمی که با آثار موریس آشنا هستند، تصدیق خواهند کرد که در نوشته‌های وی سنتی مربوط به توسعه چارچوب خودیاری در قالب یک برنامه توسعه فردی کاملاً مشهود است، چنان‌که معرفی دو حوزه کتاب‌های یادگیری تسلط‌یاب و بهره‌وری فردی مبین چنین دیدگاهی است. در کتاب حاضر نویسنده در تلاش است تا طی هشت فصل و به شکل گام‌به‌گام مخاطب را در یک مسیر توسعه فردی قرار دهد. مسیری که طی آن مخاطب خواهد آموخت یک برنامه مدون برای غنی‌سازی محیطی سرشار از یادگیری برای خود فراهم سازد. مطالعه کتاب حاضر برای تمام مدیران و کارشناسانی که به دنبال بهبود پیوسته در محیط‌های شغلی هستند به شدت توصیه می‌شود. براساس متن کتاب مشهود است که نویسنده تحت تأثیر نوشته‌های کلرو جی پاپاسان به ویژه کتاب آن یک چیز است. درواقع به

تأسی از این کتاب، نویسنده سه راهکار مدیریت زمان، رسیدن به طرز فکری مبتنی بر مهارت و پذیرش مسئولیت نتایج کارها را دنبال می‌کند.

امید است مطالعه کتاب حاضر برای خوانندگان محترم سودمند باشد و از بازخورد سازنده خود مترجم را بهره‌مند سازند تا در ویرایش‌های آتی مورد توجه قرار گیرد. در نهایت از مدیر محترم انتشارات ادیبان روز و همچنین خانواده گرامی‌ام که فرصت ترجمه این اثر را در اختیارم قرار دادند نهایت تقدیر و تشکر را دارم.

سیده سمیه بطحایی، زمستان ۱۴۰۳

مخاطب این کتاب کیست؟

بسیاری از مردم ادعا می‌کنند که می‌خواهند «یک‌تنه دنیا را تغییر دهند»، اما تعداد کمی از آن‌ها این باور را عملی می‌کنند؛ به عبارتی، تعداد کمی انتخاب می‌کنند که به کار واقعی بپردازند و سختی آن را بپذیرند. راحت‌ترین کار ممکن بیرون‌گود نشستن و تشویق دیگران به انجام کار سخت است. عموماً مردم بیشتر تمایل دارند فقط حرفش را بزنند تا اینکه بخواهند برای تحقق هدفی والا تلاش کنند. به نظرتان چنین نیست؟

این کتاب برای افرادی در نظر گرفته شده است که متعهد و مایلند هزینه‌های لازم برای تأثیرگذاری در مقیاس جهانی را بپردازند و همچنین بیشتر به تأثیرگذاری علاقه دارند تا تحسین یا مشهور شدن؛ میلشان برای کمک کردن قوی‌تر از اثبات برحق بودنشان و همچنین صدای اعمالشان بلندتر از گفتارشان است. همان‌طور که هنری فورد^۱ می‌گوید: «شما نمی‌توانید براساس کاری که قرار است بکنید، شهرت به دست آورید».

بسیاری از مردم حسن‌نیت و آرزوهای بلند دارند؛ اما درنهایت، تنها چیزی که مهم است تأثیر اعمال واقعی شماست. درحقیقت ایجاد تأثیر واقعی بسیار دشوار است. و حتی اگر روی زندگی میلیون‌ها نفر تأثیرگذار باشید، در این جهان ممکن است تفاوت چندانی ایجاد نکند. پس چرا اصلاً زحمت بکشیم؟ و کارهای غیرممکن کنیم و خارق‌العاده شویم؟

برای دریافت پاسخ ادامه مطلب را بخوانید.

انجام کارهای غیرممکن در مسیر خارق العاده شدن

آخرین باری که کاری به گمانتان غیرممکن کردید چه زمانی بود؟

انجام کار غیرممکن چه حسی به شما می دهد؟

هر زمان که کارهای «غیرممکن» می کنید، حس محدودیت را به چالش می کشید. در حال برداشتن برچسب هایی هستید که جامعه به شما زده است و داستان خودتان را متحول می کنید، و شاید مهم تر از آن، احساس زنده بودن را تجربه می کنید.

انجام غیرممکن ها به نگاه اجمالی تان نسبت به خودتان باز می گردد؛ اینکه چگونه به نظر می رسد و به چه چیزی ممکن است تبدیل شود. هرچه لایه های بیشتری از ترس و محدودیتان را از بین ببرید، بیشتر به قدرت بیکران درونتان پی می برید. درنتیجه، «احساساتان» گسترش می یابد و خود قدیمی تان جایش را به خود قدرتمندتر و معتبرتر می دهد. به عبارتی، همان طور که در مسیر پیش برد غیرممکن ها پیش می روید، ترس ها را رها می کنید و محدودیت ها را از بین می برید، مسیرتان را به سمت خارق العاده شدن آغاز می کنید. حال چرا باید برای انجام غیرممکن ها تلاش کنید و خارق العاده شوید؟ آیا برای جمع کردن پول، به دست آوردن قدرت یا مشهور شدن است؟ خیر.

انتخاب خارق العاده شدن به معنای ابراز عشق به شخصی است که در آینه می بینید. این کار متعهد شدن به نشان دادن بهترین خودتان است؛ نه فقط برای کمک به جهان یا کسب تمجید، بلکه به این دلیل که بتوانید بگویید: «من به خودم افتخار می کنم». این احساس واقعی را درک و صادقانه با قلبتان حس کنید.

انتخاب خارق العاده بودن به معنای امتناع از حضور کم رنگ در فیلم زندگی تان است؛ درحقیقت، می خواهید انتخاب کنید که شخصیت اصلی باشید. خارق العاده بودن به این معنی است که طوری عمل کنید که فیلم زندگی تان ارزش دیدن داشته باشد. شما با رویارویی با ترس هایتان چنین کاری می کنید، از منطقه امن خود پا را فراتر می گذارید و کارهای به ظاهر غیرممکن را ممکن می کنید.

درنهایت، فوق العاده بودن یک انتخاب است؛ پیمانی است که هرروز با خود می بندید. همه ما می توانیم انتخاب کنیم که به روشی منحصر به فرد نسبت به خودمان فوق العاده باشیم. زمانی که تمام تلاشتان را به کار می گیرید، به معنای واقعی حضور عزت نفس را لمس می کنید. با بیشتر شدن اعتماد به نفس متوجه تغییرات خواهید شد. صحبت و عملتان تغییر می کند، قوی تر و واقعی تر به نظر می رسید و احساس آرامش بیشتری دارید. شروع به دوست داشتن بیشتر خودتان می کنید و رفته رفته جلب تأیید دیگران برای شما بیشتر رنگ می بازد.

درنهایت، انتخاب خارق العاده بودن، پذیرش هدایایی است که به شما داده شده و ابراز کامل آن هاست. این هدایا شامل استعدادها، مهارت ها و شخصیتان است و می تواند احساس خوبی به شما بدهد. می توانید فقط با ابراز آنچه هستید بر دنیا تأثیرگذار باشید. بنابراین، آیا می خواهید غیرممکن ها را ممکن کنید و فوق العاده شوید؟ اگر چنین است، به خواندن ادامه دهید.

معرفی

از زمانی که نوجوان شدم، احساس می کردم که در آینده کارهای خارق العاده ای خواهم کرد؛ اما هیچ اتفاق مهمی در زندگی ام رخ نداد تا اینکه وارد سی سالگی شدم. تا آن زمان، بیش از حد احساس ناامنی می کردم. من آن قدر باهوش، منظم و با اعتماد به نفس نبودم که نلسون ماندلا، مهاتما گاندی یا ایلان ماسک بعدی باشم. فکر می کردم چطور یک مرد خجالتی و درون گرا مثل من می تواند رؤیای انجام هر کار خارق العاده ای را به واقعیت تبدیل کند. اما بزرگ ترین شوک زمانی رخ داد که در یک برنامه ام بی ای شرکت کردم. ناگهان با این واقعیت تلخ روبرو شدم که بسیاری از افراد در این دوره بسیار باهوش تر از من هستند و به نظر می رسید که هر قدر تلاش کنم، نمی توانم به گرد پای آن ها برسم. به خصوص که همه به سختی درس می خواندند و همچنان به برتری باهوش ترین

افراد نسبت به من افزوده می‌شد. آن زمان بود که مجبور شدم با ناامنی‌ها و «محدودیت‌های» درک‌شده‌ام روبرو شوم.

با این حال، این ایده، که می‌توانم کارهای خارق‌العاده‌ای انجام دهم، کماکان مرا آزار می‌داد. بنابراین، باید تصمیمی می‌گرفتم؛ که آیا قصد دارم در خصوص نارسایی‌هایی که درک کرده‌ام کاری بکنم یا می‌خواهم تسلیم شوم و یک زندگی معمولی را پشت سر بگذارم؟ مدتی طول کشید، اما پس از جست‌وجوهای دقیق بسیار درباره‌ی احساسات و انگیزه‌هایم، به کشفی رسیدم.

اغلب دوستانم به من می‌گفتند که وقتی درباره‌ی پیشرفت افراد دیگر صحبت می‌کنم، بیشترین اشتیاق را در چشمانم می‌بینند. این موضوع به من ایده داد؛ در نتیجه فکر کردم: «چیزی درونم دارم که در دیگران نمی‌بینم. اگر به چشم‌اندازم متعهد باشم و بی‌وقفه روی خودم کار کنم، می‌توانم افراد باهوش را تشویق کنم تا چشم‌اندازشان را دنبال کنند و کارهای خارق‌العاده‌ای انجام دهند.» من از چیزی بهره‌مند بودم که واقعاً شگفت‌انگیز بود.

در آن لحظه متوجه شدم که لازم نیست نابغه باشم، بلکه می‌توانم از توانایی‌هایم برای الهام بخشیدن و ایجاد انگیزه در دیگر افراد با هدف حرکت به سمت چشم‌اندازهایم استفاده کنم.

بنابراین، شروع به نوشتن کردم و با گذشت زمان متوقف نشدم و فروش کتاب‌هایم رونق گرفت.

یک روز، ناشری ژاپنی پیشنهاد داد کتابم را منتشر کند. روز دیگر ناشری چینی با من تماس گرفت و پیشنهاد مشابهی داد. در نهایت کتاب‌های من به بیش از بیست زبان ترجمه و منتشر شد.

درحقیقت من در عین تلاش برای الهام بخشیدن به دیگران، سعی در الهام بخشیدن به خودم نیز داشتم. نوشتن چون یک درمان عمل کرد و به من کمک کرد تا

بفهمم بیش از آنچه تصور می‌کردم توانایی دارم. بنابراین، خودم را به چالشی دعوت کردم تا مشخص کنم محدودیت‌هایم چیست؟ اگر تمام توانم را به کار بگیرم چه چیزی می‌توانم به دست بیاورم؟ به چه کسی می‌توانم تبدیل شوم؟ بزرگ‌ترین تأثیر ممکنه‌ای که می‌توانم از خود به جا بگذارم چیست؟
و مدتی گم شدم.

به دستاوردهای گذشته‌ام تکیه کردم و از ارائه بهترین‌هایم (بهترین نسخه خودم) دست کشیدم.

درحالی‌که افراد دیگر تحت تأثیر نتایج من قرار داشتند، خودم این‌طور نبودم. درسی را که به دیگران می‌دادم فراموش کرده بودم: ما زمانی در زندگی موفق هستیم که امروز یا بهتر بگوییم هر روز بهترین کار را بکنیم. موفقیت یک فرایند است و هرگز برای آن پایانی متصور نیست. موفقیت، ماییم (عرضه خودمان با تمام نعمت‌هایی که به ما داده شده است)؛ و باید هر روز آن را مجسم کنیم. بنابراین، به تخته طراحی برگشتم. به خودم گفتم که هیچ‌کاری نکرده‌ام، هیچ چیز نمی‌دانم و بهترین‌ها هنوز در راه است. دستاوردهای گذشته‌ام را رها کردم و طوری رفتار کردم که انگار بی‌پول و ناموفق هستم و باید دوباره خودم را ثابت کنم. مهم‌تر از همه، متوجه شدم که فقط یک نفر را باید تحت تأثیر قرار دهم؛ آن هم کسی نبود جز تصویری که از خودم می‌دیدم.

می‌خواستم بتوانم به خودم بگویم «به تو افتخار می‌کنم تیبو» و آن را در اعماق قلبم احساس کنم.

بنابراین، تصمیم گرفتم در مسیر فوق‌العاده شدن قرار گیرم.

در این فرایند، درسی کلیدی یاد گرفتم. اکثر مردم خود را خیلی دست کم می‌گیرند. آن‌ها در نسخه کوچکی از خود زندگی می‌کنند؛ نسخه‌ای که مملو از فرضیات منفی و محدودیت‌های ناشی از خود تحمیلی است. استیون پرسفیلد^۱، نویسنده معروف، می‌گوید:

1. Steven Pressfield.

«بیشتر ما دو زندگی داریم. زندگی ای که زندگی می‌کنیم و زندگی نزیسته‌ای که درون ماست و متأسفانه زندگی نزیسته درون ما، معمولاً بسیار بزرگ‌تر از زندگی واقعی ماست.»

این کتاب فرض ساده‌ای دارد؛ افرادی هستند که توانایی تأثیرگذاری در مقیاس جهانی و روی میلیون‌ها نفر را دارند، اما مدت طولانی زندگی محدودی داشته‌اند و خود را در پشت ترس‌ها، محدودیت‌های خودساخته و بهانه‌ها مخفی کرده‌اند. این کتاب تألیف شده است تا راهنمایی باشد برای افراد با استعداد و به آن‌ها کمک کند تا چیز بیشتری را از خودشان با جهان به اشتراک بگذارند.

اگر چنین نیتی را می‌پسندید و با آن موافق‌اید، این کتاب را بخوانید. سپس از آن برای حرکت از حالت عادی به غیرعادی و فوق‌العاده بودن استفاده کنید. لایه‌های محدودیت‌ها را رها کنید و شروع کنید به کشف آنچه می‌توانید به آن تبدیل شوید و با انجام کارهای غیرممکن، خود را تحت تأثیر قرار دهید و حس نامحدود بودن را بچشید. سرتاسر این کتاب، هر چیزی را که لازم باشد برای استفاده از استعداد و مهارت‌هایتان در جهت تبدیل شدن به خارق‌العاده بودن و تأثیرگذاری در مقیاس جهان بدانید، بیان می‌کند.

بخش اول. مفروضات اساسی و مدل‌های واقعیت

شما را به چالش می‌کشیم تا باورهایتان را به‌روز کنید و بزرگ‌تر از قبل بیندیشید؛ سپس درباره‌ی اینکه مفروضات چیست و چگونه زندگی شما را شکل می‌دهند بحث خواهیم کرد و پس از آن درباره‌ی هشت اصل صحبت خواهیم کرد که بیشتر رفتارهای انسانی را هدایت می‌کنند. همچنین شما سه قانون درباره‌ی باور و سه باور کلیدی درباره‌ی فراباورها^۱ یاد می‌گیرید که بر هر کاری که قصد انجام آن را دارید عمیقاً تأثیرگذار است.

1. Meta Belie. fs

بخش دوم. به کارگیری اهرم‌های قدرتمند

در این بخش به هشت منبع اهرمی مختلف می‌پردازیم که باید از آن‌ها برای افزایش تصاعدی قدرت اقداماتتان استفاده کنید. این منابع شامل اندازه و کیفیت افکار، مهارت‌های فکری، رشد شخصی، فناوری، تمرکز، زمان و پولتان، و نیز دانش دیگران است. با خواندن این کتاب، چارچوبی را به دست خواهید آورد که به آن نیازمندید تا تأثیرتان را افزایش دهید و تفاوت ایجاد کنید. شما متوجه خواهید شد که چرا ایجاد یک تأثیر بزرگ فقط نیازمند جمع‌آوری انرژی و هدایت مؤثر آن است و همچنین فرا خواهید گرفت که چگونه چنین کنید.

درحقیقت، قدرتتان بسیار بیشتر از آن چیزی است که تصور می‌کنید. برای غلبه بر محدودیت ظرفیت طول عمرتان به طول عمرهای زیادی نیاز دارید؛ اما متأسفانه، شما فقط یک عمر دارید. پس اطمینان بیابید که با به کارگیری حداکثر ظرفیتتان، بهترین استفاده را از عمرتان می‌برید.

بنابراین، آیا آماده‌اید تا سفری با رشد تصاعدی، مقیاسی بیکران و تأثیری عظیم را آغاز کنید؟ اگر چنین است، ادامه مطلب را بخوانید.

کتاب کار گام به گام رایگان

برای کمک به فوق‌العاده شدن، یک کتاب کار در حکم راهنمای همراه برای این کتاب ایجاد کرده‌ام که می‌توانید آن را از تارنمای زیر دریافت کنید:

<https://whatispersonaldevelopment.org/do-the-impossible>

اگر برای دانلود کتاب کار مشکلی دارید، از طریق ایمیل thibaut.meurisse@gmail.com با

من در تماس باشید تا در کوتاه‌ترین زمان آن را برای شما ارسال کنم. همچنین می‌توانید از کتاب کار موجود در انتهای این کتاب نیز استفاده کنید.