

اسرار ذهن برنده

چگونه قدرت شخصی را به هر کاریکه انجام میدهید بیاورید، کسب و کار، ورزش، زندگی

تالیف:

مارک مینروینی

ترجمه:

مهدی حسین پور

آراده کتاب

سرشناسه	: مینروینی، مارک،
عنوان و پدیدآور	: اسرار ذهن برنده: چگونه قدرت شخصی را به هر کاریکه انجام میدهید بیاورید، کسب و کار، ورزش، زندگی/نویسنده: مارک مینروینی، ترجمه: مهدی حسین پور.
مشخصات نشر	: تهران، آراد کتاب
مشخصات ظاهری	: ۳۳۴ ص
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۶-۷۰۶-۴
یادداشت	: عنوان اصلی Mindset secrets for winning: how to bring personal power to everything you do, c2019
موضوع	: عنوان دیگر: چگونه قدرت شخصی را به هر کاریکه انجام میدهید بیاورید، کسب و کار، ورزش، زندگی
موضوع	: موفقیت
شناسه افزوده	: موفقیت - جنبه‌های روانشناسی
شناسه افزوده	: : حسین پور، مهدی، ۱۳۶۱ - مترجم
رده بندی کنگره	: BF ۶۳۷
رده بندی دیویی	: ۱۵۸ / ۱
شماره کتابخانه ملی	: ۱۰۰۲۲۸۸۵

اسرار ذهن برنده

☑ ترجمه : مهدی حسین پور	☑ ناشر: آراد کتاب
☑ نوبت چاپ: اول ۱۴۰۴	☑ تیراژ: ۲۰۰ جلد
☑ چاپ و صحافی: صدف	☑ قیمت: ۳۳۵۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۶-۷۰۶-۴	

حق چاپ برای ناشر محفوظ است. کلیه حقوق و حق چاپ متن، طرح روی جلد و عنوان کتاب با نگرش به قانون حمایت حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ برای انتشارات آراد کتاب محفوظ است و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

مرکز پخش و فروش:

تلفن: ۰۹۳۵۳۰۶۲۴۵۸ - ۶۶۴۸۲۲۲۶ - ۶۶۹۷۵۲۸۵

فروشگاه اینترنتی: www.aradbook.com

مقدمه

برنده شدن در ذهن

چه چیزی یک فرد را فوق العاده می کند؟ یک دستاورد برتر، یک برنده شدن یا یک قهرمانی؟ در تمام زندگی بزرگسالی ام، من مجذوب این سؤال شده ام، به همین سبب بر روی چگونگی تبدیل شدن افراد نخبه در هر زمینه ای به بهترین نسخه خود از سرتاسر دنیا مطالعه کرده ام. این مطالب تمام دانشی است که من یاد گرفته ام؛ تقریباً تمام افراد موفق، موافق این ایده هستند که جنبه ذهنی آموزش به اندازه جنبه فیزیکی مهم است. مارک اسپیتزر¹ پس از کسب هفت مدال طلای المپیک گفت: "تفاوت بین برنده شدن و باختن 99 درصد روانی است." افسانه گلف جک نیکلاس² نوشت که "آماده سازی ذهنی تنها عنصر مهم در اوج عملکرد است." با این حال، در خارج از این گروه انتخاب شده، تعداد کمی از افراد یک استراتژی ذهنی خاص برای بهبود و بهینه سازی تفکر خود برای دستیابی به موفقیت دارند. در حالی که بدن انسان محدودیت های طبیعی خود را دارد، پتانسیل ذهن نامحدود است. این برای من محوری بوده است که با تغییر تفکرم، زندگی ام را تغییر دادم. پس شما هم می توانید!

من هر روز، آنچه را که از یک عمر کشف آموخته ام برای ایجاد موفقیت خودم، نه فقط مالی، اعمال می کنم. با انجام آنچه که الهام بخش من است، می توانم کارهایی را که بیشتر به آن علاقه دارم دنبال کنم و سرنوشت خودم را شکل دهم. در این کتاب، من ذهنیت خاصی را به اشتراک می گذارم "رازهایی" که نه تنها در عملکرد من، بلکه در کیفیت زندگی من نیز تفاوت ایجاد کرده است. هدف من این است که نکات کلیدی و تکنیک های ذهنی را که در طول سال ها آموخته ام به اشتراک بگذارم - تکنیک هایی که من برای برنده شدن استفاده کرده ام - بنابراین شما می توانید این درس ها را در تلاش های خود عملی کنید.

¹ Mark Spitz

² Jack Nicklaus

من تغییرات مهمی را که شخصاً انجام داده‌ام و آنچه را که پیدا کرده‌ام، ویژگی‌های روان‌شناختی کلیدی است که افراد قهرمان را از افراد متوسط جدا می‌کند. شما خواهید آموخت که چگونه از این اصول مانند بلوک‌های ساختمانی برای ایجاد پایه و اساس موفقیت خود استفاده کنید. این کتاب فقط در مورد برنده شدن نیست؛ بلکه رضایتی است که از دستیابی به قدرت اشتیاق حاصل می‌شود.

این یک الگوی معمولی درباره اوج عملکرد نیست. من روان‌شناس نیستم و دکترای رفتار انسانی هم ندارم، اما متخصص برنده شدن و موفقیت هستم. آنچه من می‌دانم بر اساس نظریه آکادمیک یا صرفاً بر اساس مشاهدات نیست. بلکه، این الگویی است که من در زندگی روزمره تمرین می‌کنم. این ساده‌ترین فرایندی است که کار می‌کند. این فرایند به من کمک کرد تا بسیار موفق شوم، درست است که توسط عامه مردم مورد قضاوت قرار می‌گیرد. اما همچنان کار می‌کند.

با اختصاص بیش از سه دهه از عمرم به مطالعات رشد شخصی و تعالی انسان، می‌توانم به شما اطمینان دهم که آنچه قرار است به اشتراک بگذارم، مؤلفه‌های مشترکی هستند که در هر قهرمانی، صرف‌نظر از زمینه فعالیتش، وجود دارند. من آنها را «اصول توانمندسازی» می‌نامم که آنها را در حرفه، سرگرمی‌ها و هر جنبه دیگری از سفر شخصی خود به کار برده‌ام.

اولین چیزی که باید در مورد برنده شدن بدانید ساده است: اگر ذهنیت درستی نداشته باشید، دانش، تمرین و حتی مهارت‌های شما در زمانی که بیشتر به آنها نیاز دارید، در دنیای واقعی بی‌اثر خواهند شد.

نکته مهم این است که ذهنیت یک برنده را پرورش دهید. توانایی ذهنی شما باید به اندازه توانایی فیزیکی شما قوی باشد. شما نیاز به ایجاد یک روش قابل‌اعتماد از تفکر دارید تا بتوانید در هر تلاش به خودتان مزه موفقیت را بچشانید.

صفحات بعدی شامل ایده‌ها و استراتژی‌های قدرتمندی است که اگر اعمال شود، می‌تواند به هر کسی کمک کند تا در کسب‌وکار، ورزش و زندگی مؤثرتر و

موفق‌تر شود. با درک چگونگی استفاده از این تکنیک‌ها و شیوه‌ها، شما یک نقشه راه و یک قطب‌نمای دقیق خواهید داشت. در نتیجه، شما قادر خواهید بود در سطح بالایی عمل کنید و سریع‌تر از آنچه تصور می‌کنید به رؤیاهای خود برسید. خبر خوب این است که هر چیزی که برای موفقیت نیاز دارید، همین‌الان موجود است. در واقع، تمام مدت اینجا بوده، فقط منتظر است که با آن سازگار شوید. این مطالب فقط در مورد بهبود خودتان نیست؛ بلکه در مورد کشف خودتان است، زیرا شما هم‌اکنون پتانسیل آن را دارید. این کتاب فقط درباره یادگیری نحوه دسترسی و استفاده از قدرت شخصی خودتان است.

معنای موفقیت

در اوایل زندگی، موفقیت معنای خاصی دارد. برای اکثر مردم، موفقیت به‌طور کلی به‌معنای داشتن پول، دارایی و موقعیت اجتماعی مناسب است. برای من، تبدیل‌شدن به یکی از بهترین معامله‌گران سهام در جهان به‌معنای موفقیت مالی بود. پول درآوردن قطعاً یکی از اهداف من بود، اما پول بدون هدف چیزی نیست که ارزش لاف‌زدن داشته‌باشد. مادرم عادت داشت بگوید، "پول، به‌خودی‌خود، فقط یک تکه کاغذ است که برای شروع آتش و گرم نگه‌داشتن خودت وقتی که جهان به پایان می‌رسد، خوب است." او باعث شد متوجه شوم که پول به‌خاطر فراهم‌کردن آزادی، زندگی بهتر، ایجاد شغل و کمک‌های بشردوستانه ارزشمند است.

موفقیت فقط به معنی پیروزی در برابر حریف یا انجام کاری در مقابل مخاطبان نیست، پیروزی احساس موفقیت در درون است. زیرا شما زندگی‌ای را تجربه می‌کنید که همیشه تصورش را داشته‌اید. برای نیمه اول زندگی‌ام، خودم را وقف تبدیل‌شدن به یک برنده در زمینه مالی کردم. باگذشت زمان، من یاد گرفتم که درحالی‌که پول عالی است، به‌خودی‌خود هرگز نمی‌تواند من را خوشحال کند. متوجه شدم که نمی‌خواهم فقط از لحاظ مالی موفق باشم. می‌خواستم خوشحال و راضی باشم. موفقیت یعنی رسیدن به هدف خودتان. هدف می‌تواند کسب

مدال طلای المپیک باشد، یک الگو برای کسی باشید یا در مسابقات سافت بال محلی بازی کنید، موفقیت یعنی رسیدن به اهداف شخصی. متوجه شدم که اگر نتوانم از دستاوردهایم برای کمک به دیگران و رشد معنوی استفاده کنم، احساس کمبود خواهم کرد. دستیابی به این اهداف منجر به نتایج بزرگ‌تر و معنی‌دار تر شد.

وقتی جوان بودم و برای اولین بار وارد دنیای امور مالی شدم، مادرم در کارت تبریکی که از آن زمان روی میز کارم نگه‌داشته‌ام، برایم آرزوی موفقیت کرد. آن شامل بهترین آرزوها، عشق و کلمات زیر است که همیشه به من کمک کرد تا همه چیز را در چشم‌اندازم نگه دارم:

موفقیت

موفقیت یعنی شادی، به دست آوردن احترام افراد باهوش و محبت به کودکان؛ به دست آوردن قدرت قدردانی از منتقدان صادق و تحمل خیانت دوستان دروغین؛ قدردانی از زیبایی، پیدا کردن بهترین خصلت در دیگران؛ ایجاد جهان کمی بهتر، برای یک کودک سالم، یک باغبان، و یا یک بازنشسته؛ و دانستن اینکه حتی یک نفر به دلیل تأثیر زندگی شما آسان‌تر نفس می‌کشد، در این صورت شما موفقیت کسب کرده‌اید.

رالف والدو امرسون¹

مهم نیست که شما چطور شروع می‌کنید، بلکه مهم جایی است که تمام می‌کنید

وقتی پسر کوچکی بودم، رؤیای ثروتمند شدن و موفقیت را داشتم. اما واقعیت زندگی من در آن زمان داستان بسیار متفاوتی بود. از کودکی در محیطی فقیر و

¹ RALPH WALDO EMERSON

خطرناک بزرگ شدم. شاهد تلاش و نگرانی دائمی مادرم برای تأمین مایحتاج زندگی بودم. زندگی سخت و خطرناک بود و من یک پسر جوان ترسو بودم که اعتمادبه‌نفس کمی داشتم. اطراف من پر از خشونت، جنایت و آدم‌های ولگرد بود. مادرم وقتی که متوجه شد من به محیط بهتری نیاز دارم، ما را به یک آپارتمان کوچک در خارج از شهر منتقل کرد، در بخش روستایی ایالت که در آن دوستان جدیدی پیدا کردم و زندگی جدیدی را آغاز کردم.

یادم می‌آید که برای اولین بار به خانه‌یکی از دوستانم رفتم. او در یک محله متوسط در یک خانه با یک زیرزمین، یک تلویزیون رنگی 25 اینچی و یک شومینه زندگی می‌کرد. "اوه پسر،" من فکر کردم. "او ثروتمند است!" خانه او مبلمان خوبی داشت و پدرش یک دفتر فانتزی با یک صندلی چرمی بزرگ به رنگ سبز و یک میز با چوب گیلان داشت. وقتی به حیاط پشتی نگاه کردم، یک استخر بود! من شگفت زده شدم از اینکه کسی می‌تواند در چنین "خانه مجللی" زندگی کند.

در اواخر همان سال، پدرم مرا با خود به جلسه با وکیلش برد. وقتی وارد دفترش شدیم، وکیل روی یک صندلی چرمی سبز بزرگ نشست که پرچ‌هایش برنجی بود، درست مثل مبیل دفتر پدر دوستم. من به خودم گفتم که این باید همان تاج‌وتخت ثروتمندان باشد. برای من، این صندلی معنی موفقیت بود. بیست سال بعد، زمانی که من به اولین موفقیت خودم رسیدم، اولین کاری که انجام دادم این بود که به یک فروشگاه مبلمان خوب رفتم و 4200 دلار برای خرید یک مبیل درست مثل آن مبیل سبز هزینه کردم. شما ممکن است بگویید "چهارهزار دلار، برای یک مبیل؟" بله، و من کاملاً از پرداخت پول نقد برای آن صندلی گران‌قیمت لذت بردم، زیرا باعث شد احساس برنده‌شدن کنم.

مردم می‌گویند "برنده‌شدن همه‌چیز نیست." خودتان را فریب ندهید: از دست دادن مزخرف است! تو یک بازنده "خوب" رو به من نشان می‌دهی و من هم کسی رو به تو نشان می‌دهم که باعث می‌شود عادت بد خود را از دست بدهد.

تفاوت بین برنده شدن و باخت فقط توانایی فنی نیست؛ بلکه داشتن مهارت‌های مناسب و دانستن آنچه باید انجام دهید است. این یک بازی ذهنی است که افراد برتر را از دیگران جدا می‌کند.

کسانی که اکنون مرا ملاقات می‌کنند نمی‌توانند تصور کنند که من یک‌زمان فاقد اعتمادبه‌نفس، فاقد قاطعیت و فردی ناموفق بودم، اما این حقیقت است. هنگامی که شما در یک محیط محروم رشد می‌کنید، اغلب این حس به شما منتقل می‌شود که ثروت و موفقیت یک هدیه مرموز برای یک گروه خاص از افراد است. من هرگز آن را قبول نکردم؛ زیرا همیشه می‌دانستم که زندگی بسیار بهتر از شرایط فعلی من است. این یک داستان در مورد کاری است که من برای پیدا کردن جایگاهم در جهان و تبدیل شدن به یک برنده انجام دادم.

اگر جوان هستید و تازه شروع به کار کرده‌اید، رؤیاهای شما قابل‌دستیابی هستند، صرف‌نظر از اینکه از کجا آمده‌اید یا چگونه شروع کرده‌اید. اگر شما در مرحله‌ای از زندگی هستید که رؤیای بازآفرینی خود را دارید یا اگر رؤیاهای خود را رها کرده‌اید، هرگز برای داشتن استانداردهای بالاتر دیر نیست. با یکبار خواندن این کتاب ممکن است زندگی شما به طور معجزه‌آسایی تغییر نکند. اما من می‌توانم به شما بگویم که این اصول قطعاً من را تغییر داده است. همان‌طور که جیم ران¹، کارآفرین و سخنران انگیزشی، گفت: "موفقیت چیزی بیش از چند عادت ساده که هر روز تمرین می‌شود نیست."

در این کتاب، عادت‌هایی را پیدا خواهید کرد که باعث می‌شود برندگان برنده شوند و رؤیایر دازان به رؤیاهای خود برسند.

¹ Jim Rohn

یک سفر، نه یک مقصد

من با دانستن اصول صحیح موفقیت شروع نکردم. من آنها را در طول یک عمر تجربه به دست آوردم، تجربیات عمدتاً از اشتباهات و یادگیری از افراد دیگر که چیزهایی را می‌دانند که من نمی‌دانم حاصل می‌شود. من از این ابزارها و تاکتیک‌ها برای بالا بردن خودم از اعماق فقر به سطحی از موفقیت که زمانی فقط رؤیای آن را داشتم استفاده کردم. بیشتر مردم می‌گویند که ثروت من به اندازه‌ای است که معمولاً در اکثر مناطق یافت می‌شود. شروع من با چند هزار دلار و تحصیلات ناچیز کلاس هشتم بود. (بله، من در سن 15 سالگی مدرسه را ترک کردم)، دارایی‌های من تنها یک رؤیا و تمایل به یادگیری و ادامه دادن بودند که به من کمک کردند تا به ثروت زیادی به رسم و در سن 31 سالگی به یک مولتی میلیونر از طریق تجارت سهام تبدیل شدم.

در سال 1997، تصمیم گرفتم ثابت کنم که یکی از بهترین معامله‌گران سهام در جهان هستم. من 250,000 دلار از سرمایه‌ای را که به سختی به دست آورده بودم (پولی که فقط از چند هزار دلار ساخته بودم) قرار دادم و وارد مسابقات معتبر سرمایه‌گذاری ایالات متحده¹ شدم، یک مسابقه سرمایه‌گذاری با پول واقعی که در آن برخی از بهترین معامله‌گران سهام و قراردادهای آتی حضور داشتند. قوانین ساده بودند: یک سرمایه‌گذار با بیشترین درصد بازده پول خود در یک سال تقویمی برنده می‌شد.

دوازده ماه بعد عنوان قهرمان سرمایه‌گذاری ایالات متحده را کسب کردم. حساب سهام من 255 درصد افزایش یافت (250,000 دلار من را به 637,500 دلار تبدیل کرد) درصد بازدهی‌ای که صدها نفر از بهترین مدیران مالی در آمریکا را شکست داد. سپس من شرکت خودم را در وال استریت راه اندازی کردم، جایی که من در برابر با سابقه‌ترین افراد بودم: فارغ التحصیلان هاروارد، ییل و پرینستون، که

¹ U.S. Investing Champion