



# بیرتری خفیف

تبدیل اقدامات منظم ساده  
به موفقیت و خوشبختی نامحدود

جف اولسون

ترجمہ لطیف احمد پور • میلان حیدری

## فهرست مطالب

- ۲..... دلیل اول: انجام دادن آن‌ها آسان است.....
- ۳..... دلیل دوم: نتایج آن‌ها نامشهود است.....
- ۵..... دلیل سوم: آن‌ها ناچیز و بی‌اهمیت به نظر می‌رسند.....
- ۱۱..... اما آیا می‌توانید به اندازه ارزش یک سنت کتاب بخوانید. مثلاً ده صفحه؟.....
- ۱۴..... بالا و پایین برتری خفیف.....
- ۱۸..... چه چیزی شما را هدایت می‌کند؟ تصویر ذهنی‌تان. از جایی که می‌خواهید به آن برسید.....

۱- کارهایی که در حال حاضر می‌دانیم چگونه انجامشان دهیم و انجام می‌دهیم، در نهایت، همان کارها ما را به موفقیت رهنمون می‌سازند.

۲- کارتان را آغاز کنید و توانایی انجام دادن آن به دنبالش می‌آید.

۳- فلسفه‌ی شما متشکل از دانسته‌های شما، نحوه‌ی اسفاده کردن از آن دانسته‌ها و نحوه‌ی اثرگذاری آن‌ها بر کارهایی است که انجام می‌دهید.

۴- فرمول موفقیت واقعاً ساده است: نرخ شکست‌هایتان را دو برابر کنید.

#### ۵- نکات مهم:

- اقدامات منظم روزانه؛ همان اقدامات کوچکی که در طول زمان مرتباً تکرار می‌شوند، سرانجام تفاوت بین موفقیت و شکست را ایجاد می‌کنند.

- برتری خفیف بی‌رحم است و در هر دو مسیر عمل می‌کند. اقدامات منظم ساده یا اشتباهات ساده در تصمیم‌گیری‌ها که در طول زمان مرتباً تکرار شده‌اند، یا شما را به موفقیت می‌رسانند یا شما را نابود می‌کنند.

- بدون برتری خفیف ممکن است با یک میلیون دلار شروع کنید و همه‌ی آن را از دست بدهید. با برتری خفیف می‌توانید با یک سکه‌ی یک سنتی شروع کنید و به هر چیزی که آرزویش را دارید دست پیدا کنید.

۶- کارهایی که آن «میلیونرهای عادی» برای ایجاد ثروتشان انجام داده بودند، نه پیچیده بود، نه درکشان دشوار بود و انجام دادنشان سخت. هیچ‌یک از آن‌ها دانش سطح بالا یا مهارت‌های خاص نداشتند. کاری که آن میلیونرها انجام داده بودند، بسیار ساده بود: آن‌ها در انجام دادن اقدامات پیش پا افتاده مهارت پیدا کرده بودند.

همان‌طور که قبلاً گفتم، اگر برتری خفیف را بطور مداوم به کار ببندید، به جمع آن ۵ درصد می‌پیونددید و می‌بینید که اهداف و آرزوهایتان شروع به تحقق پیدا کردن می‌کنند. شما با انجام دادن اقدامات پیش پا افتاده و ساده‌ی روزمره به آن اهداف و رویاها دست پیدا می‌کنید.

۷- پرفسور سیریل نورثکوت پارکینسون قانونی را ابداع کرد که به «قانون پارکینسون» مشهور است. این قانون قانون می‌گوید: «هر کاری به اندازه‌ی زمانی که برای آن تشخیص داده شده است طول می‌کشد.» زمانی که این قانون را در

دنیای امور مالی شخصی به کار ببندیم، این گونه می شود: هر آنچه داریم خرج می کنیم. در واقع در جهان امروز بیشتر چیزی شبیه این است: هر آنچه داریم به اضافه کمی بیشتر از آن را خرج می کنیم.

کنار گذاشتن روزانه چند دلار یا پس انداز کردن مبلغ کمی در هفته چقدر سخت است؟ در واقع بسیار آسان است. با این حال بسیاری از ما این کار را انجام نمی دهیم. ایالات متحده یکی از بالاترین نرخ های درآمد سرانه ی جهان را دارد و همچنین یکی از پایین ترین نرخ های پس انداز.

چرا این طور است؟

مثلاً تغذیه و سلامت را در نظر بگیرید. تغذیه یکی از بهترین مثال هایی است که برتری خفیف در آن کاربرد دارد، زیرا خوردن کاری است که همه ی ما در طول زندگی مان هر روز انجام می دهیم و هیچ رمز و رازی درباره ی تغذیه ی سالم وجود ندارد. با این حال، اضافه وزن و چاقی به مشکلی بزرگ و رو به رشد در ایالات متحده تبدیل شده است. از هر ۳ آمریکایی، ۲ نفر اضافه وزن دارند و تقریباً از هر ۳ نفر، ۱ نفر واجد شرایط تعریف چاقی است. در ۳۰ سال گذشته، چاقی کودکان ۳ برابر شده است.

این خبر جدیدی نیست. آمریکایی ها می دانند که دچار اضافه وزن هستند. در حقیقت، ما پول زیادی را صرف خرید کتاب های مربوط به تغذیه و برنامه های رژیم غذایی می کنیم تا با کمک آن ها مقداری از آن اضافه وزن مزاحم را از بین ببریم. بیش از سی هزار باشگاه تناسب اندام در ایالات متحده وجود دارد و همه ی آن ها در خدمت آرزوی ملی ما برای کاهش اضافه وزن و رسیدن به تناسب اندام هستند.

۸- اگر انجام دادن عادت های برتری خفیف بسیار آسان است و منتهی به موفقیت خارق العاده می شود، چرا همه ی افراد آن ها را انجام نمی دهند؟ این سوال ده میلیون دلاری است و چند جواب ساده دارد:

– دلیل اول: انجام دادن آن ها آسان است

اولین جواب را از جیم ران یاد گرفتم: کارهای ساده ای که به موفقیت منجر می شوند، انجام دادنشان ساده است، اما انجام ندادنشان نیز به همان اندازه ساده است.

آسان است که روزانه چند دلار پس انداز کنیم. انجام ندادنش هم آسان است. انجام دادن پانزده دقیقه حرکات کششی یابکی دو کیلومتر پیاده روی تند در هر روز آسان است. انجام ندادنش هم آسان است. قبولی در مقطع تحصیلات تکمیلی و هشتاد ساعت مطالعه در هفته به مدت به مدت چند سال متوالی برای گرفتن مدرک دکترا ممکن است

آسان نباشد، اما مطمئناً آسان است که یک کتاب الهام‌بخش و متحول‌کننده مانند همسایه‌ی میلیونر یا بیندیشید و ثروتمند شوید یا جادوی بزرگ فکر کردن را انتخاب کنید و روزی ۱۰ صفحه از آن را بخوانید. فقط روزانه ده صفحه. انجام دادن این کار بسیار آسان است ... و انجام ندادنش هم بسیار آسان است.

یادتان باشد به همسرتان بگویید که دوستش دارید و به او عشق می‌ورزید و این کار را هر روز انجام دهید. چه کاری از این آسان‌تر؟

با این که همه می‌توانند این اقدامات موفقیت‌آمیز را انجام دهند، اما خیلی‌ها انجامشان نمی‌دهند و واقعاً به همین دلیل است که از قلم انداختن آن‌ها بسیار آسان است. نتیجه‌ی طعنه‌آمیز و غم‌انگیز ماجرا این است که انجام ندادن آن کارها زندگی‌شان را آسان‌تر نمی‌کند. به هر حال، همه‌ی ما کارهای ساده را انجام می‌دهیم. فقط افراد ناموفق آنچه را فکر می‌کنند بی‌دردسرت‌ترین و ساده‌ترین راه است انتخاب می‌کنند. اما واقعاً اینطور نیست.

- اقدامات منظم کوچک و ساده‌ای که اگر در طول زمان بطور مداوم تکرار شوند، به دستاوردهای بسیار بزرگی منتهی می‌شوند.

- البته انجام ندادنشان هم به همان اندازه آسان است، و آن اشتباهات ساده و به ظاهر ناچیز در تصمیم‌گیری‌ها که در طول زمان مرکب می‌شوند، فرصت‌های موفقیت شما را از بین می‌برند.

- این انتخابی است که شما هر روز و هر ساعت با آن مواجه هستید: یک اقدام ساده و مثبت یا یک اشتباه ساده در تصمیم‌گیری. انجام دادنشان بسیار آسان است. انجام ندادنشان هم به همان اندازه آسان است.

### - دلیل دوم: نتایج آن‌ها نامشهود است

دومین دلیل افراد برای انجام ندادن آن اقدامات کوچکی که منجر به موفقیت می‌شوند این است که آنکارها در همان ابتدا به موفقیت نمی‌انجامد. آن قورباغه‌ی بیچاره ز دست و پا زدن درخامه دست کشید زیرا تا جایی که می‌توانست این کار را انجام داده بود، اما هیچ تاثیری در او نداشت. حداقل، نه آن تاثیراتی که او می‌توانست ببیند.

و البته مشکل همین‌جاست. کارهایی که در درازمدت موجب موفقیت می‌شوند و به نظر می‌رسد که در کوتاه‌مدت اصلاً تاثیری ندارند. یک سکه‌ی یک سنتی که دو برابر شده، یک سکه‌ی دو سنتی است! اگر هر روز بجای اینکه یک قهوه‌ی گران‌قیمت بخورید، دو دلار کنار بگذارید و آن را پس‌انداز کنید، در پایا هفته فقط ۱۴ دلار خواهید داشت!

این دقیقاً همان روشی است که مادرم را به یک میلیونر تبدیل کرد. با این حال بسیاری از مردم اینکار را انجام نمی‌دهند چرا که وقتی پس‌انداز می‌کنید، یک میلیون دلار را در مقابلتان نمی‌بینید. نتایج بسیار دور از دسترس و نامشهود هستند. واقعیت همین است، مگر این که چشمانتان را به لنزهای برتری خفیف مجهز کنید.

- شما می‌دانید که باید چه چیزهایی بخورید. همه‌ی ما می‌دانیم. میوه‌ها و سبزیجات تازه، کربوهیدرات‌ها، غلات کامل، گوشت لخم و بدون چربی، گوشت ماهی و مرغ بیشتر و گوشت قرمز کمتر. شما این را می‌دانید من نیز می‌دانم. همه‌ی ما از این موضوع آگاه هستیم. پس چرا هنوز بسیاری از ما هرروز بیرون می‌رویم و چیزبرگر و سیب‌زمینی سرخ‌کرده می‌خوریم؟ زیرا همین امروز ما را نمی‌کشند.

اگر یک ساندویچ چیزبرگر بخورید و بلافاصله دچار حمله‌ی قلبی مهلک شوید آیا بار دیگر به چیزبرگر لب می‌زنید؟ من که شک دارم. ممکن است بیست یا سی سال طول بکشد اما وقتی که اثر مرکب تمام آن غذاهای پُر چرب مسدود کننده‌ی عروق را جمع ببندید، سرانجام قلب بیچاره و خسته شما فقط تسلیم می‌شود و از کار می‌افتد.

- چرا تمرین دوچرخه‌سواری‌تان را پشت گوش می‌اندازید؟ زیرا آسان است. اگر امروز ورزش نکنید، آیا شما را خواهد کشت؟ نه، البته که نمی‌کشد. شما می‌دانید که برای سالم ماندن، خوش‌اندام بودن و داشتن عمری طولانی چه کارهایی باید انجام دهید. باید قلبتان سه بار در هفته و هر بار به مدت ۲۰ دقیقه کمی بیشتر از حد طبیعی بتپد. شما این موضوع را می‌دانید. من نیز می‌دانم. همه آن را می‌دانند. انجام دادنش نیز آسان است.

اما انجام ندادنش نیز آسان است و اگر امروز، فردا یا پس‌فردا این کار را انجام ندهید، ناگهان نمی‌میرید و ناگهان ده کیلو اضافه وزن پیدا نمی‌کنید. این اشتباه ساده در تصمیم‌گیری وقتی که در طول زمان مرکب شود سلامتی‌تان را از بین می‌برد؛ اما بلافاصله این کار را انجام نمی‌دهد.

- با اطمینان به شما می‌گویم که اگر با خواندن روزانه ۱۰ صفحه یکی از آن کتاب‌های خوب موافقت کنید، پس از مدتی تمام دانش مورد نیاز را برای موفق شدن به آن اندازه‌ای که همیشه می‌خواستید به دست می‌آورید. مطالعه روزانه ۱۰ صفحه کتاب، مانند آن سکه‌ی یک سنتی در طول زمان مرکب خواهد شد و درون شما یک بانک ده میلیون دلاری از دانش بوجود می‌آورد. اگر این کار را به مدت یک سال ادامه دهید، ۳۶۵۰ صفحه یا معادل حدوداً دوازده جلد کتاب از مطالب متحول کننده‌ی زندگی را مطالعه خواهید کرد. آیا زندگی‌تان تغییر می‌کند؟ کاملاً بدون شک.

- موفقیت واقعی این‌گونه ساخته می‌شود: وقتی که شما نتیجه‌ی کار را می‌بینید، کار واقعی خیلی وقت پیش انجام شده است.

- دلیل سوم: آن‌ها ناچیز و بی‌اهمیت به نظر می‌رسند

- سومین دلیل این که بسیاری از مردم در تمام عمرشان به نحوه‌ی عملکرد برتری خفیف در زندگی‌شان پی نمی‌برند این است که گویی آن کارهای کوچک مهم نیستند.

خُب، یک روز باشگاه نرفتم. یک روز که چیزی نیست. هی، این فقط یک ساندویچ چیزبرگر است. این همه هیاهو برای چیست؟ - تفاوت بین موفقیت و شکست خیلی چشمگیر نیست. در واقع، تفاوت بین موفقیت و شکست چنان ظریف و جزئی است که بسیاری از مردم آن را نمی‌بینند. این افراد ممکن نیست بفهمند که دارند از فلسفه‌ی خاصی پیروی می‌کنند، اما در واقع اینطور است. آن فلسفه چیزی شبیه این است: کاری که الآن انجام می‌دهم، واقعاً مهم نیست. - حقیقت این است که کاری که شما انجام می‌دهید مهم است.

□ کارهایی که امروز انجام می‌دهید مهم هستند.

□ کارهایی که هر روز انجام می‌دهید مهم هستند.

۹- امروز کمی پیاده‌روی می‌کنید، ضربان قلبان را بالا می‌برید، وزنه می‌زنید و متفاوت تغذیه می‌کنید، سپس فردا صبح که از خواب بیدار می‌شوید و در آینه نگاه می‌کنید ... همان آدم قدیمی را می‌بینید. شما برای مشاهده‌ی هرگونه نتایج قابل توجه و ملموس باید به حد کافی در این مسیر باقی بمانید. انجام ندادن این کارهای ساده خیلی آسان و در حال حاضر وسوسه کننده است.

پس چه چیزی باعث می‌شود که هر روز این کارهای ساده را انجام دهیم؟

«نیروی اراده! همان‌طور که پدرم (مادرم، معلمم، ... و حتی خودم)»

۱۰- اقدامات روزانه را تأمین می‌کنید و جهان زمان را فراهم خواهد کرد. نکته‌اش در این است که فقط اقداماتی را انتخاب کنید که وقتی با این این تقویت‌کننده جهانی ترکیب می‌شوند، نتایج مورد نظران را به وجود آورند. یعنی اقدامات روزمره‌تان را طوری انتخاب کنید که زمان به نفع شما عمل کند، نه علیه شما.

۱۱- در جهانی که از قهوه‌های فوری، صبحانه‌های آماده، اعتبار آنی، خرید فوری، اطلاعات آنی و اخبار ۲۴ ساعده پُر شده است، ما بطور خطرناکی درحال نزدیک شدن به غفلت از واقعیت و اعتقاد به این موضوع هستیم که به **زندگی آنی** دسترسی داریم. اما زندگی یک لینک کلیکی نیست.

۱۲- برتری خفیف کسل‌کننده است، چرا که اثر هیجانی آنی ندارد. اما وقتی بدانید برتری خفیف به چه منجر می‌شود، پی می‌برید که چقدر هیجان‌انگیز است. اما در ابتدا، وقتی که از نتایجی که حاصل می‌شوند بی‌خبر هستید، خسته‌کننده و کسل‌کننده به نظر می‌رسد. (درباره‌ی گرند کنیون هیچ کسل‌کننده و ملال‌آوری وجود ندارد، اما اگر می‌نشستید و در طی صد سال اول آن را مشاهده می‌کردید، نظر دیگری درباره‌ی آن داشتید.)

۱۳- ابتدا، وقتی اولین اقدامات مثبت بسیار کوچک و ناچیز را اضافه می‌کنید، اصلاً هیچ حرکتی نمی‌بینید. و اگر درباره‌ی انتخاب‌ها و تصمیم‌هایتان با شواهدی که چشم‌هایتان می‌بینند، قضاوت کنید، ناامید می‌شوید. این موضوع از هر بیست نفر، نوزده نفر را بسیار ناامید می‌کند و آن‌ها انصراف می‌دهند و تسلیم می‌شوند.

اهمیتی ندارد که تا به امروز در زندگی‌تان چه کارهایی انجام داده‌اید. اهمیتی ندارد کجا هستید و ممکن است تا کجا بر روی منحنی شکست لغزیده باشید. هر وقت که بخواهید، می‌توانید از نو شروع کنید و یک الگوی مثبت از موفقیت ایجاد کنید. حتی از همین حالا. اما لازم است که به این فرآیند ایمان داشته باشید، چرا که در همان ابتدا، به وقوع پیوستنش را نمی‌بینید.

۱۴- اگر انتخاب‌هایتان را بر روی شواهد بنا کنید؛ یعنی آنچه می‌توانید ببینید، در این صورت غرق می‌شوید. لازم است که انتخاب‌هایتان را بر روی فلسفه‌تان بنا کنید؛ بر روی آنچه می‌دانید، نه آنچه می‌بینید.

۱۵- یک چرخ طیار بسیار بزرگ و سنگین را در نظر بگیرید؛ یک دیسک فلزی سنگین که بر ریبو یک محور سوار شده است و در حدود ۹ متر قطر، ۶۰ سانتی‌متر ضخامت و ۲,۳۰۰ کیلوگرم وزن دارد. حالا تصور کنید وظیفه شما این است که این چرخ طیار را با بیشترین سرعت ممکن و به مدت طولانی دور محورش بچرخانید.

اگر با تمام توان آن را هل دهید، ممکن است بتوانید آن را چند سانتی‌متر بچرخانید، که تقریباً ناچیز و نامشهود است. اگر همین‌طور به هل دادن ادامه دهید، بعد از ۲ یا ۳ ساعت تلاش مداوم، می‌توانید چرخ طیار را یک دور کامل بچرخانید.



اگر همین‌طور به هل دادن ادامه دهید، چرخ طیار با سرعت کمی بیشتر شروع به چرخش می‌کند و می‌توانید با تلاش زیاد و پیوسته، برای بار دوم آن را بچرخانید. شما به هل دادن آن در یک جهت ثابت ادامه می‌دهید. سه دور ... چهار ... پنج ... شش ... سرعت چرخ طیار افزایش می‌یابد ... هفت ... هشت ... به هل دادن ادامه می‌دهید ... نه ... ده ... چرخ طیار شتاب می‌گیرد ... یازده ... دوازده ... و با هر دور چرخش، سرعتش بیشتر می‌شود ... بیست ... سی ... پنجاه ... صد.

سپس در یک لحظه اتفاق غیرمنتظره‌ای رخ می‌دهد! تکانش آن چرخ طیار به نفع شما عمل می‌کند و دور پس از دور، چرخ طیار را به پیش می‌راند ... وای! خود آن وزنه‌ی سنگین برای شما کار می‌کند. شما آن را بسیار آسان‌تر از چرخش اول هل می‌دهید، اما چرخ طیار سریع‌تر و سریع‌تر می‌چرخد. هر چرخش چرخ طیار کاری بیشتر از آنچه قبلاً انجام شده است انجام می‌دهد و تلاش‌های سرمایه‌گذاری شده‌تان را مرکب می‌کند. هزار بار سریع‌تر، بعد ده‌هزار بار و سپس صد‌هزار بار، آن دیسک سنگین و بزرگ با تکانش تقریباً توقف‌ناپذیر می‌چرخد. حالا فرض کنید شخصی نزدیک باید و بپرسد: «کدام نیروی بزرگ بود که موجب چرخش طیار با این سرعت بالا شد؟»

شما نمی‌توانید به این سوال پاسخی بدهید. این سوال چرند و بی‌معنی است. اولین هل بود؟ یا دومی؟ یا پنجمی؟ یا صدمی؟ نه همه‌ی آن‌ها بودند که با هم جمع شدند. مجموعه‌ای از تلاش‌ها در یک جهت ثابت بود که این چرخش سریع را به وجود آورد. بعضی از هل‌ها ممکن است از برخی دیگر بزرگ‌تر و قوی‌تر بوده باشند، اما هرکدام از آن‌ها بدون توجه به اندازه‌شان منعکس‌کننده بخش کوچکی از نیروی کلی وارد بر چرخ طیار هستند.

۱۶- بدهی است که برای همه‌ی ما غیرممکن است که دقیقاً بگوییم چقدر زمان می‌برد. اما با توجه به تجربه‌ی خودم، در طی سه تا پنج سال می‌توانید واقعاً هر چیزی را در زندگی‌تان به مسیر درستش برگردانید. به کاری فکر کنید که ۳ سال پیش انجام می‌دادید؛ انگار همین دیروز بود، این‌طور نیست؟ خوب، سه سال بعد، کارهایی که همین حالا انجام می‌دهید نیز مثل دیروز به نظر می‌رسند. با این حال، این دوره کوتاهی زمانی می‌تواند زندگی‌تان را متحول و دگرگون کند. چقدر طول می‌کشد؟ احتمالاً بیش از چیزی که شما می‌خواهید، اما وقتی که زمانش فرا می‌رسد، متحیر می‌شوید که چقدر سریع بوده است.

۱۷- سخت چیزی است که کمی زمان می‌برد. غیرممکن چیزی است که کمی زمان بیشتری می‌خواهد.

- نانسین کسی بود که برتری خفیف را به چنگ آورد و هسته اصلی آن را درک کرد. این یک شیوهی خارق العاده برای بیان آن است: **غیر ممکن فقط کمی زمان بیشتری می خواهد.**

**۱۸-** گاهی اوقات برای سریع تر رسیدن لازم است آهسته تر حرکت کنید.

**۱۹-** یک روزی که کشتی من از راه برسد ...

- یک روزی که پولش را داشته باشم ...

- یک روزی که زمانش را داشته باشم ...

- یک روزی که مهارت و توانایی اش را داشته باشم ...

- یک روزی که اعتماد به نفسش را داشته باشم ...

تاکنون چه تعداد از این جمله ها را به خودتان گفته اید؟ خبر مهمی برایتان دارم: «یک روزی» وجود خارجی ندارد. نه هرگز وجود داشته است. و نه هرگز وجود خواهد داشت. هیچ «یک روزی» وجود ندارد. فقط امروز وجود دارد. وقتی که فردا از راه برسد، آن هم امروز دیگری خواهد بود؛ روز بعد از این نیز همین طور. همه ی آن ها این طور خواهند بود. هرگز چیزی جز امروز وجود ندارد.

و چند خبر تکان دهنده دیگر: کشتی شما از راه نمی رسد ... بلکه قبلاً به اینجا رسیده، لنگر انداخته و منتظر است. شما همین حالا پولش را دارید. همین حالا زمانش را دارید. همین حالا مهارت و توانایی اش را دارید. اعتماد به نفسش را دارید. شما همین حالا تمام چیزهای لازم را دارید تا به همه آنچه می خواهید دست پیدا کنید. فقط نمی توانید آن ها را ببینید. چرا؟ زیرا جای اشتباهی را جستجو می کنید. شما در جستجوی پیشرفت ناگهانی هستید؛ یک جهش کوانتومی. شما در جستجوی بلیط برنده ی بخت آزمایی هستید، آن هم در بازی ای که اصلاً بخت آزمایی نیست.

**۲۰- چرا رؤسای بانک ها هرگز در بخت آزمایی ها برنده نمی شوند؟**

- آیا تا به حال توجه کرده اید که وقتی داستان های مربوط به برندگان بخت آزمایی ها را می خوانید، به ندرت در میان آن ها رؤسای بانک ها، کارآفرینان موفق یا مدیرعاملان شرکت ها دیده می شوند؟ آیا توجه کرده اید که برندگان بخت آزمایی ها ظاهراً قبل از اینکه آن بلیط برنده را بخرند، هیچ گاه از لحاظ مالی موفق نبوده اند؟ آیا تا به حال تعجب نکرده اید که چرا این گونه است؟ زیرا افراد موفق هرگز در بخت آزمایی ها برنده نمی شوند. می دانید چرا؟

زیرا آن‌ها بلیط بخت‌آزمایی نمی‌خرند.

افرا موفق‌فیه حقیقتی دست یافته‌اند که شرکت‌کنندگان بخت‌آزمایی‌ها از آن بی‌خبرند: موفقیت پیشامدی تصادفی نیست. زندگی مسابقه‌ی بخت‌آزمایی نیست.

۲۱- یکی از هیجان‌انگیزترین رقابت‌های المپیک تابستانی مسابقات شنای مردان است. در المپیک ۲۰۰۸ پکن، سر و صدای زیادی در اطراف مایکل فلیس وجود داشت. او می‌خواست رکورد سی و شش ساله‌ی مدال اسپیتز را در کسب هفت مدال طلای المپیک بشکند. فلیس هفت مدال اولش را نسبتاً آسان بدست آورد، اما هشتمین مدالش تاریخ‌ساز شد. وقتی مسابقه به دور نهایی صد متر پروانه رسید، این‌طور به نظر می‌رسید که او چند سانتی‌متر کم می‌آورد. اما چند ثانیه بعد از اینکه فلیس دیوار استخر را لمس کرد، مردم جهان در حیرت فرو رفتند. زمان‌سنج نشان می‌داد که **یک صدم ثانیه** زودتر از میلوراد کاویچ لبه استخر را لمس کرده است. نه حتی یک ثانیه، بلکه یک درصد از یک ثانیه.

۲۲- سال‌ها طول کشید تا من راز شادی مادرم را درک کردم. این راز یکی از عناصر بسیار مهم در برتری خفیف است. زمانی که بزرگ می‌شدم، هیچ‌وقت از او حرفی منفی درباره چیزی یا کسی نشنیدم. مهم نبود که اوضاع چقدر بد باشد، او همیشه به نحوی چیزی مثبت را در آن موقعیت پیدا می‌کرد. مهم نبود که اوضاع قدر بد باشد، او همیشه به نحوی چیزی مثبت را در آن موقعیت پیدا می‌کرد. مهم نبود که یک شخص چقدر نفرت‌انگیز یا آزار دهنده یا بدجنس باشد، او راهی پیدا می‌کرد تا اندک خوبی‌های او را ببیند. حالا می‌دانم که تمامی آن رفتارها، همان رفتارهای روزانه‌ای است که محققان می‌گویند منجر به شادی و خوشبختی می‌شوند. در حقیقت، هنگامی که شروع به جمع‌آوری و تطبیق تمام نکات مهمی کردم که از آن تحقیقات مربوط به شادی یاد گرفته بودم، فهمیدم که مادرم در تمام طول زندگی‌ام از آن‌ها پیروی می‌کرده است. او در صحبت‌هایش هرگز از عبارتهای منفی استفاده نمی‌کرد. همیشه در هر چیزی خوبی‌هایش را پیدا می‌کرد. عادت داشت که بطور منظم نعمت‌ها و موهبت‌هایش را به یاد آورد.

۲۳- شان مجموعه‌ای از پنج کار ساده را آموزش داد که می‌توان هر روز آن‌ها را انجام داد، و اگر آن‌ها را در طول زمان به طور مداوم و مکرر انجام دهید، شما را عمیقاً و بطور چشمگیری شادتر خواهند کرد. آن‌ها اقدامات برتبری خفیف برای شادی هستند؛ یعنی همان عادات‌های شادی.

۱. هر صبح، ۳ چیزی را یادداشت کنید که قدردان و سپاسگزار آن‌ها هستید. هر روز همان سه مورد قبلی را بنویسید. سه مورد جدید را پیدا کنید. این کار مغزتان را پرورش می‌دهد تا اوضاع و شرایطتان را کاوش کند و چیزهای مثبت را پیدا کند.

۲. هر روز به مدت ۲ دقیقه یک تجربه مثبت را که در ۲۴ ساعت گذشته داشته‌اید، در دفترچه‌ای یادداشت کنید. هرگونه جزئیاتی را که به یاد می‌آورید بنویسید. این کار باعث می‌شود مغزتان به معنای واقعی آن تجربه را دوباره دریابد و این کار تأثیر مثبت آن تجربه را دو برابر می‌کند.

۳. هر روز زمانی را به مراقبه کردن اختصاص دهید. فقط دست از تمام فعالیت‌هایتان بکشید، آسوده باشید و برای دو دقیقه مراقب دم و بازدمتان باشید. این کار مغزتان را آموزش می‌دهد تا در جایی که خواهانش هستید تمرکز کند و حواستان با چیزهای منفی پیرامونتان پرت و منحرف نشود.

۴. هر روز، بطور تصادفی یک عمل نیک و مهربانانه انجام دهید. شان اغلب یک عمل مهربانانه خاص را توصیه می‌کند: در ابتدای هر روز، دو دقیقه زمان بگذارید و در جهت تمجید و تقدیر از کسی که لطفی در حق شما کرده است، یک ایمیل بنویسید و برایش ارسال کنید.

۵. هر روز پانزده دقیقه ورزش کنید. یک ورزش ساده هوازی که ضربان قلبتان را بالا ببرد. حتی یک پیاده‌روی تند تاثیر ضد افسردگی قدرتمند و در بیشتر موارد قوی‌تر و پایدارتری نسبت به قرص‌های ضد افسردگی دارد! بر طبق گفته‌های شان آکور، اگر شما هریک از این کارها را فقط به مدت سه هفته، یعنی ۲۱ روز متوالی، بطور متوالی، بطور مرتب و صادقانه انجام دهید، به یک عادت تبدیل می‌شود؛ یک عادت شادی. شما به معنای واقعی کلمه مغزتان را طوری بازنویسی می‌کنید که جهان را به شیوه‌ی متفاوتی ببیند و در نتیجه هر روز شادتر می‌شوید.

نکته‌ی جالب توجه این است که نیازی نیست همه این پنج کار را به یکباره انجام دهید. در واقع شان توصیه می‌کند که حتی سعی نکنید این پنج کار را با هم انجام دهید. در عوض فقط با یکی از این کارها شروع کنید و آن را بارها تکرار کنید تا به عادت تبدیل شود، سپس کار بعدی را اضافه کنید و همینطور ادامه دهید.

۲۴- تاثیر بزرگ و مهم دیگری که خانواده‌ام در دوران کودکی‌ام داشت این بود که خانه ما هیچ‌گونه تفکیکی بین خانه و کار نداشت. اگر یکی از والدینم یک تماس کاری داشت، به اتاق دیگری نمی‌رفت، بلکه مکالمه‌اش را درست پیش

روی من انجام می‌داد. آن‌ها من را به جلسات کاری‌شان می‌بردند. والدینم عاشق کارشان بودند و حدس می‌زنم من هم آن عشق به کار را به تدریج جذب کردم.

## ۲۵- افکار شما (همچون سکه جادویی) ارزشمند هستند

تصور کنید به جای یک سکه‌ی یک سنتی که هر روز ارزشش دو برابر می‌شود، ارزش سلامتی شما یک سنت افزایش می‌یابد، و سپس دو سنت بعد چهار، سپس هشت و همین‌طور ادامه می‌یابد تا به ۱۰ میلیون دلار برسد. اگر کاری بود که انجام دان آن موجب می‌شد به اندازه‌ارزش یک سنت احساس بهتری داشته باشید، آیا آن کار را هر روز انجام می‌دادید؟ مثلاً کمی نرمش ملایم، یک کیلومتر پیاده‌روی تند، پانزده دقیقه دویدن روی تردمیل. کاری که ضربان قلبان را اندکی افزایش می‌دهد، نه ورزش خیلی سنگین.

و پاداش شما؟ صبح روز بعد وقتی که از خواب بیدار می‌شوید، آیا احساس بهتری دارید؟ واقعاً نه. قابل ملاحظه نیست. شاید به اندازه‌ ارزش یک سنت به زحمت به تلاشش می‌ارزد. و بعد از گذشت یک هفته، شما به اندازه ۶۴ سنت احساس بهتری دارید. این هم چیز مهمی نیست. شما مجبور بوده‌اید که آب و هوای بارانی را تحمل کنید، با ماهیچه‌های خسته پیاده‌روی کنید و برنامه‌ی خبری مورد علاقه‌تان را تماشا نکنید و بعد از همه این‌ها، اینطور به نظر نمی‌رسد که احساس شما ارزش یک میلیون دلاری داشته باشد. آیا ارزشش را داشته است؟ شاید نه. اما چه می‌شود اگر در هر صورت انجام دادنشان را ادامه دهید؟ آیا سرانجام احساسی با ارزش یک میلیون دلار خواهید داشت؟ یک میلیون دلار نه؛ بلکه ده میلیون دلار. اما به هر حال باید با یک سنت آغاز کنید.

## ۲۶- حالا تصور کنید این سکه یک سنتی دانش شماست.

اگر به شما می‌گفتم خواندن کتاب بیندیشید و ثروتمند شوید از ناپلئون هیل زندگی شما را دگرگون خواهد کرد، آیا همین امروز می‌نشستید و آن را تمام و کمال می‌خواندید؟ یادآوری می‌کنم که این کتاب حدود ۲۵۰ صفحه است و خواندنش نیز خیلی آسان نیست. یا یک کتاب فوق‌العاده دیگر مانند کتاب هفت عادت مردمان موثر از استفاد کاوی. این کتاب هم کتابی حدوداً ۳۵۰ صفحه‌ای است و خواندنش نیز آسان نیست. آیا هیچ‌یک از این کتاب‌ها را یک روزه می‌خواندید؟ من که شک دارم. من که نمی‌توانم. من نمی‌توانم یک روز کامل را صرف خواندن کتاب کنم. شرط می‌بندم که شما هم نمی‌توانید.

اما آیا می‌توانید به اندازه‌ ارزش یک سنت کتاب بخوانید. مثلاً ده صفحه؟

نمی‌دانم شما از خواندن ده صفحه از یک کتاب چقدر مطلب یاد می‌گیرید. شاید بسیار زیاد، شاید خیلی کم. فرض کنیم که به سختی از لابه لای آن صفحات چیزی یاد می‌گیرید. اما اگر امروز می‌توانستید ده صفحه بخوانید، آیا فردا هم می‌توانستید ده صفحه بخوانید؟ البته که می‌توانستید. هرکسی که خواندن بلد باشد، می‌تواند این کار را انجام دهد. اگر این کار را انجام دهید، آیا زندگی‌تان در همان روز اول تغییر می‌کند؟ احتمالاً نه. و اگر آن ده صفحه را نخوانید، آیا زندگی‌تان شروع به از هم پاشیدن می‌کند؟ البته که نه. اما افراد موفق کارهایی را انجام می‌دهند که افراد ناموفق تمایلی به انجام دادنشان ندارند؛ حتی زمانی که به نظر می‌رسد هیچ تفاوتی ایجاد نمی‌کنند. آن‌ها مدتی نسبتاً طولانی آن کارها را انجام می‌دهند تا زمانی که اثر مرکب شروع به تأثیرگذاری می‌کند. اگر شما روزانه ده صفحه از چنین کتاب‌هایی را بخوانید و به مدت یکسال هر روز این کار را انجام دهید، تقریباً دوازده کتاب قدرتمند، شگفت‌انگیز و دگرگون‌کننده زندگی را مطالعه خواهید کرد و ذهن شما پر از استراتژی‌ها و دانشی خواهد شد که برای ایجاد سطح جدیدی از موفقیت لازم است. شما عقاید و اندیشه‌های میلیونرها را جذب خواهید کرد.

اما برای انجام دادن این کار، شما باید آن ده صفحه را بخوانید. شما باید با یک سکه یک سنتی شروع کنید.

۲۷- هر سکه‌ای که پس‌انداز می‌کنید، مانند این است که یک سکه درآمد داشته‌اید.

## ۲۸- نکات مهم:

- موفقیت‌های بزرگ اغلب با شروع‌های کوچک آغاز می‌شوند؛ اما همیشه باید نقطه‌ی شروعی وجود داشته باشد. شما باید از نقطه‌ای شروع کنید. شما باید دست به کار شوید.

- اگر هر روز فقط یک درصد به هرچیزی اعم از مهارت، دانش و تلاشتان اضافه کنید، در مدت یک‌سال، بیش از سه برابر خواهد شد. اما باید با یک درصد شروع کنید.

- عالی بودن چیزی نیست که مقدر شده باشد یا با نیروهایی که فراتر از کنترل شما هستند در سرنوشتتان حک شده باشد. عالی بودن همیشه در لحظه تصمیم‌گیری است.

۲۹- شما همین حالا مسیری را مشخص کردید که زندگی‌تان طی خواهد کرد. شکایت می‌کنید که: «بی‌خیال! کمی به من استراحت بده! صبح روز تعطیل است. فقط چند دقیقه از یک صبح روز تعطیل تلف شده است. فکر نمی‌کنم این تصمیم نتایج و پیامدهای مهمی داشته باشد!»

اما مطمئن باشید که چنین نتایجی را در بر دارد. عالی بودن همیشه در لحظه‌ی تصمیم‌گیری اتفاق می‌افتد؛ و همچنین تقدیر شما. هدیه‌ی آن مرد ثروتمند به پسرانش و خردمندی ناشی از برتری خفیف در انتخاب‌های کوچک و پیش پا افتاده‌ای نمایان می‌شوند که هر روز انجامشان می‌دهیم، نه در برخی لحظه‌های بزرگ و دراماتیک زندگی، همین لحظه‌های خصوصی و پنهان روزانه هستند که تعیین می‌کنند زندگی‌تان چه مسیری را طی خواهد کرد. موقعیتی که در زندگی به آن می‌رسید به این ربطی ندارد که آدم خوبی هستید یا بد، یا این که استحقاقش را دارید یا ندارید، و همچنین به سرنوشت یا وضعیت شما نیز ربطی ندارد. بلکه با انتخاب‌های شما در زندگی‌تان تعیین می‌شود؛ مخصوصاً انتخاب‌های کوچکتان. می‌دانم که این‌طور به نظر نمی‌رسد. این‌گونه به نظر می‌رسد که شما فقط انتخاب می‌کنید که ساعت بعدتان را چگونه بگذرانید، نه چهل سال آینده‌تان را. اما در واقع شما انتخاب می‌کنید که چهل سال آینده‌تان را چگونه سپری کنید.

دلیل دشوار بودن درک این موضوع این است که شما گمان می‌کنید اقداماتتان در یک خط ساده‌ی مستقیم حرکت می‌کنند. شما یا آن سه مورد قدردانی را یادداشت می‌کنید یا این که آن ده دقیقه‌ی اضافی زمان تاخیر را به انجام دادن بیست حرکت درازنشست یا دیدن اخبار بد اختصاص می‌دهید. هر یک از این راه‌ها را که انتخاب کنید، در انتهای آن ده دقیقه به نقطه‌ی یکسانی می‌رسید، درست است؟

نه، به هیچ وجه این‌طور نیست. شما به نقاط متفاوتی می‌رسید، چرا که اقدامات شما در یک مسیر مستقیم حرکت نمی‌کنند. مسیر آن‌ها مانند یک منحنی، خمیده است. همه چیز خمیده است.

روزگاری مردم جهان معتقد بودند که زمین در مرکز جهان هستی ساکن و بی‌حرکت است، اما برخی از افراد با بصیرت سرسختانه از پذیرفتن چیزی که برای دیگران کاملاً آشکار و بدیهی بود امتناع کردند. به دلیل وجود کپرنیک، گالیله و تعداد انگشت‌شماری از افراد دیگر که زندگی‌شان را به خطر انداختند و مسیری را انتخاب کردند که رهگذر کمتری داشت، سرانجام، باقی جهان به چیزی پی بردند که امروز، در قرن بیست و یکم، برای همه‌ی انسان‌ها واضح و بدیهی است: زمین به دور خورشید می‌چرخد. در صد سال اخیر، ما کشف کرده‌ایم که فضا خمیده است، با این حال پذیرشو درک این موضوع هنوز هم برای بسیاری از مردم دشوار به نظر می‌رسد.

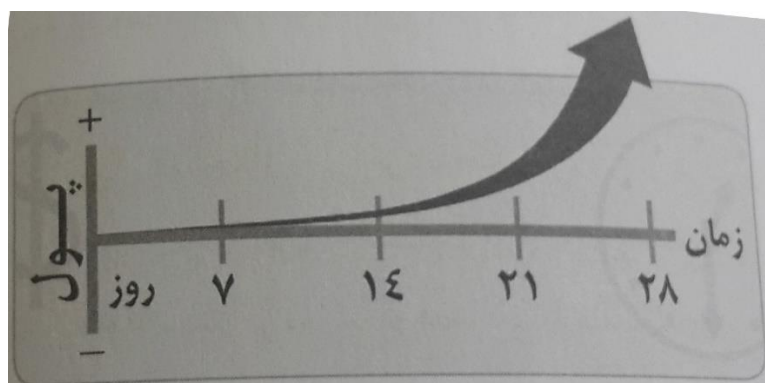
حقیقت این است که در کائنات همه چیز خمیده است. هیچ خط مستقیم حقیقی وجود ندارد. همه چیز دائماً در حال تغییر است؛ از جمله زندگی خودتان. شما در سفری هستید که «مسیر زندگی» نامیده می‌شود و این مسیر مستقیم

نیست، بلکه یک مسیر منحنی شکل و خمیده است. هنگامی که در مسیرتان حرکت می‌کنید، همیشه و در هر لحظه‌ای از هر روز، مسیر شما به طرف بالا یا پایین انحنای می‌یابد.

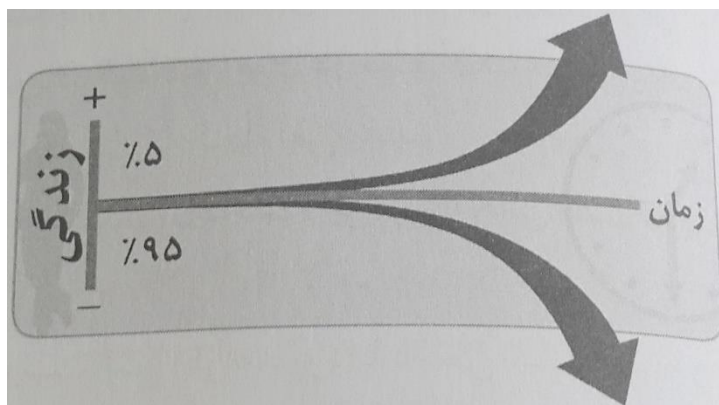
ممکن است این‌گونه به نظر برسد که امروزتان بسیار شبیه دیروز است. اما این‌طور نیست. هر روز متفاوت با دیروز است. ظاهر می‌تواند فریبنده باشد. در حقیقت، ظاهر تقریباً همیشه فریبنده است. گاهی اوقات بنظر می‌رسد همه چیز ثابت و یکنواخت است. این نوعی وهم و خیال باطل است. در زندگی هیچ چیزی نیست که در یک وضعیت ثابت باقی بماند. هیچ خط مستقیمی وجود ندارد. همه چیز خمیده است. اگر پیشرفت نمی‌کنید، پس در حال پسرفت هستید.

### بالا و پایین برتری خفیف

بیاید دوباره به درس آن مرد ثروتمند نگاهی بکنیم. اگر از آن سکه یک سنتی، که در طول یک ماه هر روز ارزشش دو برابر می‌شد، نموداری رسم کنیم، چیزی شبیه این نمودار خواهد شد.



این نمودار فقط تصویری از بهره‌ی مرکب نیست، بلکه تصویری از نحوه عملکرد برتری خفیف است؛ آن هم وقتی که به نفع شما عمل می‌کند. حالا تصور کنید که اگر برتری خفیف علیه شما عمل کند، چگونه خواهد بود؟ خیلی ساده است. فقط کاف است یک آینه بر روی محور زمان قرار دهید. تصویری که درون آینه شکل می‌گیرد به شما نشان می‌دهد وقتی برتری خفیف به نفع شما عمل نمی‌کند، می‌تواند بسیار سخت‌گیر و خشن باشد.





اگر قانون بهره مرکب (اثر مرکب) را درک و براساس آن زندگی کنید، زندگی تان شبیه نیمه بالایی نمودار خواهد شد. اما اگر این قانون را درک نکرده باشید و بدون توجه به آن زندگی کنید، شما شبیه نیمه پایینی نمودار خواهید شد. منحنی بالایی همان فرمول موفقیت است: برخی از اقدامات منظم ساده که هر روز تکرار شده‌اند.

منحنی بالایی نشان می‌دهد که یک نفر از هر بیست نفر، یعنی ۵ درصد از افراد، در پایان زندگی‌شان موفق و شادمان هستند. منحنی پایینی نیز نشان می‌دهد که نوزده نفر دیگر، یعنی ۹۵ درصد از افراد خشمگین و ناراحت به سال‌های پایانی عمرشان می‌رسند و نمی‌دانند چرا و چگونه به آن‌جا رسیده‌اند. در نظر آن‌ها، زندگی ناعادلانه است و نمی‌توان در این مورد کاری انجام داد. اما من و شما می‌دانیم که این‌طور نیست و این موضوع به عادلانه بودن یا ناعادلانه بودن زندگی ربطی ندارد. این هندسه خالص است؛ هندسه زمان.

۳۰- براساس پژوهش‌های علوم اجتماعی، در کودکی و تا ۵ سالگی، قبل از این که حتی به کلاس اول بروید، حدود چهل هزار بار کلمه «نه» را می‌شنوید. حدس می‌زنید چند بار کلمه «بله» را شنیده باشید؟ در حدود پنج هزار بار. تعداد «نه» ها هشت برابر تعداد «بله» هاست. نیرویی که شما را پایین می‌کشد، هشت برابر نیرویی است که شما را بالا می‌برد. نیروی مخالف هشت برابر اشتیاق شما برای اوج گرفتن است.

«اون کارو نکن! دست و پا چلفتی نباش! به اون دست نزن، داغه! با غریبه‌ها حرف نزن. نه، نمی‌تونی بیشتر از این بیدار بمونی. نه، وقتی بزرگ‌تر شدی. نه الان وقت نداریم. نه نه نه ...»

۳۱- اگر شما همین حالا مسئولیت کامل افکار، اقدامات، شرایط و رویدادها را بر عهده نگیرید، آیا همین امروز شما را از بین می‌برد؟ نه، اما ...

اما آن اشتباهات ساده در تصمیم‌گیری‌ها که در طول زمان مرکب می‌شوند کاملاً و قطعاً نابود می‌کنند. افراد موفق کارهایی را انجام می‌دهند که افراد ناموفق تمایلی به انجام دادنشان ندارند.

۳۲- این‌طور به نظر می‌رسد که بسیاری از مردم یک پایشان را در گذشته گذاشته‌اند و می‌گویند «اگر فقط اوضاع متفاوت بود، من موفق می‌شدم»، و پای دیگرشان را در آینده گذاشته‌اند و می‌گویند «وقتی این اتفاق یا آن اتفاق بیفتد، من شادمان و موفق خواهم شد.» آن‌ها زمان حال را کاملاً نادیده می‌گیرند و از آن غفلت می‌کنند؛ که البته تنها جایی است که عملاً زندگی در آن جریان دارد.

۳۳- آخرین و بهترین چیز درباره گذشته و آینده این است که: شما نمی‌توانید گذشته را تغییر دهید، بلکه فقط می‌توانید آینده را تغییر دهید. ترجیح می‌دهید با چیزی تحت تأثیر قرار بگیرید که نمی‌توانید تغییرش دهید، یا با چیزی که می‌توانید تغییرش دهید؟

۳۴- همین حالا این تمرین را همراه من انجام دهید. یک مداد بردارید (خودکار نه، به یاد داشته باشید که همه چیز دائماً در حال تغییر است) و در مقابل هریک از حوزه‌های زندگی‌تان که در زیر فهرست شده‌اند، در ستون بالا یا پایین، علامت بزنید. همین حالا در کدام مسیر هستید؟

پایین	بالا	
—	—	وضعیت سلامتی
—	—	سطح شادی
—	—	دوستی‌ها و ارتباطات
—	—	پیشرفت شخصی
—	—	وضعیت مالی
—	—	شغل و حرفه
—	—	اثر مثبت روی دنیا

۳۵- هنگامی که سفر ترسناک به نظر می‌رسد، آسانی انجام ندادن آن می‌تواند بسیار جذاب‌تر از آسانی انجام دادن آن باشد. اما به یاد داشته باشید که شما باید یکی از این دو مسیر را انتخاب کنید و نمی‌توانید ساکن بایستید. جهان خمیده است و همه چیز دائماً در حال تغییر است. فقط دو امکان وجود دارد. یا آنجایی را که هستید رها کنید و به جایی بروید که می‌توانید باشید، یا به همان جایی که هستید بچسبید و جایی را که می‌توانید باشید رها کنید.

۳۶- آرتور شوپنهاور، فیلسوف بزرگ آلمانی می‌گوید: «تمام حقایق از سه مرحله عبور می‌کنند. ابتدا مورد تمسخر قرار می‌گیرند، سپس به شدت با آن‌ها مخالفت می‌شود و بعد به مثابه امری بدیهی پذیرفته می‌شوند.» گاندی این موضوع را به این صورت بیان می‌کند: «ابتدا شما را نادیده می‌گیرند، سپس به شما می‌خندند، پس از آن با شما می‌جنگند، و سرانجام شما برنده می‌شوید.»

۳۷- آبراهام لینکلن می‌گفت: «اگر برای قطع کردن یک درخت شش ساعت وقت داشته باشم، چهار ساعت اول را صرف تیز کردن تبرم خواهم کرد.» یعنی برای انجام دادن کار واقعی بریدن درخت فقط ۲ ساعت زمان باقی می‌ماند. به عبارت دیگر، او دو برابر زمانی را که برای انجام دادن کار در نظر می‌گیرد، صرف کار روی ابزارش می‌کند. در وظیفه‌ای به نام زندگی، ابزار کار شما چیست؟ جواب این سوال بسیار ساده است. آن ابزار خود شما هستید. شما تبر هستید. هیچ‌کسی بهتر از آبراهام لینکلن این موضوع را نمی‌دانست؛ کسی که در طول زندگی‌اش تلاش بسیار زیادی کرد تا خودش را تا حد امکان به تیزترین، قوی‌ترین و درست‌ترین تبر تبدیل کند. می‌دانید بیشتر مردم چه کار می‌کنند؟ هنگامی که در مسیرشان درختی وجود دارد، سریع تبر را بر می‌دارند و بدون توجه به کند یا تیز بودنش ضربه زدن را شروع می‌کنند و اگر خیلی زود شکاف بزرگی در تنه درخت ایجاد نکنند، دست از کار می‌کشند و احتمالاً زیر لب می‌گویند که ایراد از درخت است.

این که با چه شدتی، در چه زاویه‌ای، با چه سرعتی و دقیقاً در چه نقطه‌ای بر تنه درخت ضربه وارد کنید، تاکتیک‌ها و تکنیک‌هایی هستند که می‌توانند اندازه‌گیری، سنجش و اصلاح شوند. **اما همه این‌ها از خود تبر آغاز می‌شوند و آن تبر شما هستید.**

### ۳۸- یادگیری مداوم

- پیش از اینکه درباره قدرت زمان صحبت کردیم و گفتیم که چقدر حیاتی است که یاد بگیرید در جستجوی اهدافتان قدرت زمان را مهار کنید. این کار قطعاً بهترین استراتژی برای دستیابی به اهداف است. گرچه ممکن است زمان همه دردها و زخم‌ها را التیام نبخشد، دیر یا زود، موجب همه تغییرات خواهد بود. اما از منظر زندگی کردن با برتری خفیف و تسلط یافتن بر آن، مهم‌ترین نیرویی که می‌توانید از آن برای شتاب بخشیدن و تقویت مسیر زندگی‌تان استفاده کنید قدرت یادگیری مداوم است.

۳۹- مارک تواین می‌گفت: «مشکل دنیا این نیست که مردم کم می‌دانند. مشکل این است که آن‌ها چیزهای زیادی را می‌دانند که اهمیتی ندارند.» البته آقای تواین ممکن بود این موضوع را به ارزیابی وضعیت سواد در دنیای رسانه‌محور امروزی نسبت دهد و چنین بگوید: مشکل این نیست که مردم بسیار کم مطالعه می‌کند، بلکه مشکل این است که آن‌ها مغزشان را با مطالبی پر می‌کنند که هیچ نفعی به حالشان ندارد.

۴۰- دو نوع یادگیری وجود دارد: (۱) یادگیری از طریق مطالعه که شامل خواندن کتاب‌ها، گوش دادن به فایل‌های صوتی و حضور در کلاس‌ها و سمینارهاست و (۲) یادگیری از طریق انجام دادن. همان‌قدر که شما را به یادگیری از استادان بزرگ، کتاب‌ها، فایل‌های صوتی و کارگاه‌های آموزشی تشویق می‌کنم، به همان اندازه هم می‌دانم که همه آموزش‌های موجود در این دنیا به تنهایی کسب و کارتان را به موفقیت نمی‌رسانند، سلامتی و تندرستی را برایتان به ارمغان نمی‌آورند و شما را به شخصی شادتر تبدیل نمی‌کنند. همه این‌ها نیازمند این هستند که بلند شوید و آن کارها را انجام دهید.

۴۱- شما نیز یک ژيروسکوپ درونی دارید که به همین شیوه عمل می‌کند؛ البته اگر به آن اجازه دهید. ژيروسکوپ شما تصور شما از جایی است که می‌خواهید به آن جا بروید. به عبارت دیگر، ژيروسکوپ شما رویای شماست و پردازنده شما برتری خفیف است: مجموعه‌ای از اقدامات ناچیز و به ظاهر بی‌اهمیت که هم انجام دادن و هم انجام ندادنشان آسان است. در این مورد، انجام دادن آن‌ها شما را مستقیماً به ماه می‌رساند.

#### ۴۲- بارها و بارها برمی‌گردید تا در مسیر درست قرار بگیرید.

چه چیزی شما را هدایت می‌کند؟ تصویر ذهنی‌تان. از جایی که می‌خواهید به آن برسید.

شاید این عبارت را شنیده باشید: «اهمیتی ندارد که چگونه کارت‌تان را برنامه‌ریزی کنید، مهم این است که چگونه روی برنامه‌تان کار می‌کنید.» این عبارت تقریباً درست است. اما یک استراتژی سفت و سخت برتری خفیف به معنی انجام دادن همزمان هر دوی آن‌هاست. برتری خفیف یک فرآیند است. شما دائماً راهتان را انتخاب می‌کنید: بالا رفتن به همراه آن ۵ درصد یا پایین آمدن با آن ۹۵ درصد. این‌طور نیست که فقط یک‌بار این انتخاب را انجام دهید و بعد بگویید: «خُب، کارم تمام شد، حالا در وضعیت خوبی هستم.» شما لحظه به لحظه آن را انتخاب می‌کنید و برای باقی عمرتان هر روز و هر ساعت آن انتخاب را ادامه می‌دهید.

در ابتدا، این کار به آگاهی و هوشیاری مداومتان نیاز دارد، اما پس از مدتی، ژيروسکوپ درونی‌تان آن را آن‌قدر خوب یاد می‌گیرد که کاملاً غیر ارادی می‌شود.

این که انتخاب غیر ارادی شود یا نه، تفاوت بین ولگرد ساحلی و میلیونر، بدبختی و شادکامی، و زندگی روی منحنی شکست یا منحنی موفقیت را به وجود می‌آورد.

۴۳- واقعیت این است که ۹۹/۹۹ درصد از همه کارهایی که انجام می‌دهید با خلبان خودکار انجام می‌شوند و همه ما ۹۹/۹۹ درصد از زندگی‌مان را بر روی حالت خلبان خودکار سپری می‌کنیم.

به عبارت دیگر، به همان شیوه‌ای که شروع به قدم زدن می‌کنید و حتی بدون فکر کردن به آن سر از خانه درمی‌آورید، بسیاری از مردم نیز به همین صورت به سی، پنجاه یا هفتادسالگی می‌رسد. «چگونه به این جا رسیدم؟» با خلبان خودکار.

۴۴- بنابراین، شما مسیر زندگی‌تان را چگونه برنامه‌ریزی می‌کنید؟ آن انتخاب‌هایی که می‌کنید و تصمیماتی را که ضمیر ناخودآگاهتان برایتان می‌گیرد چگونه تعیین می‌کنید؟ به همان شیوه‌ای که یاد گرفتید بند کفش‌هایتان را ببندید: ابتدا آن را با اراده و ضمیر خودآگاهتان انجام می‌دهید و سپس بارها و بارها آن را به شیوه برتری خفیف تکرار می‌کنید تا هنگامی که به ضمیر ناخودآگاهتان تحویل داده شود. در آن نقطه، این عبارت جادویی پدیدار می‌شود: **آن کار غیر ارادی می‌شود.**

۴۵- قبلاً اشاره شد که دو نوع یادگیری وجود دارد: یادگیری از طریق مطالعه و یادگیری از طریق انجام دادن. اما نوع سوم یادگیری هم وجود دارد که البته بهترین آن‌ها نیز هست، چرا که به کارگیری این نوع یادگیری آن دو نوع دیگر را بصورت چشمگیر و شگرفی شتاب می‌بخشد. این نوع یادگیری شناخت از طریق الگوبرداری است.

۴۶- در سراسر تاریخ بشر و بسیار قبل از این که کتاب‌ها، دانشگاه‌ها یا حتی برنامه‌های آموزشی به وجود آیند، فقط یک راه درست و تأیید شده برای یادگیری یک مهارت، صنعت، هنر یا حرفه وجود داشت: یادگیری از یک استاد. تمامی سنت‌های یادگیری سخن مشابهی می‌گویند: اگر می‌خواهید یاد بگیرید چگونه کاری را به نحو احسن انجام دهید، شخصی را پیدا کنید که همین حالا بر مهارت مورد نظر شما تسلط دارد، و نزد او شاگردی و کارآموزی کنید.

۴۷- شما به راهی نیاز دارید تا بتوانید همه آن اطلاعات و تجربیات را پردازش و یکپارچه‌سازی کنید. و فقط یک راه قابل اطمینان و معتبر برای انجام دادن این کار وجود دارد: شخصی را پیدا کنید که پیش از این در حوزه مورد نظرتان به مهارت دست یافته است و رفتارتان را از تجربیات او الگو برداری کنید.

۴۸- تأثیری که یک شخص خاص می‌تواند در زندگی‌تان داشته باشد، می‌تواند شگفت‌انگیز باشد؛ آن هم فقط تأثیر این که شما را چگونه ببیند و چیزی را در شما ببیند که حتی ممکن است خودتان نبینید. کلاید شیر من را باور داشت و به همین دلیل من نیز خودم را بیشتر باور کردم.

۴۹- اگر می‌خواهید به سخنرانی قهار تبدیل شوید، با سخنران‌های بزرگ وقت بگذرانید. اگر می‌خواهید در کسب و کارتان موفق باشید، راهی پیدا کنید که بتوانید در مصاحبت صاحبان کسب و کار موفق باشید، راهی پیدا کنید که بتوانید در مصاحبت صاحبان کسب و کار موفق باشید. اگر برایتان مهم است که والدینی فوق‌العاده باشید، بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید این است که زمان زیادی را با مردان و زنانی سپری کنید که فرزندان خوبی تربیت کرده‌اند.

۵۰- افرادی که بر روی منحنی شکست هستند، تمایل به پذیرش قهرمان‌هایی دارند که جامعه در مقابلشان قرار می‌دهد، مانند ستاره‌های سینما، ستاره‌های موسیقی و ستاره‌های ورزشی. مطمئناً من نیز می‌توانم این گروه را تحسین کنم، اما همیشه از خودم می‌پرسم: «آیا می‌توانم از آن‌ها تقلید کنم؟» در واقع، آیا می‌توانم تحسینم از این افراد را به الگوی مفیدی تبدیل کنم که یادگیری‌ام را افزایش و زندگی‌ام را به جلو سوق دهد؟

اگر این‌طور نیست، شاید بهتر باشد که دنبال قهرمان‌های دیگری باشم.

۵۱- برای همه اهدافی که آرزوی شما را دارید به دنبال افرادی باشید که به همان اهداف یا اهدافی بسیار مشابه آن‌ها دست یافته‌اند یا اینکه در مسیر دستیابی به آن اهداف هستند. سپس، جلو خانه‌شان چادر بزنید و هر کاری که می‌توانید انجام دهید تا با آن‌ها معاشرت کنید، از آن‌ها تقلید کنید و اجازه دهید که در کو و تسلطشان بر آن موضوع جذب شما شود.

## ۵۲- گاهی اوقات لازم است که از مسیر دیگری بروید

- در این دنیا دو دسته آدم وجود دارد. یک دسته آن‌هایی هستند که وقتی وارد جایی می‌شوند آن‌جا را با انرژی مثبت و هیجان‌شان برای زندگی روشنی می‌بخشند. من به آن‌ها می‌گویم **بخشنده**. افرادی هم هستند که من به آن‌ها می‌گویم **گیرنده**؛ که در حقیقت با فقدان هیجان و چشم‌انداز افسرده‌کننده‌شان به زندگی، هر جایی که به آن وارد می‌شوند را تاریک می‌کنند. مطمئناً شما چنین افرادی را می‌شناسید. آن‌ها درباره شایعات اخیر و اینکه چه کسی مشغول چه کاری است و راجی می‌کنند، شکایت می‌کنند و از این که چقدر از شغلشان متنفرند و دیگرانی را که تمام تلاششان را می‌کنند که چراغ مثبت‌اندیشی باشند به تمسخر می‌گیرند. گیرنده‌ها و تاریک‌کننده‌ها در هنر حواس‌پرتی حرفه‌ای‌اند و در پرت کردن حواس و توجه دیگران از وظیفه‌شان تبحر دارند. اگر به آن‌ها اجازه دهید شما را دیوانه و عصبی می‌کنند.

۵۳- در هر دقیقه یکی از آن‌ها متولد می‌شود و نکته غم‌انگیز ماجرا این است که بسیاری از آن‌ها در کنار ما زندگی می‌کنند. موضوع اصلی این است که شما نمی‌توانید آن‌ها را تغییر دهید. کاری که می‌توانید انجام دهید این است که از مسیر دیگری بروید.

۵۴- ممکن است افرادی باشند که در حال حاضر هفته‌ای دو روز را در کنار آن‌ها می‌گذرانید و باید تصمیم بگیرید که آن زمان را به دو ساعت کاهش دهید. همچنین ممکن است افرادی باشند که فقط دو دقیقه از وقتتان را با آن‌ها سپری می‌کنید و پی می‌برید که باید زمان بیشتری را با آن‌ها سپری کنید. متوجه می‌شوید که گاهی اوقات تنها کاری که واقعاً لازم است انجام دهید این است که روابطتان را با شخصی کاملاً قطع کنید. این نیز بخشی از قانون معاشرت است.

۵۵- توجه کنید که منظوریم از کنار گذاشتن افراد لزوماً این نیست که آن‌ها را کاملاً از زندگی‌تان حذف کنید. بلکه ارتباطات سطحی لایق زمان‌های بی‌اهمیت شما هستند، نه زمان‌های خوب و با کیفیت. افرادی هستند که می‌توانید دو دقیقه از وقتتان را با آن‌ها سپری کنید، اما نمی‌توانید دو ساعت در کنارشان باشید. افرادی نیز هستند که می‌توانید دو ساعت از وقتتان را با آن‌ها سپری کنید، نه دو روز را.

۵۶- از آهسته رفتن نترسید؛ فقط از بی‌حرکت ایستادن بترسید.

۵۷- حکایت ازوپ کاملاً دقیق و درست بود: سریع‌تر همیشه بهینه‌نیست و اغلب اوقات باعث برنده‌شدن در مسابقه نمی‌شود.

۵۸- به همین دلیل است که فعال بودن شما بسیار اهمیت دارد. هنگامی که در حرکت هستید، بسیار آسان است که همین‌طور به حرکتتان ادامه دهید. وقتی که توقف می‌کنید، دشوار است که از حالت توقف به حالت حرکت تغییر وضعیت دهید.

۵۹- پی بردم که اگر به مدت یک هفته هر روز یکی از آن اقدامات را انجام دهیم، بسیار موثرتر از این خواهد بود که هفت یا ده یا حتی یک دوجین از آن کارها را به یکباره انجام دهیم و سپس باقی هفته را استراحت کنیم و بی‌کار باشیم. افرادی که هفته به هفته به شیوه اول عمل می‌کنند کسب و کار موفق‌تری ایجاد می‌کنند، اما افرادی که به شیوه دوم عمل می‌کنند از پس این کار بر نمی‌آیند؛ حتی اگر در عمل، نسبت به گروه اول، حجم بسیار بیشتری از آن کارها را انجام داده باشند.

چرا؟ زیرا تکانشی شکل نمی‌گیرد. بعد از ۶ روز استراحت، آن‌ها مجبورند که همه چیز را از نو شروع کنند و دوباره خودشان را آماده و مشتاق برگشتن به کار کنند. آغاز کردن یک فعالیت جدید انرژی و قدرت نسبتاً زیادی می‌طلبد، اما انجام دادن کاری که قبلاً آن را شروع کرده‌اید انرژی بسیار بسیار کم‌تری می‌خواهد.

۶۰- دلیل دیگری وجود دارد که چرا انجام دادن یک فعالیت به صورت روزانه و به مدت یک هفته بسیار بهتر از این است که هفته‌ای یک‌بار آن فعالیت را هفت بار در یک روز انجام دهیم. دلیلش این است که انجام دادن منظم روزانه آن فعالیت شروع به تغییر دادن شما می‌کند. این نظم به بخشی از رویه‌های شما تبدیل می‌شود و هنگامی که این اتفاق رخ داد به بخشی از شما تبدیل خواهد شد. این موضوع با یک تلاش بسیار زیاد یکباره اتفاق نمی‌افتد.

### ۶۱- استفاده از قدرت تکمیل

یک راه دیگر برای گردآوری قدرت تکانش و مهار کردن آن به نفع خودتان این است که فعالیتی به نام تکمیل کردن را به طور مرتب انجام دهید.

آیا در زندگی‌تان کارهایی هست که ناقص و ناتمام باشند؟ آیا صورت‌حساب‌های پرداخت نشده یا پروژه‌ها و طرح‌های ناتمام دارید؟ آیا کتاب یا ابزاری را امانت گرفته‌اید که هنوز باز نگردانده باشید؟ آیا در زندگی‌تان کسی هست که لازم باشد به او بگوئید که دوستش دارید یا از او ممنون و سپاسگذارید یا به دلیل رفتارشان متأسف هستید؟ آیا هیچ‌گونه کار ناتمامی ندارید؟ هرگونه قولی که به آن عمل نکرده باشید؛ مانند بیرون رفتن با نامزدتان یا بردن فرزندانان به یک جای خاص؟ آیا توافق و تعهدی هست که به آن عمل نکرده باشید؟

۶۲- همه کارهای ناتمام شما در زندگی یا شغلتان نیرویی مکنده بر شما وارد می‌کنند و همانند خون‌آشامی که خون شما را می‌مکد، انرژی حاصل از موفقیت و پیشرفت را از شما می‌گیرد. هرگونه قول، تعهد یا توافق ناتمام و عمل نکرده قدرت شما را تضعیف می‌کند چرا که مانع تکانش شما می‌شود و از بروز توانایی‌های شما برای جلو رفتن، پیشرفت کردن یا بهتر شدن ممانعت می‌کند. کارهای ناتمام شما را به گذشته فرا می‌خوانند تا آن‌ها را رفع و رجوع کنید.

۶۳- هر روز ۱۵ دقیقه از وقتتان را به تکمیل کردن کاری یا چیزی اختصاص دهید. هرگاه کاری را به اتمام می‌رسانید، چمدانتان کمی سبک‌تر و گام‌هایتان کمی بلندتر می‌شود. آیا انجام ندادنش آسان است؟ کاملاً و آیا اگر همین امروز این کار را انجام ندهید شما را نابود می‌کند؟ باقی را خودتان می‌دانید، بنابراین ...



۶۴- بهره‌ور بودن و پر مشغله بودن لزوماً یکی نیستند. انجام دادن کارهای متعدد و مختلف منجر به موفقیت شما نخواهد شد بلکه **انجام دادن کارهای درست** است که موفقیت را برایتان به ارمغان می‌آورد. و اگر در حال انجام دادن کارهای اشتباه باشید، بیشتر تکرار کردن آن کارها نه تنها شما را به موفقیت نمی‌رساند، بلکه فقط موجب می‌شود که سریع‌تر شکست بخورید.

۶۵- این یک تمرین قدرتمند است: به جای این که بنویسید قصد انجام دادن چه کارهایی را دارید (که احتمالاً این کار را در تمام دوران بزرگسالی‌تان انجام داده‌اید بدون این که این نوشتن تاثیری بر بهتر انجام دادن آن کارها داشته باشد)، در انتهای روز یادداشت کنید که در آن روز چه کارهایی را انجام داده‌اید. امروز چه کارهایی را انجام داده‌اید که شما را موفق‌تر کرده‌اند؟ آیا ده صفحه از یک کتاب خوب را مطالعه کرده‌اید؟ آیا غذاهای سالم خورده‌اید و تمرینات ورزشی مناسبی انجام داده‌اید؟ آیا معاشرت‌ها و ارتباطات مثبت داشته‌اید؟ آیا کارهایی را که برای موفقیت در کسب و کارتان لازم است، انجام داده‌اید؟ آیا به کسی گفته‌اید که قدرتان خوبی‌هایش هستند؟

در انتهای هر هفته به نوشته‌هایتان نگاهی بیندازید و از آن‌ها فهرستی تهیه کنید. این کار نه تنها چیزهای بسیار زیادی درباره حقیقت زندگی روزمره‌تان به شما خواهد گفت، بلکه احتمالش زیاد است که همین عمل ثبت کردن بازتابش روزانه پیش از این شروع به تغییر دادن شما کرده باشد.

۶۶- بعضی از افراد ثبت وقایع روزانه را دوست دارند، اما برایشان سخت است که هرروز این کار را انجام دهند. در عوض، فهرست مشخص و مکتوبی از اقدامات برتری خفیف ایجاد می‌کنند و هرروز آن فهرست را بررسی می‌کنند. در روزهایی که زمان کافی ندارند تا یک ورودی را در دفترشان ثبت کنند، فهرستشان را مرور می‌کنند و این سوال‌ها را از خودشان می‌پرسند: «در هر جنبه از زندگی‌ام، آیا کارهایی را انجام داده‌ام که هم انجام دادنشان آسان است و هم انجام ندادنش‌ان؟ آیا تکانشم را روی منحنی موفقیت ادامه داده‌ام؟»

۶۷- برخی از مردم دوست دارند که به جای نوشتن صحبت کند و ترجیح می‌دهند که اقدامات روزمره‌شان را در مکالمات پیگیری کنند. می‌توانید یک همراه برای به کارگیری اصول برتری خفیف پیدا کنید؛ یک دوست که او نیز می‌خواهد قدرت بازتابش را به کار گیرد و زمان اندکی را اختصاص دهید تا از یکدیگر پرستش و کسب اطلاعات کنید. «امروز چطور گذشت؟ آیا در هر یک از جنبه‌های زندگی‌ام ... انجام دادم؟»

## ۶۸- نکات مهم

— شما در مسیر تسلط یافتن بر برتری خفیف چهار همراه قدرتمند دارید:

□ **قدرت تکانش:** از آن که پیوسته می‌رود، در مسابقه برنده می‌شود.

□ **قدرت تکمیل:** کارهای ناتمام و نیمه‌کاره‌تان را به اتمام برسانید.

□ **قدرت بازتابش:** با خود واقعی‌تان روبه‌رو شوید.

□ **قدرت تجلیل:** به کارهای درستی که انجام می‌دهید توجه کنید.

۶۹- با تکرار چندباره‌ی یک رفتار، تا هنگامی که بصورت غیر ارادی درآید، آن رفتار به عادت تبدیل می‌شود. خلق

یک عادت برتری خفیف محض است: اقدامات ساده‌ای که در طول زمان بارها تکرار شده‌اند. اثر مرکب این عادت‌ها در

طول زمان یا به نفع شما عمل می‌کند یا علیه شما، که به این موضوع بستگی دارد که آیا آن‌ها عادت‌هایی هستند که

به نفع شما عمل می‌کنند یا علیه شما. عادت‌های شما همان چیزی است که یا شما را به بالای منحنی موفقیت

می‌رساند یا به پایین منحنی شکست سوق می‌دهد.

۷۰- خلاص شدن از عادت‌هایی که آن را نمی‌خواهید از طریق رویارویی مستقیم بسیار دشوار است. شیوه انجام دادن این

کار این است که عادت دیگری را که خواهانش هستید جایگزین آن عادت ناخواسته کنید. اما به وجود آوردن عادت‌های

جدید و بهتر کاری است که می‌دانید چگونه انجامش دهید. این کار را به همان شیوه‌ای انجام می‌دهید که عادت‌های

فعلی‌تان را ساخته‌اید: گام به گام. گام‌هایی کوچکانه. به شیوه برتری خفیف.

۷۱- در زیر هفت عادت رفتاری و نگرشی مثبت و سازنده آورده شده است که قاطعانه شما را تحت هر شرایطی به

موفقیت می‌رسانند و در مسیر رسیدن به رؤیاهایتان از شما پشتیبانی می‌کنند:

### \* عادت اول: حضور داشته باشید

قورباغه‌ای باشید که نه تنها تصمیم به پریدن از روی سنبل آبی می‌گیرد، بلکه واقعاً می‌پرد. جهان ملو از شک و تردید

است. تردید شالوده و سنگ بنای متوسط و معمولی بودن است.

کارتان را آغاز کنید، توانایی انجام دادن آن به دنبالش می‌آید.

### \* عادت دوم: ثابت قدم باشید

چهار سال بعد، امیر با انجام دادن آن دو کار ساده، یعنی حضور داشتن و ثابت قدم بودن، با بالاترین نمره فارغ‌التحصیل شد. او بهتر یا باهوش‌تر از سایر بچه‌ها نبود. همه آن‌ها دانشجویانی نخبه و درجه یک بودند. اما امیر یک برتری مشخص و تمایز داشت که سایرین نداشتند: او فلسفه‌ای داشت که او را وادار می‌کرد حتی وقتی همه دانشجویان طور دیگری عمل می‌کردند، او در مسیر درست بماند. او بطور مداوم در کلاس‌ها حاضر شد و به موفقیت رسید زیرا فلسفه ساده‌ای داشت که هر روز بر طبق آن عمل می‌کرد.

اگر متعهد شوید که هر روز، به طور مداوم و بدون توجه به اتفاقات جاری حضور داشته باشید، بیش از نیمی از نبرد را برده‌اید. بقیه آن به مهارت، دانش، انگیزه و نحوه اجرای شما بستگی دارد.

### \* عادت سوم: داشتن دیدگاه مثبت

روبه‌رو شدن با رویدادهای زندگی روزمره با دیدگاه همیشه مثبت، شما را به سوی اهدافتان رهنمون می‌سازد. بوئنتر و گروهش از میان همه عواملی که احتمالاً در سلامتی، سرزندگی و طول عمر تاثیر می‌گذراند فهرستی تهیه کردند. این افراد (۱) زندگی فعالانه‌ای دارند (۲) هدف و دلیلی را دنبال می‌کنند تا صبح‌ها زود بیدار شوند (۳) برای کم کردن و از بین بردن استرس وقت می‌گذرانند (سپاسگزاری، دعا و ...) (۴) وقتی که ۸۰ درصد معده‌شان پر شد، از غذا خوردن دست می‌کشند (۵) رژیم غذایی سالمی دارند که بر پایه سبزیجات و خصوصاً حبوبات است (۶) آب کافی می‌نوشند (۷) نقش فعالی را در یک انجمن مذهبی ایفا می‌کنند (۸) تأکید بسیاری بر خانواده دارند و (۹) در محافل اجتماعی همفکر را عادت‌های مشابه عضویت دارند.

گاهی اوقات دلیل خوبی برای کسل شدن و افسردگی دارید. اتفاقات بد هر از چند گاهی رخ می‌دهند و هیچ‌کس زندگی کاملاً موفق و مصون از مشکلات ندارد. حقیقت این است و همیشه این‌طور خواهد بود که گاهی اوقات زندگی سخت و رنج‌آور می‌شود.

وقتی که این اتفاق رخ می‌دهد، اولین چیزی که باید به یاد داشته باشید این است که در مصاحبت با افراد خوبی هستید. افسردگی به سراغ همه می‌رود. اما این نکته‌ای است که من یاد گرفته‌ام و تاکنون بیش از یکبار من را از افسردگی نجات داده است: اگر من درد تنهایی را احساس نکنم، امکان ندارد معنی عشق را درک کنم. اگر بدی‌ها را

شناسم و از آن‌ها آگاه نباشم، نمی‌دانم که چه چیزی خوب است و چقدر احساس خوبی به من می‌دهد. بدون درک احساس کسلی و افسردگی نمی‌توانم احساس خوشحالی و رضایت را درک کنم. زندگی بالا و پایین دارد. در زندگی همه چیز خمیده است.

بنابراین وقتی که اتفاقات بدی برای شما رخ می‌دهد، افسردگی را در آغوش بگیرید. این کار داشتن دیدگاه مثبت را در شما پرورش می‌دهد. وقتی که در زندگی‌تان مشکلات و سختی‌ها پدید می‌آیند و شرایط بد به شما هجوم می‌آورد، آن را با آغوش باز بپذیرید، زیرا شما را قوی‌تر و زندگی‌تان را غنی‌تر می‌کند. شما نمی‌توانید شادی را درک کنید مگر اینکه غم و اندوه را درک کرده باشید.

گاهی اوقات زندگی شما را خسته و ناکام می‌کند و افسردگی شما را در خودش فرو می‌برد. آن را بپذیرید و برای گذر از آن مبارزه کنید و بدانید که تنها نیستید. گام‌هایی کودکانه بردارید همه هم‌پیمانان برتری خفیف را به یاد بیاورید و بدانید مسیری خارج از افسردگی نیز وجود دارد.

#### **\* عادت چهارم: به مدت طولانی متعهد شوید**

این شویه یک تبلیغ بازاریابی جذاب نخواهد بود، اما یک واقعیت است: شما به یک برنامه ۹۰ روزه نیازی ندارید. شما به یک برنامه ۲۵۰ روزه نیاز دارید که در واقع یک برنامه ۳۶۵ روزه با ۱۱۵ روز استراحت است، آن هم فقط به منظور در نظر گرفتن خطای انسانی. توجه کنید که اگر هرروز ده صفحه از یک کتاب بامحتوا و قدرتمند درباره بهبود زندگی‌تان بخوانید و این کار را بطور مداوم و مستمر به مدت ۲۵۰ روز انجام دهید، ۲۵۰۰ صفحه یا در حدود ۱۰ کتاب خواهد شد.

مالکوم گلدول در کتاب فوق‌العاده‌اش به نام استثنایی‌ها مقدار زمان واقعی لازم برای «موفقیت‌های یک‌شبه» ستاره‌های بزرگ در زمینه‌های مختلف، از بیتلز تا بیل گیتس، را بررسی می‌کند و چیزی را گزارش می‌کند که آن را قانون ده هزار ساعت می‌نامد: **کلید دستیابی به موفقیت‌های خارق‌العاده در هر زمینه‌ای، تمرین کردن به مدت حدود ده هزار ساعت است.** هیچ‌گونه شوخی در کار نیست. ده هزار ساعت.

اگر هشت ساعت در روز، چهل ساعت در هفته و پنجاه هفته در سال را به مدت ۵ سال صرف تمرین کردن کنید، ده هزار ساعت خواهد شد.

### \* عادت پنجم: پرورش اشتیاقی سوزان توأم با ایمان

بیشتر مردم آرزوهای بزرگی دارند، اما واقعاً در خودشان نمی‌بینند که به آن‌ها برسند. تعداد اندکی از افراد هستند که نه تنها با تمام وجود می‌خواهند به آرزوهایشان برسند، بلکه به وضوح خودشان را در حال دستیابی به آن‌ها می‌بینند. این کلیدِ مهار کردن قدرت اشتیاق است: اشتیاق مانند یک گله از اسب‌های وحشی است که نیاز به یک سوارکار دارند تا آن‌ها را در مسیر درست هدایت کند و آن سوارکار تصور ذهنی شماست.

اشتیاق سوزان توأم با ایمان به این معنی است که مشتاقانه و از صمیم قلب بخواهید به چیزی برسید و بدانید که می‌رسید، نه اینکه فقط امید یا آرزو داشته باشید بلکه بدانید به آنچه خواهند رسید می‌رسید. به عبارت دیگر، باید بین اشتیاق و ایمان شما همخوانی و تناسبی وجود داشته باشد.

### \* عادت ششم: حاضر به پرداختن بها باشید

ممکن است پنج سال و ده‌هزار ساعت طول بکشد تا به موفقیت برسید، اما بازنده بودن یک عمر طول می‌کشد.

### \* عادت هفتم: صداقت در برتری خفیف را تمرین کنید

تعاریف بسیاری زیادی برای صداقت وجود دارد. درستکاری، راستگویی. تناسب میان گفتار و کردار. اما آن جنبه از صداقت که در زمینه برتری خفیف کاربرد بیشتری دارد این است: کارهایی که وقتی هیچ‌کس حواسش به شما نیست انجام می‌دهید.

پایان یک روز سخت و طولانی است و وقت خوابیدن. خسته و کوفته هستید. به سمت تخت‌خواب می‌روید. کتابتان آن‌جا کنار تخت است و به شما چشمک می‌زند. شما متعهد شده‌اید که روزانه ده صفحه از یک کتاب خوب را بخوانید. اما خسته هستید. حتی مطمئن نیستید که بتوانید چشمانتان را باز نگه دارید. چه باید کرد؟ به خودتان می‌گویید: «اگر فقط همین امشب این ده صفحه را نخوانم، اتفاق مهمی نمی‌افتد.» حق با شماست این کار باعث تفاوت زیادی نمی‌شود و همانی که هستید باقی می‌مانید.

اما در آن لحظه است که می‌فهمید واقعاً چه کسی هستید.

در آن لحظه تصمیم‌گیری است که می‌فهمید آیا در برتری خفیف صداقت دارید یا نه، زمانی که هیچ‌کس حواسش به شما نیست و متوجه کار شما نخواهد شد، زمان که انتخاب شما بسیار ناچیز، جزئی و بی‌اهمیت است.

پیدا کردن سه چیز جدیدی که به خاطرشان قدردان و سپاسگزار هستید، پایین گذاشتن قاشق پیش از آن که کاملاً سیر شوید و انجام دادن آن نیم ساعت پیاده‌روی روزانه حتی وقتی که هوا سرد است.

هیچ‌کسی، غیر از خودتان. صداقت در برتری خفیف یکی از بزرگ‌ترین رازهای موفقیت در کارآفرینی است. زمانی که مالک کسب و کار خودتان هستید، کسی به شما نمی‌گوید که به سر کار بیایی یا سرتان فریاد نمی‌کشد که تماس‌های تلفنی فروش را انجام دهید. کسی نیست که مطمئن شود شما نهایت تلاشتان را می‌کنید و دفاتر مالی‌تان به روز هستند. حالا همه این‌ها به شما بستگی دارد و وظیفه شماست. شما رئیسی ندارید.

در واقع جمله آخر کاملاً درست نیست. شما یک رئیس دارید، اما آن رئیس خودتان هستید.

واقعیت این است که زندگی کردن همان کارآفرین بودن است. مهم نیست که شما یکی از آن ده‌ها هزار کارمند شرکت‌های غول‌پیکر باشید یا مالک مغازه بستنی‌فروشی خودتان یا مادری خانه‌دار که امور خانه را اداره می‌کند، شما به تنهایی مسئول راهگشایی همیشگی مسیر زندگی‌تان هستید.

خیلی‌ها هرگز نمی‌توانند کار بزرگی انجام دهند یا آن را تجربه کنند؛ اما همه می‌توانند، اگر فقط بدانند که این فرآیند چگونه است.

حضور داشتن.

حضور داشتن مداوم و مستمر.

حضور داشتن مداوم و مستمر با دیدگاهی مثبت.

آماده بودن و متعهد بودن طولانی مدت.

پرورش اشتیاقی سوزان توأم با ایمان.

حاضر به پرداخت بها بودن.

و انجام دادن کارهایی که متعهد به انجام دادن آن‌ها شده‌اید، حتی زمانی که هیچ‌کس حواسش به شما نیست.

**۷۲- موفقیت تحقق تدریجی یک هدف ارزشمند است.**

اگر این موضوع را فلسفه زندگی‌تان قرار دهید، نگرش‌ها و اقداماتی را به وجود می‌آورید که برای تحقق تدریجی یک برنامه بهتر و بهتر به آن‌ها نیاز دارید. شما به یک برنامه اولیه نیاز دارید تا بتوانید به برنامه دومتان برسید و سپس به

برنامه سومتان دست پیدا کنید و آن‌گاه برنامه چهارمتان را تهیه کنید. برنامه اولیه شما را به هدفتان برساند، اما به آن نیاز دارید تا بتوانید از جایی شروع کنید.

۷۳- اگر شما کارتان را بر طبق یک برنامه شروع کنید و به آن اقدامات منظم ساده و روزانه عمل کنید، این برنامه منجر به برنامه بعدی می‌شود که آن هم خودش منجر به برنامه دیگری می‌شود و همین طور الی آخر.

۷۴- هر کاری که انجام می‌دهید و هر تصمیمی که می‌گیرید، در واقع یا رویای خودتان را می‌سازید یا رویای شخص دیگری را. هر کار کوچکی که انجام می‌دهید، یا شما را با توده‌ی مردم همراه می‌کند یا شما را از توده‌ی مردم جدا می‌کند و به اوج می‌رساند. هر کاری که انجام می‌دهید، یک تصمیم برتری خفیف است.