

کتاب

الکترونیکی

پله پله تا اوج

نویسنده:

زیگ زیگلار

## پیشگفتار مؤلف

آیا کسی پیدا می شود که هر از گاهی «دمغ» نباشد و احساس ناخوشی نکند؟ به نظر من، بهترین کار برای دوری جستن از این احساسها و حالات، این است که بکوشیم از لحاظ روحی «سرحال» باشیم. این کتاب با این امید، اعتقاد و اطمینان نوشته شده است که اگر روزانه دقایقی را با افکار مثبت بگذرانیم، سرحالی لازم را برای کسب موفقیت به دست خواهیم آورد. با خواندن یک صفحه از این کتاب موقتا سرحال می شوید و پایه های سرخوشی را در خود پی ریزی می کنید و با پیمودن گامهای عملی فواید بلند مدتی را از آن خود می سازید.

برای آنکه بیشترین فایده را از خواندن این کتاب ببرید، بهتر است نکاتی را که فرا گرفته اید با افراد خانواده و همکاران خود در میان بگذارید. اینکه می گویند استاد بیش از شاگرد می آموزد، فقط یک اندیشه نیست. با هر دست بدهی با همان دست می گیری. این کتاب نه تنها برای بهتر شدن وضع روحی شما نوشته شده است بلکه می خواهد به شما کمک کند تا بخشنده خوبی شوید. من شما را تشویق می کنم و به مبارزه می طلبم تا از این نکته استفاده کنید. از مراحل ارائه شده در این کتاب برای رسیدن به موفقیت استفاده کنید.

کتاب را در دست بگیرید و صبح را با خواندن صفحاتی از آن آغاز کنید و شب قبل از خواب صفحاتی دیگر بخوانید. وقتی به صفحات آخر رسیدید، همین کار را تکرار کنید تا فواید بیشتری نصیبتان شود.

من از وضعیت خاص شما بی اطلاعم اما در صفحات این کتاب به احتمال زیاد نام کسانی را می یابید که نسبت به شما وضعیت بدتری دارند، کسانی که با افکار، عقاید و اعمال خود بر مشکلات غلبه کردند. همین نوع افکار، عقاید و اعمال فواید بسیاری برای شما دارند. از این رو، از شما می خواهیم، که شروع کنید و پله پله تا اوج را در دست بگیرید و شروع به خواندن کنید. به امید آنکه به اوج برسید

## نگرش

عوامل مهم و قاطع در زندگی، رویدادها نیستند، بلکه نگرش ما به رویدادهاست.

نگرش...

نگرش...

نگرش

نگرش..

## حقارت

در زندگی همه ما لحظاتی وجود دارد که خود را کم ارزش می پنداریم و در مورد خود دچار تردید می شویم. دکتر ماکسول مالتز فقید نوشته است: «دست کم نود درصد مردم

جهان احساس حقارت یا خود کم بینی دارند. دلیل اینکه این همه آدم درباره زندگی، شکل ظاهر، مهارتها و تواناییهای خود چنین احساسی دارند این است که بیشتر اوقات، خود را با قهرمانان مرد و زن فیلمها مقایسه می کنند.

هر دختر نوجوانی احساس می کند باید دست کم دهمین نفر از ده نفر اول باشد تا مورد قبول همکلاسیهایش قرار گیرد. هر پسر نوجوان احساس می کند باید ترکیبی از دو نفری باشد که از دید او آدمهای برجسته ای هستند. هر پدری فکر می کند که باید کاری محیرالعقول انجام دهد تا به عنوان پدر پذیرفته شود.

مشکل ما این است که خود را با دیگران مقایسه می کنیم. شما، خودتانید و نباید خود را با دیگران مقایسه کنید. شما از هیچ کس کمتر یا بیشتر نیستید. خداوند هر یک از ما را یگانه آفریده است. شما با مقایسه خود با دیگران نمی توانید میزان موفقیت خود را تعیین کنید، بلکه میزان موفقیت خود را از مقایسه قابلیتهایتان با آنچه انجام داده اید، می توانید به دست آورید. اگر هر روز حداکثر تلاش خود را بکنید، «بهترین» خواهید بود.

## گامهای عملی

۱. امروز نشان خواهیم داد که من آدمی بی نظیر و مخصوصم و به جای آرزوی داشتن استعدادهای دیگران، استعدادهای خود را به کار خواهیم گرفت.

۲. امروز، من ...

چرا ما خود را با آرمانهایمان می سنجم و دیگران را با اعمالشان؟

## موهبت‌ها

عصر حاضر بهترین روزگار برای زندگی است، چه بسا تا به حال به این خوبی نبوده است.

هر نسل مشکلات خاص خود را دارد. برخی مردم بر نکات منفی تکیه می‌کنند و نکات مثبت را کاملاً از یاد می‌برند. صد سال پیش از این سن متوسط انسان ۴۰ سال بود؛ امروزه امید می‌رود که اشخاص بیش از هفتاد و چهار سال عمر کنند.

چند سال پیش از این، مادران از بیم آنکه فرزندان دل‌بندشان در معرض خطر ابتلا به بیماری پولیومیلیت قرار گیرند، آرام و قرار نداشتند. اما تعداد مبتلایان به این بیماری در سال گذشته فقط هشتاد و شش نفر در امریکا گزارش شده است.

صد سال پیش از این، سلاح انسان ششلول بود، سطح بهداشت بسیار ابتدایی و پایین بود، زایمان نوزاد مخاطره آمیز و حمامها در پشت خانه‌ها بود. امروزه تعداد جوانان دانشجو بسیار بیشتر از گذشته است و تعداد بیشتری از جوانان پزشک، وکیل، معلم، و وزیر می‌شوند.

راستش را بخواهید، من کاملاً اطمینان دارم که روزی در آینده، دهه حاضر را بهترین سالهای قرن حاضر خواهیم خواند. ما در عصر باشکوهی زندگی می‌کنیم. عصر حاضر،

زمان خوبی برای زندگی کردن، کار کردن و تشکیل دادن خانواده است. «روزگار خوب» یعنی همین.

## گامهای عملی

۱. امروز، من پنج موهبتی را که خداوند به من عطا فرموده است نام می برم:

الف) \_\_\_ ب) \_\_\_ ج) \_\_\_ د) \_\_\_ ه) \_\_\_

۲. امروز، من...

خوشبختی، ایستگاهی نیست که شما به آن برسید، بلکه وسیله سفر است.

## انتقاد

دیوید کراکت شعار ساده ای داشت تحت این عنوان: «از کار خود مطمئن باش و حرکت کن.» هر یک از ما، مانند هر آدم موفق، گاهی با انتقاد روبرو می شود. آنچه در اینجا مهم است، حرفه شما نیست، بلکه هرچه میزان موفقیت شما بیشتر باشد، به همان نسبت بیشتر مورد انتقاد قرار می گیرید.

فقط کسانی از این حملات مصون می مانند که هیچ اقدامی نکنند. اگر نحوه برخورد با انتقاد را بدانید، هرگز آن را مشکل محسوب نخواهید کرد. وینستون چرچیل جملاتی را از آبراهام لینکلن بر دیوار اتاق خود نصب کرده بود، با این مضمون که «من تلاش خود را می کنم و به راه خود ادامه می دهم. اگر نتیجه دلخواه از کارم گرفتم، انتقاد و حرف

دیگران بر من بی تأثیر است و اگر کارم اشتباه باشد، سوگند ده فرشته آسمانی مبنی بر صحت آن، نمی تواند آن را اصلاح کند.» از چرچیل در طول زندگی اش بارها انتقاد کردند و آبراهام لینکلن را نیز در عصر خود انتقاد کردند؛ همان گونه که بسیاری از مردم در عصر حاضر انتقاد می شوند. دل شیر می خواهد که آدم در زیر حملات انتقاد، راه خود را در پیش بگیرد.

به خاطر بسپارید که تمام آبهای جهان نمی تواند قایق شما را غرق کند، مگر آنکه به داخل آن راه یابد. با آنها به ستیز برخیزید. از کار خود مطمئن باشید و از اعتقادات خود دفاع کنید. در این صورت به اوج خواهید رسید!

### گامهای عملی

۱. امروز، من در برابر حملات انتقاد آمیز دیگران جملات آبراهام لینکلن را تکرار خواهم کرد و در برابر آنها خواهم ایستاد.
۲. امروز، من...

از مخالفان نهراسید، بدانید که بادبادک با باد مخالف - نه با باد موافق - بالا می رود.  
هامیلتون مابی

## تنوع

حتما شنیده اید که می گویند: رمز موفقیت را تغییر ندهید. من به طور کلی، با این گفته موافقم. اما گاهی زمان و مکان ایجاب می کند تا این رمز را تغییر دهیم. مثلا روزگاری، چپس سیب زمینی یکی از بهترین اقلام فروش در امریکا بود. این نکته مانع نشد که چند سال پیش پروکتر و گمبل کار «پرینگلز» را آغاز کنند، محصولی که برخلاف سنت بود و بازار کاملا جدیدی را می گشود.

گاهی برهم زدن روال عادی، عامل موفقیت است. مثلا تام لاندري با غافلگیر کردن حریف، او را شکست داد و این کار باعث شهرت او شد. او می داند که حریف، خود را برای رویارویی با شگردهای شناخته شده آماده می کند، از این رو، با نوآوریهای خود، حریف را از میدان به در می کند. شما چه طور؟ خوب اوضاع را بسنجید و در صورت امکان شما نیز این روش را بکار بندید. عوامل خوش بینی، شوق، احترام و مثبت اندیشی را به کار خود اضافه کنید. نوآوری، ممکن است حریف را مغلوب کند و شما را در آستانه پیروزی قرار دهد!

## گامهای عملی

۱. امروز، من شرایط را می سنجم و در صورت امکان، روال همیشگی را تغییر می دهم.

۲. امروز، من...

چنانچه طالب موفقیت هستید، باید راههای جدید را بیازمایید و راههای کهنه را کنار بگذارید. جان د. راکفلر

## شوخی طبیعی

با داشتن نگرش صحیح و اندکی شوخی طبیعی می‌توانید همان کاری را بکنید که مال هنکوک کرد. او تلخی ناشی از سقوطی فلج‌کننده را به نوعی شیرینی در زندگی واقعی تبدیل کرد. مال هنکوک در مدرسه بود و کار نویدبخشی را در زمینه ورزش در پیش رو می‌دید که ناگهان بر اثر حادثه‌ای از کمر به پایین فلج شد. روزهای غم‌انگیزی را سپری کرد تا خود را از لحاظ روحی و جسمی با شرایط جدید تطبیق داد.

پس از این حادثه مال هنکوک فهمید که هیچ تضمینی وجود ندارد که زندگی مطلوب و بی‌دغدغه باشد. در عوض، می‌توان یقین داشت که برخی وقایع عجیب ممکن است پیش آیند. اما اگر بیاموزیم که با وقایع غیرمنتظره با شوخی طبیعی و خوش بینی روبرو شویم، می‌توانیم سرحال و خوش روحیه باشیم. مال وقتی که در بیمارستان بستری بود، مناظری را در اطراف خود نقاشی کرد. او به جای شکایت کردن از پرستاری که ساعت 3 بامداد او را بیدار کرده بود، طرح کارتونی از او کشید و نکته را با طنز همراه ساخت. پس از مدتی پرستاران برای دیدن موضوعه‌هایی که مال طراحی کرده بود، مرتباً به اتاق او می‌آمدند.

پس از مدتی یکی از طرحهای خود را به منظور چاپ به مجله‌ای داد و همین کار باعث شد او تحت عنوان کاریکاتوریست، شغل موفقی بیابد. نام مال هنکوک را، امروزه، بر

روی کارتونهای معروف می توان دید. عنوان اولین کتاب او - که شما نیز می توانید آن را حدس بزنید - شوخیهای بیمارستان نام دارد.

مال درسی گرفت که برای همه ما مهم است و آن اینکه، حتی اگر در شرایطی کاری از دستتان ساخته نیست (مثل فلج شدن)، دست کم نگرش خود را در مورد آن شرایط عوض کنید.

## گامهای عملی

۱. امروز، من مصمم هستم که به اتفاق سایرین تا آنجا که ممکن است در بیشتر مواقع بخندم و در ضمن، کار و خانواده ام و نه خودم را جدی بگیرم.

۲. امروز، من..

آیا ممکن است انسان، با نوسازی محیط اطرافش، سرانجام متحول شود و خود را از نو بسازد؟ ویل دورانت

## اعتقاد

داشتن اعتقاد عمیق به هدف یکی از مهمترین نیروهای روی زمین است. ژاندارک، زمانی که اعتقاد رهبری ارتش فرانسه را علیه انگلستان در سر می پروراند، دختر دوازده ساله یک چوپان بود. شدت اعتقاد او چیره گر بود. او در هفده سالگی به حضور شاهزاده شارل رسید و اعتقاد خود را برای او توضیح داد. شاهزاده چنان تحت تأثیر سخنان ژاندارک قرار

گرفت که لباس رزم و سپاهی در اختیار او گذاشت. ژاندارک موفق شد و دژ فتح ناپذیر اورلئان را محاصره کرد.

بازهم می گویم، اعتقاد به یک منشأ یا هدف یکی از قویترین نیروهای روی زمین است. احتمال پیروزی هر قدر که باشد، یا موانع موجود هر قدر هم رفع نشدنی باشند، اعتقاد راهی برای پیروزی می یابد. سلاح اعتقاد شما ممکن است به صورت گوشی پزشکی، ماشین تحریر، یا یک میکروفون باشد. شمشیر شما صبر، از خودگذشتگی یا نگرش شکست ناپذیر بودن است.

من معتقدم که مردم عادی با عزم غیرعادی به موفقیت دست می یابند. توجه داشته باشید که این کار آسان نیست. موفقیت ارزشمند به ندرت نصیب شما می شود.

## گامهای عملی

۱. امروز، من قویترین نیروی روی زمین - یعنی اعتقاد را با بررسی دقیق آن در زمینه های جسمانی، روحی و روانی زندگی ام، تقویت خواهم کرد.
۲. امروز، من...

او فکر می کند زندگی هر کس حاصل اعتقادات اوست.

توماس فولر

تیلدا کمپن بزرگ شد و هنوز هم در کوه‌های سنگی تنسی غربی زندگی می‌کند. او تا کلاس هشتم در مدرسه تک کلاس‌های درس خواند و کلاس هشتم را بازخوانی کرد زیرا که برای ادامه تحصیل دبیرستانی وجود نداشت. بعدها، که در مدرسه مبلغان متدیست به کار آشپزی مشغول بود، تصمیم گرفت مجدداً به تحصیل بپردازد. در سی و دو سالگی در دبیرستان ثبت نام کرد و این در حالی بود که صاحب شوهر، سه فرزند کوچک و حرفه آشپزی بود و خانه‌ای که باید اداره می‌کرد. پس از پنج سال دوره دبیرستان را به اتمام رساند و سپس در رشته آموزش ابتدایی مدرک دانشگاهی گرفت.

تیلدا بر آن بود تا کودکان کوهستان را یاری کند تا با مشکلاتی که او تجربه کرده بود مواجه نشوند. او می‌خواست برای آنها برنامه‌های آموزشی طرح‌ریزی کند، اما نه بودجه‌ای بود و نه ساختمانی. از این رو، تیلدا، کلاس‌هایی را در مزارع تشکیل داد. بعدها، بودجه‌ای فراهم کرد و مرکزی برای رشد کودکان گشود که در حال حاضر بیش از ششصد کارمند در آنجا مشغول به کار هستند. این مرکز در ناحیه‌ای قرار دارد که میزان بیکاری در آنجا بیست و شش درصد است. تیلدا، که اخیراً به دلیل انجام دادن خدمات برجسته عمومی، جایزه جفرسون را در واشنگتن از آن خود ساخته است، اعتقاد دارد: «در درون هر کس قدری استعداد یافت می‌شود، اگر من می‌توانم، تو نیز خواهی توانست.»

در مورد این جمله فکر کنید. آنچه موفقیت شما را در زندگی تعیین می‌کند، وضعیت شما نیست، بلکه برداشت شما از آن وضعیت است.

## گامهای عملی

۱. امروز، من می خواهم وقت بیشتری صرف کنم، تا ببینم چه دارم، نه اینکه چه ندارم.
۲. امروز، من...

کار ما در زندگی پیشی گرفتن از دیگران نیست، بلکه پیشی گرفتن از خودمان است.  
استوارت ب. جانسون

## نادرستی

بتازگی نتایج مربوط به بررسی سه ساله ای در مورد نادرستی و کم کاری در محل کار، اعلام شده است. طبق این گزارش، زیان حاصل از این نوع کم کاری در ادارات امریکا معادل پنج تا ده میلیارد دلار در سال است.

کم کاری در ادارات که در واقع می توان آن را «وقت دزدی» نامید، اهمیت فوق العاده ای دارد. طبق محاسبات انجام شده هر کارمند اداری [در امریکا با تأخیر ورود، تعجیل خروج و صرف وقت برای صبحانه و ناهار، کشیدن سیگار و انجام مکالمات تلفنی و غیره، در هفته چهار ساعت و هجده دقیقه از کار و وقت اداره می دزد. بسیاری از کارکنان با گرفتن مرخصیهای استعلاجی دروغین یا مصرف الکل و مواد مخدر در محل کار مبادرت به وقت دزدی می کنند. طبق تعریفی که در فرهنگ امریکایی هریتج از واژه درستکار آمده است: «درستکار کسی است کاملاً صادق، یکرو، آبرومند و راستگو که از تقلب و منافع غیرمنصفانه دوری جوید.» شما نمی توانید نادرست و در عین حال واقعا

موفق باشید. به گفته وینستون چرچیل، «درستکاری اهمیت دارد اما روراستی، نیز مهم است.» دزدی از وقت اداره و کار اهمیت کمتری نسبت به دزدی از صندوق ندارد. «درستی»، حرف قدیمی هاست اما همچنان مشتری دارد. درستی، نه تنها بهترین تدبیر بلکه تنها تدبیر است و لاغیر.

## گامهای عملی

۱. امروز، من هر کاری درست باشد می کنم و با سختی و راحتی آن کاری ندارم.

۲. امروز، من...

زیان را به ثروتی که از راه نادرست به دست آمده است، ترجیح بدهید؛ زیرا که اولی، شما را مدت کوتاهی می آزارد و دومی شما را تا ابد پیشیمان می کند. چیلو

## پیروان

نیاز به رهبران فراوان است، ولی ما ماجرای خوشی را از پیروان نقل می کنیم. اس.آی.مک میلن در کتاب خود به نام هیچ یک از این بیماریها، داستان زنی را نقل می کند که قصد ورود به دانشگاه را داشت. زن با دیدن پرسش: «آیا شما رهبرید؟» در برگه پرسشنامه قلبش فرو ریخت. از آنجا که می خواست صادق و دقیق باشد، پاسخ داد: «خیر» و برگه را به مسئول مربوطه تحویل داد و منتظر خبرهای بد ماند.

برخلاف تصور او، نامه ای از دانشگاه به دستش رسید با این مضمون که «متقاضی محترم: بررسی پرسشنامه ها نشان می دهد که امسال در دانشگاه ۱۴۵۲ رهبر خواهیم داشت و از آنجا که لازم است دست کم یک نفر از آنها پیروی کند، ما شما را برمی گزینیم.»

دکتر مک میلن می گوید: «افسوس، که همه ما مانند شرکت کنندگان در مسابقه اتومبیلرانی هستیم. هیجان اول شدن، باعث می شود که صدمات وارده بر خود و دیگران را نبینیم.»

روزی مردی را در حال دعا دیدم که می گفت: «خدایا، من را از مشغول شدن به خویش باز بدار تا بتوانم نظرم را در مورد هر موضوعی بگویم. با گنجینه عظیم حکمتی که در من است حیف است که آن را بکار نبرم. اما خدایا تو می دانی که من می خواهم در پایان کار چند دوست داشته باشم.»

یکی از راههای رهبر شدن، توجه داشتن به رهبران و یادگیری از آنها و سرمشق قرار دادن آنهاست.

## گامهای عملی

۱. امروز، من هر کاری درست باشد می کنم و با سختی و راحتی آن کاری ندارم.

۲. امروز، من...

کسی که خدمت نکرده نمی تواند فرمانده شود.

جان فلوریو

بررسی ای که اخیراً در دانشگاه پیل صورت گرفت، روشنگر چیزی بود که فروشندگان کالا از مدت‌ها پیش از آن آگاه بودند. بعد از هفته‌ها بررسی روی ظاهر، شخصیت و نگرش افراد و نفوذ آنها بر دیگران، استادان دانشگاه پیل متوجه شدند که لبخند، تنها نیرویی است که انسان به کمک آن می‌تواند بر دیگران تأثیر بگذارد. این یافته بسیار خوشایند است، زیرا می‌توانیم همیشه لبخند به لب داشته باشیم.

با وجود این، برای نفوذ بر دیگران باید کاری بیش از لبخند زدن انجام دهید. مثلاً، باید پیام خود را به صورتی قابل درک و باور کردنی به مخاطب خود برسانید. متخصصان ارتباطات بر این باورند که برای اینکه بتوانید کالای خود را به فروش برسانید، باید پیام خود را سه بار تکرار کنید بدون آنکه طرف مقابل متوجه تکرار پیام شود. باز هم می‌گوییم، باید پیامتان را سه بار تکرار کنید تا برای خریدار روشن شود. تکرار کردن، پایه یادگیری و ابزار نیرومند است.

نکته آخر در اقناع دیگران نکته ساده‌ای است و همه آن را می‌دانیم. سومین عامل مهم در نفوذ بر دیگران، داشتن صداقت و راستی است. فهمیدن این نکته که صداقت و راستی در نفوذ بر دیگران اهمیت دارد، مدرک دانشگاهی نمی‌خواهد.

داشتن لبخند گرم و دوستانه، تکرار غیرمستقیم پیام و صداقت و راستی، مجموعاً می توانند شما را در هر کاری از جمله فروش محصول، یافتن شغل یا کسب مقام در مدرسه موفق گردانند.

## گامهای عملی

۱. امروز، من هر کاری درست باشد می کنم و با سختی و راحتی آن کاری ندارم.
۲. امروز، من...

با خوب بودن خودتان می توانید دیگران را بهتر کنید. هوف آر. هاویس

## محدودیتها

معلمش به او توپید و او را «کودن، کند ذهن و بی دست و پا» خطاب کرد و از او خواست که درس خواندن را کنار بگذارد. به رغم ترک مدرسه، او قبل از بیست سالگی حق انحصاری اختراع ماشین بخارگردان را دریافت کرد. اختراع بعدی او دستگاهی بود که قطارهای از خط خارج شده را مجدداً روی خط قرار می داد و تقریباً برای تمام خطوط آهن یک دستگاه از آن را خریداری کردند. او قبل از به پایان رسیدن عمر سرشار از خلاقیتش، بیش از چهارصد اختراع را به ثبت رساند و نوعی امپراتوری صنعتی ایجاد کرد که تقریباً همتایی ندارد.

با وجودی که در اواخر حیات پربارش ناتوان شده بود، به کمک صندلی چرخدار طرحهای خود را دنبال می کرد و دست از اختراع برنمی داشت.

به هنگام مرگ، طرحهای آخرین کار او - یعنی صندلی چرخدار موتوری - در اطرافش بود.

مردی که برچسب «بی دست وپایی و کودنی» به او چسبانده بودند جورج وستینگهاوس نام داشت. او عقاید منفی دیگران را نسبت به خود نپذیرفت و در عوض یکی از ثروتمندترین و خلاقترین مردان تاریخ شد. امیدوارم که شما نیز خود را باور دارید و برای نیل به هدفهای خود، تلاش کنید، حتی اگر نظر دیگران در مورد شما منفی باشد.

## گامهای عملی

۱. امروز، من نظرهای منفی و محدود کننده دیگران را نخواهم پذیرفت.

۲. امروز، من...

نبوغ، یک درصد الهام و نودو نه درصد عرق ریختن است. توماس ادیسون

## جوانان

ما به جوانان مملکت افتخار می کنیم. جوانان غنیترین منبع این مملکت اند. ناشر کتاب کی کیه در بین شاگردان دبیرستانهای امریکایی در سال ۱۹۸۰ برپایی دهمین سالگرد

انتشار این کتاب را به عهده گرفت تا نگرشها و ارزشها را در میان انجمنهای دانش آموزی در امریکا تعیین کند.

بدین منظور نظر بیست و سه هزار دانش آموز برجسته دبیرستانی از دوره اول و دوم مورد ارزیابی قرار گرفت. در اینجا مایلم برخی از این نظرها را در اختیار شما قرار دهم، فکر می کنم شما نیز مانند من تحت تأثیر قرار خواهید گرفت.

- هفتاد درصد این جوانان آینده شغلی مشخصی برای خود تعیین کرده بودند.

- هفتاد و چهار درصد آنها با قانونی شدن مواد مخدر مخالف بودند.

- نود و دو درصد آنها هیچ نوع مواد مخدر مصرف نمی کردند.

- هشتاد و شش درصد آنها پیرو مذهب خاصی بودند.

- هفتاد و پنج درصد آنها بر اهمیت نقش مذهب در زندگی تأکید داشتند.

- هشتاد و پنج درصد به ازدواج سنتی معتقد بودند.

جملات فوق پاسخهای شاگردان برجسته دبیرستانها در نظرخواهی از آنهاست. اگر کمی فکر کنید علت ذکر نام آنها را در این کتاب خواهید فهمید. ایمان، در ذهن آنها آرامش ایجاد می کند. خلاصه آنکه، این جوانان می توانند شاگردان خوبی باشند، رشد کنند و در سراسر زندگی هدفمند باشند.

این شاگردان می توانند مستقلاً تصمیم بگیرند. آنها تصویر روشنی از خود و خواسته هایشان در ذهن دارند و خواسته آنها در زندگی مشخص و روشن است و با صراحت می توانند بگویند: «این، منم و این راه و هدف من است.»

## گامهای عملی

۱. امروز، من با خود خواهم اندیشید که «کیستم و به کجا می روم».

۲. امروز، من..

کسی که به خود احترام می گذارد، از آسیب دیگران در امان است؛ زرهی به تن دارد که به هیچ وجه دریده نمی شود. هنری وادزورث لانگفلو

## مبارزه طلبی

تام دمپسی از فاصله حدود پنجاه و پنج متری به دروازه گل زد. این گل یکی از گل‌های عجیب در تاریخ فوتبال است و در عین حال قابل تحسین. اما چیزی که این عمل را هیجان انگیزتر می کند، این است که تام دمپسی این گل را با پای زد که نصف پای دیگرش است. پای راست تام در هنگام تولد بدون انگشت بود.

تام معتقد است که والدین او باعث شدند او بر معلولیت خود غلبه کند و چنین می گوید: «من خوشبخت بودم که والدینم مرا به علت معلولیتم محدود نکردند. به هنگام آزمونهای جسمانی، هرگز نگفتند که تو نمی توانی. من یاد گرفتم که معلولیت نوعی مبارزه طلبی است نه بهانه جویی. از این رو، پسر بچه که بودم هر کاری می خواستم، می کردم.» اگر در رویارویی با مشکلات زندگی، با نگرش «فکر می کنم بتوانم» جلو بروید، یعنی همان کاری که تام دمپسی کرد. بسیار جلوتر از کسانی خواهید بود که از شکست می هراسند.

شاهکار ادبی والی پی پر، لوکوموتیو کوچولویی که می توانست، درباره لوکوموتیو آبی رنگ کوچکی است که می خواهد قطار باری را به طور اضطراری در کوهستان به دنبال خود بکشد. لوکوموتیو کوچک هرگز در کوهستانها نبود، اما فکر می کرد که می تواند و به خود اطمینان داشت و موفق هم شد. هر یک از ما نقاط ضعفی داریم. اما پای ناقص تام دمپسی مانعی بر سر راه گل زدن او نبود؛ او گلها زد، حتی از فاصله پنجاه و پنج متری. امیدوارم نقاط ضعف و معلولیت‌های جسمانی شما عاملی باشد برای مبارزه طلبی نه بهانه جویی.

## گامهای عملی

۱. امروز، من منفی بافی نمی کنم و مثل لوکوموتیو کوچک قصه، خواهم گفت: «فکر می کنم بتوانم» و این جمله را شعار خود خواهم ساخت.
۲. امروز، من...

باور به سود است

با محدود کردن خواسته هایت، توانایی هایت را محدود خواهی کرد. چارلز. م. اسکواب

## نمو

در دوران تحصیل در دبیرستان مریض احوال و لاغر بود، می توان گفت مصداق بارز «زهوار دررفتگی» بود. عینک ته استکانی داشت، کفی طبی در کفشهایش می گذاشت

و شانه بند می بست. به علت داشتن چنین ظاهری حضور در جمع برایش مشکل بود از این رو مدرسه را کنار گذاشت.

ظاهرا آینده تیره و تاری در انتظارش بود. روزی پس از شرکت در مجلس سخنرانی درباره سلامت تن، تصمیم گرفت که آینده ای کاملا متفاوت با گذشته اش داشته باشد. از این رو، دو ساعت از روز را به تمرینات ورزشی اختصاص داد. برنامه غذایی و نوع غذاهایش را تغییر داد و بتدریج صورت ظاهر و تصویری که از خودش در ذهن ساخته بود، تغییر کرد و در نتیجه آینده اش متحول شد. این تغییرات، در وی به گونه ای بود که اولین مکان ورزشی را در کشور باز کرد. از خانه ای به خانه دیگر رفت تا کار ورزشی خود را به مردم بشناساند.

در حال حاضر، او بیش از چهل و هفت سال است که در کار تشویق مردم به ورزش است. شهرت و آوازه او ابتدا در کشورش پیچید و سپس عالمگیر شد به طوری که بسیاری از مردم او را به نام «آقای ورزش» می شناسند. در حال حاضر او یک سالن ورزشی خصوصی دارد و صاحب یک اتومبیل هشتاد هزار دلاری است.

او موفقیت خود را مدیون تغییر دادن مسیر زندگی در زمان نوجوانی می داند. نام او جک لالین است. جک لالین اولین کسی است که به شما می گوید تغییر دادن مسیر زندگی برایش آسان نبود و برای شما نیز آسان نخواهد بود، اما با این کار، آینده شما زمین تا آسمان با گذشته تان فرق خواهد کرد. حالا خود دانید.

## گامهای عملی

۱. امروز، من افسار سرنوشت خود را به دست خواهم گرفت.

۲. امروز، من

آدم باید با خودش زندگی کند و مراقب باشد که همیشه مجمع یاران موافق در پیرامونش باشد. چارلز ایوان هوف

## جزئیات

در بازی زندگی، آنچه تعیین کننده پیروزی یا شکست - خوشبختی یا بدبختی - است، غالباً چیزهای عمده نیستند، بلکه جزئیات اند. مهم نیست که ساعت چهار ساعت عقب است یا جلو. می توانیم فوراً متوجه شویم و آن را تنظیم کنیم. اما اگر ساعتی چهار دقیقه عقب یا جلو باشد، چیزی نیست که براحتی متوجه آن شویم.

در مورد خودم، اگر ساعت چهار دقیقه عقب بماند، معمولاً در نظر من مشکلی نیست. من، زیاد پرواز می کنم و اگر ساعت چند دقیقه ای عقب بماند، ممکن است مثلاً برای سوار شدن به پرواز ساعت ۲:۳۰ تا ساعت ۲:۳۴ در فرودگاه حاضر شوم. که می تواند فاجعه آمیز باشد! (من با خطوط هوایی به توافق رسیده ام که در صورت تأخیر من، آنها بدون من حرکت کنند. اخیراً هم متوجه شدم که خطوط هواپیمایی طبق مقررات رفتار می کنند!) در ضمن، بهتر است قبل از بلند شدن هواپیما بدان رسید.

گاهی چیزهای جزئی و کوچک تأثیر فاحشی روی نتیجه کار می گذارند. مثلاً اگر از فرد غریبه ای که تازه وارد اتاق شما شده است، بخواهید بنشیند و خواسته خود را با عبارت: «لطفاً بنشینید» ادا کنید، او با کمال میل و بی چون و چرا خواهد نشست و منتظر خواهد ماند. اما اگر خواسته خود را با کلمه، «بنشین» ادا کنید، ممکن است، فرد بنشیند، اما در چهره اش علامت تعجب و سؤال دیده خواهد شد. و همین طور اگر از کلمه «بتمرگ» استفاده کنید، باید منتظر عواقب ناخوشایند گفته خود باشید!

## گامهای عملی

۱. امروز، من از الفاظ مؤدبانه در گفتارم استفاده خواهم کرد.

۲. امروز، من...

اگر با دیگران مؤدبانه رفتار کنید، بیشترین لطف را در حق خود کرده اید. دکتر لویی آل. مان

## قاطعیت

رعایت مقررات در هر امری مهم است، چه درباره کیفیای کارهای شان بگوییم، چه درباره تفرج و ارزشها. وقتی که از هنری برنندت سؤال شد که آیا والدین باید کودکان خود را به کلیسا ببرند، پاسخ داد: «بله.» دکتر برنندت اظهار داشت که وقتی کودک شما بیمار است او را، چه بخواهد و چه نخواهد، به نزد پزشک می برید زیرا به صلاحش است. و به همین دلیل نیز او را به کلیسا می برید.

از حرف من جا خوردید؟ چرا؟ وقتی که پسر ده ساله شما هنگام خوردن صبحانه به شما می گوید که دیگر حاضر نیست به مدرسه برود، چه جوابی به او می دهید؟ وقتی می گوید دیگر به حمام نمی روم، چه جوابی به او می دهید؟ می توان گفت البته که به حمام می رود.

پس چرا در مورد مسائل روحی و معنوی ترس و تردید به دل راه می دهید؟ می خواهید بگذارید که او بزرگ شود و بعد انتخاب کند که به کدام کلیسا برود؟ خودتان را گول نزنید. شما مگر صبر می کنید تا او بزرگ شود و در مورد تمیز یا کثیف بودنش تصمیم بگیرد؟ آیا وقتی بزرگ شد تصمیم به دارو خوردن یا نخوردن می گیرد؟ پس وقتی پسران حاضر نیست به کلیسا برود چه جوابی به او می دهید. جواب دادن به او بسیار آسان است: قاطع باشید.

قاطعیت و ثبات قدم در مقررات پرورش فرزند حائز اهمیت است. نمونه های آن در زمینه های پرورش عبارت اند از: کیفی، رنج، تفرج و ارزشها. ارزشها عامل قطعی در روند انضباطی است. به طوری که جیمز دابسون روان شناس می گوید: «ارزشها یاد دادنی نیستند، بلکه گرفتنی اند.»

## گامهای عملی

۱. امروز، من در برخورد با دیگران قاطعیت خواهم داشت.

۲. امروز، من...

همه بچه ها در بدو تولد خوب اند. الرد پالمر استون

## نگرانی

آیا شما آدم نگرانی هستید؟ این روزها آدمها برای فراموش کردن نگرانیهایشان در مورد چیزهای بیخودی به قرصهای گوناگون متوسل می شوند. چرا نگرانی دشمن شماست؟ زیرا نگرانی موجب نابودی شما می شود. بنابه گفته دکتر چالز مایو، «نگرانی بر دستگاه گردش خون و اعصاب اثر می گذارد. آیا تا به حال کسی را دیده اید که از فرط کار بمیرد؟ اما بسیاری از مردم بر اثر شک و تردید و نگرانی جان خود را از دست می دهند.»

روان شناسان می گویند که چهل درصد از نگرانیهای ما هرگز اتفاق نمی افتند و سی درصد آنها قبلاً اتفاق افتاده اند. دوازده درصد نگرانیهای ما نگرانیهایی بی اساس مربوط به تندرستی است؛ ده درصد دیگر، مربوط به نگرانیهای متفرقه ای است که عملاً بیهوده اند. اگر حساب من درست باشد، فقط هشت درصد باقی می ماند. به عبارت دیگر، براساس تحقیقات انجام شده، بیشتر مردم در نود و دو درصد موارد نگرانیهای بی مورد دارند و اگر گفته دکتر چارلز مایو درست باشد، این نگرانیها ما را می کشند.

در اینجا توصیه ای برای شما دارم. نگران چیزی نباشید که نمی توانید تغییرش دهید. در عوض، انرژی خود را در موارد مثبت و سازنده بکار برید. اگر از وضع زندگی خود راضی نیستید، خود را عذاب ندهید و نگران نباشید، بلکه کاری بکنید. از نگرانی خود بکاهید و بر میزان عملتان بیفزایید، زیرا نگرانی مثل صندلی گهواره ای است که شما را تکان می دهد ولی با این همه حرکت، شما را به جایی نمی برد.

## گامهای عملی

۱. امروز، من فهرستی از ده مورد نگرانی تهیه می کنم و آنها را با گفته های دکتر مایو مطابقت می دهم.

۲. امروز، من..

عبادت خدای دروغین.

جک اگزوم

## آفتاب

بیست و هشت سال پیش، صنایع ورتینگتن کار خود را با یک نفر پرسنل آغاز کرد. این شرکت رشد چشمگیری کرد؛ و امروز درآمد آن پانصد میلیون دلار است.

موفقیت این شرکت به گونه ای است که غالباً مدیران مختلف برای بازدید از کارخانه به آنجا مراجعه می کنند و می خواهند راز موفقیت آن را کشف کنند. اصول کار مدیر شرکت را می توان به صورت این قاعده طلایی جمع بندی کرد: «با دیگران همان کاری را بکنید که دوست دارید با شما بکنند.» به این معنی که با دیگران همان رفتاری را داشته باشید که مایلید با شما رفتار شود.

مدیر شرکت، مدیریت شرکت خود را قاعده طلایی می نامد و می گوید، «این قاعده، راه زندگی برای همه است، مضمون این قاعده این است که اگر دید خود را تغییر دهید و از

دریچه دید دیگران به اوضاع نگاه کنید . هر چند در پاره ای موارد بسیار مشکل است - مشکلات به خودی خود برطرف می شوند.» این فلسفه ساده فکری موجب موفقیت عظیم صنایع ورتینگتن شده است. موفقیت او به حدی است که وقتی سرمایه گذاران دیگر سهام فولاد خود را می فروشند، سهامداران این شرکت سهام خود را نگه می دارند.

مرحبا به تفکر مدیران این شرکت. فلسفه این شرکت معقولترین تفکر شخصی و تجاری است که هر مرد و زنی می تواند داشته باشد. من معتقدم که شما به هر چیزی که در زندگی بخواهید، می رسید، به شرطی که دیگران را در رسیدن به هدفهایشان یاری کنید.

## گامهای عملی

۱. امروز، من با خانواده، همکاران و ناآشنایان همان گونه رفتار می کنم که مایلیم با من رفتار کنند.

۲. امروز، من

کسانی که روشنی را به زندگی دیگران می آورند، نمی توانند خود را از آن محروم سازند. جیمز ام. باری

## درستی

جان مورلی، از انگلستان به کانادا سفر کرد تا برای دانشجویان فوق لیسانس سخنرانی کند. او سخنرانی خود را چنین آغاز کرد: «من، نزدیک به سه هزار کیلومتر سفر کرده ام تا به شما بگویم: فرق است بین درست و غلط.»

اگر مردی که صاحب خانه دویست هزار دلاری است، به علت تقلب در پرداخت مالیات به زندان بیفتد، فرق درست و غلط را نمی داند. اگر زنی به همسرش قول می دهد که وفادار بماند و بعد عهدشکنی می کند، فرق درست و غلط را نمی داند.

اگر والدین به کودکانشان می گویند که «به فلانی بگو ما در خانه نیستیم» فرق درست و غلط را نمی دانند. اگر پسری به پدرش قول می دهد که اتومبیل را تا مدرسه ببرد و برگرداند و غیر از این کند، فرق درست و غلط را نمی داند. اگر دختری در مورد جایی که رفته است به والدینش دروغ بگوید، فرق درست و غلط را نمی داند.

به دنبال نظر خواهی از یکصد مدیر رده بالا معلوم شد که همه آنها در یک نقطه، نظر مشترک دارند و آن اینکه: هر کس که گمان می کند می تواند با نادرستی به رده های بالا برسد و در آنجا بماند، احمق است. این نظر کاملاً محکم و صحیح است. بنا کردن زندگی بر پایه های صداقت و درستی مستلزم دانستن فرق درست و غلط و به کار بستن این دانش است.

## گامهای عملی

۱. امروز، من کاری را که درست است انجام می دهم و به ناراحتی کوتاه مدت ناشی از آن توجه نخواهم کرد.

۲. امروز، من...

هیچ کس حق ندارد که تعیین کند کدام قانون باید رعایت شود و کدام قانون تحمیل شود. هربرت هوور

## شهامت

گرفتن چهار پاس در پنج بازی فوتبال برای بازیکن دفاع عقب (بک) در سطح دبیرستان نسبتاً قابل قبول است. اما برای رندی واترز، تعجب آور است. شوتهای بلند چهل متری رندی را به این موضوع اضافه کنید. رندی در تیم تنیس مدرسه، در بازی دو نفره مقام اول و در بازی انفرادی مقام دوم را دارد. با وجودی که او وقت زیادی را صرف فعالیتهای ورزشی می کند، در کلاس معدل نمرات او حدود هفده - هجده است.

اگر داستان را همین جا متوقف کنیم، همه چیز خوب و بر وفق مراد است، اما ماجرا تازه شروع شده است، یا بهتر نیست بگوییم رندی تازه آن را شروع کرده است؟ او به فکر نوعی کار ورزشی در دانشکده است.

نکته خاص در این ماجرا این است که، «چهار سال پیش»، آن طور که رندی می گوید: «آستین پیراهن من به داخل دستگاہ چرخ گوشت رفت و لحظاتی بعد فاجعه ای که همه می دانند اتفاق افتاد. مدتها بعد دلم می خواست روی زمین دراز می شدم و می مردم. مربی تیم فوتبال فرصت بازی فوتبال را به من داد.» بقیه ماجرا از این قرار است که از آن به بعد رندی قهرمان با یک دست و نگرش فوق العاده مثبت بازی می کند. دیگر به چیزی که از دست داده است فکر نمی کند. تمام حواسش را به داشته هایش می دهد و مصمم است که حداکثر استفاده را از آنها ببرد. این نگرش از رندی قهرمان می سازد و از شما نیز خواهد ساخت.

## گامهای عملی

.. امروز، من ماجرای رندی واترز را به دو نفر خواهم گفت شاید که درسی برای آنها باشد و نوعی یادآوری برای من.  
۲. امروز، من...

شهامت برترین صفت در انسان است زیرا ضامن صفات دیگر است. وینستون چرچیل

## امید

دکتر اشتباه می کرد، اما هری پری بیشتر اشتباه می کرد. دکتر به او گفته بود که به سرطان خون مبتلا شده و مدت زیادی از عمرش باقی نمانده است. هری طوری رفتار می کرد که گویی زندگی به پایان رسیده است. از شغلش استعفا کرد، ازدواجش را به هم زد، دار و ندارش را هزینه درمان کرد، و بیشتر اوقات خود را تنها گذراند. او منتظر مرگ بود. اما با این کارهایش ممکن بود خودش به سراغ مرگ برود. زندگی هری پوچ و خالی بود، گرچه هنوز نمرده بود. حقیقت اینکه اصلا قرار نبود بمیرد.

پنج سال پس از تشخیص اولیه دکتر، معلوم شد که هری اصلا سرطان خون نداشته است. با شنیدن این خبر، هری زندگی را از سر گرفت، ازدواج کرد، خانه ای خرید و دوا و درمان را کنار گذاشت و در حال حاضر سلامت است.

چیزی عوض نشده بود، جز نگرش هری به زندگی. وقتی فکر کرد قرار است بمیرد، راه مردن در پیش گرفت. وقتی فهمید دیگر قربانی سرطان نیست، راه زندگی و رضایت از

آن را در پیش گرفت. نکته فاجعه آمیز اینجاست، که تمام ویژگیهای بالقوه موفقیت و شادی در همه حال وجود داشت؛ او آنها را به کار نمی بست. این ویژگیهای بالقوه در اختیار شما نیز هست، اگر بخواهید می توانید آنها را به کار گیرید. نگذارید روی سنگ قبرتان بنویسند: «در سال ۴۰ به دنیا آمد، در سال ۷۵ وفات یافت و در سال ۹۰ به خاک سپرده شد.»

## گامهای عملی

۱. امروز، من به یاد خواهم آورد که «به دنیا آمده ام تا زندگی کنم»؛ نگرش من به زندگی بازتاب اعتماد به نفس من است.

۲. امروز، من ...

در هر شرایط، خود را نبازید و دو ریسمان امید و ایمان را رها نکنید.

## نفوذ

ما سرسختانه در مقابل دشمنانمان می ایستیم و آنها را نابود می کنیم.»  
با علاقه به این صحبتها گوش می دادم. زیرا صدا و کلمات برایم آشنا بودند. می دانید، صدا، صدای پسر چهارده ساله ام بود که با مسافر کناری خود در هواپیما صحبت می کرد.

بسیار خوشحال بودم که پسر من به امور مملکتی علاقه مند است و همچنین خرسند بودم که او جملات پدرش را تکرار می کند. ناگهان با خود فکر کردم: ما والدین مسئولیت

خطیری داریم زیرا فرزندان ما بازتاب ما هستند. در واقع، ما الگوی آنها هستیم. آنها پا در جا پای ما می گذارند. بیشتر اوقات اخلاقیات و ارزشهای ما، اخلاقیات و ارزشهای آنهاست.

فرزندان ما نمونه کوچک ما هستند. از این رو، این سؤال برای والدین مطرح می شود که: ما چه نوع الگویی هستیم؟ آیا از اینکه ببینید فرزندانان پا در جا پای شما می گذارند، احساس غرور خواهید کرد؟ امیدوارم که چنین احساسی به شما دست دهد، زیرا فرزندان من و شما آینده مملکت را می سازند.

## گامهای عملی

۱. امروز، من مسئولیت خود را در مقابل همنوع خود خواهم شناخت تا انسان شایسته ای باشم.

۲. امروز، من

من نمی دانم پدر بزرگم که بود، ولی مایلم بدانم نوه اش چه خواهد شد. آبراهام لینکلن

## خط پایان

بیشتر ما هرگز به یکی از جوایز بزرگ و معتبر - جوایزی چون نوبل، اسکار - دست نخواهیم یافت. این جوایز از آن معدود افراد نخبه و طراز اول است. هر نوزادی که امروز در این کشور به دنیا می آید، ممکن است روزی به مقام ریاست جمهوری کشور برسد.

اما حقیقت روشن این است که این جایزه نصیب بیشتر ما نخواهد شد. اما، همه ما استحقاق داشتن لذت‌های کوچک زندگی را داریم و ممکن است دست نوازش بر سر هر کس کشیده شود، هر کس ممکن است به گرمی در آغوش کشیده شود و یا حتی بوسیده شود. ممکن است لذت دیدن قرص ماه نصیبتان شود یا حتی محل پارک مناسبی در جای دلخواه بیابید! لذات کوچک ممکن است از نوع دیگر باشد مثل: صدای سوختن هیزم در شومینه، لذت خوردن چای یا سوپ داغ یا لذت تماشای غروب زیبا. حتی لذت‌های «کوچک» بیشتری وجود دارد: داشتن فرصت برای مسافرت، حق دادن رأی به شخص دلخواه و حق... تمام این لذتها و هزاران لذت دیگر به هر یک از ما نشاط می دهد و مایه شادمانی اند.

از اینکه جوایز درخشان زندگی نصیبتان می شود، شاد باشید و اگر فقط از کنارتان می گذرند، ناراحت نباشید. از دیگر لذت‌های زندگی بهره مند شوید. قهرمانان دیروز، گمنامان امروزند؛ جوایز بزرگ حوادثی هستند که بزودی فراموش می شوند. اما موهبت‌های کوچک زندگی مستمرند. امروز شاید سرشار از خوشیهای بزرگ نباشد، اما مملو از لذت‌های کوچک است. کافی است که چشمانتان را باز کنید و آنها را ببینید.

## گام‌های عملی

۱. امروز، من از «موفقیت‌های کوچک» و خوشیهای کوچک زندگی، با پی بردن به آنها لذت خواهم برد.
۲. امروز، من..

اگر همواره تلاش کنید، بدترینها هرگز رخ نخواهند داد. ب. سی. فوربس

## تحسین

حتما اصطلاح مثبت بینی را شنیده اید (عده ای آن را مثبت یابی می نامند). اصلا مهم نیست که چه لفظی به کار می برید، مهم آن است، هر جا که می روید احساسات مثبت را در آنجا بگسترانید. عادت کنید که از دوستان، همکاران و اعضای خانواده، برای انجام دادن نیکوی کارها، تعریف کنید. وقتی که در ظاهر چیز مثبتی برای تحسین نمی یابید، فراتر بروید، و چیز مثبتی برای تحسین بیابید. این کار تلاش و خلاقیت شما را می طلبد، اما اگر برای استعداد دیگران، تحسین صادقانه و قدردانی به عمل آید، پاداش کار، ارزش این تلاش را دارد.

من پی برده ام، برای آنکه هر روز نگرشی شاد و سالم داشته باشید، یکی از بهترین راهها این است که کمک کنید تا دیگران چنین نگرشی داشته باشند. وقتی که نکته مثبتی را در کسی مطرح می کنید، بازتاب این طرح را در خود می بینید. هر وقت که کار نیکوی کسی را صادقانه تحسین می کنید، نوعی گرمی به درون شما راه می یابد. از این رو، می توان نتیجه گرفت، اگر امروز گرمی درون، در شما نیست، شاید بدین دلیل است که کسی را صادقانه تحسین نکرده اید.

## گامهای عملی

۱. امروز، من عمل نیکوی دوستان، همکاران و اعضای دربارہ..... بگویم.
۲. امروز، من...

مطمئنترین راه تحسین زحمات دوستان، آهسته زدن به پشت آنهاست.

## زنداد

آیا باور دارید که انسان بتواند به گونه ای تغییر کند که از همبند بودن با زندانیان دیگر به تاجر موفق تبدیل شود؟ من باور دارم و لری ولز نمونه بارز این تغییر است. برای بسیاری از مردم، پانزده سال حبس، سد محکمی است بر سر راه موفقیت. اما لری ولز ثابت کرد که در غلبه مثبت بر منفی، او مرد قاطعیت و عزم راستین است.

لری پانزده سال از بهترین سالهای عمر خود را به جرم سرقت مسلحانه در زندان سپری کرد. اما اتفاق کوچکی زندگی او را دگرگون کرد و همین اتفاق زندگی صدها نفر دیگر را دگرگون کرده است. والدین لری هرگز ناامید نشدند و دست بر نداشتند. آنها برای پسرشان کتابی فرستادند که او را پس از خواندن ناگهان تکان داد. این کتاب لری را متقاعد کرد که ما مصداق بارز اندیشه خود هستیم. از آن روز به بعد لری خود را از شر افکار پست رها کرد و مثبت اندیشی را پیشه خود ساخت. امروز، لری، مدیر مؤسسه ای است که موجبات بروز اندیشه و تصویر مثبت را در افراد جوان فراهم می آورد. تری ثابت کرد که می توان با تغییر دادن افکار، زندگی را تغییر داد. او توانست، شما نیز می توانید.

### گامهای عملی

۱. امروز، من این گفته را که «فکر شما، عمل شماست»، به یاد خواهم آورد و افکار خوب را به ذهن و قلبم راه خواهم داد.

۲. امروز، من...

چیزی به نام خوب یا بد وجود ندارد، افکار، آن را خوب یا بد می کند. شکسپیر

## افکار پست

کسب و کار هیچ وقت به خودی خود «خوب یا بد نیست. خوب و بد آن در جایی درست میان دو گوش تعیین می شود.

سالها پیش، وقتی که برای شرکت در یک جلسه به میشیگان رفته بودم، با یکی از فروشندگان واقعی گرم صحبت و خوش و بش بودم که ناگهان اشتباه کردم و از کار و بارش سؤال کردم. انتظار شور و شوق داشتم ولی برخلاف انتظارم، صحبت بلند بالایی در مورد کسادی کار بعد از اعتصاب جنرال موتورز شنیدم. او گفت مردم پول خرج نمی کنند و تنها مایحتاج ضروری خود را تهیه می کنند. برخورد او چنان منفی بود که فقط با ترک جلسه می توانست اوضاع را بهتر کند!

یکی از حاضران حواس او را لحظه ای پرت کرد و من سرم را چرخاندم و از خانمی که در سمت چپ من بود جویای چگونگی اوضاع شدم. او پاسخ داد که: «جنرال موتورز در اعتصاب است.» با خود فکر کردم او نیز می خواهد شروع کند و افکار منفی خود را بیرون بریزد. ولی لبخند ملیحی زد و دلایل تأثیر مثبت این اعتصاب را بر کارش برشمرد و در خاتمه از من پرسید که آیا در واشنگتن کسی را می شناسم. وقتی علت سؤال او را جویا شدم گفت: «اگر این اعتصاب شش هفته دیگر طول بکشد، می توانم روی تعطیلی بقیه سال حساب کنم.»

بر اثر اعتصاب جنرال موتورز یک نفر ورشکسته می شود و کار و بار کس دیگر بالا می گیرد. تفاوت از کجا تا به کجا؟ تفاوت در نگرش آدمهاست. افکار پست» را در زندگی و کارتان راه ندهید.

## گامهای عملی

۱. امروز، من با بیرون کشیدن نکات مثبت هر وضعیت، «افکار پست» را از خود دور می کنم.

۲. امروز، من

در هر صنعت، فرصتهای بیشماری هست. هر کجا که اندیشه باز است، همواره کشفی هست. چارلز اف. کترینگ

## قانون

مأمور اجرای قوانین بودن کار بسیار دشواری است اما گاهی، لحظات با مزه ای در این کار است که روز کاری را برای مامور راهنمایی و رانندگی خوشایند می سازد.

اگر ساعتها مشغول رانندگی با اتومبیل باشید، به احتمال زیاد در برخی مواقع نادر، سرعت اتومبیل شما از حد سرعت مجاز تجاوز می کند و با صدای آژیر مامور راهنمایی و رانندگی متوجه افزایش سرعت اتومبیل خود می شوید. اگر شما هم مثل ما باشید، بسرعت عذر و بهانه ای می تراشید، مثل مرد هول کرده ای که می گفت: «من فقط می خواستم مثل ماشینهای پشت سری باشم.» یا خانم جوانی که بعد از یک تصادف کوچک گفت:

«داشتم به خانه می رفتم که در مسیر اشتباهی افتادم، به درختی زدم که الان نیستش.»  
و مرد دیگری می گفت: «چهل سال است راننده ام و بالاخره پشت رل خوابم برد و توی  
جوی افتادم.»

برخی از موتورسواران برای اینکه جریمه نشوند، خلاقیت‌هایی از خود نشان می دهند، اما  
معمولا موتورسوار متخلف جریمه می شود. ما از مأموران اداره راهنمایی و رانندگی که  
برای اجرای دقیق مقررات، نهایت سعی و تلاش خود را می کنند، و با صبر و قوه درک  
بالا با متخلفان برخورد می کنند، بی نهایت سپاسگزاریم.

## گامهای عملی

۱. امروز، من از یکی از مأموران اجرای قوانین، به دلیل کار پر مسئولیتش تشکر و  
قدردانی می کنم (حضور، تلفنی یا از طریق نامه).

۲. امروز، من

هر جا قانون پایان می یابد، استبداد آغاز می شود. جان لاک

## خلاقیت

وقتی صحبت از موفقیت به میان می آید؛ نام هنری فورد و خط تولید اتومبیل‌هایش و  
جی. سی. پنی و فروشگاه‌های زنجیره ای او به ذهن می آید. بله این مردها فوق العاده  
در کارشان موفق بودند و زندگی را با رؤیای امریکایی که همان موفقیت باشد، می  
گذرانند اما صدها هزار نفر دیگر رؤیای امریکایی را به سبک خودشان می گذرانند.

دنيس كوپسل دنبال فرصتي مي گشت تا عشق به فروش کالا و علاقه خود به تاريخ و اشيای عتيقه را در هم آميزد. نمي دانست كه خواسته خود را چگونه تأمين كند و به دنبال چه بگردد تا اينكه روزي ارايه فرسوده اي كه براي تهيه ذرت بوداده به كار مي رفت توجه او را به خود جلب كرد. اين ارايه براي بيشتر ما چيزي كهنه است، اما او چيزي در آن ديد كه از نظر بيشتر ما پنهان مانده بود.

او بعد از ماهها كار پر زحمت بازسازي، دوباره ارايه را به كار انداخت و در مناسبتهاي خاص به شيوه سنتي و قديمي در اطراف شهر از آن استفاده مي كرد. طولي نكشيد كه ارايه ديگر و ديگري خريد. امروزه در ميلواكي، دنيس كوپسل را به عنوان «غول ذرت» مي شناسند. در حال حاضر او شش ارايه دارد كه به طور تمام وقت كار مي كنند و طرح خريد چهار دستگاه ديگر را نيز در سر دارد.

اين خلاقيت امريكايي است. اين رؤيای امريكايي است. به احتمال بسيار، هوش و ذكاوت شما كمتر از دنيس كوپسل نيست. تنها فرق شما با كوپسل در اينجاست كه او چشمههايش را باز گذاشت و فرصت را شناسايي كرد، فرصتي كه با كار بسيار عايد او شد.

## گامهای عملی

۱. امروز، من از فرصتهایی كه در اطرافم است آگاهتر خواهم بود.

۲. امروز، من...

ما به مردانی نیاز داریم كه به چيزهايي بينديشند كه پيش از اين كسي به آنها نينديشیده باشد. جان اف. كندی

## مقایسه

من یکی از والدین پرغرورم که مشتاقانه در بحثهای دوستانه و خانوادگی درباره پیشرفت بچه های کوچکتر شرکت می کنم. به نظر می آید که با مطرح شدن بحث پیشرفت بچه ها، مقایسه بین آنها آغاز می شود. به نظر دکتر دابسون، ما کودکان را از دو جنبه مقایسه می کنیم: وضع جسمانی و هوش. اما باید دانست که این کار ممکن است موجب بروز مشکلات اساسی از لحاظ خودشناسی و تصویری که کودک از خود در ذهن می سازد، شود. چنین مقایسه ای باعث می شود که کودک خود را با تصویر روی جلد آخرین شماره فلان مجله بسنجد و در صورت متفاوت بودن با آن یا چشمگیر نبودن نتیجه آزمون هوشی (هوشبهر) خود را حقیر بشمارد.

باید دانست که همه، آدمهای مهمی هستند! هیچ کس نمی تواند شادی و شغفی را که از دیدن شما به پدر و مادرتان یا به همسرتان، یا به خواهر یا برادرتان دست می دهد، ایجاد کند. این شادی به علت وجود کسی است که او را دوست دارند. شما بی نظیر و خاص هستید. کاری را که شما برای نوع بشر انجام می دهید، هیچ کس نمی تواند انجام دهد. هیچ نیازی به مقایسه افراد با یکدیگر نیست، مگر برای کشف خصوصیات بی نظیر هر یک.

## گامهای عملی

۱. امروز، من به خودم ایمان خواهم آورد و بدترین خصوصیات خود را با بهترین خصوصیات دیگران مقایسه نخواهم کرد.

۲. امروز، من...

به پایین نگاه کردن، سر آدم را به دوار می اندازد. رابرت براونینگ

## قابلیت

فکر می‌کنم که انسان برای پیشرفت و موفقیت طراحی و برنامه ریزی شده و بذری بزرگی در او به ودیعه گذاشته شده است. این صحبتها به شما هم مربوط می‌شود. شما انسانی با ارزش و قادر به انجام کارهای بزرگ هستید.

اگر در سرتاسر عمرتان شنیده باشید که به درد خور نیستید، به احتمال زیاد، این گفته را باور می‌کنید. اگر مکررا به شما گفته باشند باید کسب اعتبار کنید، تلاش خود را خواهید کرد. اگر هر روز به شما بگویند که از لحاظ اعتبار در مرحله دوم قرار دارید، تقریبا با آن گفته موافقت خواهید کرد. دوست من، این نوع تفکر یعنی از خود هیچ نداشتن فاجعه آمیز است. مثلا خانواده نود درصد از زندانیان مکررا به آنها می‌گویند که بیرون بیا نیستند و در زندان تمام خواهند کرد!

تام مولن در کتاب خود به نام زندگی واقعا چیز خنده داری است، از دختر پانزده ساله ای صحبت می‌کند که تمام نمراتش در مدرسه الف است. وقتی که نمرات او ب می‌شود، والدین او واقعا نگران می‌شوند. دختر با خود می‌اندیشد: «اگر در کاری که می‌کنم شکست بخورم، نابود می‌شوم.» این اندیشه بخشی از نوشته ای است که دختر قبل از دست زدن به خودکشی می‌نویسد. آنچه وارد ذهن شود، در نهایت بر عمل تأثیر می‌گذارد.

تأسف آور این است که مشابه وضع این دختر در امریکا کم نیست. آمار خودکشی در بین نوجوانان امریکایی در دهه گذشته سه برابر شده است و به سی مورد در هر روز رسیده است. ذهن امریکایی ها را با مزخرفات پر کرده اند. آنچه داری یا آنچه می کنی، مهم نیست، مهم چیزی است که هستی. شکست، زشت و شرم آور نیست. بلکه زشتی در آن است که از تلاش کردن پرهیزی. شما قابلیت انجام دادن کارهای بسیاری را دارید. توان خود را به کار گیرید، که توان بیشتری کسب کنید.

## گامهای عملی

۱. امروز، تمام توانم را برای انجام دادن کارهایی که می توانم، به کار خواهم گرفت.

۲. امروز، من

مراقب افکار خود باشید، ممکن است هر لحظه به کلام تبدیل شوند.

## کلمات

کلمه ای که باعث موفقیت شما در زندگی می شود، توانستن است. توانستن یکی از قویترین کلمات در زبان است. به عبارتی شما با جمله کوتاه «می توانم»، توانایی خود را در رسیدن به هدفهایتان بیان می کنید.

با افزودن حرف «ن» به اول این کلمه یعنی با تبدیل توانستن به نتوانستن تمام قدرت آن را از بین می برید و تبدیل به کلمه ای می کنید که شکست شما را تضمین می کند. توفیر حاصل از افزودن حرف «ن» بر سر کلمه نتوانستن، توفیر میان موفقیت و شکست

است، پس این «ن» را کم نشمارید و از آن حذر کنید. مورخان بر این باورند که موفقیت‌های مهم، آنهایی هستند که علی‌رغم نفی‌شان کسب شده‌اند. مثلاً، این جملات مستقیماً از روزنامه‌ها نقل شده‌اند:

حرکت با سرعت بیش از پنجاه کیلومتر در ساعت موجب مرگ انسان خواهد شد (۱۸۴۰).  
هیچ‌گونه تلفیقی نمی‌تواند منجر به ساخت ماشینی شود که انسان را به حرکت در آورد (۱۹۰۱).

ایده احمقانه تیراندازی به کره ماه اساساً غیر ممکن است (۱۹۲۶).  
مهار کردن انرژی داخل ماده غیر ممکن است (۱۹۳۰).

خوشحالم که مردانی چون ادیسون و برادران رایت کلمه نمی‌توانم را به ذهن خود راه ندادند. امیدوارم شما نیز کلمه می‌توانم را جایگزین کلمه نمی‌توانم بکنید. فرق آنها فقط یک حرف «ن» است، اما می‌تواند عملکرد شما را در زندگی تغییر دهد.

## گام‌های عملی

۱. امروز، من جمله نمی‌توانم را به نمی‌خواهم یا نمی‌دانم چطور - یا می‌توانم تبدیل می‌کنم.

۲. امروز، من...

کلمات، مانند عینک، اگر چیزی را روشن و شفاف نکنند، آن را تاریک می‌کنند. ژوزف ژوبر

## غیر ممکن ها

من پیوسته از توانایی ورزشکارانی که سریعتر می دوند، بیشتر می پرند و مهارتهای بدنی خود را هر سال با انجام دادن کارهای محیرالعقول به تماشا می گذارند، حیرت می کنم. هر روز در جراید می خوانیم که جوان ورزشکاری، مانعی را در هم شکست و رکورد جدیدی کسب کرد.

معروفترین مانع و رکورد ورزشی پیمودن یک مایل در چهار دقیقه بود. سالها بود که متخصصان بر این باور بودند که پیمودن یک مایل در کمتر از چهار دقیقه برای انسان غیر ممکن است. اما در سال ۱۹۵۴ مردی به نام راجر بانستر موفق شد این مسافت را در مدتی کمتر از چهار دقیقه طی کند. امروزه، ورزشکاران دبیرستانی و یک فرد ۳۷ ساله موفق به انجام دادن این کار شده اند.

روزی بود که متخصصان معتقد بودند که پرش طول ۹ متر برای انسان غیرممکن است، اما باب بیمون با پرش طول بیش از ۹ متر یکی از موفقیت‌های باور نکردنی ورزشی را در عصر حاضر کسب کرد. نادیا کومانچی در بازیهای المپیک سال ۱۹۷۶ رکورد «ده» را شکست و امروز چندین دختر در رقابتهای ورزشی ژیمناستیک نمرات کامل ده می آورند.

تعجب آور نیست که وقتی کسی پیدا می شود و رکوردی را در هم می شکند، بقیه بلافاصله به دنبال او به رکورد جدید می رسند. اغلب موانعی را که سر راه وجود دارد، خودمان ایجاد کرده ایم.

وقتی که بدانیم این «موانع»، محدودیتهایی است که در ذهن ما ایجاد شده اند و غیر ممکن های فیزیکی نیستند، احتمال عمل بهتر و شکستن موانع و رکوردها به طرز چشمگیری افزایش می یابد. وقتی می فهمیم که کاری عملی است، به هر صورتی که باشد آن کار را انجام می دهیم.

## گامهای عملی

۱. امروز، من با فهمیدن این موضوع که اگر چه دیگران ممکن است موقتا مرا متوقف کنند، اما این منم که می توانم خودم را به طور دائم متوقف کنم، محدودیتهای را بر می دارم.

۲. امروز، من..

غیر ممکن، کلمه ای است که فقط در فرهنگ لغت احمقها یافت می شود.  
ناپلئون بناپارت

## حوادث جزئی

اغلب، در نتیجه کشفیات تصادفی، امکانی برای انجام دادن کارهای دیگر پیش می آید. مثلا، بر اثر یک حادثه جزئی در آزمایشگاه، دستگاه هشداردهنده دود ساخته شد. در آن پی پرسال مشغول امتحان کردن دستگاه الکترونیک کنترل کننده الکتریسیته ساکن بود که ناگهان متوجه شد دود حاصل از سیگار یکی از کارکنان آزمایشگاه موجب بدکاری کنتور دستگاه می شود. در ابتدا، پی پرسال می خواست امتحان کردن را متوقف کند و کنتور جدیدی نصب کند. اما بعد متوجه شد که عکس العمل کنتور در برابر دود سیگار،

ممکن است اطلاع با ارزشی به دست دهد. همین حادثه کوچک و به نظر بی اهمیت موجب شد که پی پرسال نخستین دستگاه هشداردهنده دود را بسازد. این دستگاه جان هزاران نفر را نجات داده است.

موفقیت از راههای مختلف به دست می آید. گاهی در نتیجه یک حادثه جزئی عاید می شود. عادت کنید که فرصتها و امکانات را دریابید، از ذهن خود کار بکشید، از کنار حوادث سطحی نگذرید. فرصتها را بجوید. آنها همه جا هستند و اغلب زیر بینی ما هستند و ما آنها را نمی بینیم.

## گامهای عملی

۱. امروز، من بار دیگر به حوادث جزئی اطرافم نگاه می کنم، که این حوادث فرصتهایی هستند که خود را به من نشان می دهند.

۲. امروز، من...

بسیاری از مردم با فرصتها کاری می کنند که بچه ها با شنهای ساحل می کنند؛ آنها دستهای کوچکشان را از شن پر می کنند و بعد می گذارند ذرات شن تا آخرین ذره از لای انگشتانشان بریزد.

## عوامل پیروزی

مهمترین عامل پیروزی که مربیان تیم های ورزشی دبیرستانها به دنبال آن هستند، کدام است؟ مربیان تیمهای ورزشی دبیرستانها هر سال گردهم جمع می آیند و ساعاتی را با

ورزشکاران دبیرستانها می گذرانند. اخیراً، از یکی از مربیان برجسته مدارس سؤال شد که: «عامل پیروزی ای که شما در بین ورزشکاران جوان جستجو می کنید، چیست؟» مربی بلافاصله پاسخ داد: «ما در جستجوی جوانانی هستیم که حرف مربی را بپذیرند.»

مربیان موفق، می دانند که وجود ورزشکارانی با مهارتهای بدنی در تیم ورزشی تنها ضامن موفقیت تیم نیست. آنها می دانند که هر بازیکن تیم باید آمادگی پذیرش انتقادهای سازنده را داشته باشد و از دستورات مربی استفاده کند تا به اتفاق سایر بازیکنان تیمی را تشکیل دهند. هریک از ما باید پذیرای انتقادات باشیم. باید بیاموزیم که به توصیه های متخصصان گوش دهیم. مهارت و کارایی ما هر چه باشد، باز جایی برای بهتر شدن وجود دارد.

آیا شما حرف مربی تیم را می پذیرید؟ آیا احتمال می دهید که در مسابقات قهرمانی شرکت کنید؟ آیا می دانید که تک تک اعضای تیم در پیروزی نهایی تیم نقش دارند؟ برای کسب پیروزی در مسابقات قهرمانی باید به توصیه ها و حرفهای مربی گوش فرا داد.

## گامهای عملی

۱. امروز، من قهرمانان را می جویم، با آنها مشورت و از آنها نظرخواهی می کنم.

۲. امروز، من...

با حکیمان رفتار کن و حکیم خواهی شد. کتاب امثال سلیمان نبی، باب ۱۳، آیه ۲۰

شما حتما بارها این جمله را شنیده اید که دور، دور جوانهاست. با نگاهی گذرا به کتابهای تاریخ معلوم می شود که این جمله اعتبار قابل توجهی دارد. مثلا، لیندبرگ اولین کسی بود که در بیست و پنج سالگی بدون توقف از روی اقیانوس اطلس تا پاریس پرواز کرد. جان پل جونز در بیست و دو سالگی رسماً ناخدای کشتی شد. ناپلئون قبل از بیست و سه سالگی فرمانده توپخانه بود. ادگار آلن پو در هجده سالگی در مسابقات تنیس ایالات متحد شاعر شناخته شد. تریسی آستین در شانزده سالگی برنده مسابقات تنیس ایالات متحد امریکا شد. اسکندر کبیر در بیست و شش سالگی فتوحات شناخته شده ای کسب کرد. الی ویتنی در بیست و هشت سالگی ماشین پنبه پاک کنی را تکمیل کرد. ما در باره کودکان نابغه ای که در پنج سالگی معادلات ریاضی را حل می کنند و موجب تعجب استادان دانشگاه می شوند، بسیار شنیده ایم. فهرست کسانی که قبل از پایان سی سالگی کارهای فوق العاده انجام داده اند، بسیار بسیار طولانی است.

این امر نشان می دهد که واقعا دور دور جوانهاست. آیا همین طور است؟ من می خواهم نشان بدهم که دور، دور همه است، دور میانسالها و سالخورده ها. حقیقت این است که دور، دور شماست، بدون آنکه سن شما مطرح باشد. به خواندن ادامه بدهید تا متوجه منظورم شوید.

کمودور واندر بیلت در هفتاد سالگی، گول بزرگ راه آهن شناخته شد و در هشتاد و هشت سالگی فعالترین مرد راه آهن در عصر خود بود.

سقراط در هشتاد سالگی به فراگیری موسیقی پرداخت. پاستور در شصت سالگی درمان آب ترسی را آغاز کرد. کریستف کلمب بعد از پنجاه سالگی نخستین سفر اکتشافی خود را برای کشف قاره آمریکا آغاز کرد. ولتر، نیوتن، اسپنسر، تالی راند و توماس جفرسن بعد از هشتاد سالگی کاملاً فعال بودند و آغاز شکوفایی عقلانیشان بود. خانم موزس بعد از نود سالگی موفق و مشهور شد. گاليله در هفتاد و سه سالگی مراحل روزانه و ماهانه را در ماه کشف کرد. این فهرست همچنان ادامه دارد.

از صحبت‌های بالا می‌توان نتیجه گرفت که دنیا از آن کسانی است که می‌فهمند که از همین حالا و از همین جا می‌توان حرکت کرد و به اوج رسید.

## گامهای عملی

۱. امروز، من خواهم فهمید که سن مانع یا سدی برای من نیست، بلکه موهبتی است.
۲. امروز، من...

برای من، سالخوردگی پانزده سال بعد از سنی است که در آن هستم. برنارد ام. باروخ

## اشتیاق

اشتیاق فوری در دسترس شماست. اگر می‌خواهید به اشتیاق فوری دست یابید، فقط نحوه بیرون آمدنتان را از رختخواب تغییر دهید! نه منظورم این نیست که از طرف دیگر بیرون بیابید، یا با نالیدن از شروع یک روز بد از رختخواب خارج شوید.

در این مورد خبرهای خوب و بد دارم. اول خبرهای بد: بعد از عمل کردن به شیوه ای که می گویم، احساس حماقت به شما دست خواهد داد. خبر خوب این است که با اجرای این شیوه، چیزهای بیشتری در زندگی عاید شما می شود و حتی ممکن است درآمد شما نیز بیشتر شود. منظورم این نیست که چکهایی با مبلغهای کلان به دستتان می رسد، اما با فعال شدن در کوتاهترین زمان منافع آن را خواهید دید.

این کاری است که باید بکنید. فردا صبح وقتی که صدای زنگ «ساعت فرصت» را می شنوید (عوام منفی بین آن را «ساعت شماطه دار» می نامند). سر جای خود بنشینید. دستهایتان را به هم بزنید و بگویید «روز بسیار خوبی است که از رختخواب بیرون بیایی و از فرصتهایی که عالم هستی در اختیار تو قرار داده است، بهره ببری!» حالا ممکن است احساس مسخره ای داشته باشید و احتمالا حالت احمقانه ای پیدا کرده اید، چون حتما قسمتی از موهای سر، روی صورت است و در حالت خواب و بیداری هستید، اما از جای خود برخیزید. این همان چیزی است که وقتی ساعت فرصت را کوک می کردید، می خواستید! به احتمال زیاد به خودتان لبخند خواهید زد، خنده علامت اشتیاق است و وقتی به خود لبخند می زنید، نشانه صحت تصویر ذهنی است که از خودتان دارید. نتیجه کار تضمین شده است. این کار را تا بیست و یک روز ادامه دهید، به اوج خواهید رسید!؟

### گامهای عملی

۱. امروز، من با اشتیاق از خواب برخوام خاست، دست خواهم زد و با خود خواهم گفت «روز بسیار خوبی است که از رختخواب بیرون بیایی و از فرصتهایی که عالم هستی در اختیار تو قرار داده است بهره ببری!»

۲. امروز، من...

اشتیاق، بزرگترین امتیاز در این جهان است. اشتیاق موجب کسب پول، قدرت و نفوذ می شود. هنری چستر

## واژه های مثبت

اگر شور و شوق می خواهید، از واژه های مثبت استفاده کنید. منظورم این است که در جامعه منفی بین امروزی بیشتر مردم در مورد چراغ قرمز سر چهارراهها، در مورد تعطیلات آخر هفته و سرماخوردگی و آلودگی هوا صحبت می کنند. دوستی دارم که از واژه های دیگری استفاده می کند. او هرگز سرما نمی خورد. چون آن را منفی می داند. گاهی حتی احساس گرما» می کند. روزهای پنجشنبه و جمعه برای او به معنای تعطیلی نیستند بلکه، روزهای فعالیت اند. تمام چراغها برای او سبزند.

گام مؤثر برای ایجاد شور و شوق استفاده از واژه های مثبت است. باید اعتراف کنم که در هر شرایطی بدون این واژه ها، انسان زنده می ماند، اما هدف ما فقط زنده ماندن نیست. من در مورد شور و شوق برای زندگی کردن صحبت می کنم، یعنی در حالی که لذت بیشتری از زندگی می بریم، آینده بهتری نیز بسازیم.

از قضا این گونه برخوردها، هم واقع گرایانه و هم عملی است. چراغ سبز موجب تردد سریع و مطمئن وسایل نقلیه می شود. در روزهای تعطیل شما استراحت می کنید و با نیروی بیشتر هفته دیگر را آغاز می کنید. وقتی دمای بدن شما بالا می رود، احساس

گرما» می کنید. پس با به کار بردن واژه های مثبت در خود شور و شوق ایجاد کنید. از قضا این کار، لبخند بر لبان شما ظاهر می کند و موجب سرور و شادی می شود. امتحان کنید، خوشتان می آید.

## گامهای عملی

۱. امروز، من از واژه های مثبت استفاده خواهم کرد، و شاهد ظهور لبخند بر لبها خواهم بود و لذت خواهم برد.

۲. امروز، من

هیچ چیز بدون شور و شوق ساخته نمی شود.

## شما

ویل راجرز ده سال حرف نزد.

بدون شک برای بسیاری از مردم این کار تکان فوق العاده ای است، اما ویل راجرز که بسیاری او را بزرگترین فیلسوف / طنزپرداز قرن حاضر می دانند . در طول نخستین دهه حیات کاری خود، روی صحنه نمایش حتی کلمه ای به زبان نیاورد. راجرز، گاوچران و هنرمندی بود که کارهای محیرالعقول با طناب انجام می داد و مهارتهای فوق العاده داشت. او در ده سال اول حیات کاری خود به کمک طناب کارهای عظیم شعبده بازی انجام می داد، اما در این مدت هرگز چیزی نگفت. روزی در حین اجرای برنامه، وضعیتی پیش آمد که راجرز مجبور شد فی البداهه برای حاضران صحبت کند. حاضران ادای احترام کردند و راجرز- فیلسوف و طنزپرداز کار خود را کرد.

شاید بتوان گفت یکی از بهترین جملات او این است که: «اگر می خواهید در زندگی موفق شوید، باید بدانید چه می کنید، به کار خود اعتقاد داشته باشید و بدان عشق بورزید.» جمله او فرمول فوق العاده ای است برای هر کس که می خواهد موفق شود.

آیا شما می دانید چه می کنید؟ آیا به کاری که می کنید اعتقاد دارید؟ آیا به کارتان عشق می ورزید؟ اگر پاسخ شما به این پرسشها مثبت است، یقین داشته باشید که موفقیت در پیش روی شماست!

## گامهای عملی

۱. امروز، من منافع شخصی خود را از فعالیتهایم بررسی خواهم کرد تا ببینم چه می کنم، اعتقاد و علاقه ام را نسبت به کارم مشخص کنم.

۲. امروز، من...

پاداش هر کاری که خوب انجام شده است، انجام دادن همان کار است. رالف والدو امرسون

## کارهای کوچک

این نقل قول از مجله ریدرز دایجست بسیار پرمحتواست: «هر کس گمان می کند برای کارهای کوچک ساخته نشده است، احتمالاً کارهای بزرگ هم از عهده اش برنمی آید.»

امروزه، بسیاری از جوانان ما انتظار غیرواقع گرایانه ای دارند مبنی بر اینکه اولین شغلی که به سراغش می روند، شغل همیشگی و دلخواه آنها باشد (یعنی شغلی باشد پرهیجان، پرکشش، پردرآمد و «آینده دار»). این نوع تفکر، به معنای واقعی، ممکن است فاجعه آمیز باشد. در بسیاری موارد، شغل اول ممکن نیست تمام ویژگیهای مورد نظر شما را داشته باشد. معمولاً کارفرمایان کسی را برای این نوع شغل استخدام می کنند که کار خوب برای شغل غیر ایده آل انجام دهد.

بنابراین، جوانان عزیز، اگر کار اول شما، کار شرافتمندی است و از اصول اخلاقی شما عدول نمی کند، به آن ادامه دهید. با تمام هستی خود بدان کار مشغول شوید! این کار تکلیف شما را روشن می کند، یا از آنجا به مراحل بالاتر (شغل ایده آل می روید یا آن کار را ترک می کنید. پس راه بیفتید، شروع کنید. بعد از تلاش شدید و مقاومت همراه با برخورد صحیح فکری به اوج خواهید رسید.

### گامهای عملی

۱. امروز، من هر کاری را با همان روحیه و شور و شوق که برای شغل همیشگی لازم است، انجام می دهم.

۲. امروز، من...

کسی که از دل و جان برای کارش مایه می گذارد، محال است که کارش بی اجر بماند.

## انرژی

در بیشتر موارد، خستگی جسمانی، ناشی از داشتن نوعی مشکل جسمی نیست؛ بلکه به نوعی فرسودگی یا خستگی روانی به نام «افکار پست» مربوط می شود. در اینجا مثالی می آوریم تا موضوع روشن شود (در این مثال، وضعیت آقایان بهتر نشان داده می شود).

یکی از «آن» روزهای طولانی و آشفته و درهم برهم است. کارها، یکی از دیگری سخت تر و رنج آورتر است. بعد از سپری کردن چنین روزی خسته و نالان به دم در می رسید به طوری که دیگر نمی توانید حتی یک قدم بردارید.

همسرتان با رویی گشاده در را برایتان باز می کند و پس از یک سلام گرم، خوشحالی خود را از اینکه بموقع به خانه رسیده اید اعلام می دارد، زیرا که امروز همان روز موعود است. در حالی که خسته و نالان هستید می پرسید: «چه روزی؟» و همسر شما با اشتیاق پاسخ می دهد همان روزی که شش هفته پیش قول دادید پارکینگ خانه را تمیز کنید. در حالی که نای حرف زدن ندارید، اعتراض می کنید و می گوئید یک قدم هم نمی توانید بردارید. همسرتان قول می دهد که در این کار به شما کمک کند ولی شما از نداشتن جان در بدن (انرژی) می گوئید.

در همین موقع، زنگ تلفن به صدا در می آید و صدایی از آن طرف می گوید که مایل است شما را در فلان چایخانه پس از پانزده دقیقه ببیند. فرصت خوبی است که قبل از

تاریک شدن هوا، همدیگر را ببینید. ناگهان خستگی از میان می رود و شما مشتاقانه پاسخ می دهید که او را پس از ده دقیقه خواهید دید.

مثال فوق به شکل‌های مختلف میلیون‌ها بار در روز تکرار می شود. موضوع بسیار ساده است: وقتی که خستگی خود را به زبان می آورید، در واقع آن را تقویت می کنید و بدین وسیله، از ذخیره انرژی خود می کاهید. خود را در حال لذت بردن از کار تجسم کنید و از مقدار فراوان انرژی موجود در خودتان تعجب کنید.

## گام‌های عملی

۱. امروز، هر وقت که حالم را بپرسند، پاسخ خواهم داد: «خیلی خوبم، و بهتر خواهم شد!»

۲. امروز، من...

چوب نیم سوز نمی تواند به آتش تبدیل شود، همان طور که آدم بی روحیه اشتیاق ندارد. اشتیاق در کارهای روزانه، تلاش برانگیز است و اعمال پرزحمت را به کار لذت بخش مبدل می کند. جیمز مارک بالدوین

## دلسردی

پاسخ شما به دلسردی چیست؟ ادگار به مرکز سفارش پستی کتاب رفت و کتابی در مورد عکاسی سفارش داد و هر روز چشم به در منتظر آمدن پستی و تحویل گرفتن بسته پستی خود شد. سرانجام پستی با یک بسته از راه رسید. وقتی ادگار بسته را باز کرد،

بسیار دلسرد و حتی عصبانی شد زیرا به جای کتاب عکاسی، کتابی در مورد تقلید صدا، فرستاده بودند. از این موضوع واقعا ناراحت شد.

ادگار بلافاصله تصمیم گرفت کتاب را بسته بندی و آن را مرجوع کند، اما ناگهان تصمیم گرفت این کار را نکند و ببیند با چنین کتابی چه می تواند بکند. حتما تا حالا حدس زدید که انگار همان ادگار برگن است. برگن مشهورترین تقلید کننده صدا، در جهان هنرمندان دیگری را بعد از خود پرورش داد. برگن با شوخ طبعی تمیز و ظریف خود زندگی را برای بسیاری از مردم شفاف و شاد گردانید و در واقع بسیار موفق شد. برگن فکر و عقیده ساده ای داشت. او در واقع به فال نیک گرفت و تلخی را به شیرینی بدل کرد. اگر جویای نیکی و خیر باشید، آن را از هر وضعیت و در هر زمان می توانید کسب کنید!

## گامهای عملی

۱. امروز، من اولین مورد دلسرد کننده را که به سراغم بیاید، به فال نیک خواهم گرفت و تلخی را به شیرینی بدل خواهم کرد.

۲. امروز، من

طرز تفکر شما به هنگام شکست، تعیین کننده مدت زمان رسیدن به پیروزی است. دیوید شوارتز

## آسانسور

به منظور بازدید از بنای یادبود واشنگتن به واشنگتن دی.سی آمدم، اما وقتی به محل بنا رسیدیم، راهنمای گشت با صدای بلند اعلام کرد که تا رسیدن آسانسور و رفتن به

نوک بنا باید دو ساعت منتظر بمانیم. البته، در حالی که لبخندی بر لب داشت افزود:  
«اگر مایل باشید از پله ها استفاده کنید، دیگر منتظر آسانسور نخواهیم ماند.»

حرفهای راهنمای گشت تا چه حد درست است! حرفهای او نه تنها برای رفتن به نوک بنای واشنگتن بلکه برای رسیدن به اوج در بازی زندگی مصداق دارد. باید بگوییم که نه تنها صف سوار شدن به آسانسور موفقیت طولانی است بلکه این آسانسور خراب است. هیچ چیز راحت به دست نمی آید و هر کس که بخواهد به موفقیت دست یابد باید از پله ها استفاده کند. اگر مایلید از آن پله ها استفاده کنید و یکی یکی بالا بروید، در این صورت می توانم بگوییم که «به امید دیدار در آن بالاها!»

## گامهای عملی

۱. امروز، من به یاد می آورم که «نابرده رنج، گنج میسر نمی شود» و به خود می گویم که اگر قرار است موفق شوی، باید سخت تلاش کنی.

۲. امروز، من...

نمی توان دائم به کسانی کمک کرد که می توانند و باید کارهایشان را بکنند. ادوارد اورت هال

## عصبانیت

سالها پیش، به اتفاق خانواده ام در یکی از زیباترین رستورانهای شهر مشغول صرف شام بودیم. یکی از پیشخدمتهای رستوران بر سر میز ما آمد تا فنجانهای ما را با آب جوش پر کند. «پر کردن» واژه درستی برای کار او نیست. او در واقع آب جوش را به تمام روی

میز ریخت. معلوم بود که از کارش راضی نبود، به او گفتم: «تو از کارت راضی نیستی، این طور نیست؟» و او با قیافه غضب کرده گفت، «نه، نیستم!» و من در جواب گفتم: نگران نباش، مدت زیادی در این کار باقی نخواهی ماند.»

پسرک از شنیدن حرف من تا حدی جا خورد و منظور من را از این حرف پرسید و من توضیح دادم که با برخوردی که او دارد، مدیریت رستوران دیگر نمی تواند او را نگه دارد، حتی اگر او پولی به رستوران بدهد! خوشبختانه پسرک، برخورد خود را تغییر داد. او واقعا از این رو به آن رو شد. برخورد اهمیت بسیار دارد، مهم نیست که کار شما چیست. اگر برخورد خود را اصلاح کنید، کارایی شما بهتر می شود. و اگر کارایی شما بهتر شود، نزد خود و کارفرما ارج و قرب بیشتری می یابید. بدین ترتیب می توانید کار خود را حفظ و در آن ترقی کنید.

## گامهای عملی

۱. امروز، من بیش از آنچه به من مزد می دهند کار می کنم. زیرا، می دانم، برای این کار به من بیشتر خواهند داد.
۲. امروز، من...

کار کردن بزرگترین عمل بشر است، بدون کار او هیچ است، حاصلی ندارد، چیزی عایدش نمی شود و ثمربخش نخواهد بود. جی.ام. کووان

## درآمد شش رقمی

در حال گفت و گو در مورد دادوستد آزاد بودیم که یکی از دوستانم جمله ای را از هاوارد کرشنر نقل کرد. آقای کرشنر ادعا می کند که درآمد شصت نفر اول جنرال موتورز حدود سه دلار به ازای هر یک اتومبیل با کامیونی است که شرکت می سازد. این رقم در برابر میزان تخصص، نظر و انرژی این مدیران بسیار ناچیز است.

این مثال را زدم، زیرا که وقتی افراد عادی از درآمد شش و یا حتی هفت رقمی مدیران رده بالا مطلع می شوند، عصبانی می شوند و آن را به بالا بردن بهای اقلامی چون اتومبیل نسبت می دهند. البته وقتی بهای مهارت آنها را به سه دلار برای هر اتومبیل سرشکن می کنیم، رقم بسیار پایینی به دست می آید.

البته، همواره این احتمال وجود دارد که برخی از این مدیران خودخواه شوند، اما برای ارضای خواسته هایشان، باید امتیازهایی به مردم بدهند. همان طور که مکرر گفته ام، اگر به دیگران کمک کنید تا به خواسته هایشان برسند، شما نیز به هرچه می خواهید، می رسید. به همین دلیل دادوستد آزاد هیجان انگیز است و به همین دلیل بالاترین معیار زندگی را برای انسان ساخته است.

## گامهای عملی

۱. امروز، من می فهمم که به نسبت تلاشم، پاداش خواهم گرفت، از این رو، بیشترین تلاش را خواهم کرد.

۲. امروز، من...

بهترین جایزه زندگی، نعمت کار و تلاش در زمینه ای است که ارزش آن را دارد.

تئودور روزولت

## زبان شما

اخیرا با مدیر یکی از شرکتهای بزرگ صحبت می کردم. بحث ما در مورد امکان استفاده شرکت از یک گوینده حرفه ای مشخص در اجتماع فروش ملی بود. آنها به نوار صدای او گوش کرده بودند. نوار بسیار خوبی بود، اما گوینده، در نوار یکی دو حرف مستهجن بکار برده بود.

مدیر شرکت به دلیل مطرح شدن این حرفها در نوار، اجازه استفاده از این شخص را به شرکت نداده بود. گوینده سعی می کرد که مدیر شرکت را قانع کند که برای رضایت او، می تواند این حرفهای مستهجن را از نوار حذف کند اما مدیر شرکت معتقد بود که «ما دنبال کسی می گردیم که برای نفع ما مجبور به حذف این حرفها از نوار نباشد. ما دنبال کسی می گردیم که اصلا چنین حرفهایی به زبان نیاورد.»

عجیب است؟ نه اصلا عجیب نیست. من تا به حال نشنیده ام که کسی را به دلیل بددهن بودن و گفتن حرفهای مستهجن و کلمات رکیک استخدام کنند. شک دارم که خانمی از شنیدن چنین سخنانی لذت ببرد و به داشتن چنین همسری افتخار کند! می دانم که بسیاری از مردم به دلیل بددهن بودن و بکار بردن کلمات رکیک و کثیف شغلها، ترفیعهها و حتی بارانی را از دست داده اند.

کسانی که در زندگی موفق اند و به درجات بالا می‌رسند، آنانی هستند که اهمیت عفت کلام و زبان را می‌دانند. شما نیز با علم به این موضوع و رعایت آن می‌توانید احتمال موفقیت خود را بالا ببرید.

## گامهای عملی

۱. امروز، من بیش از هر زمان دیگر به زبان خود توجه خواهم کرد و تأثیر آن را بر اطرافیانم مد نظر قرار خواهم داد.

۲. امروز، من...

خوبی تنها سرمایه گذاری ای است که شکست ندارد. هنری دیوید تورئو

## برنده در مقابل بازنده

دوست خوبم، دنیس ویتلی، گزارشگر برجسته مسابقات فوتبال، توضیح می‌دهد که گل زن تیم برنده آماده شوت کردن می‌شود و با خود می‌گوید: «اگر موفق به زدن این گل شوم، تیم ما به مسابقه نهایی جام می‌رسد و ۳۰ هزار دلار عاید هر کدام از اعضای تیم می‌شود.» و تیم بازنده در حالی که آماده شوت کردن می‌شود، با خود می‌گوید: «اگر موفق به گل زدن نشوم، بازیکنان ما سی هزار دلار ضرر می‌کنند.» فرق برنده و بازنده در همین است. به قول دکتر ویتلی، برنده حواس خود را روی چیزی که به دست می‌آورد متمرکز می‌کند و بازنده روی چیزی که از دست می‌دهد و همین طور هم می‌شود.

بدون شک، مخربترین نیرو در زندگی استفاده منفی از تخیلاتمان است. بیشتر مردم چیزهایی را تجسم می کنند که نمی خواهند و از آنها وحشت دارند، چیزهایی مثل سردرد، سرماخوردگی، ورشکستگی یا حتی پیدا کردن جای پارک برای اتومبیل. بازنده ها به ضرر و زیان می اندیشند؛ برنده ها، به قول دکتر ویتلی به موفقیت و پیروزی می اندیشند.

## گامهای عملی

۱. امروز، من تمرین می کنم تا افکارم را مانند یک برنده روی چیزی که می خواهم متمرکز کنم و به موفقیت و پیروزی بیندیشم.

۲. امروز، من...

کسی که از شکست خوردن می هراسد به شکست خود اطمینان دارد. ناپلئون بناپارت

## انتخاب...

«هر کس راهی را در پیش می گیرد، عاقبت آن را نیز می پذیرد.»

انتخاب...

انتخاب...

انتخاب...

انتخاب...

... خلق

افسردگی را هنر مضر بیکار نشستن تعریف کرده اند. افسردگی احساسی است که در آن زندگی سرشار از ناامیدی است و هیچ علاجی ندارد و هیچ چیز در آن اهمیت ندارد. همه ما، هر از گاه، در مورد آینده خودمان احساس منفی داریم. حتما می دانید منظورم چیست وقتی که نمی توانیم به زندگی ادامه بدهیم و به جای آفتاب، فقط ابرهای تیره و تار می بینیم.

آیا می دانید که می توانید بر خلق خود تسلط داشته باشید؟ اعمال شما بر احساسات شما حاکم اند، در حالی که این نکته را در نظر دارید، به سه نکته زیر توجه کنید:

اول، به یاد داشته باشید که علت ریشه ای تمام افسردگیها خشم است و آن هم خشمی که متوجه یک شخص بخصوص است. به حافظه خود رجوع کنید؛ اگر از کسی یا کسانی عصبانی یا دلخور هستید، نزد آنها بروید، بگویید که آنها را بخشیده اید و از آنها بخواهید که شما را ببخشند و کینه ای به دل نماند.

دوم، به زندگی خود نظم بدهید. در بیشتر موارد، بی نظمی و بی برنامهگی موجب تقویت افسردگی می شود. فهرست مرتبی از کارهایی که باید بکنید، تهیه کنید. هر کاری که از این فهرست انجام می دهید، موجب می شود که احساس بهتری به شما دست بدهد.

سوم، سعی کنید به دیگران کمک کنید. اگر احساس می کنید که در آستانه بحران روانی قرار دارید، کسی را بیابید که مشکلی دارد و او را در حل مشکل یاری کنید. این گفته درست است که: اگر به دیگران کمک کنید که به خواسته هایشان برسند، شما نیز به خواسته هایتان خواهید رسید.

## گامهای عملی

۱. امروز، من «پنهانی» به کسی کمک خواهم کرد. کارنیکی برای شخص گمنامی انجام خواهم داد.

۲. امروز، کارنیکی برای..... انجام خواهم داد.

۳. امروز، من...

شادی، عطری است که نمی توانی به دیگران بزنی، مگر آنکه قطره هایی از آن را به خودت بزنی. رالف والدو امرسون

## کنترل

به یاد داشته باشید که شما به تنهایی «مسئول» هستید.

فرماندار ایالت ماساچوست نامزد انتخابات دوره دوم بود و سخت تلاش می کرد که برای دوره دوم انتخاب شود. او از نخستین ساعات روز انتخابات به فعالیتهای انتخاباتی مشغول بود. ناهار نخورده بود و با عجله و آخر وقت خود را به ناهاری که در کلیسا خیرات می کردند، رساند. وقتی که فرماندار بشقاب خود را دراز کرد تا غذا دریافت کند، خانم توزیع کننده یک تکه مرغ در آن گذاشت.

فرماندار گفت، «ببخشید، ممکن است یک تکه دیگر مرغ به من بدهید؟»

زن جواب داد، «متأسفم، هر نفر یک تکه.»

فرماندار گفت، «مرا نشناختید؟ من فرماندار این ایالت هستم.»

وزن در جواب گفت، «من هم مسئول توزیع غذا هستم. لطفا حرکت کنید».

شاید نتوان این دلبستگی عمیق به مسئولیت را موجه دانست اما چنین تعهدی قابل تحسین است.

امروز مسئولیت چه کاری به عهده شماست؟ اگر مسئولیت شما توزیع غذا یا خدمت به مردم باشد، مسئولانه برخورد کنید! مسئولیت خود را خوب و درست به پایان برسانید. اجازه ندهید کسی یا چیزی دید شما را نسبت به وظایفتان کدر کند. مهمتر آنکه، همواره به خاطر داشته باشید که ممکن است مسئولیت خاصی به شما ندهند، اما شما می توانید و باید مسئولیت زندگی خود را به عهده داشته باشید. و کنترل آینده شما به دست شماست.

## گامهای عملی

.. امروز، من مسئولیت زندگی خود را به عهده خواهم گرفت و آینده خود را در دست خواهم داشت.

۲. امروز، من...

هیچ کس نمی تواند از محدودیتهای منش خویش فراتر رود.

روبسیپر

## انجام دادن کار

بعضی آدمها، علی رغم تمام مشکلات، همواره موفق اند. شما هم می توانید جزو این آدمها باشید.

آنجی پی کشوس دلایل بیشماری داشت تا ثابت کند روزگار با او خوب تا نکرده است. وقتی شیرخوار بود، مادرش را از دست داد. هرگز پدرش را نشناخت و طعم آرامش امن خانه را نچشید؛ در عوض در خانه ها دربه در شد. وقتی کلاس هشتم بود، به خانه یکی از بستگانش رفت، آنجی یتیم بود و ده کیلو اضافه وزن داشت از این رو لباسهایش پیش از موعد برایش کوچک می شدند و برای اینکه به این موضوع خاتمه دهد، از دوستانش جدا شد.

همه ما، هر از گاهی دلایلی داریم که همه بدبختیها از آن ماست. آنجی، در این برهه از زندگی خود دلایل فراوانی داشت و احساس می کرد مظلوم واقع شده است، اما تصمیم گرفت کاری بکند و اوضاع را تغییر دهد. فکر کرد لازم است قدری از وزنش کم کند، تصمیم گرفت ورزش کند و برای این کار دوید تا اضافه وزن خود را آب کند. هرچه بیشتر می دوید، بیشتر لذت می برد و دو را پیشه خود کرد و در کنار آن آموزشهایی دید و در مسابقات شرکت کرد.

آنجی، که دانشجوی سال آخر دانشگاه ایالتی آرکانزاس است، برنده سه مسابقه دو ماراتون و چندین مسابقه دو ده کیلومتر بوده است. او در بسیاری دیگر از مسابقات جایزه اول را نصیب خود کرده است.

آنجی دلایل بیشماری داشت که ثابت کند زندگی او را بازنده می خواهد، اما او خلافتش را ثابت کرد. علی رغم موانع بیشماری که بر سر راه او بود، او سرآمد همه شد. نکته

جالب در مورد این قضیه این است که همان اصول اعتقادی و تعهد و پشتکار که به کم کردن وزن آنجی کمک کرد و موجب شد که او دهنده موفقی شود، می تواند او را در سایر زمینه ها موفق سازد. همان اصول به شما نیز کمک می کند.

## گامهای عملی

۱. امروز، من با خود عهد می بندم که برای نیل به هدفهایم تا آنجا که لازم است تلاش کنم.

۲. امروز، من

موفقیت را به هیچ وجه نمی توان یکجا و نقدی خریداری کرد، مگر قسطی فراترناال مونیتور

## آرمانهای والا

می خواهم شما را تشویق کنم که قدری خیالپردازی کنید و نگاه خود را به هدفهای بالاتری در زندگی بیندازید.

روزی استاد رشته اقتصاد از دانشجویان خود امتحانی به عمل آورد و برای این منظور سه نوع سؤال طرح کرد. او از دانشجویان خواست تا فقط به یک سؤال از این سه نوع پاسخ دهند. سؤالهای دسته اول، مشکلترین سؤالها بودند و پنجاه امتیاز داشتند. سؤالهای دسته دوم از دسته اول راحت تر بودند و چهل امتیاز داشتند. دسته سوم، راحت ترین سؤالهای امتحان بودند و سی امتیاز داشتند.

استاد، بعد از جمع کردن ورقه های امتحانی، به دانشجویانی که به سؤالی از دسته اول پاسخ داده بودند، بهترین نمره را داد، به دانشجویانی که از دسته دوم سؤال انتخاب کرده بودند نمره متوسط و به کسانی که از دسته سوم سؤال انتخاب کرده بودند، کمترین نمره را داد.

دانشجویان دلیل عمل استاد را جویا شدند و او در حالی که به صندلی خود تکیه داده بود و لبخند بر لب داشت، گفت، «من معلومات شما را نمی آزمودم، بلکه منظور من آزمودن هدف شما بود.»

لانگستون هیوز نویسنده امریکایی می نویسد، «به رؤیاهایتان بچسبید و آنها را زنده نگاه دارید، زیرا اگر رؤیاهایتان بمیرند، زندگی به پرنده شکسته بالی تبدیل می شود که دیگر قدرت پرواز ندارد.» به گفته براونینگ شاعر انگلیسی «قصد آدمی باید فراتر از آنجا باشد که دستش می رسد و گرنه آسمان به چه کار می آید؟» هدف قرار دادن چیزهای دست نیافتنی این مزیت را دارد که دست کم به حد متوسطی از خواسته هایتان خواهید رسید. رؤیاهای بزرگ در سر داشته باشید و به هدفهای بالاتر نظر بیندازید و از سؤالهای پنجاه امتیازی انتخاب کنید.

## گامهای عملی

۱. امروز، من به دنبال سؤالهای پنجاه امتیازی زندگی خواهم رفت.

۲. امروز، من

کلمه شاد از حروف اول کلمات شور، اشتیاق و دلیری ساخته شده است.

## واکنشهای مثبت

از کوره در نروید تا به اوج برسید. اخیرا در رستورانی مرد و زنی را دیدم که غذای کاملا فقیرانه ای می خوردند. مرد بر اثر خطای کم اهمیت پیشخدمت رستوران و اجرا نشدن خواسته اش عصبانی شد و اوقات تلخی کرد.

مرد از پیشخدمت خواست تا فنجان قهوه اش را مجددا پر کند و پیشخدمت اطاعت گفت و رفت. وقتی داشت به طرف کتری قهوه می رفت، مشتری دیگر صورتحساب خواست و توضیح داد که زود باید برود تا بموقع به هواپیما برسد. پیشخدمت در برآوردن خواسته او، سفارش مرد اول را فراموش کرد. بعد از سه دقیقه، مردی که سفارش قهوه داده بود، ناگهان عصبانی شد و شب بد او از همین جا آغاز شد.

واقعا شرم آور است که بسیاری از اوقات با اتفاقات جزئی مثل مورد بالا اوضاع را برای خود و دیگران خراب می کنیم. واقعیت این است که چنین اوضاعی بر بسیاری از مراحل زندگی از جمله یکپارچگی خانواده تا موفقیت‌های کاری تأثیر می گذارد. می گویند، عظمت مرد بسته به این است که چه چیزی می تواند او را از کوره به در برد، پس پرسش من این است، لحظه انفجار شما چه وقت است؟ از کوره در نروید تا به اوج برسید.

## گامهای عملی

.. امروز، من قبل از اقدام به هرگونه عملی تأمل خواهم کرد به طوری که به خود و هدفم مسلط شوم.

۲. امروز، من...

چه در خیابان و چه در هنگام بحث، با دیدن چراغ قرمز، توقف کنید!

کریس اسکنکل را در امریکا از سال ۱۹۵۲ به عنوان «مجری محبوب برنامه های ورزشی» می شناسند. بنا به گفته اسکنکل، مجری بودن بازیگری نیست. علی رغم اینکه در مورد تحسین پذیری و قضاوت ناپذیری سبک اجرای برنامه انتقاداتی به او شده است، اسکنکل معتقد است که «عمل من نشانه منش من است. اگر می خواستم از اول شروع کنم، ذره ای تغییر نمی کردم. در گذشته فشارهایی روی من بود اگر بخواهیم دقیق باشیم، اما این فشارها در شکل پذیری من نقشی نداشتند و من تغییر نخواهم کرد.»

کریس اسکنکل در دهه ۱۹۳۰ رؤیای مجری شدن را در خود پرورش داد. او به تمام مسابقات بیسبال که از رادیو پخش می شدند، گوش می داد و سعی می کرد که نحوه بیان مجری و مفسر مسابقات را تقلید کند. پدرش یک دستگاه ضبط صوت برای او خرید و کریس مسابقات پخش شده از رادیو را ضبط می کرد و بارها بدانها گوش می داد و کار مجری برنامه را تقلید می کرد. اسکنکل وقتی که دانشجوی سال اول دانشگاه پوردو بود، برای تعطیلات تابستان در برابر هفته ای هجده دلار، کاری گرفت. او آگهیهای تجارتي می نوشت و در قبال آن از مشتریان پول می گرفت و در شيفت های کاری دوازده ساعته آنها را اعلام می کرد. در سال ۱۹۵۲، مجری پخش مسابقات مشت زنی شد و بعدها اجرای پخش مسابقات فوتبال نیویورک در نخستین روزهای افتتاح ایستگاه تلویزیونی را برعهده گرفت.

کریس اسکنکل سالها حق عضویت می پرداخت، اما امروز یکی از مجریان محبوب و محترم در آمریکاست. تحسین او را بدین جا رسانید، نه انتقاد. نترسید از اینکه اصول شما بر ملا شود، اما از عقاید خود دفاع کنید. همان طور که کریس اسکنکل می گوید: «عمل شما نشانه منش شماست».

## گامهای عملی

۱. امروز، من به یاد خواهم داشت که «کردار من نشانه منش من است» و مطابق با آن عمل می کنم.
۲. امروز، من...  
منش، عادت دیرینه است.

## خودخواهی

شنیده ام که در اندونزی درختی به نام «یوپاس» وجود دارد. این درخت سم ترشح می کند و چنان انبوه و پر است که هر گیاهی را که در پای آن رشد کند، نابود می کند. این درخت پناه می دهد، سایه دارد و نابود می کند. متأسفانه باید بگویم که من کسانی را می شناسم که مانند این درخت اند، فکر می کنم شما هم کسانی از این نوع را می شناسید.

این آدمها خودپسند و مقتدرند. آنها همه چیز را برای خود می خواهند و می خواهند مرکز توجه واقع شوند. هیچ علاقه ای به کمک به دیگران ندارند، ولی از همه به نفع خود

بهره می جویند. آنها مانند درخت یوپاس، خاصیتی برای اطرافیان ندارند و موجب شکوفایی، رشد و باروری دیگران نمی شوند.

از طرف دیگر، یادم می آید وقتی کوچک بودم سعی می کردم روی خط راه آهن راه بروم. چند قدم بیشتر نمی توانستم راه بروم و تعادل خودم را از دست می دادم. اما اگر دوستم روی خط قرار می گرفت، ما می توانستیم دست یکدیگر را بگیریم و تعادل خود را حفظ کنیم. در این صورت، می توانستیم تا آن سر دنیا راه برویم.

من و تو حق انتخاب داریم. می توانیم مثل درخت یوپاس باشیم - سم خودخواهی ترشح کنیم، فقط به خود و خواسته های خودمان بیندیشیم، در خودخواهی جاخوش کنیم - یا اینکه همزمان با رشد و زندگی به دیگران یاری کنیم. گفته دیزرائیلی «زندگی کوتاهتر از آن است که دست کم بگیری» درست است. می توانی زندگی را در خدمت دیگران باشی یا با خودپسندی گمراه کننده، آن را به هدر دهی. یا باید از مردم سوء استفاده کنی یا با آنها دوست شوی. هر دو با هم ممکن نیست.

## گامهای عملی

۱. امروز، من به یاری آنهایی می شتابم که برایم ارزش دارند.

۲. امروز، من...

مهربانی در حق دیگران هرگز به هدر نمی رود، بلکه به خودت باز می گردد.

## مشکلات

شما مشکلاتی دارید که شاید به سادگی باز کردن در بطری باشند، اما این مشکلات را من، با واقع بینی بیشتر، پیشامد می خوانم. رتق و فتق این پیشامدها بخشی از کارهای طبیعی زندگی است. در هر زمان این پیشامدها ممکن است رخ دهند، از صبح که چشم هایمان را باز می کنیم تا شب که به رختخواب می رویم.

اگر بتوانیم با سرعت و بدون دنگ و فنگ از عهده چنین پیشامدهایی برآییم، زندگی حساب شده و موفق خواهد بود: مدیر تیز و زرنگ، کارهای مختلف روی میز خود را با سرعت چشمگیری رفع و رجوع می کند و تصمیماتی می گیرد که در پس هر یک عمری تجربه خوابیده است. زن خانه دار با داشتن سه بچه این نوع پیشامدها را با تجربه ای نه کمتر از تجربه مدیر اداره رفع می کند.

با بزرگ شدن و رسیدن به دوره بلوغ، رتق و فتق این نوع پیشامدها بخش مهمی از طبیعت ما می شود. در واقع، ارزش ما برای خودمان و کارفرما با تعداد و اندازه پیشامدهایی که رفع می کنیم ارتباط مستقیم دارد. از این رو، وقتی که تعداد این پیشامدها بالا می رود، باید ممنون باشید و آنها را بدقت رفع کنید. تحلیل سریع آنها را بیاموزید و به یاد داشته باشید، اگر این «مشکلات» نبودند، لزومی نداشت که شما اینجا باشید. روبراه کردن اوضاع یکی از کارهای اصلی هر شغلی است.

## گامهای عملی

۱. امروز، من از لفظ پیشامد برای نامیدن بسیاری از مشکلات استفاده و با آنها برخورد می‌کنم و می‌دانم که با رفع این پیشامد ارزش خود را بالا می‌برم.
۲. امروز، من

پیشامدها، درهایی هستند که نحوه باز و بسته شدن، روی خودشان نوشته شده است.

## خوشبختی

من معتقدم که لازم است انسان از زندگی لذت ببرد. گرفتاری شما هر چقدر باشد، می‌توانید یکی از این دو باشید: شاد یا غمگین. شاید متوجه نباشید، اما صبح که از خواب بر می‌خیزید انتخاب می‌کنید که شاد باشید یا غمگین.

کارول برنت اخیراً مجموعه‌ای از اشعار کودکان دریافت کرد. دختری به نام پاتریشیا نوشته بود: «شادی، خزیدن به زیر تمام پتوها در یک شب سرد است. خوشبختی یعنی شاد بودن.» خوشبختی یعنی شاد بودن.

جون کال وود ارتباط خوشبختی را با شاد بودن چنین مطرح می‌کند که ویل دورانت مورخ خوشبختی را در علم جستجو کرد، به سرخوردگی رسید. پس از آن خوشبختی را در سفر جستجو کرد، به خستگی رسید؛ در ثروت جستجو کرد و به ناهماهنگی و نگرانی رسید. خوشبختی را در نوشته‌هایش جستجو کرد، اما فقط خسته شد. روزی زنی را دید که در اتومبیل نشسته بود و در حالی که کودک خفته‌ای در آغوش داشت، انتظار می‌کشید. مردی از قطار پیاده شد و به طرف آنها رفت، کودک را به آرامی بوسید، تا مبادا از

خواب بپرد. مرد در اتومبیل نشست و به اتفاق از محل دور شدند و ویل دورانت را با این درک عمیق که اعمال عادی زندگی چیزی از شادی در خود دارند، تنها گذاشتند. در جستجوی خود برای خوشبختی و موفقیت، به دور دستها چشم ندوزید و فراموش نکنید که خوشبختی همچون بوسه ای است که از پیش طعم آن معلوم نمی شود!

## گامهای عملی

۱. امروز، من شادی نثار خواهم کرد و از پیامدهای آن لذت خواهم برد.

۲. امروز، من

احمقها خوشبختی را در دوردستها جستجو می کنند؛ و عاقلها آن را زیر پای خود می پرورانند. جیمز آپنهایم

## تلویزیون

وقتی کسی از شما می پرسد که «کار تلویزیونی می خواهی؟» به احتمال زیاد ناگهان تصاویر دلربا، شهرت، آوازه و خوشبختی، به ذهن شما راه می یابد. چیزی که من می خواهم امروز با شما در میان بگذارم تمامی این ویژگیها را دارد، اما نه آن طور که شما انتظار دارید.

کار تلویزیونی که من برای شما، به عنوان یکی از والدین یا دوست کودک، در نظر دارم نوعی کار مشارکتی است. بدین معنی که اگر والدین در تعیین نوع برنامه هایی که کودک آنها روی صفحه تلویزیون می بیند مشارکت داشته باشند، می توان گفت بعضی از برنامه

های تلویزیونی خوب هستند. متأسفانه، بیشتر برنامه هایی که شما یا کودکان در تلویزیون تماشا می کنید، همه چیز هستند جز خوب. مثلاً فکر کنید:

فایده ای که در برنامه های تلویزیونی نهفته است، مانند هر چیز دیگر - وقتی آشکار می شود که والدین در تعیین نوع برنامه هایی که کودکانشان باید بینند، شرکت کنند. از این رو کار تلویزیونی که من برای شما دارم، قرار گرفتن در جلو دوربین تلویزیون نیست، بلکه داشتن پست مدیریت در مقابل دستگاه تلویزیون خانه شماست. اگر کارتان را به نحو احسن انجام دهید، بهترین خدمت را به فرزندان و دوستان آنها کرده اید. با این کار، به احتمال بسیار خواهید شنید که فرزندانان می گویند: «چه آدمهای خوبی در اطراف ما هستند، آنها بهترینها را برای ما می خواهند و در این کار شرکت می کنند!» چه پاداشی بهتر از این برای یک کار تلویزیونی.

## گامهای عملی

۱. امروز، من کنترل زندگی و تلویزیون خود را در دست خواهم گرفت. من مراقب خواهم بود که هر چیزی وارد ذهن من و خانواده ام نشود.

۲. امروز، من...

اعتراض من به برنامه های تلویزیونی به پایین بودن کیفیت آنها نیست؛ بلکه صفحه تلویزیون نوعی اثر خواب آور روی غالب بینندگان دارد... نوعی بردگی ذهنی همان طور که ارسطو از گذشته های دور به ما اخطار داده است، «بدترین چیز در مورد بردگی این است که دست آخر برده ها به آن عادت می کنند.» سیدنی. ج. هریس

## فرصت

من دوران بچگی خود را، زمانی که اوضاع کساد بود، در شهر کوچکی سپری کردم، زندگی من به قدری ابتدایی بود که در قیاس با معیارهای کنونی می توان گفت نوعی زندگی ماقبل تاریخ بود.

در مغازه خواربارفروشی ای که کار می کردم، ملاس می فروختیم. ملاس را در بشکه چوبی نگهداری می کردیم و در دبه های لیتری به مشتری می دادیم. آن روزها کسی استطاعت خرید شیرینی و آب نبات نداشت. پسر کوچکی که به شیرینی علاقه مند و از طرفداران پر و پا قرص ملاس بود، مرتب به مغازه می آمد. بلافاصله، سر وقت بشکه ملاس می رفت، در آن را برمی داشت، انگشتش را در ملاس فرو می کرد و آن را می لیسید. این کار حکم آب نبات خوردن را برای او داشت. بارها صاحب مغازه به او اخطار داده بود که این کار را نکند.

روزی صاحب مغازه، پسرک را در حین لیسیدن انگشتش گرفت و با عصبانیت او را بلند کرد و داخل بشکه انداخت. پسرک در حالی که در داخل شربت ملاس فرو می رفت فریاد می زد «خدایا زبانی به من بده تا از این فرصت استفاده کنم!»

وقتی مطلبی می نویسم یا آن را بیان می کنم از خدا می خواهم که زبان (یا قلم) به من بدهد تا بتوانم از فرصت به دست آمده استفاده کنم. داستان ملاس، نوعی شوخی است، اما شوخی نمی کنم، و حتی می گویم که این فرصتها غالبا برای کسانی پیش می آید

که متأسفانه آمادگی استفاده از این فرصتها را ندارند. توصیه و اعتقاد من این است که اگر ما آماده استفاده از این فرصتها باشیم، فرصتها همیشه در اختیار ماست.

گامهای عملی

۱. امروز، من آماده ام تا از فرصتهایی که برایم پیش می آیند استفاده کنم.

۲. امروز، من...

اگر به فرصتهای پیش آمده بچسبید، چندین برابر می شوند و اگر در مورد آنها غفلت کنید، از بین می روند.

## حرفی برای گفتن

زمانی که هنری دیوید تورئو در والدن پاند زندگی می کرد، دید که عده ای کارگر مشغول سیم کشی در طول راه آهن عمومی فیچ برگ هستند. وقتی از آنها پرسید چه می کنند، کارگران با غرور پاسخ دادند سیم تلگراف می کشند تا اهالی مین با اهالی تکزاس صحبت کنند.

علی رغم اینکه تلگراف پیچیده ترین وسیله ارتباطی آن زمان بود، تورئو به هیچ وجه از اختراع نوظهور آن زمان شگفت زده نشد و پرسید، «اگر مردم شهر مین چیزی برای گفتن با اهالی تکزاس نداشته باشند و مردم تکزاس نیز چیزی برای گفتن با اهالی شهر مین نداشته باشند چه می شود؟»

اگر تورئو امروز زنده بود، وسایل ارتباطی بسیار پیشرفته تر از تلگراف را می دید، آیا تحت تأثیر قرار می گرفت؟ شاید ولی ممکن بود همان سؤال را برای ما نیز مطرح کند. سؤال این است: «پیام مهم است یا نحوه ارسال پیام؟» برخی مردم حرفی برای گفتن دارند، در حالی که دیگران فقط می خواهند چیزی بگویند. شما از کدام دسته اید؟

## گامهای عملی

۱. امروز، من دستورالعمل مهمی را که هر کس باید قبل از صحبت کردن به کار بندد، به یاد خواهم آورد و آن اینک: «قبل از به حرکت در آوردن زبان، مغز خود را به کار اندازید.»

۲. امروز، من..

وقتی حرف می زنید، چیزی می گوئید که از قبل می دانستید. وقتی به کسی گوش می کنید، چیزی را که دیگری می داند می آموزید.

## پایان کار

خانم هلن هیل نود و پنج ساله دوران دبیرستان خود را از سالهای بسیار خوب عمر خود می داند، اگرچه، در آن سالها دیپلم تحصیلی اش را نگرفت. خانم هیل و پنج تن از همکلاسیهایش دیپلم رسمی دبیرستان را نگرفتند زیرا دبیرستان آنها مقروض بود. اما، خوشحالم که بگویم خانم هیل سرانجام موفق شد دیپلم بگیرد. او در ماه مه سال ۱۹۸۳، در حالی که تنها بازمانده از شاگردان کلاس سال ۱۹۰۷ بود، پس از هفتاد و شش سال دیپلم گرفت!

هیچ وقت برای یادگیری، آرزو کردن یا تغییر دادن دیر نیست. کارل کارسون تصمیم گرفت که در سن حساس شصت و چهار سالگی تغییر شغل دهد. او از کار موفق کرایه اتومبیل به کار مشاوره تغییر شغل داد. هدفش این بود که به ده مراجع، سرویس دهی داشته باشد. او در مارس ۱۹۸۳ به هدف خود رسید. در حال حاضر خبرنگار ماهانه ای منتشر و هزار و دویست مشترک را راهنمایی می کند و برای شرکت در سمینارها و بستن قراردادهای سالانه صدبار سفر می کند. کارل کارسون هفتاد و پنج سال دارد.

هیچ وقت برای یادگیری، آرزو کردن یا تغییر دادن دیر نیست. مردم معمولاً بهانه هایی می آورند که مثلاً برای آن کار خیلی جوان یا خیلی پیرم، مثلاً چون زن هستم نمی توانم. زندگی راحت نیست اما می توان آن را با شیرینی همراه کرد. نمی توانی چرخ زمان را نگه داری، اما می توانی افکار منفی را متوقف و از تواناییهای منحصر به فرد خود استفاده کنی.

## گامهای عملی

۱. امروز، من روی کارهایی که می توانم بکنم تمرکز خواهم کرد و به کارهایی که نمی توانم بکنم فکر نخواهم کرد.

۲. امروز، من...

تجربه نشان می دهد که موفقیت بیشتر به همت مربوط است، تا به قابلیت. موفق کسی است که خود را وقف کار، جسم و روح می کند. چارلز باکستن

## قاطعیت

روزی برخلاف انتظار، یکی از گویندگان نسبتاً موفق رادیو از کار برکنار شد. او از اینکه کارش را از دست داده بود غمگین شد، اما وقتی به خانه رسید، با شور و شوق به همسرش گفت، «بخت با من یار است و من می توانم برای خودم کار بکنم.»

اغلب چنین است و حادثه ای که بسیار تأسف آور و ناامید کننده به نظر می آید، موجب بروز بزرگترین تحول در زندگی می شود. گوینده مورد نظر ما از دید کاملاً مثبتی به قضیه نگاه کرد و مصمم شد که برای خودش کار بکند. او تهیه کننده برنامه ای شد که بعدها به نام «آدمها عجیب اند» شهرت یافت. آقای آرت لینک لتر، همان گوینده اخراجی است که در دهه ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰ شخصیت برجسته و محبوب تلویزیونی شد. آرت کتاب جدیدی نوشته است به نام بله، شما می توانید. او در کتاب خود توضیح می دهد که چگونه یکی از بزرگترین حوادث ناامید کننده زندگی اش به تخته پرش بزرگترین موفقیت زندگی اش تبدیل شد. همین اصل را می توان به زندگی همه ما تعمیم داد. شکست و طرد، ممکن است ما را بسازد یا نابود کند. کسی که در زندگی، قاطع است. شکست، مقدمات قاطعیت را برای رسیدن به اوج برای او فراهم می کند. شما نیز مانند آرت لینک لتر باشید. ناامیدی را به امید مبدل سازید و همین موجب رسیدن شما به اوج می شود.

## گامهای عملی

۱. امروز، من ناامیدیهای کوچک را به موفقیت‌های بزرگ مبدل می کنم و این کار را با دیدن خوبیهای هر اتفاق انجام می دهم.

۲. امروز، من...

کار نیکو کردن از پر کردن است. نقل به مضمون از گفته کریستوفر مورلی

## خوشبینی

وینستون چرچیل اغلب می گفت: «من آدم خوشبینی هستم. فکر نمی کنم اگر غیر از این باشم، وضعم بهتر از این باشد. تصور می کنم بیشتر ما با این اندیشه موافقیم که خوشبینی و شوق به آینده در زندگی بهتر از بدبینی است. در طول زندگی آموخته ایم که وقتی با امید و هیجان به آینده می نگریم، روحیه و عملکرد بهتری داریم.

اما چیزی که بسیاری از ما نیاموخته ایم این است که نگرش بدبینانه ما نتیجه انتخاب خود ماست. ما خودمان نگرشمان را نسبت به زندگی انتخاب می کنیم. به همین دلیل است که گفته وینستون چرچیل برای من پر معنا و مفهوم است. من هم آدم خوشبینی هستم، زیرا انتخاب کرده ام که چنین باشم. بدبینی و ناامیدی راه و روش من در زندگی نیست.

انتخاب من بی دلیل نیست. یقیناً دلایلی برای انتخاب چنین زندگی توأم با اشتیاق و امید دارم. عقیده من این است که مرکز خلاقیت هم در طبیعت و هم در زندگی، جنبه های مثبت، خوش بینانه و امیدوارانه می طلبد. این انتخاب نسنجیده نیست، بلکه انتخابی است با دلیل و هدف. براساس زندگی بسیاری از اشخاص موفق که می شناسم، معتقدم که دلایل بسیاری باعث می شود جوای پیروزی باشیم.

## گامهای عملی

۱. امروز، من از نعمت خداداد حق انتخاب استفاده خواهم کرد و شادی را به جای غمگینی، خوشبینی را به جای بدبینی و پیروزی را به جای شکست انتخاب می کنم!
۲. امروز، من...

چیزی که اعلامیه استقلال اعلام کرده، حق شاد زیستن است. اما برای اینکه بتوانید شاد زندگی کنید، باید خودتان پیگیر باشید.

## شکست

راه ترقی و موفقیت مملو از کسانی است که شکست می‌خورند. به نظر تناقضی در این جمله وجود دارد، مگر نه؟ بله، کاملاً درست است. راه موفقیت سرشار از شکست و ناکامی است. حتماً می‌پرسید «چطور ممکن است؟» خیلی ساده است: کسانی که سرانجام موفق می‌شوند، آنانی هستند که از تلاش نمی‌هراسند. آنان می‌دانند که شکست یکی از نتایج احتمالی تلاش است. این افراد شکست را دوست ندارند. حتی از آن متنفرند، اما از آن نمی‌ترسند.

آیا می‌دانستید که بیب روت رکورد اصلی ضربات در بیسبال را سالها در اختیار داشت؟ درست است، او که خود افسانه‌ای بود، بیش از هر بازیکن بیسبال، ضربه زد تا اینکه میکی مانتل رکورد او را شکست. روت از توپ زدن نمی‌هراسید.

جالب است، نه؟ و همین منظور ما را از جمله عجیب «راه موفقیت سرشار از شکست و ناکامی است» روشن می‌کند. این آدمها، مطمئناً آدمهای ناموفقی نیستند، بلکه مخترعان، آزمایشگران و چالشگرانی هستند که می‌دانند هر زمان که می‌افتند، باید برخیزند و مجدداً تلاش کنند. آنها می‌دانند تا زمانی که بعد از افتادن بلند شوند، شکست نمی‌خورند. امیدوارم که شما نیز جلو بروید، با احتمالات مواجه شوید و بهترین حرکت را بکنید.

## گامهای عملی

۱. امروز، من شکست را به موفقیت مبدل می‌کنم، با به یاد آوردن این موضوع که هر شکست مرا یک گام به پیروزی نزدیکتر می‌کند.
۲. امروز، من...

تنها کسانی شکست نمی‌خورند که تلاش نمی‌کنند. نورمن مک ایوان

## مردمان صمیمی

تجربه ناخوشایند ناشی از برخورد با یک شهروند و یا شخص بد اخلاق را هرگز ملاک قضاوت خود در مورد اهالی آن شهر قرار ندهید. دلیل این حرفم را توضیح می‌دهم. روزی زن و مرد جوانی که اهل نیویورک بودند وارد شهر دالاس شدند. متأسفانه، با اولین کسی که آشنا شدند از اعقاب دزدان دریایی بود. این زوج جوان به غلط نتیجه گرفتند که اهالی تکزاس از قماش دزدان دریایی اند و بدترین کسانی هستند که آنها به عمر خویش دیده‌اند و گله‌مند از این بودند که در طول چندین ماه اقامتشان در تکزاس هیچ کس را شایسته دوستی ندیده‌اند. متأسفانه نگرش منفی آنها احتمال بروز هر گونه دوستی را از میان برد.

خوشبختانه، مردی جوان به اتفاق همسرش از اهالی دالاس تصمیم گرفتند که آنها را در داخل شهر به گردش ببرند تا آنها دالاس «واقعی» را ببینند، و همین امر همه چیز را دگرگون کرد. آنها زوج مهمان را به همسایگان‌شان معرفی کردند. آنها را به کلیسا و همچنین برای تماشای چند مسابقه ورزشی بردند، و باعث شدند که این زوج جوان

دالاس و اهالی تکزاس را آن طور که باید، ببینند. امروز این زوج با بسیاری از اهالی تکزاس دوستان صمیمی و قدیمی هستند. آنها به وجود تکزاسی های بومی « آنها که ده سال در اینجا بوده اند) افتخار می کنند.

این ضرب المثل قدیمی که «به ظاهر حکم نشاید» واقعا در مورد قضاوت درباره هر چیز - شهر، مردم، تجارت، مدرسه یا غیره - مصداق دارد. مفهوم آن روشن است. همه را با یک چوب نرانید. یک تجربه ناگوار را ملاک قضاوت قرار ندهید. زود قضاوت نکنید و فرصت دیگری به آنها بدهید.

## گامهای عملی

۱. امروز، من برچسبهایی را که روی \_\_\_\_\_ و \_\_\_\_\_ چسبانده ام برمی دارم و در مورد آنها با دقت بیشتری قضاوت می کنم.

۲. امروز، من...

ما همیشه نمی توانیم اشخاص را مجبور کنیم، اما با سخن نیکو همیشه می توانیم آنها را بر سر لطف بیاوریم. ولتر

## ساختن

کتاب چه چیزی در اسم است، از انتشارات کتابهای هنری مینیاپولیس، مینه سوتا، کتابی است غیر عادی و جالب توجه. این کتاب حاوی هفتصد نام کوچک و معنای تحت اللفظی، کیفیات منشی آنها و آیه هایی از کتاب مقدس است که این اسامی در آنها آمده است و برخی توضیحات دیگر.

در مقدمه این کتاب، داستانی گفته شده است درباره پسری به نام گلیتون که دوستانش او را «گلی» می نامیدند. روزی، عموی گلی نام او را با گل و کثافت یکی شمرد. از آن به بعد گلیتون با مشکلاتی چون نداشتن اعتماد به نفس و داشتن تصویر ذهنی منفی از خود، مواجه شد تا اینکه او روزی تصادفاً، جان هارتزل، یکی از سه مؤلف این کتاب، را ملاقات کرد. جان به گلیتون توضیح داد که گل نه تنها با کثافت یکی نیست، بلکه ماده بسیار مهمی است. گل ماده خامی است که در دستهای کوزه گر به شیئی زیبا و مفید تبدیل می شود. جان به گلیتون گفت که خداوند بندگان خاص خود را به گل تشبیه می کند. از آن به بعد گلیتون ارزش واقعی نام خود را دانست، دانست که موجودی است بی نظیر و به انسانی جدید، با دیدی جدید و جهتی جدید تبدیل شد.

داستان گلی، داستانی غمگین ولی در عین حال روشنگر و هیجان انگیز است. غمگین از آن نظر است که عموی بی فکر، موجب غمگین شدن برادرزاده می شود، برادرزاده ای که احتمالاً دوستش دارد. این داستان روشنگر است زیرا اهمیت دانستن اطلاعات صحیح را بر ما روشن می سازد. هیجان انگیز بودن آن بدین دلیل است که به همه ما نشان می دهد، می توانیم با تغییر دادن افکارمان موقعیتمان را در زندگی تغییر دهیم.

## گامهای عملی

۱. امروز، من از قدرت کلامم آگاه می شوم و آنها را در جهت مثبت به کار می گیرم.

۲. امروز، من ...

برخی از اعمال وحشتناک انسانها بر اثر شرح و بسط برخی کلمات یا عبارات خاص از آنها سر می زند. جیمز بریانت کونانت

## ارزشهای اخلاقی

بعد از مرگ فردی پرینز، یکی از ستارگان برنامه های نمایشی، از رونا بارت که مسئول ستون مربوط به هالیوود در روزنامه بود سؤال شد «آیا ستاره دیگری از دنیای نمایش، موسیقی یا ورزش می شناسید که زندگی خود را عمدا یا سهوا به خطر اندازد؟» رونا در پاسخ گفت: حتی یک ستاره نمی شناسم که در خطر نباشد، زیرا یک نفر هم نمی شناسم که واقعا خوشبخت باشد.»

ناراحت کننده است، مگر نه؟ در حالی که ظاهرا این اشخاص به نظر جوان، سالم، پولدار و مشهورند و جاذبه های دیگری دارند که مجبور به استخدام اشخاصی برای محافظت از جان خود هستند، اما با وجود همه اینها، احساس خوشبختی نمی کنند و دلیل آن هم معلوم است. آنچه شما را خوشبخت می کند داشته های شما نیست، بلکه آنچه هستید موجب می شود احساس خوشبختی کنید.

والدین، من از شما می خواهم، بیخودی این همه پول برای خرید «این همه چیز برای کودکان صرف نکنید. خودتان وقتتان، عشق بی حد و حصرتان را به آنها بدهید. فضایل قدیمی، یعنی شرافت، شخصیت، صداقت، ایمان، عشق، وفاداری و اعتقادپذیری را به آنها بیاموزید. کودکان شما با این اجزاء، خود می توانند خوشبختی خود را بسازند.

## گامهای عملی

۱. امروز، من وقتم را از لحاظ کمی و کیفی در اختیار کسانی می گذارم که دوستشان دارم.

۲. امروز، من «فضایل قدیمی» را از طریق نمونه مثبت خود به دیگران می آموزم.

آنکه شریف است، عاقل است، و آنکه عاقل است خوب است و آنکه خوب است، خوشبخت است.

## عقب نشینی

جین تونی قهرمان سابق سنگین وزن مشتزنی جهان، برای رویارویی با جک دمپسی، خود را با تمرینات عقب روی با رقص پا آماده ساخت. تونی از دمپسی نمی ترسید ولی او را مشتزن مرد افکنی می دانست. او می دانست که اگر دمپسی یک ضربه مشت به او بزند، او شدیداً صدمه خواهد دید و همچنین می دانست که به دنبال این ضربه و ضربه های بعدی از پا در خواهد آمد.

تونی برای اینکه مبادا بی توجه حرکت غلطی بکند، ضمن تمرین برای مبارزه، کیلومترها پس پسکی می دوید تا خود را آماده سازد. ترفند او در مسابقه بعد از شمارش داور مؤثر افتاد. وقتی که تونی بعد از شمارش طولانی بلند شد، تا آخر همان راند با رقص پا عقب رفت و به قولی وقت کشی کرد. در راند بعدی، تونی وقتی که نیروی کافی کسب کرد و حواس او به حالت عادی برگشت، دمپسی را با مشت به زمین زد و برنده مسابقه شد.

تونی برنده مسابقه شد زیرا از قبل خود را آماده کرده بود. هر یک از ما در زندگی با مشکلاتی روبرو می شویم. از آنجا که نمی توانیم وضعیت دلخواه را فراهم آوریم، باید از قبل خود را برای رویارویی با آدمهای منفی و وضعیتهای منفی آماده سازیم. از این طریق می توانیم با موفقیت در برابر پیشامدهایی که زندگی در سر راه ما قرار می دهد، بایستیم.

## گامهای عملی

۱. امروز، من با تجسم کردن فعالیتهای کلیدی از قبل خود را برای رویارویی با پیشامدهای زندگی آماده می‌کنم. دو کار مهمی که قبل از رویارویی با پیشامدها باید انجام دهم عبارت اند از: الف) \_\_\_ و ب) \_\_\_
۲. امروز، من

چیزی که می‌بینیم، اساساً بستگی به چیزی دارد که جستجو می‌کنیم. جان لوباک

## آینده

یک سؤال جالب: آیا فرصت را آدمها ایجاد می‌کنند یا کار برای آدمها فرصت فراهم می‌کند؟ در پاسخ به این سؤال شاید بتوان گفت، هر دو. من شخصا راننده تاکسی‌هایی را می‌شناسم که خوب زندگی می‌کنند، در حالی که بسیاری از آنها نان بخور و نمیری در می‌آورند. کسانی را می‌شناسم که مالک پمپ بنزین اند و وضعشان خوب است و مالکان دیگری را می‌شناسم که ورشکست می‌شوند.

به جای آنکه مثالهای مختلف برایتان بیاورم، بگذارید در مورد یک مثال بیشتر صحبت کنیم. همیشه من تعجب می‌کنم که چطور رانندگان تاکسی بویژه رانندگان سرویسهای ویژه فرودگاه و هتلها از پنج دقیقه تا سه ساعت منتظر مسافر می‌مانند و کاری نمی‌کنند مگر کشیدن سیگار، گوش دادن به رادیو یا گاهی در کمال بی‌حوصلگی قدم زدن اطراف اتومبیل. در طول زمانی که منتظر مسافر هستند، می‌توانند آموزشهای مهمی فرا بگیرند و خود را آماده صد و یک کار دیگر و در بیشتر موارد، کار بهتر بکنند. می‌توانند کسب علم کنند، علوم کامپیوتری فرا بگیرند یا هر دانش دیگری که مایل اند و ترقی کنند.

با اختصاص دادن پانزده دقیقه به مطالعه، هر خواننده متوسط در هر سال پانزده کتاب را می تواند بخواند و به اتمام برساند. موضوع بسیار ساده است: مهم نیست که چه می کنید، از وقتتان برای ارتقای سطح زندگی استفاده کنید.

## گامهای عملی

۱. امروز، من با برنامه ریزی دقیق از تمام وقت خود استفاده خواهم کرد.

۲. امروز، من ...

گذشته، همان حال است در آینده. دکتر لوئیس ل. مان

## مشقت

روزی مردی در جاده مشغول تعمیر اتومبیل خود بود که ناگهان ماهیگیری که پشت سرهم ماهی می گرفت، توجه او را به خود جلب کرد. مرد متوجه شد که ماهیگیر ماهیهای کوچک را نگه می دارد و ماهیهای بزرگ را در آب می اندازد. بالاخره، کنجکاوای بر او غالب شد، از ماهیگیر پرسید که چرا ماهیهای کوچک را نگه می دارد و ماهیهای بزرگ را در آب می اندازد. مرد ماهیگیر پاسخ داد. «واقعا دلم نمی خواهد چنین کاری بکنم ولی چاره ای ندارم، زیرا ماهیتابه من کوچک است!»

حالا، قبل از اینکه بخندید، بگذارید به شما بگویم، این همان کاری است که من و شما اغلب انجام می دهیم. در اغلب موارد، عکس العمل ما در برابر فکرهای بزرگ این است که «وای، نه، کار خیلی بزرگی است! من نمی توانم.» و بعد هم ادامه می دهیم که «اگر این کار خوب بود کس دیگری حتما به فکرش می افتاد. نه، من به همان کار کوچک

قانعم. آسایش من را به هم نزن و از من کارنکش و تاب و توانم را از من نگیر.» پیام این است که وقتی اندیشه بزرگی دارید، کار را شروع کنید. همان خدایی که این اندیشه را در ذهن شما جا داد، تکه های کوچک آن را به شما می دهد تا از کنار هم قرار دادن آنها رؤیای بزرگ را به واقعیت تبدیل کنید.

## گامهای عملی

۱. امروز، من «ماهیتابه» ام را بزرگتر می کنم. رنج کار را بر خود هموار می کنم. این کار را چنین می کنم؛ الف) — ب) — ج) —
۲. امروز، من...  
غذا در ظرف کوچک زودتر سر می رود.

## تغییر

آیا باورتان می شود که امروزه با اندک پول می توان خانه ای چهار خوابه ساخت؟ جان اول بردینگ با یک روش جالب هزینه سنگین ساخت خانه را تقلیل داد. جان سالها در ناحیه ای مربوط به جمع آوری وسایل و مواد بی مصرف در شهرستان کاولی کار می کرد و از شدت اسراف به حیرت افتاده بود. این مواد بی مصرف عبارت بود از مصالح کاملا خوب ساختمانی، اسباب و اثاث خانه و وسایل دیگر که دور ریخته می شدند. جان با خود اندیشید که اگر این وسایل را حفظ کند می تواند استفاده مفیدی از آنها بکند. او همین کار را کرد و بعضی از این وسایل را جمع آوری کرد و طولی نکشید که صاحب الوار، قطعات فولادی و وسایل لوله کشی شد و فکر کرد می تواند خانه خود را بسازد.

نقشه خانه را کشید، بتون آن را ریخت و به کمک چند تن از دوستانش دیوارها را بالا برد.

او در حین کار به هیچ وجه از مصالح نزد. دیوارها را عایق بندی و تمام کف خانه را سنگفرش کرد. تمام ظروف، وسایل آشپزخانه و اجاق گاز را از محل جمع آوری وسایل و مواد بی مصرف آورد.

جان، مردی است مبتکر و از خود خلاقیت دارد و در خانه دو طبقه خود که با هزینه اندکی ساخته است زندگی می کند. به نظر می آید که شعار استاد کار خود باشید» همچنان پا برجاست. کافی است که اراده بکنید. راه آن پیدا می شود.

## گامهای عملی

۱. امروز، من فرصتهای پنهان زندگی را جستجو می کنم.

۲. امروز، من...

دوره تغییر، دوره ترس و دوره کسب فرصت است. کدام یک نصیب شما می شود، بسته به گرایش شما دارد. ارنست سی. ویلسون

## منفعت

وقتی پسر بچه بودم در مغازه خواربارفروشی کار می کردم. یک روز هیچ فروشی نداشتیم. صاحب مغازه کمی نگران بود از اینکه مبادا در مغازه کم کاری شود. از این رو، من را از میان کارگران مغازه بیرون کشید و در حالی که به یکی از قفسه های مغازه اشاره می

کرد گفت، «تمیز کن، خرت و پرتها را بیرون بریز.» من با حالتی نسبتاً عصبانی گفتم «خب، آقای اندرسون، همش دو تا قوطی رب گوجه فرنگی است.»

به کار بردن کلمه «همش» برای صاحب مغازه چندان خوشایند نبود. یکدفعه جلوی من ایستاد و گفت، «بگذار در مورد آن دو قوطی رب گوجه فرنگی چیزی به تو بگویم. آنها در یک جعبه بیست و چهار تایی وارد این مغازه شدند. بیست و دو عدد آنها را فروختیم. این بدین معنی است که تا اینجا سر به سر و برابر شده ایم و منفعت ما در فروش آن دو قوطی است، اما به تو مزد دادن هیچ منفعتی برای من ندارد. حالا نظرت در مورد آن دو قوطی رب گوجه فرنگی چیست؟» به او نگاه کردم و در حالی که لبخند به لب داشتم گفتم، «آقای اندرسون، آن ربها واقعا زیبا هستند.»

کاری که باید بکنیم این است که تلاش کنیم صاحب مغازه بیشتر منفعت کند. اگر بیشتر سود کند حقوق ما را هم افزایش می دهد! اگر این کار را بکنیم. صاحب مغازه موفق می شود و ما نیز همین طور.

## گامهای عملی

۱. امروز، من به یاد خواهم داشت که می توانم در زندگی به هر چیزی برسم، به شرطی که کمک کنم دیگران به خواسته هایشان برسند.

۲. امروز، من

به «کیفیت» کار علاقه مند شوید، «کمیت» خودبخود درست می شود.

## دست یاری

یقیناً یکی از غمگینترین کسانی که در اطراف ما وجود دارد کسی است به نام «خوشخیال». بدون شک شما هم او را دیده‌اید. این آدم امیدوار است که روزی یکی از بستگان نزدیکش بمیرد و ثروت کلانی برای او به ارث برسد. آدم خوشخیال امیدوار است که روزی، در حین راه رفتن در خیابان، جعبه‌ای پیدا کند، ضربه‌ای به آن بزند و در آن باز شود و میلیون‌ها تومان پول به دست آورد، آنقدر پول که بتواند از لحاظ مالی تأمین باشد. یا هر چیز دیگر که او فکر می‌کند.

آدم خوشخیال، از آن دسته آدمهایی است که به ساحل دریا می‌رود تا شاهد رسیدن کشتی خود باشد، در حالی که می‌داند چنین کشتی‌ای در واقعیت وجود ندارد. واقعا ناراحت کننده است، برای اینکه این نوع آدمها تواناییهایی دارند، تواناییهایی واقعی.

آدم خوشخیال هنوز نمی‌داند که اگر شما در طلب دست یاری هستید، هیچ جایی آن را نمی‌یابید مگر در انتهای آستینهای خودتان یا به قولی کس نخارد پشت من جز ناخن انگشت من! حالا، اگر این دستها را که در انتهای آستینهای خودتان قرار دارد، به کار بیندازید، پاسخ بسیاری از مشکلاتی را خواهید یافت که موجب رسیدن شما به جای فعلی شده‌اند.

## گامهای عملی

۱. امروز، من مسئولیت اعمال خودم را به عهده خواهم گرفت و فقط به دستهای خود متکی خواهم بود.

۲. امروز، من ...

اگر خودم به فکر خودم نباشم، چه کسی خواهد بود؟ اما اگر فقط به فکر خودم باشم، چه هستم؟. هیلل

## فعالیت

آیا شما جزو کسانی هستید که باعث انجام گرفتن کارها می شوند، یا جزو کسانی هستید که شاهد انجام شدن کارها هستند یا جزو کسانی هستید که اصلا نمی دانند چه کاری انجام گرفته است؟ کسانی که در اینجا مطرح اند سه دسته را تشکیل می دهند. کننده ها، ناظرها و بی علاقه ها.

کننده ها، آدمهایی پرنرژی هستند که همواره مایلند راهی جدید بیابند یا کالای جدیدی را بیازمایند. آنها خود را در فعالیتهای خانوادگی و اجتماعی درگیر می کنند. آنها صمیمانه به اندیشه های جدید علاقه مندند و مایلند بدانها جامه عمل بپوشانند.

دسته دوم ناظران هستند. این آدمها به اندیشه های جدید علاقه مندند، اما مایلند که دیگران پیش بروند و اندیشه های جدید را بیازمایند. آنها می خواهند بعد از برطرف شدن خطر - در واقع وقتی که مطمئن شدند همه چیز خوب پیش می رود. بخشی از کارها را به عهده بگیرند.

دسته سوم، آدمهای بی علاقه اند. اینها می خواهند نه خودشان اندیشه های جدید را به عمل تبدیل کنند و نه ناظر بر اعمال دیگران باشند. آنها می خواهند بدون تلاش و دغدغه خاطر زندگی کنند؛ آنها نمی دانند که این گونه زندگی و راحت طلبی فقط در سراسیمگی میسر است. | بگذارید امروز از شما بخواهم تا عمل کردن و کشف کردن را در خود به عادت تبدیل کنید. بله، انتخاب آن کاملا با شماست. اگر بخواهیم، اهل عمل خواهیم شد.

## گامهای عملی

۱. امروز، من عمل کردن را با انتخاب آن، در خود به عادت تبدیل می کنم.

۲. امروز، من ...

پر کار را فقط شیطان می فریبد، بی کار را همه. توماس فولر

## سلامت ذهن

بارها شنیده ایم که بسیاری از آدمها می گویند «رادیو یا تلویزیون روشن است، بدون آنکه به آنها توجه کنیم.» این واقعا خطرناک است.

وقتی که شما با حواس جمع تلویزیون تماشا یا به رادیو گوش می کنید، ذهن هشیار شما از ذهن نیمه هشیارتان محافظت می کند. این کار مانع می شود که ادعاها، اندیشه ها و جملات مسخره از طریق هوا وارد ذهن شوند. اما، وقتی که هشیارانه به رادیو گوش نمی دهید (حتی وقتی که خواب هستید)، ذهن نیمه هشیار کاملا باز است و شما با برخی مفاهیم که به طور باور نکردنی مخرب اند، بمباران می شوید. خانم خانه داری که

تلویزیون را روشن می گذارد تا «صدایی» و یا «کسی» در خانه باشد، اما ذهن او در جایی دیگر مشغول است، ذهن خود را در معرض بمباران با افکار پوچ قرار می دهد. پس، والدین عزیز، از شما می خواهیم که وقتی کودکان می گویند که تلویزیون یا رادیو روشن باشد، بهتر درس می خوانند، به حرف آنان گوش ندهید و دستگاه های رادیو یا تلویزیون را خاموش کنید. صدای بیرونی تمرکز حواس را مشکل می سازد و ذهن ما برای پر شدن از زباله باز می ماند.

### گامهای عملی

۱. امروز، من در برنامه ریزی برای ذهنم، آگاهانه شرکت خواهم کرد.

۲. امروز، من

ذهن بسته، معمایی است که هیچ چیز به درون آن نمی رود. بلکه تا ابد چیزهای عجیب از آن بیرون می آید. لورنس دانفی

### عادات پسندیده

در بازی زندگی، بیشتر ما تلاش می کنیم تا به اوج دست یابیم و با این امید زندگی می کنیم که زندگی موفق داشته باشیم. در تکمیل این اندیشه، باید بدانیم که اگر ما عادات پسندیده ای را آگاهانه در خود ایجاد نکنیم، عادات ناپسند را به طور ناخودآگاه در خود ایجاد خواهیم کرد. هر کس که موفق شده است، عادت کرده است کارهایی بکند که دوست ندارد یا کارهایی بکند که خوب انجام نمی دهد.

جالب است بدانید که، بسیاری از خصوصیات که ما کسب می کنیم، نتیجه عادات ناپسند است. ترس نوعی عادت است. دلسوزی به حال خود، شکست، اضطراب، یأس و لاعلاجی نیز عادات اند. منفی بودن نیز از عادات بد است.

این عادات را می توانید با دو تصمیم ساده (نگفتم آسان، فقط ساده) ترک کنید که عبارت اند از: «می خواهم» و «می توانم» در دل تصمیم بگیرید و در بازی زندگی جزو برندگان باشید.

## گامهای عملی

۱. امروز، من با تکرار کلمات «می خواهم» و «می توانم» عادات پسندیده ای در زندگی ایجاد می کنم.

۲. امروز، من...

انصراف از تصمیمهای خوب، آسانتر از ترک عاداتهای بد است.

## دوستان

یقیناً، دوستان شما بر شما تأثیر می گذارند: تأثیر مثبت یا منفی.

در بل ویل ایالت ایلی نویز در سال ۱۹۷۹ چهار نفر را به عنوان برندگان جوایز شهروندان موفق انتخاب کردند. این چهار شخص جوان، همگی بجز یک نفر، جزو یک گروه یازده نفری بودند که از زمان دبیرستان با هم دوست بودند. جالب توجه است که تمام یازده عضو گروه به مرحله نهایی مسابقه رسیده بودند، قبل از اینکه چهار نفر برنده از میان آنها انتخاب شوند. آنچه برایتان گفتم، مورد بسیار روشنی از همنشینی با آدمهای موفق است!

شما بخشی از اطرافتان می شوید، چه بخواهید، چه نخواهید و حتی اگر فرقی به حالتان نکند. این موضوع را در چند سال اخیر «تأثیر گروه همتایان بر یکدیگر» نامیده اند. دانستن این موضوع بسیار هیجان انگیز است که این تأثیر در جنبه های مثبت نیز واقعا بی نظیر است. آیا می خواهید در زمره اشخاص موفق باشید؟ پس با آنها معاشرت کنید.

## گامهای عملی

۱. امروز، من وقت صرف می کنم تا دوستانم را بررسی و ارزیابی کنم و ببینم که من بر آنها تأثیر می گذارم یا آنها بر من. و همچنین مثبت یا منفی بودن این تأثیرها را مشخص خواهم کرد.

۲. امروز، من...

بیش از نیمی از کارهای ما تقلیدی است. نکته آن است که سرمشقهای خوب انتخاب و آنها را بدقت بررسی کنیم. رد چسترفیلد

## چالش

وقتی که وینستون چرچیل برای دومین بار از مقام نخست وزیری انگلستان استعفا کرد، از او دعوت شد تا برای دانشجویان دوره لیسانس دانشگاه آکسفورد سخنرانی کند. وینستون چرچیل در حالی که لباس رسمی خود را به تن و کلاه مخصوص همیشگی بر سر و عصا و سیگار برگ به دست داشت، در صدر مجلس نشسته بود.

بعد از یک مقدمه طولانی و مفصل، چرچیل به پشت تریبون رفت. در حالی که دو دستی به میز خطابه چسبیده بود، بعد از چند ثانیه مکث به حاضران در جلسه نگاه کرد. بعد به نحوی که خاص خود چرچیل بود، سی ثانیه تمام به حاضران چشم دوخت و بعد گفت، «هرگز، هرگز تسلیم نخواهم شد.» و باز سکوت کرد و بعد با تأکید و سلاست بیشتر تکرار کرد، «هرگز، هرگز، هرگز تسلیم نخواهم شد.» چند دقیقه دیگر به حاضران نگریست و بعد نشست.

بدون شک، سخنرانی او کوتاهترین سخنرانی در طول تاریخ و همچنین یکی از سخنرانیهای فراموش نشدنی چرچیل بود. اگر به نصیحت چرچیل گوش کنید، به یقین، روزی شما را در اوج خواهیم دید؟

## گامهای عملی

۱. امروز، من «هرگز، هرگز، هرگز تسلیم نخواهم شد!»

۲. امروز، من

هرگز، دلسرد نشوید، دلسردی اغلب آخرین کلیدی است که قفل را می گشاید.

## چه می خواهید

آیا شما به دلیل طلبیدن چیزی که خواسته واقعی شما نیست، مقصرید؟ می دانم که شما شخصا این کار را نمی کنید. بگذارید موردی را به شما بگویم. آیا تا به حال کسی را دیده اید که در حالی که آبریزش بینی دارد به سر کار بیاید؟ نظرتان را درباره این وضع می گوئید، به طوری که او پاسخ می دهد، «چیزی نیست، امروز صبح

شروع شد، سرماخوردگی من تا سه روز قابل تحمل است، اما بعد از آن واقعا من را می اندازد.» با این کار او چیزی را طلب می کند که خواسته واقعی او نیست.

کسی را در نظر بگیرید که صبح با سردرد از خواب برمی خیزد یا به سر کار می آید. کسی نظرش را در این مورد می گوید و این شخص پاسخ می دهد، «خب، حالا سردردم خوب است، صبحها معمولا سردرد دارم. معمولا تا ساعت سه بعد از ظهر قابل تحمل است ولی بعد از آن واقعا سرم می ترکد!» در اینجا نیز این شخص چیزی می طلبد که واقعا خواسته اش نیست.

آیا تا به حال برایتان پیش آمده است که شب دیر وقت به هنگام خوابیدن به ساعت خود نگاه کنید و با خود بگویید، «پسر، شرط می بندم که فردا خسته خواهم بود و حالم خوب نخواهد بود!» اگر این کار را کرده اید، شما به دلیل طلب کردن چیزی که واقعا خواسته شما نیست، مقصرید. مایه خجالت است که قدرت تخیل خود را در جهت منفی به کار گیریم در حالی که می توانیم در جهت مثبت به کار اندازیم و به هر چه که می خواهیم برسیم.

چرا در جهت دیگر عمل نکنیم؟ با خودتان به طور مثبت صحبت کنید، خواهید دید که چقدر زیباست خواستن و اغلب یافتن به چیزهایی که واقعا می خواهید.

## گامهای عملی

۱. امروز، من به شیوه ای مثبت با خود حرف خواهم زد. چیزهایی را خواهم خواست که واقعا می خواهم.

۲. امروز، من...

خوشبینی آن است که بیش از آنچه هست نکات مثبت ببینیم.

## جرئت

جرئت را نیز مانند صحبت کردن می توان به کودک آموخت.

اورپیدس

جرئت...

جرئت...

جرئت...

جرئت...

جرئت...

جرئت...

## ... غلبه بر شکست

پشت هر ابری آستری از نقره وجود دارد. به ابرهای موجود در طول دوره کاری این مرد توجه کنید: . در دوره ابتدایی ترک تحصیل کرد.

- وقتی که صاحب مغازه ای بود، ورشکسته شد و پانزده سال مقروض ماند.

- خواست نماینده مجلس شود، دو بار شکست خورد.

- خواست مقامی در سنا به دست آورد، دو بار شکست خورد.

- روزنامه ها هر روز به او حمله می کردند.
- مورد تنفر نیمی از ملت شد.
- معایب جسمانی در سر و صورتش داشت و خوش قواره محسوب نمی شد.
- در دوره ریاست جمهوری او، کشت و کشتار در مملکت فراوان بود.
- وقتی که سخنرانی معروف خود را ایراد کرد، نسبت بدان بی تفاوت بودند یا آن را بسیار کوتاه به حساب آوردند.
- علی رغم ابرهایی که او در زندگی داشت، تصور کنید که در طول صد سال گذشته، چند نفر از این مرد چلمن، بد لباس و قوز کرده - یعنی آبراهام لینکلن - الهام گرفتند. نه، کوتاه نیابید. هر ابری آستری نقره ای دارد.
- آبراهام لینکلن مرد بزرگی بود و کارهای بزرگی کرد. در طول تجربیات شکستی که داشت، عوامل مختلفی به او جرئت می دادند. او عمدتاً تحت تأثیر مادر و نامادری خود بود. فکر می کنید شما بتوانید یا منتظر تشویق‌هایی از طرف دوستان شوید و بر شکست‌ها غلبه کنید؟

## گام‌های عملی

۱. امروز، من براساس تأثیرهای درازمدت، نه یافته های کوتاه مدت تصمیم گیری خواهم کرد.
۲. امروز، من آگاه خواهم شد که اعمال من بر دیگران تأثیر می گذارد، از این رو، من چنین مسئولیتی به عهده دارم.
۳. امروز، من

شکست چیست؟ چیزی جز یاد گرفتن و تجربه اندوختن نیست. قدم اول در راه بهتر انجام دادن کارهاست. وندل فیلیپس

## غلبه بر تمسخر

امروز، اگر به کلارنس گس نگاه کنید، نمی توانید باور کنید که او روزی در ماه اوت سال ۱۹۷۴ در حالی که نمی توانست نفس بکشد، از خواب برخاست و گمان می کرد که واقعا نفس آخر را می کشد. اما، کلارنس چهل و یک ساله بالاخره، حالش خوب شد.

مشکل تنفسی او در آن سال چیز عجیبی نبود. او روزی سه پاکت و نیم سیگار می کشید و بیست و چهار قوطی آبجو مصرف می کرد. صدوسی کیلو وزن داشت و در این حال، دور کمرش صد و ده سانتیمتر بود. آن روز صبح، کلارنس که از گرفتن نفسش وحشت کرده بود، زانو زد و از خدا خواست که به او کمک کند.

سیگار و مشروب را ترک کرد. شروع کرد به پیاده روی و دویدن آهسته و این کار را هر روز به طور مرتب انجام می داد. قبل از اینکه سال تمام شود، روزانه شش تا هشت کیلومتر را آهسته می دوید. او وزن خود را به هفتاد و پنج کیلو رساند. فشار خون او از ۱۵ / ۱۰ به ۱۲ / ۷ افت کرد و در حال حاضر در مسابقات دو ماراتون شرکت می کند.

به قول گس، «خیلی جرئت می خواهد. بیشتر از آنچه تصور می کنید که یک آدم چاق جلو مردم بدود. خیلی باید حوصله کنید، چون کم کردن وزن زمان می خواهد. ولی امکانپذیر است. شما هم می توانید. دلسرد نشوید!» در این مورد فکر کنید: احتمالش

بسیار کم است که وضع جسمانی شما مانند وضع جسمانی کلارنس باشد و عادات شخص شما به بدی عادات او باشند. موضوع این است که: اگر کلارنس توانست وضع سلامت و فعالیت خود را تغییر دهد، شما چرا نتوانید؟

## گامهای عملی

۱. امروز، من در همه کارهایم از خداوند کمک می طلبم.
۲. امروز، من حرکات ورزشی را آغاز می کنم. این حرکات ممکن است بین پنج دقیقه تا یک ساعت طول بکشد.
۳. امروز، من ۱۰۰ خدا گرز حکمت ببندد درمی، زرحمت گشاید در دیگری

## غلبه بر ناامیدی

شین ورمورت، ده روز قبل از فارغ التحصیل شدن از دبیرستان در یک حادثه تصادف اتومبیل، فلج شد و یک چهارم بدنش از کار افتاد. یکی از دوستانش نیز در این حادثه کشته شد. شین در تمام زندگی اش می خواست پزشک شود. آیا هنوز نیز می توانست به این خواسته اش برسد یا این خواسته، رؤیایی ناممکن بود؟ شین پس از انجام دادن یک سال حرکات توانبخشی وارد دانشگاه ایلی نویز جنوبی شد و توانست درجه کارشناسی در رشته فیزیولوژی را بگیرد. هدف او ادامه تحصیل در رشته پزشکی بود، بسیاری از دانشکده های پزشکی او را نپذیرفتند.

سرانجام دانشکده پزشکی جورجیا او را پذیرفت. او بهتر از همکلاسیهایش دوره پزشکی را گذراند و جایزه علوم اعصاب بالینی را از آن خود کرد و به عنوان رئیس انجمن بزرگداشت پزشکان انتخاب شد. او اولین دانشجویی بود که با صندلی چرخدار فارغ التحصیل شد. شین می اندیشد، مردم مایلند عمیقا به نداشته ها فکر کنند، اگر مردم به آینده نگاه کنند و روی چیزهای خوب تمرکز کنند، وضعیت آنها خیلی بهتر می شود. شین به همه ما می گوید که سر به پایین نیندازیم و به نداشته هایمان نگاه نکنیم، بلکه سرمان را بلند کنیم و از داشته هایمان استفاده کنیم. او این کار را کرد و موفق شد، یقین دارم شما نیز موفق خواهید شد.

## گامهای عملی

۱. امروز، من صفات مثبت خود را بررسی خواهم کرد و خداوند را به خاطر استعدادها و تواناییهایی که به من داده است شکر می گویم.

۲. امروز، من

بهترین را بخواهید، آماده بدترین باشید، وضعیت موجود را بپذیرید.

## اعتقاد

ناخدا دیوید فاراگوت، که او را به دلیل جرئتش در خلیج موبیل در سال ۱۸۶۴ به خاطر داریم، بدقت به حرفهای ناخدا ساموئل دوپونت گوش می داد، که دلایل خود را در مورد عدم موفقیت در بردن ناوگان دریایی به بندر چارلستون و شکست در نبرد برمی شمرد.

وقتی که دوپونت توضیحات خود را تمام کرد، ناخدا فاراگوت افزود: «یک دلیل دیگر هم وجود دارد، شما به این کار اعتقاد نداشتید.»

همه می دانستند که گلن کانینگهام هرگز قادر به راه رفتن نخواهد بود به همه بجز گلن و مادرش. هیچ کس گمان نمی کرد که گلن در مسابقه پیاده روی پیروز شود - بجز گلن و مادرش. پاهای گلن در آتش سوزی مدرسه به طرز عجیبی سوخته بودند. اما گلن راه رفت، دوید و سریعترین دونده در جهان شد.

سیلوستر استالونه را بیش از پنج تن از تهیه کنندگان فیلمهای هالیوود، به عنوان نویسنده قبول نداشتند و به او می گفتند که وقتش را تلف می کند و کسی نوشته های او را نخواهد خرید. سیلوستر به توانایی خود اعتقاد داشت، اگرچه تقریباً همه تهیه کنندگان هالیوود سعی می کردند او را قانع سازند که امیدی به موفقیت او نیست. نخستین نمایشنامه او راکی بود. سیلوستر استالونه به توانایی خود اعتقاد داشت. ممکن است سر راه شما برای رسیدن به هدفهایتان، اشخاص و موانع بیشماری وجود داشته باشند، اما شما می توانید بر همه آنها فائق آید. مخربترین مانع سر راه شما عدم اعتقاد خود شماست. شما هر کاری می توانید بکنید مشروط بر آنکه به آن اعتقاد داشته باشید. شکسپیر معتقد است «تردیدهای ما خائنهایی هستند که به وسیله ایجاد ترس در درون ما مانع از تلاش ما می شوند و در نتیجه موجب می شوند که نتایج مطلوب عاید ما نشود.» کنراد هیلتون بر این باور است که، «انسان به کمک خداوند و از خودگذشتگی قادر به انجام دادن هر کاری است.»

## گامهای عملی

۱. امروز، من تحت تأثیر اشخاص منفی باف قرار نخواهم گرفت، زیرا این اشخاص محدودیت ایجاد می کنند.

۲. امروز، من...

از زندگی نهراسید. ایمان داشته باشید که زندگی ارزش زنده ماندن را دارد و ایمان شما باعث می شود واقعیت را بیافرینید.

## خطر

- حقیقت ساده ای است . در هر کاری خطر وجود دارد.
  - در رانندگی، خطر تصادف هست.
  - در تقاضا برای شغل، خطر پذیرفته نشدن وجود دارد.
  - وقتی آدم از دور بازی خارج می شود، این خطر را می پذیرد که نقشی در آن نداشته باشد.
  - در تلاش برای ورود به دانشگاه خطر رد شدن هست.
  - در سلام دادن، خطر بی جواب ماندن وجود دارد.
  - در عشق، خطر طرد شدن و آسیب دیدن وجود دارد.
  - در حرف زدن، خطر بی توجهی هست.
  - در امیدواری، خطر نومیدی هست.
  - در رؤیاپردازی این خطر وجود دارد که شما را ابله بپندارند.
  - در صعود، خطر سقوط هست.
- چیزی که در شخصیت همه آدمهای موفق توجه مرا به خود جلب کرده است، جرئت خطر کردن است. سعی کردن یعنی احتمال شکست را پذیرفتن، شما چه راهی را انتخاب

می کنید؟ کاری نمی کنید، چیزی ندارید و کسی نمی شوید؟ وقتی هیچ کاری نمی کنید، مسلماً احتمال خطر هم از بین می رود، اما احتمال موفقیت هم از بین می رود. هر کار مهمی در زندگی با احتمال خطر همراه است. اگر سعی نکنید، نمی توانید کاری انجام دهید. از رسیدن به آرزوهایتان نهراسید. همان طور که ویل راجرز می گوید، «گاهی باید خطر کنید و روی یک شاخه بروید، زیرا که میوه آنجاست!»

## گامهای عملی

۱. امروز، من با انتخاب یکی از ده مورد گفته شده در بالا خطر خواهم کرد. انتخاب می کنم که —

۲. امروز، من...

بزرگترین بدبختیها، آنهايي هستند که هرگز رخ نمی دهند. جیمز راسل لول

## امنیت

گاهی مجبور می شویم بین امنیت و ذره ای تهور یکی را انتخاب کنیم. امنیت بسیار خوب است، اما چالش با خطرها نیز لذت بخش و سودمند است. چند وقت پیش، یک کشتی بادبانی دیدم که بادبانهایش بی حرکت و بی جان روی دکل آن آویزان بودند. کشتی بی حرکت و آرام در سطح آرام و زیبای بندر لم داده بود. کشتی در کمال امنیت و آسایش بود. اما جایی هم نمی رفت. آدمها نیز مثل این کشتی اند. ما می توانیم با امنیت خاطر، و صحیح و سالم در بندر بمانیم و زندگی عاری از خطر و تهور داشته باشیم و یا اینکه بادبانها را بکشیم و در برابر باد بایستیم، با دریا به مبارزه برخیزیم،

آن امنیت را بدهیم و دل به دریا بزنیم و پیش برویم. کسی که چالش می کند و مایل است بخشی از امنیت خود را بدهد، کسی است که از جایی به جای دیگر می رود. اگر آن کشتی بادبانی باد را در آغوش نکشد، تا ابد در بندر خواهد ماند.

سرشت ما آدمها به گونه ای است که باید باد را با بادبانهایمان در آغوش گیریم و حرکت کنیم و جهان خود را بیابیم. ما برای امنیت کامل یا سکون مطلق آفریده نشده ایم.

به یاد داشته باشید که انسان و طبیعت از جهاتی ۱۸۰ درجه باهم اختلاف دارند. ما منابع طبیعی را با مصرفشان تمام می کنیم، اما منابع طبیعی انسانی را با عدم مصرفشان. شاید به همین دلیل اولیور وندل هولمز (نویسنده) بزرگترین تراژدی را در امریکا در این می داند که بیشتر مردم کشف نشده از این دنیا می روند. آنها از تواناییهای خود بی خبرند. من شما را تشویق می کنم بادبانهایتان را باز کنید. باد را در آغوش بگیرید، تواناییهایتان را به کار گیرید و خود را شکوفا سازید. به امید دیدار در اوج!

## گامهای عملی

۱. امروز، من منابع طبیعی خود را به کار خواهیم گرفت و «حریم امنیت خاطر» را درهم خواهیم شکست.

۲. امروز، من...

انسان والا همیشه به شرافت می اندیشد؛ انسان عادی به آسایش خود.

کنفوسیوس

## سر و وضع

در کتاب به امید دیدار در اوج، من موفقیت خانم فیلیس دیلر را مطرح کرده ام تا به کمک آن به خوانندگان کتاب روحیه بدهم و باور کردنش برایم مشکل بود وقتی فهمیدم که او اخیراً شصت و چهارمین سال تولدش را جشن گرفته است. او می گفت که مجبور شده است با چهار عدد یک مراسم جشن تولد را برگزار کند زیرا یک یک برای این همه شمع کافی نبود. و به شوخی می گفت که باید فکری به حال این قضیه بکند و از این رو قرص ضد جشن تولد مصرف می کند.

از زمانی که مردم برای گرفتن امضای این کمترین، در خانه او را از پاشنه درمی آوردند، و او تلاش می کرد برای حمایت از سه فرزندش کار کند مدتهای مدیدی می گذرد. این کمترین بظاهر آسوده خیال وقتی که جریان پوست کشی صورتش را مطرح می کند و ادعا می کند که در حال حاضر از زمان تولدش هم زیباتر است، احساسات درونی اش به اوج می رسد (باب هوپ به شوخی می گوید که او در هنگام تولد به قدری زشت بود که دکتر به صورت مادرش می زد!) از شوخی گذشته او می گوید که پوست کشی روی کار او تأثیر نگذاشته است اما زندگی خصوصی او را متحول کرده است. «احساس خوبی دارم، چون وقتی سر و وضع آدم خوب می شود، روحیه آدم نیز بهتر می شود.»

کسانی که در کار فروش کالا از طریق تلفن هستند، هنگامی که لباس مرتب می پوشند، گویی با مشتری روبرو می شوند، بیشتر از همکاری فروش می کنند که لباس نامرتب و غیررسمی می پوشند. کارآیی معلمان مردی که با کت و شلوار سر کلاس حاضر می شوند، بیشتر از آنهایی است که با تی شرت یا شلوارهای گشاد سر کلاس می روند. [در امریکا دختران دانشجویی که با لباس زنانه به کلاس درس می روند بیشتر از همکلاسانی که شلوار جین و تی شرت می پوشند مطلب می آموزند. آنانی که به نظر می آید به لباس پوشیدنشان اهمیت می دهند، معمولاً این کار را می کنند. شما ممکن است به عمل

«پوست کشی» نیازی نداشته باشید، اما برای بهتر شدن سر و وضع خود، هرچه می توانید بکنید، زیرا احساس شما بهتر می شود و موفق می شوید.

## گامهای عملی

۱. امروز، من به سر و وضع خود اهمیت خواهم داد. ۲. امروز، من...  
ای کاش می توانستیم خود را از دریچه چشم دیگران ببینیم. رابرت برنز

## شرافت

من معتقدم، شرافت آن است که انسان با شهامت در برابر سختیها بایستد. ریون ازینگرا در سال ۱۹۷۲ از کار کردن در مغازه تجاری تکنفره استعفا کرد. اما در زیرزمین کارگاه نجاری خود، از وسایل برقی برای ساخت جاگلدانی گلدانهای بنفشه آفریقایی استفاده می کند و همچنان فعال است. به نظر عجیب نمی آید که یک نجار بازنشسته . حتی در هفتاد و شش سالگی - در حرفه همیشگی خود همچنان فعال باشد. اما دو سال پیش، ریون ازینگرا از دو چشم نابینا شد. با وجود این نگذاشت که فقدان بینایی، او را از کاری که دوست دارد باز دارد. آقای ازینگرا به کمک وسایل برقی خود از جمله اره رومیزی، ماشین خراطی، قلم، سمباده و اره کمان، در کارگاه نجاری، اثاث چوبی را طراحی می کند، آنها را می سازد و رنگ می زند. او همچنین اخیرا نوعی دستگاه اندازه گیری را برای نابینایان ساخته است، دستگاهی که بدون شک در سالهای آینده در خدمت نابینایان خواهد بود. تمام این موفقیتها را مدیون ریون ازینگرا هستیم، مردی که هرگز ناامید نشد. من به دو دلیل عاشق داستان واقعی زندگی ریون ازینگرا هستم. اول آنکه این مرد که

مظهر مثبت اندیشی است، پدر رون ازینگرا است که او خود رئیس شرکت زیگلار است. دوم آنکه، ریون ازینگرا مردی است که با شرافت زندگی می کند. او با شهادت و خلاقیت در برابر ناملایمات ایستاده است.

## گامهای عملی

۱. امروز، من به یاد خواهم داشت که اگر با شهادت در برابر ناملایمات زندگی بایستم، فرصتهایم چندین برابر خواهد شد.

۲. امروز، من...

عملکرد ما فردا بهتر از امروز خواهد بود، مشروط بر اینکه امروز دست به کار شویم.

## سختیها

در مکزیک مجسمه زیبایی است که نام عجیبی دارد و آن «علی رگم» است. مجسمه را به افتخار سازنده آن و نه مجسمه سنگی ساخته شده، نامگذاری کرده اند و به این دلیل چنین نامی بر آن گذاشتند. مجسمه ساز در طول دوره ساخت مجسمه دچار حادثه شد و دست راست خود را از دست داد. اما او مصمم بود که ساخت مجسمه را به پایان برساند و علی رگم معلولیتش، کار را به پایان رساند. میلتن، با وجودی که نابینا بود، می نوشت. بتهوون در حالی که ناشنوا بود آهنگ می ساخت. هلن کلر در حالی که ناشنوا و نابینا بود سخنرانی می کرد. رنوار در حالی که دستهایش دچار عارضه رماتیسمی بود، نقاشی می کرد و مجسمه ساز مکزیکی بعد از قطع دست راستش، ساخت مجسمه ای را که آغاز کرده بود، با دست چپ به پایان رساند. آدمها، علی رگم نابینایی، ناشنوایی،

معلولیت، پیری، فقر، کم سنی، مشقت، یا بیسوادی بر سختیها غلبه می کنند، از همه پیشی می گیرند، کار را به اتمام می رسانند و موفق می شوند. شما هم می توانید، علی رغم سختیها و مشکلات، خود را به هدف برسانید. در اوج شما را خواهیم دید.

## گامهای عملی

۱. امروز، من علی رغم \_\_\_ بر مشکلات غلبه خواهم کرد.

۲. امروز، منه

منش آدمها کم کم شکل می گیرد اما یکدفعه جلوه می کند. فیلیپس بروکس

## کمک به دیگران

در سال ۱۹۷۷، مجله ای به نام گاید پست گزارش مردی را نوشت که برای کوهپیمایی به کوهستان رفته بود. ناگهان برف و کولاک او را غافلگیر کرد و در نتیجه راهش را گم کرد. از آنجا که برای چنین شرایطی پوشاک مناسبی همراه نداشت، می دانست که هرچه سریعتر باید پناهگاهی بیابد، در غیر این صورت یخ می زد و می مرد. علی رغم تمام تلاشهایش، دستها و پاهایش بر اثر سرما کرخت شدند. می دانست که وقت زیادی ندارد. در همین موقع، پایش به کسی خورد که یخ زده بود و در شرف مرگ بود. او می بایست تصمیم خود را می گرفت: به امید نجات جان خود، به راه خود ادامه بدهد یا به کمک این مرد یخ زده بشتابد. تصمیم خود را فوراً گرفت، دستکشهای خیس خود را درآورد، کنار مرد یخ زده زانو زد و دستها و پاهای او را ماساژ داد. مرد یخ زده جان گرفت و تکان

خورد و آنها به اتفاق هم به جستجوی کمک رفتند. بعدها، این مرد اذعان داشت که او با کمک به دیگری در واقع به خودش کمک کرد. کرختی دستهایش با ماساژ دادن دیگری از بین رفت. هر روز بیشتر از روز قبل معتقد می شوم که مطمئنترین راه رسیدن به قله زندگی، کمک کردن به دیگران است تا بتوانند به جای باثباتی برسند.

## گامهای عملی

۱. امروز، من از طریق (خدمت)، به (نام) کمک خواهم کرد. با این کار هر دو بهره مند خواهیم شد. ۲. امروز، من

زندگی کن و بگذار زندگی کنند، کافی نیست؛ زندگی کن و کمک کن تا زندگی کنند کار زیادی نیست. آرین مادیسون

## کار

شما ممکن است به اعماق نومییدی فرو بروید و پس از چندی خود را بالا بکشید. کارولین استاردلی مثال بسیار زیبایی این جمله است. او در زندگانی دوبار به اعماق نومییدی فرو رفت: در بیست و شش سالگی وقتی که صاحب دختری بود، همسرش فوت کرد؛ و در سی و دو سالگی سه بانک با تقاضای وام او برای شروع کار جدید مخالفت کردند. اما او دست از هدف خود برنداشت. بلکه بیشتر و بیشتر کار کرد و سرانجام سرمایه مورد نیازش را از یک شرکت اعتباری دریافت و شرکت ساختمانی تأسیس کرد. بله، کارولین استاردلی کارهای ساختمانی انجام می دهد، اما، ذهن او یقیناً مثل بتون نیست. ذهن او مغشوش و ثابت نیست. او به کشورهای دیگر سفر می کند، به غواصی و چتربازی می پردازد، به

اتفاق دخترش به اردو می رود و همچنان دوازده ساعت در شبانه روز کار می کند. او می داند که اگر اندیشه ای داشته باشد، کاراترین، عملیترین و زیباترین فلسفه جهان بی تأثیر خواهد بود، مگر آنکه خودش کار کند. بسیاری از آدمها پس از اینکه شغلی می یابند، انگیزه کار کردن را از دست می دهند. کارولین استاردلی از زمره این آدمها نیست. مطمئنم که شما نیز جزء این آدمها نیستید.

## گامهای عملی

۱. امروز، من می فهمم که سایرین می توانند مرا موقتا متوقف سازند، اما من تنها کسی هستم که می توانم خود را برای همیشه متوقف کنم. ۲. امروز، من...  
چرا حسرت زندگی گذشته را می خورید؟ هر روز زندگی تازه ای را آغاز کنید. رابرت کولین

## درهای بسته

بسیاری از آدمها آرزو می کنند که روزی بتوانند برای خودشان کار کنند. الدون کمپ پس از اینکه در حین انجام وظایفش به عنوان ناخدای یک کشتی باری در رودخانه می سی سی پی شدیداً آسیب دید، مدت زیادی در مورد امکانات شروع کار جدید اندیشید. نگرانی او از این بود که این آسیب به معنای پایان یافتن کارش باشد. بعد از ماهها درمان و قرار گرفتن تحت عمل جراحی و سپری کردن دوره نقاهت، آینده در پیش چشمانش تیره و تار بود. اما، الدون همواره در کار چوب و نجاری مهارت داشت. اوقات فراغت خود را به ساختن کابینت آشپزخانه می گذراند. اندکی کار تزئینی با چوب برای خانه جدید

یکی از دوستانش انجام داد و کاراو چنان با مهارت و زیبایی همراه بود که سفارشهای متعددی برای این نوع کار دریافت کرد.

چندی نگذشت که الدون مجبور شد از کسی برای اجرای سفارشات کارهای تزئینی و کنده کاری با چوب کمک بگیرد. در حال حاضر الدون شش کارگر تمام وقت در مغازه کابینت سازی و تزئینات چوب زیر دست دارد و کار جدیدی را آغاز کرده است و خدمات نگهداری از منازل را در محله خودشان به عهده دارد. حادثه ای که برای الدون کمپ اتفاق افتاد، موجب شد که او کارش را به عنوان ناخدای یک کشتی باری از دست بدهد. اما او را در راهی قرار داد که در زمینه ای دیگر کاملاً موفق باشد. به قول معروف «خدا گر ز حکمت ببندد دری، زرحمت گشاید در دیگری»، اما باید جویای آن «در» باشیم.

## گامهای عملی

۱. امروز، من به دنبال فرصتهایی هستم که به همراه ناملايمات پيش

۲. امروز، من...

آنانی که جرئت نمی کنند، کاری نیز نمی کنند؟

## ناملايمات

زندگی را شما می سازید. به عبارت دیگر، شما نمی توانید کارتهایی را که در بازی زندگی به شما می رسد عوض کنید، اما نحوه بازی شما با آن کارتها در برد یا باخت شما در بازی زندگی نقش دارد. وقتی وندي استوکر، دانشجوی سال اول دانشگاه فلوریدا بود، در مسابقات ایالتی شیرجه دختران نفر سوم شد. با اختلاف دو و نیم امتیاز، مقام اول را از

دست داد. وقتی که وندی سال آخر دوره دانشجویی را می گذراند، به عنوان مبتدی، مقام دوم را در مسابقات شنای فلوریدا کسب کرد. وندی دختری شاد و مثبت به نظر می آید که قادر است زندگی را به هر صورتی که می خواهد بسازد، شما با این نظر موافقید؟ او چنین آدمی است. در واقع، وندی زندگی را آن طور که خواسته، ساخته است، اگرچه در بدو تولد فاقد دو دست بود. وندی در حالی که از داشتن دو دست محروم است از بازی بولینگ، اسکی روی آب و تحریر بیش از چهل و پنج کلمه در دقیقه با ماشین تحریر لذت می برد. او دانشجوی رشته فیزیوتراپی است و مطمئناً موفق خواهد شد.

بگذارید، شما را تشویق کنم که وندی را سرمشق خود قرار دهید و در مورد خواسته هایتان افکار مثبت داشته باشید، علی رغم موانعی که سر راه شما وجود دارد، به یاد داشته باشید که زندگی را شما می سازید.

## گامهای عملی

۱. امروز، من روی کارهایی تمرکز می کنم که می توانم انجام دهم، نه آنهایی که نمی توانم. ۲. امروز، من...

موفقیت همیشگی نیست، شکست محتوم نیست، جرئت است که اهمیت دارد.

## کنترل آینده خودمان

او در سال ۱۹۶۱ عضو انجمن (لیگ) بازیکنان حرفه ای فوتبال شد. گزارش پیشاهنگی در مورد او چندان درخشان نبود، اما او تنها کسی بود که آن گزارش را قبول نداشت.

طبق گزارش پیشاهنگی: «او کوچکتر از آن است که بازیکن خط حمله عقب شود، پاهایش ضعیف است و آهسته می دود و طاقت تنبیه ندارد.» بعد از خواندن این گزارش، به احتمال زیاد، به نظر می رسد که تنها شغل مناسب برای او شغلی است ملایم و آمن خارج از دنیای خشن و آشفته فوتبال. چه احساسی به شما دست می دهد وقتی که گزارش دوره پیشاهنگی خودتان را بخوانید؟ مرد جوانی که گزارش فوق در مورد او نوشته شده است، انسانی مصمم و اهل جورجیای آمریکاست. او سال اول، بعد از خواندن گزارش در مورد خودش، تیم فوتبال تشکیل داد و در مدت کوتاهی بازیکن خط حمله عقب (بک) شد. او نه تنها بهترین بازیکن خط حمله عقب شد بلکه پاس کاری را خوب می دانست و توپ را براحتی پیش می برد و به همین دلیل شهرت یافت. از قضا، فرن تارکنتون نه تنها بیش از سایر بازیکنان خط حمله عقب در انجمن (لیگ) بازیکنان حرفه ای فوتبال باقی ماند، بلکه بیش از هر بازیکن دیگری توپ را به تنهایی در زمین بازی پیش می برد. بله، فرن تارکنتون یکی از پاس دهندگان برجسته همه دورانها در لیگ ملی فوتبال است. از خود ناامید نشوید، حتی اگر گزارش دوره پیشاهنگی در مورد شما خوب نباشد، با این همه، این شما هستید که تصمیم می گیرید با تواناییتان چه کنید.

## گامهای عملی

۱. امروز، من آینده خود را در اختیار خواهم گرفت و گزارش پیشاهنگی خودم را می سازم
۲. امروز، من...

من هیچ گونه علم غیب ندارم که اوضاع اقتصادی آینده را ببینم، اما می توانم آن را آنچنان که خواهم بسازم. از این قضیه مطمئنم. برنارد م. باروخ

## جدیت

برایان تیلور پسر نه ساله ای است که نزدیک به صد و شصت کیلومتر رکاب زد و نزدیک به یکصد دلار به انجمن سرطان امریکا کمک کرد. این عمل، به خودی خود کاری بس بزرگ است، ولی برای برایان تیلور که فقط یک پا دارد کاری عظیم است. درست است، دوچرخه سواری برای او کار آسانی نیست. او به مادرش التماس کرد تا این فرصت را به او بدهد و مادرش نیز طبیعتاً بعد از وارد آمدن چندین خراش و جراحت در پاها و کبود شدن آنها در چند ناحیه و خراب شدن دو دستگاه دوچرخه تا پایان این کار، نگران بود. رکاب زدن برایان حاصل تلاش واقعی و ابتکار است.

سرانجام، برایان تسمه ای را روی رکاب دوچرخه بست تا پایش را روی رکاب نگه دارد. حالا می تواند مثل حرفه ای ها رکاب بزند و دلیل این ادعا، پیمودن صد و شصت کیلومتر ماراتون دوچرخه سواری است. می بینید که نتیجه کار چیست وقتی که میل و علاقه در کار باشد. کاری که برایان کرد، برای او کار ساده ای نبود. حقیقت این است که، زندگی سخت و دشوار است، اما اجر و پاداش دارد. بویژه وقتی که فرد نیز جدی و پرتلاقت باشد. برگی از کتاب برایان تیلور بردارید، به کنه مطلب آن بروید، یقیناً شما را در اوج خواهیم دید؟

## گامهای عملی

۱. امروز، من با خود جدیتر خواهم بود، زیرا می دانم که اگر جدیت داشته باشم، موفق خواهم شد. ۲. امروز، من...

شهامت فقدان ترس نیست، بلکه مقاومت در برابر ترس و مسلط شدن بر آن است.

## موانع

جری جول دختری بیست و چهار ساله است که شدیداً دچار فلج مغزی است و با این حال یکی از پرشورترین ستارگان جدید هالیوود است. چطور چنین چیزی ممکن است؟

جری جرئت بسیاری دارد. وقتی دختر بچه ای بیش نبود، در خواب دیده بود: پیراهن بلند زیبایی به تن دارد و صاف بدون هیچ گونه فلج مغزی راه می رود. جری بر خواب خود تأکید داشت و سعی می کرد آن را به حقیقت تبدیل کند. در حالی که چنین افکاری در سر داشت، تصمیم گرفت کم‌دین شود.

چندین مانع بدیهی سر راه او قرار داشت. نخست آنکه، پیدا کردن کسی که او را به عنوان هنرپیشه بپذیرد مشکل بود. اما او همچنان بر خواب خود تأکید و اصرار می ورزید. از این رو در یکی از محله های لوس آنجلس به طور رایگان برنامه اجرا کرد. اجرای شب اول چندان آسان نبود، اما جری از معلولیت خود به عنوان یک امتیاز سود جست. او تماشاچیان را به خود جلب کرد و کاری کرد که کاملاً احساس راحتی بکنند و برای این منظور از شوخ طبعی و بذله گویی خود استفاده کرد. او موفق شد و از او دعوت شد تا هفته بعد نیز نمایش داشته باشد. در حال حاضر، جری در بسیاری از برنامه های تلویزیونی آمریکا شرکت می کند و خود نقشهای مورد علاقه اش را برمی گزیند. مثل بسیاری از آدمها که حرفه خود را انتخاب می کنند، جری نیز این کار را حرفه خود ساخت، زیرا او با چشم دل می دید که کار مورد علاقه اش را انجام می دهد. او تصویر را با ذهن خود رنگ آمیزی می کند و برای کامل کردن تصویر از هیچ کاری فروگذار نیست.

گامهای عملی

۱. امروز، من از موانع برای پریدن استفاده خواهم کرد. ۲. امروز، من..

\*\*\*

هرگز به فرد جوان نگویند که فلان کار شدنی نیست، شاید قرن‌ها طول بکشد که فردی بدون وقوف از غیرممکن بودن آن کار، آن را انجام دهد. دکتر جی. اهلومز

\*\*\*

## معجزه

در یازده سالگی به او گفتند که هرگز نمی‌تواند راه برود. او در بیست و دو سالگی، در سال ۱۹۸۰ به عنوان دختر شایسته آمریکا در برابر چشم حاضران راه رفت. شرلی پرویت که در سال ۱۹۸۰ دختر شایسته آمریکا شد در یازده سالگی در یک حادثه اتومبیل آسیب دید. پای چپ او خرد شد و صد بخیه خورد. پزشکان به او گفتند که او هرگز قادر نخواهد بود، راه برود. وقتی که پای آسیب دیده اش التیام یافت، از پای راست سالمش کوتاهتر بود. با این همه، چند سال بعد در جلسه بررسی وضعیت پای او، معلوم شد که پای چپ او تقریباً پنج سانتیمتر رشد کرده است. او می‌گوید که «معجزه خداوند» باعث شد که او راه برود، اما نگرش او به این وضعیت خود نوعی معجزه بود و هست. شرلی می‌توانست ناامید بنشیند. همان کاری که بسیاری از آدم‌ها می‌کنند. این پرسش در اینجا برای همه مطرح است که او چگونه به چنین دید و جهتی دست یافت؟ جالب است بدانید که فقط یک برخورد قبل از حادثه اتومبیل تأثیر مستقیمی بر او و کاری که با زندگی اش کرد، گذاشت. وقتی که شرلی پنج ساله بود، شیرفروش محل، روزی به او گفت که او دختر شایسته آمریکا خواهد شد. شرلی پذیرفت که او حقیقت را می‌گوید. از اندیشه واحد، مثبت و قوی، رفتاری مثبت پدید آمد و دختر شایسته سال ۱۹۸۰ آمریکا متولد شد. واژه‌ها قویترین نیروهای جهان هستند. واژه‌های مثبتی چون عشق، امید و ترغیب، انسان

را بالا می برند. واژه های منفی ناکامی، تنفر، ابتذال و ناامیدی انسان را به قهقرا می کشانند. پس مراقب زبان خود باشید.

## گامهای عملی

۱. امروز، من واژه های مثبت و لطیف به کار خواهم برد. ۲. امروز، من

\*\*\*

او زیبا نبود، اما اگر کسی مرتبا او را زیبا خطاب می کرد، دست کم رعنا می شد.

ج. ب. پریستلی

## کارهای طاقت فرسا

او چیزی را انتخاب کرد که کسی نمی خواست و بهترین شد. بازیکن برجسته بیسبال بود. او بهترین وضع را داشت؛ در کار خود سرآمد بود. ضربه های او ردخور نداشت و معدل ضربه های موفقش بالا بود. متأسفانه، حادثه غم انگیزی موجب کوتاه شدن این دوره شد و او را نیمه فلج کرد، به طوری که مجبور شد بقیه زندگی را روی صندلی چرخدار بگذراند. در مدت کوتاهی که عضو تیم بیسبال بود، موفقیت‌های چشمگیری کسب کرد که موجب شهرت وی شد. او کسی نبود جزری کامپانلا، توپگیر بزرگ تیم بیسبال بروکلین داجرز. موضوع این است که ری کامپانلا چرا اصلاً توپگیر شد؟ توپ گرفتن در بازی بیسبال کاری بس مشکل و توپگیر در معرض آسیب است. جواب این پرسش ساده و جالب است: وقتی که کامپانلا می خواست وارد تیم بیسبال دبیرستان شود، مربی تیم جای بازیکنان را تعیین می کرد. ری متوجه شد که کسی حاضر به گرفتن توپ نیست.

ری فهمید که هر کس که می خواهد براستی بازیکن شود باید در هر موقعیتی بتواند ضربه خود را بجا بزند.

از آنجا که، او می خواست واقعا بیسبال بازی کند، تصمیم گرفت توپگیر شود. سخت کار کرد و بهترین بازیکن تیم شد و آینده خود را با بازی بیسبال آغاز کرد. بازیکنان تیم او، که برای داشتن وضعیت بهتر از گرفتن توپ شانه خالی کردند، چه شدند؟ من هیچ خبری از آنها ندارم. شما دارید؟ ری کامپانلا کاری را انتخاب کرد و از عهده انجام آن بخوبی برآمد، اگر کارهای طاقت فرسا انتخاب کنید - کارهایی که کسی حاضر به انجام دادن آنها نیست - و از عهده انجام آن بخوبی برآیید، موفقیت از آن شما خواهد بود.

## گامهای عملی

۱. امروز، من کارهای سختی را آغاز خواهم کرد و آنها را با دقت و کامل انجام خواهم داد. ۲. امروز، من...

\*\*\*

رو به خورشید بایستید، سایه ها پشت شما خواهند بود.

## استعداد

کتاب بسیار عالی پیترو دویک به نام بیا بدویم، درباره دویدن است. مهمتر از آن، درباره زندگی است. پیترو در سال ۱۹۶۹ تصمیم گرفت که به طور منظم و جدی، آهسته بدود و از آن زمان تاکنون نزدیک به سی و دو هزار کیلومتر به صورت ماراتون و تمرینی دویده است. او سه بار در مسابقه ماراتون شرکت کرد و در حال حاضر خود را آماده شرکت در ماراتون قله کلیمانجاروی آفریقا می کند. داستان او یکی از داستانهای عجیب

تاریخ ورزش است. آنچه داستان او را چشمگیر می کند، این حقیقت است که پاهای پیتر اشتروودویک به طور مادرزاد از مچ به بعد قطع است؛ دست چپ او انگشت شست و یک انگشت دیگر دارد و دست راست از مچ قطع است.

پیتر اشتروودویک، که دوستانش او را «پیت» خطاب می کردند، موفق به انجام دادن کارهایی شده است که منشأ آنها مهارت جسمانی و تحمل است و با اصول منطق مغایرت دارد. داستان او منبع الهام است برای کسانی که آن را می خوانند. اگر پیت با داشته هایش می تواند کارهایی را که کرده است انجام دهد، مسلماً هریک از ما می تواند با داشته هایش بیشتر از او انجام دهد. پیت، ما از تو سپاسگزاریم که منبع الهام برای ما هستی.

## گامهای عملی

۱. امروز، من در مورد شهامت پیتر اشتروودویک اندیشه خواهم کرد و به خاطر خواهم داشت که موهبتهای الهی را برشمارم.

۲. امروز، من

\*\*\*

چه بسیار استعدادها که در جهان ضایع می شوند، چون اندکی شهامت وجود ندارد. هر روز زندگی، مردان گمنامی را به سوی گور می فرستد چون کمرویی مانع حرکت آنها می شود. سیدنی اسمیت

## یک نفر

آیا یک نفر شاگرد در یک دبیرستان بزرگ می تواند واقعا همه چیز را عوض کند؟ لوری کاکس شدیداً احساس می کرد که شاگردان باید به پرچم کشورشان احترام بگذارند و سوگند وفاداری ادا کنند. او گمان می کرد که اگر شاگردان هر روز به پرچم ادای احترام کنند، در موقع لزوم می توانند از آن دفاع کنند. مدیر دبیرستان و معلم او تحت تأثیر فکر او قرار نگرفتند. دوست او از این کار می ترسید، اما لوری تصمیم خود را گرفته بود. کار سختی بود اما او طی طوماری سه هزار امضا جمع آوری کرده و امروز شاگردان این دبیرستان به پرچم ادای احترام می کنند و سوگند وفاداری می خوانند. لوری فقط بانی این کار بود و سه هزار شاگرد دبیرستان فقط می خواستند حس وطن دوستی و عشق به میهن را به نمایش بگذارند. آنها به رهبر نیاز داشتند، کسی که متعهد باشد و قدم پیش گذارد. هر وقت که داشتید عقب نشینی می کردید، در مورد خودتان، مملکتتان، یا جوانان دچار تردید شدید، تکانی به خودتان بدهید به لوری کاکس و همچنین به سه هزار شاگرد مدرسه فکر کنید.

## گامهای عملی

۱. امروز، من به خاطر خواهم آورد که می توانم رهبر باشم و سایرین را در بر داشتن گامی مثبت تشویق کنم. ۲. امروز، من
- افراد خصلت خود را بیشتر از همه با این نشان می دهند که به چه می خندند. یوهان ولفگانگ فن گوته

\*\*\*

## بدبختی

یک عمل جراحی دارلن لوکس را از پاهایش محروم کرد، ولی باعث شد در زندگی روی پاهایش بایستد. دارلن لوکس تا کلاس هشتم درس خواند و در پانزده سالگی ازدواج کرد. مادر هشت فرزند و پیشخدمت رستوران بود. وقتی که عمل جراحی، پاهایش را از او گرفت برای او امکانپذیر نبود که شغلی داشته باشد که ساعتهای مدید سرپا بایستد، از این رو، به دنبال شغل دیگری می گشت. تحصیلات و سابقه شغلی او بسیار محدود بود، اما دارلن مانند بسیاری از ما می دانست که مهارتهایی دارد که با اندکی تخیل می تواند آن را در بازار عرضه کند. او تخیلات خود را به کار انداخت، چرخ خیاطی قدیمی خود را بیرون کشید و مشغول شد. دارلن نزد یک تولید کننده پوشاک رفت و اندیشه خود را مبنی بر اینکه نمونه های زیبایی را برای نمایش در اختیار او بگذارد، مطرح کرد. این تولید کننده فکر او را خرید و عکس العمل او چنان فوق العاده بود که برخی از تولید کنندگان دیگر نیز از او خواستند تا به آنها نیز نمونه بدهد. در حال حاضر، دارلن بیست و هفت نفر زیردست دارد، کار و بارش در حال توسعه است و از لحاظ مالی روی پاهای خود ایستاده است. داستان او نمونه زیبایی از شغل آزاد در امریکاست. با خواندن داستان او، این احساس باید به شما دست دهد که، اگر دارلن با وجود مشکلات فراوانش توانست چنین کاری کند، با فرصتهایی که در اختیار شماست، شما می توانید بیشتر پیش بروید.

## گامهای عملی

۱. امروز، من لحظاتی را «متکی به خود»، به «قدرشناسی» از موهبتهای خداوند خواهم گذرانم.
۲. امروز، من

\*\*\*

کسی که «بزرگی» را هدف خود قرار داده است نباید بپندارد که یک بدبختی همه چیز را از دستش می گیرد. اسقف اعظم ون

\*\*\*

## منش

بنابه گفته کوت رابرت، منش عبارت است از: توانایی به اجرا درآوردن تصمیم صحیح، مدت‌ها پس از آنکه هیجانهای آن لحظه فروکش کرده است. منش، اساسا خصوصیت مهمی است در دنیایی که اعتقاد بر این است که اگر چیزی زیبا به نظر نمی آید، بوی خوشی ندارد، طعم آن خوب نیست و مسخره به نظر می آید، باید از آن حذر کرد. در این کتاب من صفات توصیفی فراوانی در مورد موفقیت به کار برده ام، از جمله: پاداش ده، لذت بخش و هیجان انگیز، اما هرگز از من نشنیده اید که آن را ساده بپندارم. برای اینکه تمام پاداشهای زندگی را نصیب خود سازید، موقعیتهای بسیاری است که باید بدانها بچسبید و سختیهای آنها را تحمل کنید.

وینستون چرچیل این مفهوم را در پخش رادیویی الهام بخش «جنگ بریتانیا» بیان کرد. سخنرانی او اساسا باعث شد که ملت او بدون اتکا به دیگران خود را بالا بکشند و همچنین بریتانیا و جهان آزاد نجات یابد. او به ملت خود گفت که پیروزی در جنگ مستلزم دادن خون، زحمت کشیدن، اشک و عرق ریختن است. او قول ساده بودن جنگ را به ملت نداد، بلکه قول پیروزی به آنها داد. من هم همین قول را به شما می دهم، اگر منش شما چسبیدن به موقعیتهای سخت است، برای پیروزی در بازی زندگی، ویژگیهای دیگری کسب می کنید.

## گامهای عملی

۱. امروز، من به موقعیتهای می چسبم و مشکلات را تحمل می کنم.

۲. امروز، من...

\*\*\*

منش، توانایی به اجرا درآوردن تصمیم صحیح است، مدتها پس از آنکه هیجانهای آن لحظه فروکش کرده است. کوت رابرت

\*\*\*

## بیماری

شاید به نظر شما عجیب بیاید، اما ابتلا به بیماری پولیو، ذات الریه و تنفس کردن با شش آهنی به مدت دوازده ساعت در هر روز می تواند با نوعی موفقیت چشمگیر برابری کند. ریچارد چاوز، سی و شش ساله، معلم و سخنگوی مردم محروم امریکاست. ریچارد اهل لوس آنجلس است و در پنج سالگی به بیماری پولیو و ذات الریه مبتلا شد. بعد از آن، او یکی از بهترین مدارس آموزشی را برای معلولان و محرومان در امریکا ساخت. ریچارد علاوه بر بیماری خود بر مشکلات اقتصادی، مشکل زبان و ده سال بیکاری و تحقیر غلبه کرد. مؤسسه ای که او در سال ۱۹۷۳ تأسیس کرد، به بیش از شش هزار دانش آموز که به علت فقر ترک تحصیل کرده بودند، به کسانی که غرامت می خواستند، به متخلفان از قانون، بیماران مبتلا به بیماریهای روانی، معتادان سابق به مواد مخدر یا الکل، آموزش داد. بیش از هشتاد و هشت درصد شاگردان احساس خوبی در مورد خود و تواناییهای خود دارند و سر راه کار دائم و بدون کمک مالی او مانعی ایجاد نکردند. واقعا عالی است؟ ما برای ریچارد چاوز احترام قائلیم. اگر او با این همه ناملايمات در زندگی، قادر است کوههای شخصی اش را حرکت دهد و به موفقیت برسد، یقینا همه ما قادریم کاههای موجود در سر راه خود را برداریم.

## گامهای عملی

۱. امروز، من کوههای سر راه موفقیت را کاهی خواهم دید و کاری خواهم کرد که از سر راه برداشته شوند. ۲. امروز، من...

اگر همچو مرغ روی مشکلات بنشینید، از کار خود نتیجه خواهید گرفت.

\*\*\*

## با تمام سختی

پسر نوجوان پریشان بود. پزشک معالج او نظرش را داده بود: شما نمی توانید به فوتبال، بیسبال یا به هر نوع بازی ای بپردازید که نوجوانان معمولاً انجام می دهند. پسر نوجوان هر روز از کنار زمین بازی گلف می گذشت. روزی با خود اندیشید که شاید بتواند گلف بازی کند، اما پزشک معالجش مصرانه گفت، «متوجه نیستی. با چوب زیر بغل که نمی توانی گلف بازی کنی.» پسر نوجوان اصرار داشت که بازی کند، از این رو وارد زمین گلف شد. پسر به هر ترتیبی که می شد، با گاری و لنگ لنگان خود را به محل توپ می رساند، چوبهای زیر بغل را به زمین می گذاشت و توپ را می زد. او هر روز به همین ترتیب بازی می کرد، تا اینکه روزی متوجه شد که پاهایش قویتر شده اند. سرانجام، پسر نوجوان و مصر کاری را رها کرد و چوبهای زیربغل را کنار گذاشت. در سال ۱۹۷۸، بعد از سالها صبر و شکیبایی، و تلاشهای مستمر و خوشبینانه، آندی نورث برنده مسابقات گلف ایالات متحد آمریکا شد. کسی که از شرکت در بازی منع شده بود، برنده مسابقات شد و پیروزی او نه تنها به دلیل توانایی طبیعی بدنش در ورزش، بلکه به دلیل صبر، تلاش مستمر و اعتقاد راسخش بود. آندی نورث یک برنده است و شما هم می توانید برنده شوید.

## گامهای عملی

۱. امروز، من آندی نورث را به خاطر خواهم سپرد، گرچه بیماری استخوان او را از کار انداخته بود، ولی توانست از تلاشش نتیجه بگیرد، پس من هم می توانم. ۲. امروز، من...

\*\*\*

ترسها را برای خودتان نگه دارید، شهادتتان را با دیگران قسمت کنید.

رابرت لوئیس استونسون

\*\*\*

## مهارت

بارها شنیده ایم که می گویند، کاری که باید بشود، بهتر است به نحو احسن انجام شود. اما استیو براون نظرش متفاوت است. او می گوید:

کاری که باید بشود، ارزش انجام شدن را دارد گرچه بد انجام شود.» او در توضیح نظر خود می گوید، اگر کاری ارزش انجام دادن داشته باشد، باید بدانید که به زمان و تلاش نیاز دارد تا به نحو احسن انجام شود. در ابتدا ممکن است نتوانیم کار را خوب ارائه دهیم. اما اگر روشها و راههای جدید را بیاموزیم می توانیم با تلاش فوق العاده مهارتهای خود را به کار بندیم و کار را بهتر و بهتر به انجام برسانیم و دست آخر بهترین کار را ارائه دهیم. بگذارید دوباره بگویم. کاری که ارزش انجام دادن داشته باشد، ارزش بد انجام شدن را دارد. از جایی که هستید و در هر موقعیتی که هستید شروع کنید و بهترین حرکت را بکنید. اگرچه در ابتدا ممکن است کارتتان کمتر از کار افراد خبره باشد ولی اگر پشتکار داشته باشید و مهارت خود را با تمرین و ممارست همراه سازید، در نهایت کار شما بهترین کار خواهد شد و شاید هم در این زمینه خبره شوید؟

## گامهای عملی

۱. امروز، من به یاد خواهم سپرد که هر کاری ارزش انجام دادن داشته باشد، ارزش آن را دارد که در ابتدا بد انجام شود تا طریق صحیح را بیاموزم. ۲. امروز، من...

\*\*\*

هر کاری از فاصله یک کیلومتری مایه دردسر، از فاصله یک متری سخت، و از فاصله یک سانتیمتری مثل آب خوردن است.

\*\*\*

## گل زن فوتبال

استیو لیتل مبارز بی امان در زمین فوتبال بود و در حال حاضر به مبارزه ای از نوع دیگر مشغول است. استیو در دانشگاه آرکانزاس رکورد گل فوتبال انجمن ملی دانشجویان ورزشکار را کسب کرد و تیم فوتبال سنت لویی کاردینالز در سال ۱۹۷۸ او را نفر اول معرفی کرد. او از همان ابتدا تحت فشار بود و گرچه لحظات باشکوهی را سپری کرده بود و مدام تلاش می کرد و سرانجام کارش را به گل زن دیگری داد. استیو درست هشت ساعت پس از جدا شدن از تیم دچار حادثه اتومبیل شد و از گردن به پایین فلج شد. حالا به مبارزه بسیار شدیدتری نسبتبه روزهایی که عضو تیم بود، مشغول است. آیا عصبی و ناراحت است؟

استیو با برخورد بسیار عالی خود موفقیت خویش را به اثبات می رساند. او معتقد است که بهترین استفاده را از این موفقیت خواهد کرد و همچنین معتقد است که با چالش خود الهام بخش دیگران خواهد بود تا غمهای زندگی خود را رفع کنند. استیو لیتل همچنان به مبارزه مشغول است. او می داند که ممکن است دیگر نتواند راه برود، اما شهامت، برخورد و تمایزش برای کمک به دیگران او را به برنده واقعی مسابقه زندگی بدل کرده

است. گاه در زندگی وقایعی رخ می دهند که ما قادر به تغییر دادن آنها نیستیم، اما هنگام تصمیم گیری در مورد عکس العمل نسبت به این وقایع نظری داریم!

## گامهای عملی

۱. امروز، من در مبارزات خود شجاعانه از استیو لیتل الهام خواهم گرفت. ۲. امروز، من...

\*\*\*

برخورد صحیح و یک دست همیشه بر برخورد ناصحیح و دو دست پیروز است.

دیوید شوارتز

\*\*\*

## سن

اگر شما از طرفداران بازی بیسبال در سالهای ۱۹۳۰ بوده باشید، به احتمال زیاد هوب کیتل را در لیگ کوچک می شناختید، که پرتاب کننده توپ بود. شاید نوه شما او را در دهه ۱۹۸۰ دیده باشد. درست است، هوب کیتل تنها مردی است که شش دهه در بازیهای حرفه ای بیسبال توپ پرت می کرد. کیتل کار خود را در سال ۱۹۳۶ با تیم جوانان شیکاگو آغاز کرد. در سالهای سی و چهل وارد لیگ کوچک شد و توپ پرت می کرد. سرانجام به این فکر افتاد که در دهه پنجاه به قدر کافی در لیگ بوده است، هر چند، عشق به بازی بیسبال مانع خروج او از تیم شد؛ او یکی از بهترین مربیهای بیسبال حرفه ای شد. در سال ۱۹۶۹، وقتی که مربی تیم ساواناه در جورجیا بود، به علت کمبود توپ پرت کن، وارد تیم شد و در سال ۱۹۷۳ در حالی که مربی پرتاب توپ تیم هوستون آستروس بود، از او خواستند در یک بازی نمایشی در مقابل تیم دیترویت تایگر بازی کند.

در دهه ۱۹۸۰ مجدداً توفیق یافت که جایگاه پرتاب توپ را به خود اختصاص دهد. در شصت و سه سالگی در حالی که مربی پرتاب توپ در تیم اسپرینگ فیلد ردبردز بود، یک نوبت توپ پرت کرد. در آن زمان او تنها بازیکن در تاریخ آمریکا بود که توانست شش دهه در بازیهای بیسبال شرکت کند. هوب لیتل مصداق بارز این گفته است که «سن شما همان است که فکر می کنید.»

## گامهای عملی

۱. امروز، من سن خود را امتیاز تلقی خواهم کرد، نه عذر و بهانه. ۲. امروز، من سفید شدن مو حاکی از پیر شدن دل نیست. ادوارد بولور – لیتون

## هدفها

موفقیت، مجموعه پیروزیهای کوچک روزانه است.

هدفها...

هدفها...

هدفها...

## ... و تلاش

وقتی که آبری شولتز بازیکن فوتبال، سرمربی تیم فوتبال دانشگاه بیلور شد، سه هدف را مطرح کرد: شماره ۱: می خواست بازیکن وسط در مسابقات ساوث وست باشد. شماره ۲: می خواست جزو تیم ملی آمریکا باشد.

شماره ۳: می خواست تیم فوتبال دانشگاه بیلور برنده مسابقات فوتبال ساوث وست باشد. اما هریک از این هدفها، مشکل مشابهی داشت. شماره ۱: او بازیکن دفاع بود. نه بازیکن وسط. شماره ۲: او بازیکنی متوسط بود، مشکل می توانست جزو تیم ملی امریکا شود. شماره ۳: تیم دانشگاه بیلور در طول پنجاه سال هرگز نتوانسته بود برنده مسابقات ساوث وست باشد. اما بری سخت کار کرد. وزنه های سنگین بلند کرد، غذای مناسب خورد و وزن مناسبی را که مربی اش می خواست، کسب کرد. با انجام تمرینات بدنی در طول دوره معین توانست به وسط راه یابد. او در اول فصل کار را شروع کرد و در پایان همان فصل جزو تیم ملی امریکا و شرکت کننده در مسابقات ساوث وست شد و تیم دانشگاه بیلور را در مسابقات ساوث وست برنده کرد. مربی تیم مقابل گفت: «آبری برنده است، اما نه به دلیل عنوانهایی که کسب کرده بلکه به دلیل تفکر او مبنی بر اینکه غیر ممکن نیز ممکن است و از انتخاب هدفهای بزرگ نهراسید.

## گامهای عملی

.. امروز من به پند و اندرز افراد عاقل گوش خواهم داد، زیرا که آنها می توانند مرا در رسیدن به هدفهایم یاری کنند. ۲. امروز، من

\*\*\*

فرق بین خوب و عالی فقط اندکی تلاش بیشتر است.

کلارنس «بیگی» مان

\*\*\*

## آرزوها

چگونه به خواسته هایتان در زندگی می رسید؟ فکر می کنم اول تصمیم می گیرید که واقعا چه می خواهید و بعد برای رسیدن به خواسته خود برنامه ریزی می کنید. خانم باربارا شر کتابی نوشته است تحت عنوان چگونگی رسیدن به خواسته های واقعی.

درست است، او تأکید می کند که برای رسیدن به خواسته ها به چند چیز نیازمندیم: مداد، کاغذ و مشکل. گام بعدی تکمیل این جمله است: «من می توانم به هدفهایم برسم، زیرا...» مثله، ممکن است بگویید که شما به هدفهایتان نمی رسید، زیرا صلاحیت، پول و تجربه کافی ندارید. باربارا شر می گوید، وقتی مطمئن شدید که چه چیزهایی شما را از رسیدن به هدفتان باز می دارند، در واقع به یکی از دو سؤال بازدارنده از موفقیت پاسخ می دهید: ۱. چگونه می توانم بدون.....به هدف برسم؟ ۲. چگونه می توانم... را به دست آورم؟

داستان جالبی در مورد چگونگی عمل این روش دارم. جین نیدچ پزشک یا متخصص تغذیه نبود، او زنی بود که فقط می خواست اندام لاغری داشته باشد. او اضافه وزن مورد نظرش را با موفقیت کم کرد و از آن به بعد کمک به دیگران برای کم کردن وزنشان را هدف خود قرار داد. آنچه مانع رسیدن او به هدفش می شد، این بود که او در این زمینه صاحب نظر شناخته نمی شد.

جین تصمیم گرفت به دیگران بفهماند که او می داند آنها چه می خواهند زیرا او نیز مانند آنها بود، فقط اندکی لاغرتر. هدف او به یک تجارت چند میلیونی تبدیل شد - مراقبت از وزن - علی رغم موانعی که سر راه او قرار داشت.

جین نیدچ به هدف خود رسید زیرا برای رسیدن بدان طرحی داشت و کارهایی را دنبال کرد. تصمیم بگیرید که چه می خواهید. برای رسیدن به هدفتان برنامه ریزی کنید و طبق آن پیش بروید. احتمال موفقیت شما بسیار است.

## گامهای عملی

۱. امروز، من خواسته واقعی خود را به خواسته ام را برای امروز - مشخص و برای رسیدن بدان برنامه ریزی خواهم کرد. ۲. امروز، من

\*\*\*

بهترین آمادگی برای فردا، انجام دادن کارهای امروز به نحو احسن است. ویلیام اسلر

\*\*\*

## وقت

وجه مشترک آدم فقیر و غنی از یک جنبه در این است که آنها به طور متوسط در هر روز ۱۴۴۰ دقیقه وقت دارند. با وجود این، بسیاری از مردم مرتباً گله می کنند که وقت کم دارند.

تنظیم وقت به طور صحیح یکی از واجبات هر آدم موفق است. وقت مهمترین کالایی است که در اختیار داریم. لحظات و ساعات رفته دیگر باز نمی گردند؛ آن لحظات را برای همیشه از دست می دهیم. حال از شما می پرسم که چگونه از وقت خود استفاده مطلوب و مؤثر می کنید؟

در پاسخ به این پرسش، متوجه می شوید که هر ساعت شصت دقیقه نیست. در واقع، دقیق هر ساعت بسته به مقدار استفاده شما متفاوت است. چند ساعت را تلف می کنید؟ اگر می خواهید جواب این پرسش را بدانید به طور کاملاً جدی صورت برداری کنید. برای این منظور از یک تقویم استفاده کنید و هر روز را به هشت قسمت کنید و بعد هر ساعت را به شصت قطعه یک دقیقه ای تقسیم کنید. در هر روز هفته نحوه سپری شدن دقیق را ثبت کنید. این کار را تا یک هفته ادامه دهید. به عقب برگردید و نوشته های

خود را کنترل کنید. متعجب می شوید وقتی می بینید که ساعتها از وقت شما برای کارهای غیرضروری تلف می شود و آن به دلیل تعلل و ضعف برنامه ریزی در استفاده از وقت است.

بعد از اینکه در مورد نحوه استفاده از وقتی که در اختیار دارید فکر کردید، صورت برداری از کارهایی را که در این دقایق انجام می دهید، یک بار دیگر تکرار کنید. این بار با دقت بیشتر برای این هفته برنامه ریزی کنید. جاهای خالی را به نامه هایی که باید بنویسید، به تلفنهایی که باید بزنید و کارهایی که باید پیگیری کنید اختصاص دهید. همیشه، برای لحظات کوتاه، کارهایی داشته باشید. به یاد داشته باشید، وقت تنها چیزی است که باید به خود یا دیگران بفروشید. هرچه از وقتتان بهتر استفاده کنید، قیمت آن بالاتر خواهد بود.

### گامهای عملی

۱. امروز، من از کارهای یک هفته خود صورت برداری می کنم تا ببینم وقت خود را چگونه «صرف» می کنم. ۲. امروز، من...

مردم آمریکا بیش از مردم نواحی دیگر می توانند از وقت خود استفاده کنند. اما نسبت به گروههای دیگر وقت کمتری دارند. دون کان کالدول

\*\*\*

### برنامه ریزی

همه می خواهند موفق شوند، اما بیشتر مردم نمی دانند چه کنند یا از کجا شروع کنند. یکی از پیش نیازهای موفقیت، داشتن هدف است. دومین عامل اصلی برای پیروزی در

زندگی برنامه ریزی برای رسیدن به هدف است. این عوامل، بدون در نظر گرفتن علائق و هدفهای شما، در همه موارد از جمله آموزش و پرورش، طب، سیاست، ورزش، یا هر چیز دیگر مطرح اند. یکی از هنرپیشگان معروف تصمیم گرفت که کار خود را در میانسالی تغییر دهد. هدف او وارد شدن به دنیای سیاست بود. او با دقت طوری برنامه ریزی کرد که نخست وارد امور سیاسی محلی شد و سپس به امور سیاست در سطح مملکت راه یافت. این مرد که در برنامه ریزی خود، بالاترین قدرت ممکن در امریکا را جا داده بود کسی نبود جز رونالد ریگان. پسر کوچکی که عینک به چشم می زد، تصمیم گرفت بازیکن حرفه ای گلف شود. او در مدرسه و دانشگاه بازی کرد و در حال حاضر یکی از برندگان گشت گلف حرفه ای آمریکاست. نام او تام کایت است.

تنها با اندیشیدن به هدفها، نمی توان به آنها رسید. باید طرح روشنی از کارها به وجود آورید. برای اینکه با موفقیت به هدف خود برسید، داشتن پشتکار کافی نیست، بلکه باید با دقت به سوی آن حرکت کنید. کسانی که به موفقیت‌های بسیاری نایل می شوند، آنهایی هستند که طرح روشنی از کارهای خود ایجاد می کنند. آنها نه فقط هدفی تعیین می کنند، بلکه مسیر مربوط به رسیدن به آن هدف را مشخص می کنند.

## گامهای عملی

۱. امروز، من هدفهایی را که ارزش تلاش فوق العاده دارند، تعیین می کنم. ۲. امروز، من دست کم یک برنامه با جزئیات کامل از کارهایی که برای رسیدن به یکی از هدفهایم لازم است تهیه می کنم. ۳. امروز، من

\*\*\*

فقیرترین آدمها کسی است که رؤیایی در سر ندارد.

\*\*\*

## ناملايمات

ديويد ولش مصمم بود كه وكيل بشود. تنها مشكل او اين بود كه به ديسلكسي (خواندن پريشي) مبتلا بود. اين بيماري نوعي ناتواني در فراگيري مطالب است و بيمار قادر به خواندن مطالب نوشته شده نيست. در مدرسه ابتدائي، والدين ديويد وقت بسياري را صرف خواندن مطالب درسي براي او مي كردند. او پاسخ پرسشها را به والدينش مي گفت و آنها عينا آن را روي كاغذ مي نوشتند. بدون شك، بسياري از اطرافيان رويي وكيل شدن ديويد را غيرممکن تلقي مي كردند. بدین ترتیب ديويد وارد دانشكده وست مينیستر شد. او به جای یادداشت برداری، سخنان استاد را سر کلاس روي نواری ضبط مي کرد. تمام امتحانهايش را نیز ضبط کرد. ديويد با موفقیت از دانشكده فارغ التحصيل شد.

بدون شك، آرزوي ديويد براي ورود به دانشكده حقوق همچنان در نظر بسياري از اطرافيان غيرممکن مي نمود. اما، ديويد ولش مثبت اندیش بود. او وارد دانشكده حقوق دانشگاه تولسا شد و تمام سخنرانيها را ضبط مي كرد و بارها بدانها گوش مي داد. براي يادگيري دروس و انجام دادن تكاليف، ساعتها در كتابخانه وقت صرف مي كرد. كلمه به كلمه و با دقت آنها را مي آموخت. رساله ها و پاسخهاي پرسشهاي امتحاني را با هزينه خود كلمه به كلمه روي نوار ضبط كرد. امروز، ديويد ولش يك وكيل است. وكيل شدن برايش زحمت داشت؟ بله، مشكلاتی سر راهش بود. يقينا بسياري از اطرافيان خواستند او را از اين کار منصرف کنند، اما، رويي ديويد وكيل شدن بود و برای به حقيقت پيوستن آن رويي تن به هر کاری كه لازم بود، داد.

سؤالی از شما دارم: چه چیزی مانع شما در رسيدن به هدفهايتان می شود؟ نه، اين موانع را به من نگوئيد، به ديويد ولش بگوئيد. اگر گيرش آوردید. در حال حاضر او شديدا

درگیر رسیدن به هدفهای دیگرش است. از ورای موانع به هدف خود بنگرید، شما نیز موفق خواهید شد.

## گامهای عملی

۱. امروز، من بر راه حلها تمرکز خواهم کرد نه بر مشکلات.

۲. امروز، من

\*\*\*

منش آدمها در بحرانها ساخته نمی شود. بلکه نشان داده می شود. رابرت فریمن

## فرصت

هر مانع، فرصتی است برای رشد و ترقی. چند سال پیش، گری گورانسون تصمیم گرفت اتومبیل خود را تبدیل به احسن کند و مدل بالاتری بگیرد. ماشین او بجز مشکل رنگ مشکل دیگری نداشت، طوری که ده سال کهنه تر می نمود. او نمی توانست این کار را بکند، زیرا هیچ کس حاضر نمی شد ماشین او را بخرد.

از آنجا که گری کسی نیست که به این زودیهها ناامید شود، برای روبراه کردن رنگ ماشین به دنبال راهی گشت. چندی نگذشت که راهی پیدا کرد که نتایج چشمگیری داشت. گری دستگاه کهنه ای خرید که نیروی هوایی کانادا برای تمیز کردن هواپیماهای خود از آن استفاده می کرد. این دستگاه مثل دست انسان می چرخید، ولی خیلی سریعتر، تقریباً چند صد دور در دقیقه. به کمک این دستگاه گری توانست نه تنها رنگ ماشین خود را تازه کند بلکه برای دوستانش نیز همین کار را کرد. گری وقتی که امکانات این

دستگاه را دید، چند تا از آنها را خرید و به کار رنگ و زیباسازی اتومبیل پرداخت و در حال حاضر چند صد نمایندگی در سراسر کشور دارد.

آنچه گفته شد، نمونه ای است از اینکه چگونه مانعی کوچک می تواند به فرصت شغلی مناسب در سراسر زندگی تبدیل شود. همچنین نمونه بسیار خوبی است برای پی بردن به ارتباط کاری بین مشکلات شما و مشکلات سایرین. وقتی که مشکلی را حل می کنید، نتایج کار شما به نسبت مستقیم به کسانی می رسد که راه حل شما بدانها کمک کرده است.

## گامهای عملی

۱. امروز، من درصدد تبدیل تلخیها به شیرینیها خواهم بود. ۲. امروز، من

\*\*\*

ساییده شدن موجب صیقل یافتن می شود.

## ترس

ترس همیشه وجود دارد. راه حل ترس، حذف آن نیست، بلکه غلبه کردن بر آن است.» این عقیده پیتر ویدمار است. او در لوس آنجلس بزرگ شده است. عاشق ورزش است، اما به دلیل قد کوتاهش همیشه مایوس بود. طبق گفته او، «وارد تیم ورزشی شدن برایم مشکل بود. من موجب شرمساری بودم.»

وقتی که پیتر یازده ساله بود، تصمیم گرفت به کلاس ژیمناستیک برود. او تحت تأثیر اولگا کوربوت و نادیا کومانچی، در مدرسه و دانشکده ای از دانشگاه کالیفرنیا که از آن

بورس گرفته بود به تمرینات ژیمناستیک پرداخت. پیتر ویدمار در حال حاضر امریکایی رده بالا در رقابتهای جهانی ژیمناستیک است. او اخیرا جام معروف امریکایی را به خود اختصاص داد و پنجاه و نه امتیاز از شصت امتیاز در شش مسابقه کسب کرد - بالاترین نمره ای که امریکاییها کسب کرده اند.

پیتر ویدمار بیست و یک سال و یک متر و شصت و پنج سانتیمتر قد دارد. مربی پیتر، اخیرا جمله ای را در مجله پی پی پل درباره پیتر گفته است. «چیزی که در مورد پیتر مطرح است، استعداد فوق العاده نیست. من شاگردانی داشته ام که از لحاظ بدنی استعداد بیشتری داشتند، اطلاعات جنبشی و قدرت بدنی آنها بالا بود و بدن نرمی داشتند. اما پیتر از همه آنها پیشی گرفت زیرا عزم او فوق العاده بود.»

پیتر در کارش چنان مصمم بود که مربی اش می گوید، او چهار سال روی یک حرکت مشکل تمرین کرد تا اینکه آن را با موفقیت اجرا کرد. من یقین دارم که اگر شما نیز با عزمی چون عزم پیتر به دنبال هدفهای خود بروید، موفق خواهید شد.

## گامهای عملی

۱. امروز، من انرژی خود را روی حرکت مهمی صرف خواهم کرد تا به موفقیت خود کمک کنم. این حرکت ۲. امروز، من

\*\*\*

تمام افکار خود را روی کاری که در دست دارید متمرکز کنید. پرتوهای خورشید نمی سوزانند، مگر آنکه در یک نقطه متمرکز شوند. الکساندر گراهام بل

\*\*\*

## غلبه بر مشکلات

کارول فارمر بعد از اینکه دو ترم در دانشگاه تدریس کرد، متوجه شد که به تدریس علاقه ای ندارد و تدریس کار او نیست. او چه کاری می توانست بکند؟ او دلش می خواست طراح شود، از این رو تصمیم گرفت که از راه طراحی درآمد بیشتری نسبت به تدریس کسب کند. کارول فارمر که از راه تدریس ۵۰۰۰ دلار کسب کرده بود، در نخستین سال، با کار طراحی ۵۰۱۲ دلار به دست آورد.

کار او به صورت یک آژانس تبلیغاتی درآمد. به او پیشنهاد کاری با ۳۵ هزار دلار حقوق شد، اما او نپذیرفت تا شرکت خود را برپا کند. استاد سابق، در نخستین سال تأسیس شرکت بیش از صد هزار دلار عایدی داشت. یعنی بیست برابر مقداری که او در کمتر از ده سال کسب کرده بود و پنج برابر مقداری که سال قبل کسب کرده بود.

در سال ۱۹۷۶، کارول فارمر شرکتی تأسیس کرد که در سه سال اول بیش از پانزده میلیون دلار صورتحساب داشت. تعداد کارمندان شرکت از شش نفر به دویست نفر افزایش یافت. کارول به توسعه شرکت علاقه مند است. او اخیراً از طرف دانشگاه هاروارد دعوتنامه ای مبنی بر ایجاد شراکت با محققان دانشگاه دریافت کرده است. مردم اغلب مشکلات را مانند موانعی می بینند که راه عبور را سد کرده اند، در حالی که می توانند آنها را فرصتهایی به حساب آورند. کارول یأس و ناخوشی در یک کار را به خوشی، خلاقیت و سود در کار دیگری مبدل کرد. در برخورد با مشکلات همچون کارول فارمر با خلاقیت عمل کنید. من شما را در اوج خواهیم دید؟

## گامهای عملی

۱. امروز، من «مشکلات» را «فرصت» تلقی خواهم کرد و به جای مشکل تراشی درصدد یافتن راه حل خواهم بود.

۲. امروز، من...

\*\*\*

فرصتهای کوچک، اغلب آغاز کارهای بزرگ اند. دموستن

\*\*\*

## چالشها

زندگی، واقعا همان چیزی است که شما می سازید. در چهارم ژوئن سال ۱۹۸۳، یونایتدپرس اینترنشنال و آسوشیتدپرس داستان دلگرم کننده ای درباره فارغ التحصیل شدن نوشتند.

هر دو داستان این اصل را بازگو کردند که زندگی، واقعا همان چیزی است که شما می سازید. آسوشیتدپرس داستان دونگ نگوین را منتشر کرد. وقتی که او در سال ۱۹۷۵ از ویتنام وارد ایالات متحد امریکا شد، فقط یک کلمه انگلیسی می دانست. در ژوئن ۱۹۸۳ از دبیرستان پنساکولای فلوریدا با رتبه شاگرد ممتاز فارغ التحصیل شد. رونالد ریگان، ریاست جمهوری وقت امریکا طی تماس تلفنی فارغ التحصیل شدنش را به او تبریک گفت. یونایتدپرس اینترنشنال داستان جرالدين لاهورن را منتشر کرد.

جرالدین لاهورن یکی از فارغ التحصیلان سال ۸۳ دانشگاه ایلی نویز شمالغرب است. جرالدين نابینا و ناشنواست. در واقع، او ششمین شخص نابینا و ناشنوایی است که از دانشگاه فارغ التحصیل شده است. وقتی که درباره موفقیت چشمگیر جرالدين از او سؤال شد، جواب داد: «هدف همه ما یکسان است اما راههای رسیدن بدان مختلف است.» دونگ نگوین و جرالدين لاهورن هرگز ناامید نمی شدند. آنها، علی رغم وجود مشکلات

موفق شدند. نکته جالب در مورد داستان آنها این است که اگر دونگ نگوین و جرالدين لاهورن علی رغم مخالفتها، می توانند چالش کنند و به هدفهای خود برسند، شما هم می توانید.

## گامهای عملی

۱. امروز، من به خاطر می سپارم که موانع نمی توانند مانع رسیدن من به هدفم بشوند، فقط من می توانم.

۲. امروز، من

\*\*\*

خداوند روزی دهنده همه پرندگان است، اما روزی آنها را به داخل لانه نمی ریزد.

ج.ج. هالند

\*\*\*

## «نه» گفتن

آیا کلمه نه، نوعی کلمه منفی را در ذهن شما تداعی می کند؟ حتما همین طور است. اما، گاهی «نه» گفتن به چیزی در واقع به معنی «آری» گفتن به موفقیت است. ساندرای چهارده ساله ملودی زیبایی با پیانو نواخت به طوری که جمعیت در جای خود آرام نشست و استعداد او را تحسین کرد. با تمام شدن آهنگ، جمعیت حاضر در سالن او را با کف زدن تشویق کرد. ساندرای پاداش زحمات خود را گرفت. او نه تنها قلبا از کار خود راضی بود، بلکه جمعیت نیز از او قدردانی کرد. ساندرای مهارت خود را به آسانی به دست نیاورد. او هر روز چهار ساعت به مدت نه سال تمرین کرد تا اینکه توانست پیانو را آنچنان که

اکنون می نوازد، بنوازد. در طول این مدت، او از تمام مهمانیها، فعالیتهای اجتماعی، برنامه های مسخره تلویزیونی، فیلمهای بی محتوا و صدها فعالیت وقتگیر چشم پوشی کرد و به همه آنها «نه» گفت تا تنها در خانه بماند و تمرین کند.

وقتی ساندر را به تمام آن فعالیتهای وقتگیر «نه» می گوید، در واقع به موفقیت «آری» می گوید، که هدف ارزشمندی در زندگی اوست. اینجاست که گاهی «نه» گفتن به چیزی به معنی «آری» گفتن به موفقیت است.

## گامهای عملی

۱. امروز، من به شکست «نه» و به موفقیت «آری» می گویم. ۲. امروز، من

\*\*\*

آنها که بدترین استفاده را از وقت خود می کنند. اولین کسانی هستند که از کمی آن شکایت دارند. ژان دولا برویه

\*\*\*

## کار

چه بسا زنان برای رسیدن به موفقیت باید بیشتر تلاش کنند، اما روکسان منکین می گوید موفقیت ارزش آن را دارد.

روکسان رئیس شرکت خودش است و سالانه چهارصد هزار دلار درآمد دارد. خانم روکسان زنی است جذاب، باعزم و بافکر. او در زندگی سخت منظم است، بیشتر تنهاست و کار می کند. او در مدتی کمتر از ده سال در کار خود پیشرفت کرد و از منشیگری به ریاست رسید. او نه سیگار می کشد و نه مشروب می خورد. پانزده ساعت در روز کار می

کند، ساعاتی از عمر خود را در هواپیما می گذراند و دوره کارشناسی ارشد در مدیریت اداری را طی می کند و کار روی داراییهای غیرمنقول را دوست دارد.

چرا او این همه سخت تلاش می کند؟ او می گوید برای پول نیست، او عاشق کار روی داراییهای غیرمنقول است، حل پیچیدگیهای مالی چون حل معما برای او جالب است و ابعاد اجتماعی کار برای او مهم است.

عوامل بسیاری در موفقیت اشخاص از جمله رو کسان منکین دخیل اند، اما دو موضوع موفقیت او را تبیین می کند. او از کمک به سالمندان لذت می برد و خود را در مقابل سایر زنان مسئول می بیند. روکسان هدفهای خود را مشخص کرد و با میل و علاقه برای رسیدن بدانها تلاش کرد و حالا هم به آنها رسیده است. آیا ارزش این همه تلاش و نظم را دارد؟ روکسان منکین مانند بسیاری از آدمهای موفق مؤکدا به این پرسش جواب مثبت می دهد. او این حقیقت را درک می کند و از آن لذت می برد که ما بابت موفقیت «بهایی نمی پردازیم» اما از بهای موفقیت مستفیض می شویم.

## گامهای عملی

۱. امروز، من به خود یادآوری می کنم که هر چیزی که برای شما ارزشمند است، ارزش تلاش کردن نیز دارد و برایش تلاش خواهم کرد. ۲. امروز، من...

\*\*\*

عده ای گمان می کنند که خیلی کار می کنند، زیرا برای کار سه ساعته یک روز وقت می گذارند.

\*\*\*

## اولویت بندی

اولویت بندی کار بسیار ساده ای است، اما به کمی تفکر و برنامه ریزی نیاز دارد. در اولویت بندی نباید هیچ گونه مشکلی داشته باشیم. تنها کاری که باید بکنیم این است که فهرستی از کارها تهیه کنیم و آنها را به ترتیب اهمیت مرتب کنیم. ساده است؟ آسان است؟ شاید.

فرض کنیم که شما سه کار دارید که باید انجام دهید و باید آنها را اولویت بندی کنید. تصور کنید که یکی از کارهای شما خرید پیراهن، و کار دیگرتان خرید اتومبیل نو و کار بعدیتان، بردن فرزند نوزادتان نزد پزشک است.

این کارها را از یک تا سه اولویت بندی کنید که به نظر روشن است. اما اگر نوزادتان را فقط برای معاینه دوره ای (چک آپ) به نزد پزشک می برید و اتومبیل شما خوب است و مشکلی ندارد (فقط می خواهید آن را عوض کنید در این موقع چه می کنید؟ در این موقع به اهمیت خرید پیراهن باید توجه شود که برای همان شب به مهمانی دعوت شده اید. در این صورت اولویت اول خرید آن پیراهن است. خوب است که برای درازمدت برنامه ریزی کنیم، اما از لحاظ عملی بودن لازم است به کارهایی که لزوم آنها در حال حاضر حس می شود، توجه شود. برنامه ریزی دقیق این امکان را به شما می دهد که برای درازمدت و کوتاه مدت برنامه ریزی کنید.

وقتی برای فردا برنامه ریزی کرده اید، کار امروز را به فردا نیندازید. این نکته بسیار با ارزش است. ساعات فردا درست به اندازه ساعات امروز است.

گاهی نظم شما در انجام دادن برنامه های کوتاه مدت موجب می شود که فردا به برنامه های درازمدت خود برسید.

## گامهای عملی

۱. امروز، من به اولویتهایم توجه خواهم کرد. هم اولویتهای کوتاه مدت و هم اولویتهای درازمدت سه کاری که به ترتیب در کوتاه مدت در اولویت قرار دارند عبارت اند از:  
(۱) ؛ (۲) ؛ (۳). سه کاری که در درازمدت در اولویت قرار دارند عبارت اند از: (۱) ؛ (۲) ؛ (۳)  
۲. امروز، من...

انرژی لازم برای برنامه ریزی یک هدف مساوی است با انرژی مورد نیاز برای آرزوی آن.

\*\*\*

## برنامه ساده

برنامه یادگیری توشی هیکو سکو بسیار ساده است. آن قدر ساده که او آن را در نه کلمه بیان می کند. و با این برنامه، توشی هیکو در سال ۱۹۸۱ برنده مسابقه ماراتون بوستون و در ۱۹۸۳ برنده ماراتون توکیو شد. او با این برنامه توانست بزرگترین، سریعترین و با استعدادترین دونده جهان شود. برنامه او چیست؟ سکو می گوید: «من صبحها ده کیلومتر می دویم و شبها بیست کیلومتر.»

وقتی به سکو گفتند که برنامه شما نسبت به سایر دوندگان دو ماراتون بسیار ساده است، پاسخ داد، برنامه ساده است. اما من هر روز، یعنی ۳۶۵ روز در سال این کار را می کنم. من گمان می کنم، علت اینکه مردم به خواسته هایشان نمی رسند، این نیست که برنامه

ساده ای دارند. بلکه آنها نمی خواهند این برنامه ساده را دنبال کنند. برای رسیدن به بسیاری از هدفها نیازی به برنامه ریزی پیچیده نیست. اما پیگیری کردن آن ضرورت دارد. برای گرفتن بهترین نمره در کلاس، به جای تماشای سریالهای تلویزیونی، برنامه های خنده دار، نمایشهای پلیسی، و اخبار ساعت ده، باید مطالعه کرد و درس خواند و شب قبل از امتحان مجددا خوانده ها را مرور کرد.

نواختن پیانو مستلزم تمرین همه روزه است. برای کم کردن وزن باید مرتبا ورزش کرد و خورد و خوراک معمولی داشت. برنامه سکو مؤثر بود، فقط به این دلیل که هر روز و به طور منظم بدان عمل می کرد. برنامه لازم نیست که پیچیده باشد، فقط باید پیوسته بدان عمل شود.

## گامهای عملی

۱. امروز، من کارم را برنامه ریزی می کنم، و کارم من را. ۲. امروز، من

\*\*\*

بیکار بودن لطفی ندارد، کارهای متعدد داشتن و به ترتیب آنها را انجام دادن لذت بخش است.

## مواد لازم

اگر مایلید داستان موفقیتی را بخوانید که نامحتمل است، احتمالا این داستان را خواهید پسندید. او شصت و پنج ساله و بی پول بود. یک خانه و یک اتومبیل قراضه داشت و هر ماه چکی به مبلغ ۱۰۵ دلار از سازمان تأمین اجتماعی دریافت می کرد. با وجود این،

برای خود آرزویی داشت و از راز تهیه جوجه سوخاری مخصوص اطلاع داشت. بعد از اینکه عمری را در کار چرخاندن رستوران گذرانده بود آرزوی او گرفتن جواز برای پختن جوجه سوخاری به روش خود بود.

خانه اش را ترک کرد و به ایالت‌های دیگر رفت تا شاید بتواند جایی برای ارائه فکر خود در مورد تهیه جوجه سوخاری به روش خود پیدا کند. بسیاری از ایالت‌ها را گشت اما شخص علاقه مندی پیدا نکرد، تا اینکه سر راه خود، به یوتا رفت و اولین مشتری خود را پیدا کرد. چندی نگذشت که فرمول مخصوص او در مورد تهیه جوجه سوخاری با موفقیت مواجه شد، بعد از مدت کوتاهی، صدها رستوران در سراسر امریکا جوجه سوخاری‌هایی عرضه می کردند که از خوشمزگی بی نظیر بود.

این مرد سرهنگ هارلان ساندرس بود. آرزو داشتن، برنامه ریزی کردن و پشتکار داشتن عناصری هستند که موجب می شوند آرزویی به واقعیت بپیوندد. این فرمول راز پنهان نیست! این مواد لازم برای تهیه خوراک موفقیت در اختیار هر کسی هست: آرزو، برنامه و پشتکار. این دستور ساده براحتی می تواند آرزو را به واقعیت مبدل کند. شاید کار چندان ساده ای نباشد، اما در موفقیت لذتی است که در شکست نیست.

## گامهای عملی

۱. امروز، من فهرستی از شش گام عملی مهم تهیه می کنم تا آنها را عملی سازم. ۲.
- امروز، من هرگز طرحهای دیگران را رد نکنید مگر آنکه طرحهای بهتری داشته باشید.

## امید

جون دوتون نوشت: «امید، مшти آرزوست. امید، قلبی صبور است. امید، شفا بخش دل‌های غمگین است... التیام بخش قلب شکسته است. امید، قدرت پایداری است. می خواهم اضافه کنم که امید یعنی دنیس والترز.

دنیس والترز یکی از بازیکنان گلف در سراسر کشور امریکا بود، قبل از اینکه در سال ۱۹۷۴ در یک سانحه از هر دو پا فلج شود. اما، دنیس با تماشا کردن بازی گلف ارضاء نمی شد. او می خواست که مربی گلف شود! خب، این هدف کسی است که از هر دو پا فلج است. دنیس توپ زدن را در حالت نشسته بر روی صندلی چرخدار فرا گرفت. او نوعی مفصل گردان برای ارابه گلف طراحی کرد.

همچنین یاد گرفت که چگونه ارابه گلف را با چوب زیر بغل ترک کند و بعد با یک دست ضربه نهایی را به توپ بزند. امروز ( ۱۹۸۵ ) دنیس والترز سی ساله در حالت نشسته می تواند توپ گلف را با ضربه خود بیش از ۲۰۰ متر پرتاب کند. او در حال حاضر نه تنها مربی گلف در فلوریدا است، بلکه یکی از چهار بازیکن گلف در ایالات متحد امریکا است که با بازی گلف نمایشی امرار معاش می کند. دنیس والترز مردی امیدوار است. کار او به همه ما امید می دهد؟

## گامهای عملی

۱. امروز، من به یاد خواهم داشت تا وقتی که امید هست، علتی برای ماندن است. ۲. امروز، من

امید، قدرت پایداری است. جون دوتون

\*\*\*

## کار

اغلب فقط عشق است که تفاوت میان پیروزی و شکست را تعیین می کند. عشق به فوتبال در فوتبالیست، عشق به فروش در فروشنده، عشق به بچه ها در مادر و عشق به تحصیل در شاگرد موجب پیشرفت آنها می شود. از تمام عواملی که به موفق شدن کمک می کنند (که این عوامل کم نیستند!)، اهمیت هیچ یک شاید به اندازه عشق به پیروزی و عزم راستین نباشد.

بازیکن فوتبال که به دنبال توپ می دود باید عزمش را در رسیدن به خط دروازه جزم کند. دوندۀ ماراتون که بیش از دو ساعت می دود، وقت بسیاری برای فکر کردن دارد، او نیز باید در اراده خود محکم باشد. مادری که بیست و چهار ساعت شبانه روز را صرف نگهداری از عزیزان کوچک خود می کند، باید عشق فراوان و میل فوق العاده ای داشته باشد تا بهترین امکانات زندگی را برای آنها فراهم کند.

فروشنده ای که به قصد فروش کالای خود هر روز به بیرون می رود، او نیز باید عشق و علاقه به کارش داشته باشد. او باید روش صحیح فروش کالا را بداند، همچنین کالایی را که در اختیار دارد بشناسد و آن را قبول داشته باشد. اطلاعاتی در مورد مشتری کالای خود داشته باشد و نحوه عرضه کالایش را بداند.

اما با وجود همه این عوامل، اگر فروشنده عشق و علاقه به فروش نداشته باشد، موفق نخواهد شد. فروشنده کالا می تواند از روشهای فروش کالا مطلع شود، بازیکن فوتبال ممکن است دوندۀ موفقی باشد، مادر ممکن است تمام پاسخهای لازم برای نگهداری از کودک را بداند، دوندۀ ماراتون ممکن است از لحاظ بدنی فوق العاده باشد، اما هیچ یک از آنها بدون عشق و علاقه به موفقیت نمی توانند قابلیتهای واقعی خود را نشان دهند. شما چطور؟ آیا شما نیز از عشق عمیقتان در زندگی پیروی می کنید؟ آیا برای رسیدن به هدف انتخابیتان تلاش می کنید؟ اگر چنین است من شما را در اوج خواهیم دید.

## گامهای عملی

۱. امروز، من عوامل آشفته کننده ذهن را کنار خواهم گذاشت و به چیزهای مهم یا اولویتها توجه خواهم کرد و کار و کار و کار خواهم کرد! ۲. امروز، من

\*\*\*

می خواهم به هنگام مرگ کاری نداشته باشم، هرچه شدیدتر کار می کنم، بیشتر زندگی می کنم. جورج برنارد شاو

\*\*\*

## فرمول

سؤال بسیار مهمی از شما دارم! آیا در زندگیتان کتاب آرزوها دارید؟ بچه که بودم، معمولاً کتابهای زیبا و مصور را ورق می زدم و آرزو می کردم که تک تک چیزهایی که در آن کتاب بود به من تعلق داشت، از جمله: اسباب بازی، دوچرخه، لباس مخصوص، تفنگ و هزاران چیز دیگر، آرزو می کردم که مالک همه آنها بودم.

من شخصا معتقدم که هر کدام از ما، بی توجه به سن، باید کتاب آرزو داشته باشیم. اما هر کس برای رسیدن به آرزوهایش باید برنامه ریزی کند و کارهای خاصی انجام دهد. در اینجا هفت گام مطرح شده است که با برداشتن آنها شما می توانید به آرزوها یا هدفهایتان برسید. اول، مشخص کنید که چه می خواهید. دوم، منظور خود را از رسیدن به آن هدف خاص، با جزئیات کامل و به طور روشن بیان کنید. سوم، موانعی را که سر راه خود و هدفتان وجود دارند، بنویسید. چهارم، برای رسیدن به هدف، روند رشد - آنچه لازم است بدانید - را شناسایی کنید. پنجم، اشخاصی را که لازم است با آنها کار کنید، شناسایی کنید. ششم، از کارهایی که باید انجام شود، طرحی با جزئیات کامل تهیه کنید.

هفتم، تاریخی برای رسیدن به هدفتان تعیین کنید. این هفت گام شما را از مرحله «آرزو» به مرحله «واقعیت» می‌رساند.

## گامهای عملی

۱. امروز، من یکی از آرزوهایم را از «کتاب آرزو» انتخاب می‌کنم و با هفت گام مطرح شده آن را پیش می‌رانم و به واقعیت تبدیل می‌کنم.

۲. امروز، من...

\*\*\*

شما باید هدفهای درازمدت داشته باشید تا از شکستهای کوتاه مدت نرنجید. چارلزسی.

نوبل

\*\*\*

## تمرکز حواس

امروز، به دلایل زیر برای شما مهم است: می‌توانید آن را به هدر دهید یا از آن استفاده کنید، کاری که امروز می‌کنید، مهم نیست، مهم این است که یک روز از عمر خود را برای آن صرف می‌کنید. برای آنکه از وقت خود بخوبی استفاده کنید، سه توصیه برای شما دارم: اول آنکه، وقت خود را برای رسیدن به هدفهایتان صرف کنید. باب ریچاردز، قهرمان سابق پرش در المپیک در مصاحبه‌ای گفت که ده هزار ساعت را به تمرین پرش اختصاص داده است.

بعد از مسابقات المپیک، باب متوجه شد که اگر ده هزار ساعت را به هر کار دیگری اختصاص می‌داد، حتما موفق می‌شد. شما هم اگر ده هزار ساعت را به کاری اختصاص

دهید، حتما در آن موفق خواهید شد. دوم، از فرصتی که در اختیار دارید، استفاده کنید. هربرت هوور در طول مدتی که در ایستگاه راه آهن منتظر قطار بود، یک کتاب نوشت. نوئل کووارد آهنگ معروف خود را در راهبندان نوشت. و بالاخره اینکه، وقت خود را به هدر ندهید.

اخیرا یکی از مجله های پرترفدار، مطالعه ای را که در مورد وقت انجام گرفته، چاپ کرده است. این مطالعه بر روی هجده مدیر شاغل در چهارده شرکت انجام گرفته است. طبق این مطالعه معلوم شده است که این مدیران روزانه به طور متوسط پنج ساعت و نیم به بحث و گفتگو پرداخته اند. نتیجه اینکه، مدیران وقت کافی دارند، ولی از آن استفاده نمی کنند. هر یک از ما به قدری وقت داریم که تولستوی توانست با آن جنگ و صلح را بنویسد. هر یک از ما همان قدر وقت داریم که ادیسون توانست لامپ برق را اختراع کند. امروز روز مهمی است! کاری که امروز می کنید، مهم نیست، مهم این است که یک روز از عمر خود را برای آن صرف می کنید.

## گامهای عملی

۱. امروز، من می فهمم که برای کاری که می کنم، یک روز از عمرم را صرف می کنم. امروز من از وقت خود استفاده معقول خواهم کرد و آن را برای رسیدن به هدفهایم صرف خواهم کرد.

۲. امروز، من

\*\*\*

ما نمی توانیم زمان را متوقف کنیم، یا آن را بکشیم، این کار به مثابه کشتن زمان بدون وارد آمدن آسیب به ابدیت است.

\*\*\*

## زنان

در عصر حاضر، تعداد زنانی که وارد بازار کار می شوند، روز به روز افزایش می یابد و این پرسش مطرح می شود که «آیا مشکلات کاری برای زنان و مردان متفاوت است؟» در واقع، بله. چون زنها متفاوت اند! و ما مردها همواره ممنون خواهیم بود.

با وجود این، در بسیاری موارد نگرش مردان و زنان باید یکسان باشد. اصول موفقیت برای زنان و مردان یکسان است. اما این اصول نیز بی تأثیر خواهد بود، مگر آنکه آنانی که از این اصول پیروی می کنند، بدانند دقیقاً هدفشان چیست. این بدان معنی است که هیچ کس نباید کار جدیدی آغاز کند مگر آنکه، او چه مرد، چه زن - طرح روشنی از هدفهای خود داشته باشد.

به قول خانم هلن مک لین (۱۲۸)، نایب رئیس یک شرکت تحقیقاتی، احتمالاً زنان کمتر از مردان برای شغل خود طرحریزی می کنند. هر کس که می خواهد موفق شود. چه زن، چه مرد - باید اولویتهایی برای خود تعیین کند، وقت کاری مشخص کند، و تعریف مشخصی از هدف خود داشته باشد.

همه ما باید طرح مشخصی از عملمان داشته باشیم، این طرح بویژه باید در زمانی که وارد بازار کار می شویم، صحت داشته باشد. طرح خود را با جزئیات آماده و هدف خود را مشخص کنید.

## گامهای عملی

۱. امروز، من \_\_ دقیقه یا \_\_ ساعت را به طرحریزی اختصاص خواهم داد.

۲. امروز، من...

\*\*\*

مردان و زنان کم مایه به شانس معتقدند؛ مردان و زنان با اراده و عاقل به علت و معلول.  
رالف والدو امرسون

## خستگی

چهارم ژوئیه سال ۱۹۵۲، فلورانس چدویک به آبهای ساحلی جزیره کاتالینا رسید، گمان کرد که نزدیک به سی و سه کیلومتر تا سواحل کالیفرنیا باقی است. خستگی برای غلبه کرده بود گویی ساعت به عقب حرکت می کرد، اما مشکل بزرگ او سرمای آب بود که تا مغز استخوانش را می لرزاند. پانزده ساعت بعد در حالی که از سرما کرخ شده بود، خواست که او را از آب بیرون بکشند. اندکی بعد، دریافت که کمتر از یک کیلومتر با ساحل فاصله داشته است. او گفت، اگر مه مانع نمی شد و اگر می توانست خشکی را ببیند، حتما بر سرما و خستگی غلبه می کرد. مه، چشم و دل و منطق و استدلال او را کور کرده بود. این تنها باری بود که فلورانس چدویک دست از تلاش کشیده بود.

دو ماه بعد، خانم فلورانس این مسیر را شنا کرد. بار دیگر، مه مانع دید او شد، اما این بار، او بدون آنکه به ایمانش خللی وارد شود به شنا کردن ادامه داد. خشکی در جایی آن طرف مه بود. فلورانس چدویک، نه تنها اولین زنی بود که کانال کاتالینا را شنا کرد، بلکه رکورد مردان را با اختلاف دو ساعت شکست. پیام کاملا روشن است: ممکن است قادر به دیدن انتهای تونل نباشید، اما یقین داشته باشید که جایی نرفته است. از این رو، مطمئن باشید که هدف شما آنجاست. حتی اگر قادر به دیدن آن نباشید. اگر، علی رغم خستگی، خود را متعهد کنید که به هدفتان برسید، احتمال رسیدن شما به هدف به طرز چشمگیری افزایش می یابد.

## گامهای عملی

۱. امروز، من به یاد خواهم آورد که، دست من به انتهای تونل - هدفم - خواهد رسید، حتی اگر قادر به دیدن آن نباشم. از این رو دست از تلاش بر نخواهم داشت. ۲. امروز، من...

\*\*\*

تا آنجا که می بینی، پیش برو، وقتی به آنجا رسیدی یقین بدان که دورتر را خواهی دید.

\*\*\*

## عمل

بنجامین دیزرائیلی، نخست وزیر معروف انگلستان در یکی از دوره ها، اشاره کرد که در حالی که هر عملی ممکن است به شادی نینجامد، اما شادی نیز بدون عمل میسر نیست. آروس کیند این حقیقت را به گونه ای دیگر بیان کرد: «فعالیت بسیار خوب است، زیرا اگر مردم کاری بکنند که صحیح باشد، خودبه خود از انجام دادن آن لذت خواهند برد.» دلیل کارنگی با تأکید بیان کرد، «اگر مایلید که پرشور و شوق باشید، باید مشتاقانه عمل کنید.» ویلیام جیمز برخورد و نگرش را معلول عمل می داند: «آواز خواندن نتیجه خوشحالی ما نیست، بلکه چون آواز می خوانیم، خوشحالیم.»

همه این اشخاص نکته واحدی را بیان می کنند. فعالیت، عمل، یا کار کردن نه تنها پاداش و شناخت به دنبال خواهد داشت، بلکه شور و شوق نیز برای شخص به بار می آورد. وقتی که سرگرم کاری هستیم، ذهن خود را در راه سازندگی به کار می اندازیم. وقتی که غرق به پایان رساندن کاری هستیم، نوعی احساس رضایت از خود و خوشحالی در ما ایجاد می شود که از هیچ راه دیگری نمی توان آن را به دست آورد. بنابراین، قاعده به نظر ساده می آید: اگر در طلب شادی هستید، باید فعالانه کار کنید؟

## گامهای عملی

۱. امروز، من به یاد خواهم آورد که عمل کلید تحقق است.

۲. امروز، من ...

\*\*\*

منطق، هیجان را تغییر نمی دهد، اما عمل این کار را می کند.

## خوش شانسی

بسیاری از مردم به اشتباه بر این باورند که موفقیت در بازی زندگی مستلزم خوش شانسی شخص است و با این عقیده به بازی ادامه می دهند. نظر شخصی من این است که نود و نه درصد مردم مسبب خوش شانسی خود در زندگی هستند. سالها پیش، گیبون به این نتیجه رسید که «باد و موج همواره حامی دریانوردان است.»

بعدها، کسی دیگر گفته گیبون را به شکل امروزی و شاید هم اندکی بدبینانه بیان کرد: «مسابقه همواره به نفع طرف قوی و سریع تمام نمی شود. اما، معمولاً روی برد طرف قوی شرط بندی می شود. ممکن است گفته او را در مورد خوش شانسی چنین تفسیر کنید که بهترین راه برنده شدن در مسابقه، داشتن آمادگی برای برنده شدن است. بهترین راه برای موفقیت در هر کاری، این است که با آمادگی کامل و تلاش به عمق آن بروید. اگر ندانید کشتی زندگی را به کدام جهت برانید، باد موافق هیچ معنایی نخواهد داشت.» این متفکران بر این نکته اتفاق نظر دارند که شما باید بدانید چه می خواهید، سخت کار کنید و خود را آماده رسیدن به هدفتان بکنید، و در نهایت امیدوار باشید که به هدفتان برسید. توصیه ای بسیار عالی از متفکران گذشته!

## گامهای عملی

۱. امروز، من با آمادگی کامل و تلاش مستمر، خوش شانسی را در زندگی برای خود فراهم می‌کنم. ۲. امروز، من...  
اگر بخواهید، اراده کنید، کار کنید، می‌توانید تدریجا به مرور زمان به کار را در درازمدت انجام دهید. ویلیام ا. هل

\*\*\*

## هدایت

وقتی فروشنده جوانی بودم، این امتیاز را داشتم که مرد متعهدی، مانند برادر بزرگتر، مدیر فروشم بود. اسم او بیل کرانفورد بود و در مورد من که جوانی بی‌عرضه و پرتلاش بودم، صبر ایوب داشت. سرانجام، وقتی که توانستم در عالم فروش، گلیم خود را از آب بیرون بکشم و کم‌کم در مدیریت ترقی کنم، بیل درس بسیار ساده‌ای در مورد هدایت مردم به من آموخت. او تکه ریسمانی برداشت و گفت، «زیگ، این تکه ریسمان را نمی‌توان فشار داد، اما بسیار راحت می‌توان آن را کشید.

آدمها هم مثل این ریسمان هستند مجبور کردن آنها مشکل و هدایت آنها آسان است. زیگ، همان طور که در مدیریت ترقی می‌کنی، خواهی فهمید که اگر مردم را هدایت بکنی، دیگر نیازی به مجبور کردن آنها نخواهی داشت. آنها از هدایت شدن لذت می‌برند.» براساس تجربه‌هایی که در سالهای گذشته کسب کرده‌ام، می‌توانم بگویم که حق با بیل بود. مردم از هدایت شدن خوشحال می‌شوند. این امر در هر زمینه‌ای از جمله فروش، خانواده، تجارت، کلیسای سیاست صدق می‌کند. به جای مجبور کردن مردم، آنها را راهنمایی و هدایت کنید و شما . و هر کسی که در اطراف شماست، به خواسته‌هایتان خواهید رسید!

## گامهای عملی

۱. امروز، من به یاد خواهم داشت که به جای مجبور کردن مردم، اگر از آنها بخواهم که با من بیایند، زودتر به نتیجه می رسم.

۲. امروز، منه

\*\*\*

زندگی شما بهتر از کلام شما می تواند آموزنده باشد. اولیور گلداسمیت

\*\*\*

## سه ویژگی مهم

من به هدف گزینی و سخت کار کردن برای رسیدن به هدف اعتقاد راسخ دارم. اما گاهی هدف گزینی کاری از پیش نمی برد. هدف ما اگر واقع گرایانه یا سنجیدنی نباشد، یا اگر نتوان برایش چالش کرد، بی فایده است. برای آنکه هدف گزینی در زندگی یا تجارت مؤثر واقع شود، باید دارای سه ویژگی باشد:

اول، هدفهای شما باید واقع بینانه باشد. اگر کشیدن تابلویی مشابه تابلوی مونالیزا را هدف خود قرار دهید، کار شما قابل تحسین است، اما رد شدن در درس هنر هدف واقع بینانه ای نیست.

دوم، هدف شما باید سنجیدنی باشد. مثلا، خوب شدن حال همه کارمندان در اداره، نمی تواند هدف باشد. آرزویی قابل تحسین است، بله اما، از آنجا که قابل سنجش نیست، نمی توان آن را هدف قلمداد کرد.

سرانجام، هدف باید به گونه ای باشد که بتوان برایش چالش کرد. هدف نه تنها باید واقع بینانه باشد، همان طور که گفتیم، باید نوعی مبارزه باشد. هدف شما باید دور از دسترس باشد اما دور از نظر نباشد. شما به انرژی ای نیاز دارید که چالش هیجان انگیز مولد آن است، به کوهی نیاز دارید که صعود از آن ارزشمند باشد؟

## گامهای عملی

.. امروز، من از واقع بینانه بودن، قابل سنجش بودن و چالش پذیر بودن هدفهایم اطمینان حاصل خواهم کرد. ۲. امروز، من

\*\*\*

انسان باید به کم قانع نباشد، پس بهشت برای چیست؟

\*\*\*

## لحظه رسیدن

مدتهای مدیدی است که از قدرت مثبت اندیشی صحبت و مردم را به داشتن اندیشه مثبت تشویق می کنم. من شواهد محکمی دارم مبنی بر اینکه رفتار شما عینا همان برنامه ای است که به ذهن خود می دهید. شما با دیدن نتایج حرکت خود به چشم دل، به ذهن خود برنامه می دهید و سپس اعمال فیزیکی مربوط به آن حرکت را انجام می دهید.

جک نیکلاس قبل از ضربه زدن به توپ گلف، آن را در جام پیروزی می بیند. رافائل سپتاین قبل از ضربه زدن به توپ حرکت آن را در هوا می بیند. موسس مالون قبل از شوت زدن به توپ صدای ناشی از حرکت توپ را با گوش دل در هوا می شنود. دکتر

ماکسول مالتز، در کتاب فوق العاده خود به نام سایکو سیبرنتیک در مورد تحقیقات علمی انجام شده درباره «آموزش ذهن» مطالب بسیاری نوشته است.

ورزشکاران اغلب از این نوع آموزش سود می جویند. آزمایشهای انجام شده نشان می دهند که کار بازیکنان بسکتبال که تمرین پرتاب آزاد کرده اند، اندکی بهتر از بازیکنانی است که در ذهن خود تمرین کرده اند. این کار در مورد قهرمانان ورزش مصداق دارد و در کار روزمره شما نیز صدق خواهد کرد. می توانید به ذهن خود برنامه بدهید تا مثل برنده مسابقه بیندیشد، این کار اولین و مهمترین گام در پیروزی است. مثبت اندیشی و مثبت بینی را در خود تقویت کنید؛ تصویری که در ذهن می سازید، بخشی از عملکرد شما خواهد بود؟

### گامهای عملی

۱. امروز، من از برنده شدن در ذهنم تصویر می سازم، قبل از اینکه واقعا فعالیت مربوط به آن را شروع کنم. ۲. امروز، من..

\*\*\*\*\*

اگر اندیشه جدیدی موجب انبساط ذهن شود، این ذهن هرگز به حالت قبلی خود برنمی گردد. الیور وندل هولمز

### چگونه

بزرگترین هدف آموزش و پرورش علم آموزی نیست بلکه عمل آموزی است هربرت اسپنسر

\*\*\*

چگونه...

چگونه...

چگونه..

... تحمل کنیم

در چند سال اخیر، من زمان بسیاری را در هواپیما سپری کرده ام، و همیشه از قدرت این دستگاه‌های غول پیکر در شگفت بودم که چگونه با سرعت و مطمئن در هوا پرواز می کنند. گاه، در هوای ناآرام، تکان خوردن نوک باله‌های آن را مشاهده می کنیم که همانند باله‌های باز به هیجان آمده اند. یک بار، وقتی که نوک باله‌های هواپیما تکان می خورد، آقای جوانی که در صندلی کنار من نشسته بود، با هیجان گفت: «نگاه کنید، باله‌های هواپیما در حال شکستن اند!»

یکی از مهمانداران هواپیما که نزدیک ما حضور داشت، در حالی که بسیار آرام بود به مرد اطمینان داد که خطری وجود ندارد. او همچنان توضیح داد که باله‌های هواپیما عمداً به صورت انعطاف پذیر ساخته شده اند تا در هوای ناآرام تکان بخورند. این کار در اصطلاح مهندسی «تحمل» نامیده می شود. اگر باله‌های هواپیما انعطاف ناپذیر باشند، فشار ناشی از تغییرات جریان هوا را تحمل نخواهند کرد.

در این صورت، در هوای بد، مانند شاخه خشک کوچک خواهند شکست. انعطاف پذیری در آدمها نیز مهم است. ما باید یاد بگیریم که خود را با محیط وفق دهیم و به صور مختلف شرایط را تحمل کنیم. این پرسشها را از خود بپرسید: «آیا من قدرت سازگاری

با محیط را دارم؟ آیا سطح تحمل من در حد طبیعی است؟ آیا انعطاف پذیری من به حدی است که بر اثر خم شدن نشکنم؟» چرخیدن همراه با طوفان زندگی را بیاموزید، من شما را در اوج خواهیم دید؟

## گامهای عملی

۱. امروز، من انعطاف پذیر خواهم بود به طوری که بتوانم خم شوم، دیگران را تحمل کنم و قدرت شنیدن افکار جدید را داشته باشم، بدون آنکه عقاید بنیادی من به خطر بیفتد.

۲. امروز، من...

\*\*\*

تحمل یا برای همه خوب است، یا برای هیچ کس. ادموند بورک

\*\*\*

## از فرصتها استفاده کنیم

شکسپیر بود که گفت: «باید شهامت پذیرش جریانات را داشته باشیم.» در یک فرهنگ لغات، کلمه فرصت به معنی وقت مناسب» و همچنین به معنی مجال برای پیشرفت یا ترقی آورده شده است. به کلمه مجال در آن تعریف توجه کنید. در زندگی هیچ چیزی به طور کامل تضمین نشده است و فرصت نیز از این قاعده مستثنی نیست. هر چند، ما اغلب با دیدن فرصتهایی که دیگران نمی بینند و استفاده از آنها برای خود به اصطلاح خوش شانسی فراهم می کنیم. چگونه باید این فرصتها را شناسایی کنیم؟

چند نکته کوچک ممکن است ما را در این کار راهنمایی کند.

اول، گوشه‌ها و چشم‌هایتان را برای افکار جدید، تولیدات جدید و طرفداری از تولیدات قدیم باز نگه دارید. همواره، اندیشه‌های جدید وجود دارند که باید کشف شوند. دوم، عجله نکنید. قبل از اقدام به کاری نگاه عمیق و خوبی به کاری که می‌خواهید شروع کنید بیندازید. حد تعادل را رعایت کنید. از افراط و تفریط بپرهیزید. سوم، از فرصتهایی که در نزدیکی شماست غافل نشوید. مثلاً به اطرافتان نگاه کنید - بزرگترین نگرانی و مشکل رئیس شما چیست؟ می‌توانید مشکل او را حل کنید؟ افکار و نظر خود را به نحوی روشن و منطقی بنویسید و به ریاستان تسلیم کنید.

## گام‌های عملی

۱. امروز، من «حلال مشکلات» نزدیکانم خواهم بود.

۲. امروز، منه

\*\*\*

ما باید شهامت پذیرش جریان‌ها را داشته باشیم. شکسپیر

\*\*\*

## بپذیریم

به احتمال زیاد در بین دوستان یا اعضای خانواده شما کسی هست که ادا و اطوار او شما را ناراحت و عصبانی می‌کند. چه بسا، مواقع زیادی او را تحمل می‌کنید و یک روز که کاسه صبرتان لبریز می‌شود، هرچه را که مدت‌ها پیش می‌خواستید به او بگویید، به صورتی کاملاً اشتباه می‌گویید.

برای هر کس که چنین مشکلی دارد، این وضعیت ناراحت کننده است، این طور نیست؟ در اینجا چند توصیه داریم که به کار بستن آنها در برخورد با برخی افراد سودمند است،

افرادی که به دلیل داشتن عادت ناپسند و ناراحت کننده، نمی توانند صاحب شغلی شوند، مقامی کسب کنند یا تشویقی بگیرند، و یا عادت زشت آنها اشکالی است در برقراری روابط با دیگران برای رسیدن به موفقیت. در ابتدا، تحمل کنید. شما نیز انسان هستید و ناکامل.

باید بدانید که ما در مورد کسانی که برایمان اهمیت دارند، سختگیرتر هستیم. به نظر می آید که ما غریبه ها را بهتر از کسانی تحمل می کنیم که دوستشان داریم. ناراحتی ناشی از آن عادت ناپسند را ارزیابی کنید. آیا واقعا عادت بدی است؟

آیا ارزش مطرح کردن دارد؟ به یاد داشته باشید که احتمال اینکه شخص مورد نظر به عادت بد خود آگاه نباشد، زیاد است. یکی از دوستان بسیار نزدیک من عادت بدی داشت و آن اینکه پرسش «می فهمی؟» را تقریباً بعد از هر جمله ادا می کرد. من به پرسش او بی توجهی می کردم، از جمله اینکه هیچ پاسخی به او نمی دادم. در نتیجه این عادت را ترک کرد. اگر عادت را مطرح می کنید، مراقب باشید که مشکل را بکوبید نه شخص را. شما مایلید مشکل را بردارید، نه شخص را.

هرگز از کسی انتقاد نکنید، مگر آنکه راه حلی داشته باشید. حتی اگر وقت بررسی مشکل را ندارید، مشکل را مطرح نکنید. چنانچه مایل بودید عادت ناپسند دوستان را مطرح کنید، موضوع را به آرامی و با عشق و علاقه و با نیت کمک مطرح کنید. به یاد داشته باشید، پذیرفتن شخص با عادات ناپسند و نامناسب او، بخشی از آیین دوست یابی است. اما گاهی لازم است که به آنها تذکر داده شود. من معتقدم که اگر شما این نکات را رعایت کنید، بعد از مطرح کردن مشکل، همچنان دوست خواهید ماند.

## گامهای عملی

۱. امروز، من به جای مشکل یابی، راه حل ارائه خواهم داد. ۲. امروز، من

\*\*\*

هرگز نمی توانید عیب خود را با عیبجویی از دیگران رفع کنید. یک ضرب المثل لاتین

## موفق شویم

وقتی به جایی رسیدید که در حال حاضر بدانجا می روید، کجا خواهید بود؟ به عبارت دیگر، آرزوهایتان شما را به کجا می کشانند؟ آرزوها و هدفهایتان کدام اند؟

شاید شما مانند آن فروشنده ای باشید که بعد از گم شدن، مایوسانه به فروشگاه در یک روستا رفت و راهنمایی خواست. مالک فروشگاه در حالی که به دوستانش چشمک می زد، به طور قانع کننده ای گفت «از اینجا نمی توانید به آنجا بروید.»

آیا شما در مورد هدفها و آرزوهایتان چنین احساسی دارید؟ آیا به خود می گوئید: «از اینجا نمی توانم به آنجا بروم.» اگر چنین کاری می کنید، باید بگویم که با داشتن چنین نگرشی به احتمال زیاد نمی توانید به آنجا بروید. اجازه بدهید به شما سه توصیه کنم. این توصیه ها شما را در رسیدن به آرزوهایتان کمک خواهند کرد توصیه شماره یک، هرگز از رؤیایبانی نهراسید.

تصمیم بگیرید که در زندگی چه می خواهید. دانشمندان با آزمایشهای علمی ثابت کرده اند که رؤیا در ثبات هیجانی انسان نقش مهمی دارد. اگر بخواهید اندکی بیش از استعدادتان به دست آورید، خیال پردازی به هنگام بیداری نیز مهم است. توصیه شماره دو، موانعی را که سر راه شما و هدفتان قرار دارند، شناسایی کنید. طرحی بریزید تا آن موانع را از میان بردارید. به یاد داشته باشید که اگر مانعی بین شما و خواسته هایتان

نباشد، می توانید خود را مالک آنها بدانید. شاید به نظرتان عجیب بیاید، اما باید تصمیم بگیرید که آیا مایلید از منافع ناشی از رسیدن به هدفتان استفاده کنید یا نه.

توصیه شماره سه، از شکست نهراسید. هر کس در زندگی با شکست‌هایی مواجه می شود. نحوه برخورد آدمها با ناملایمات و ناکامیها، باعث می شود که تفاوت میان اشخاص پرکار و پرثمر با اشخاص لاابالی و شانه خالی کن مشخص شود.

خوشبخت کسی است که آرزوهای بسیار دارد و مایل است برای تحقق آنها گام‌هایی بردارد. از صعود به قله نهراسید، امیدوارم که شما را در اوج ببینم.

## گام‌های عملی

۱. امروز، من با حوصله در مورد اینکه یک سال بعد می خواهم در کجا باشم، فکر خواهم کرد، و نحوه رسیدن به آنجا را بررسی خواهم کرد.

۲. امروز، من "

\*\*\*

اگر مردم می توانستند، به جای تمرکز بر نگرانیها، از صمیم قلب بر کارشان تمرکز کنند، موفقیت آنها تضمین می شد.

\*\*\*

## احترام بگذاریم

قدردانی و تشکر از دیگران وقت چندانی نمی خواهد. تا کنون هیچ فرد امریکایی به اندازه تئودور روزولت زندگی پرشتابی نداشته است. با وجود این، او در طول روزهای عملیات جنگی توقف می کرد و از راننده لوکوموتیو برای اینکه آنها را سالم به مقصد

رسانده بود، تشکر می کرد. این کار فقط یکی دو دقیقه از وقت او را می گرفت و در عین حال، با هر تشکر دوستی برای خود می یافت. سیاست خوبی است؟ بله. مسلماً در عین حال زندگی خوبی هم هست. دیوید دون در کتاب دلنشین خود به نام سعی کنید احترام بگذارید یک فرمول ساده سه مرحله ای برای تحقق بخشیدن به این تدبیر قدردانی پیشنهاد می کند.

یک روز صبح وقتی که او به قطاری که از نیویورک می گذشت نزدیک شد، این فرمول به ذهنش خطور کرد: در حالی که با شتاب کارهای روزانه را انجام می دهید، توقف کنید. فرصتی بیابید تا ادای احترام و ادب کنید. به امیدها و مشکلات دیگران گوش کنید، به طوری که در موفقیت و شادی آنها شرکت کنید. دیوید دون با ارائه این فرمول نتیجه می گیرد که، «علی رغم وجود مشکلات و بی ثباتی در زندگی، از آن لذت خواهیم برد.» به یاد داشته باشید که توقف کنید، فرصت بیابید و گوش کنید، من شما را در اوج خواهیم دید. یک اندیشه: وقتی که در حال حرکت هستید، نمی توانید گلهای سرخ باغچه را ببینید. باید توقف کنید، آنها را ببینید. برای لذت بردن از زندگی هم توقف کنید.

## گامهای عملی

۱. امروز، من فرصتی خواهم یافت تا ادای احترام کنم و از آن فرصت استفاده خواهم کرد. ۲. امروز، من با علاقه خاص به گوش خواهم داد. ۳. امروز، من

\*\*\*

بسیاری از آدمها سهم خوشحالی خود را از دست می دهند، نه به این دلیل که هرگز بدان نمی رسند، بلکه توقف نمی کنند تا از آن استفاده کنند. ویلیام فیدر

\*\*\*

## موفق شوید

می دانم که شما نیز مانند من می خواهید در دنیا موفق باشید. یکی از راههای این کار این است که «ده رهنمود موفقیت» مارشال فیلد را به طور کامل جدی بپذیرید و به آنها عمل کنید. ضمناً او یکی از موفقترین بازرگانان جهان بود، از این رو نظر او اعتبار قابل ملاحظه ای دارد.

۱. ارزش وقت آن را به هدر ندهید.
۲. ارزش پشتکار - شانه خالی نکنید.
۳. لذت سختکوشی - تنبلی را کنار بگذارید.
۴. اهمیت سادگی - پیچیده نباشید.
۵. ارزش منش - شرافت خود را از دست ندهید.
۶. قدرت محبت - بی توجه نباشید.
۷. ضرورت وظیفه شناسی - مسئولیت پذیر باشید.
۸. عقل اقتصادی - اسراف نکنید.
۹. تأثیر شکیبایی - بی صبری نکنید.
۱۰. بهبود مهارتها - تمرین را متوقف نکنید.

من این رهنمودها را برای موفقیت می پسندم. بسیاری از مردم از دیدن آنها متعجب می شوند، زیرا بسیار ساده و روشن اند. در موفقیت هیچ گونه پیچیدگی وجود ندارد. افکار شما اعمالتان را کنترل می کنند و افکار شما را چیزهایی کنترل می کنند که به ذهنتان تزریق می کنید یا اجازه می دهید که تزریق شوند.

## گامهای عملی

۱. امروز، من فرایند ده مرحله ای موفقیت را هر چند بار که ممکن باشد (دست کم ده بار) مرور خواهم کرد. ۲. امروز، من یکی از ده مرحله بالا را انتخاب و بر آن تمرکز می کنم و در نه روز بعد برنه مرحله بعدی تمرکز خواهم کرد. امروز بر مرحله شماره... تمرکز می کنم. ۳. امروز، من...

\*\*\*

برخی از آدمها موفق می شوند چون مقدر چنین است، اما علت موفقیت بیشتر آدمها عزم راسخ آنهاست.

## زندگی خود را تغییر دهیم

باید مقداری کار نظافت و گردگیری انجام دهیم و از ظواهر امر چنین بر می آید که کار مشکلی است. اخیرا فضانوردان فضا پیمای چلنجر برخی از تأثیرات هشداردهنده موفقیت‌های خود را با ما در میان گذاشتند. آنها گفتند که کره زمین آلوده ای دیده اند. پل ویتز فرمانده اولین پرواز فضاپیمای چلنجر گفت: «از آلوده شدن کره زمین وحشت کردم. متأسفانه، دنیای ما به سیاره ای خاکستری مبدل می شود. محیط ما کاملا رو به نابودی است. معنی این کار چیست؟ با این کار خود را بدنام می کنیم.» | خبر وحشتناکی است! بشر یگانه منزل خود را نابود می کند. وقت آن است که قبل از اینکه خیلی دیر شود، کاری بکنیم، اما ناحیه دیگری وجود دارد که نیازمند توجه خاصی است جایی که شما می توانید کاری تند و سریع برایش انجام دهید. این ناحیه درست بین دو گوش شماست. نه، منظورم صورت شما نیست، از ذهن شما و آلودگیهای جذب شده در آن صحبت می کنم. شما گاهی در تلویزیون با صحنه های خشونت آمیز مواجه می شوید احتمالا کلمات

رکیک و کفر آمیز می شنوید. خطر وحشتناک در نحوه تأثیر آن تحریکات منفی بر افکار، نگرش، هدفها و اعمال شماست. چطور؟ ما چیزی می شنویم که درباره اش فکر می کنیم و ما درباره چیزی فکر می کنیم که به وسیله خود یا دیگران وارد ذهن می شود. اگر دوستان و اطلاعات مثبت دارید، زندگی شما یقیناً سیر صعودی خواهد پیمود. ویلیام جیمز می گوید: «بزرگترین کشف نسل ما این است که بشر با تغییر دادن نگرش ذهن خود، می تواند زندگی خود را تغییر دهد.» امیدوارم، شما نیز همراه با من آلودگیهای ذهنی خود را پاک کنید، زیرا با این کار به اوج خواهید رسید!

## گامهای عملی

۱. امروز، من از همه آنچه وارد ذهن من می شود، هوشیارانه آگاه خواهم شد و سعی خواهم کرد که فقط افکار پاک، خوب، خالص، قوی و مثبت را بدان راه دهم. ۲. امروز، من

\*\*\*

با باز گذاشتن ذهن این امکان فراهم می شود که فکر ارزنده ای وارد آن شود.

\*\*\*

## بر دیگران تأثیر بگذاریم

حتما هزاران بار شنیده اید که می گویند، بهترین طریقه تعلیم به دیگران این است که سرمشق آنها شویم. بنجامین فرانکلین به این اصل معتقد بود. او احساس کرد که خیابانهای فیلادلفیا به چراغ روشنایی نیاز دارند، اما می دانست که بهتر است خود سرمشق باشد و با کسی بحث و گفتگو نکند. در حالی که چنین فکری در سر داشت، روشی ابداع کرد تا همسایگان را قانع کند که خیابانهای فیلادلفیا به چراغهای روشنایی

نیاز دارند. او فانوس زیبایی را روی طاقچه دیوار کوب بیرون خانه اش قرار داد. او شیشه فانوس را تمیز نگاه می داشت و فتیله آن را صاف و مرتب می کرد تا دود نکند. چندی نگذشت، همسایه های فرانکلین هر یک فانوسی را بیرون از خانه خود قرار دادند و اندکی بعد، اهالی شهر آماده روشن شدن شهر با چراغهای روشنایی بودند.

حتی بهترین سخنرانیهای بنجامین فرانکلین نمی توانست با قدرت ترغیب او از راه سرمشق شدن برابری کند. به این پرسش می رسیم که شما چگونه می خواهید بر دیگران تأثیر بگذارید؟ با ایجاد رعب و وحشت در آنها؟ با اعمال زور و خشونت تا روش شما را در پیش گیرند؟ با این کارها در بیشتر مواقع به احتمال زیاد موفق نخواهید شد. حتی مواقعی که موفق می شوید چندان دوام نخواهد داشت. من با ادگارا. گست موافقم که گفت: «من ترجیح می دهم یک سخنرانی بینم تا اینکه هر روز به یک سخنرانی گوش دهم.» خلاصه آنکه، به جای گفتن و آموزش دادن به دیگران، عمل کنید و سرمشق آنها باشید.

## گامهای عملی

۱. امروز، من با یادآوری این موضوع که کسی (شاید کسانی) از من یاد می گیرند، سعی می کنم بهترین الگو باشم.

۲. امروز، من ...

\*\*\*

اساس منش انسان نه با گوش دادن به سخنرانیها بلکه با دیدن نمونه های خوب که هر روز مثل آجر روی هم گذاشته می شوند، پی ریزی می شود.

لئو. بی. بلسینگ

## حرف بزنیم

آیا تا به حال از شما خواسته اند در حضور جمع حرف بزنید و شما از این کار وحشت داشته باشید؟ برای برخی مردم، صحبت کردن در میان جمع تجربه وحشتناکی است. کار و حرفه شما هرچه که باشد، روزی فرا خواهد رسید که مجبور شوید در میان جمع صحبت کنید. ممکن است مجبور شوید در ضیافت اهدای جوایز، در اجتماع کارکنان اداره یا انجمن ماهانه خانه و مدرسه صحبت کنید.

از آنجا که صحبت کردن در میان جمع می تواند فرصتهای شغلی شما را افزایش دهد، بسیار اهمیت دارد که دست کم اصول آن را فرا گیرید. برای اینکه، در میان جمع بخوبی صحبت کنید، ضرورتی ندارد که سخنران حرفه ای باشید. با کمی تمرین می توانید صحبت‌هایی جالب، آموزنده و مفید برای جمع ارائه دهید. اصلا در مورد عصبی شدن نگران نباشید. به یاد داشته باشید، اگر قاطر پیری را مقابل جمعیتی بیاورند اصلا آرامشش به هم نمی خورد، اگر اسب اصیل مسابقه ای را به مقابل همان جمعیت بیاورند، مثل گربه دم درازی که در اتاقی پر از سندلیهای گهواره ای باشد، عصبی و ناآرام می شود؟ پس اگر در حضور جمع اندکی ناآرام و عصبی شدید، خدا را شکر کنید که شما را اسب آفرید نه قاطر. در حین صحبت، به چشمان برخی از حاضران در جمع که چهره ای صمیمی و دوستانه دارند، نگاه کنید و با آنها ارتباط برقرار کنید. به احتمال زیاد روی یک تکه کاغذ مطالبی یادداشت خواهید کرد تا سخنانتان منظم و منسجم باشد.

این کار بسیار خوبی است، اما مراقب باشید که از روی نوشته هایتان برای حاضران نخوانید. از کلمات و عباراتی استفاده کنید که برای شما آشنایند. صحبت‌هایتان در چهارچوب زندگی و تخصص خودتان باشد. سعی کنید رؤیایی صحبت نکنید و یا اینکه اساس صحبت‌های خود را بر حرفه‌هایی غیر از صحبت‌های معمول قرار ندهید.

چنانچه نتوانید، وقتی که کاملاً خودتان هستید، صحبت کنید، یقیناً وقتی وانمود می کنید کس دیگری هستید، اصلاً نخواهید توانست دست آخر، با شور و اشتیاق صحبت کنید. سخنانی به دل می نشیند که سخنران به گفته هایش معتقد باشد و آنها را با شور و شوق بیان کند.

## گامهای عملی

۱. امروز، من فرصتی به دست می آورم تا در مقابل جمع (چه دو نفر، چه دویست نفر) صحبت کنم. ۲. امروز، من...

\*\*\*

ترس همچون چوبی لای چرخ زندگی است. . استانی جونز

\*\*\*

## رفاقت کنیم

دوستی بین جک بنی و جورج برنز مدت پنجاه و پنج سال دوام آورد. جورج برنز خنده کنان می گوید: «او هیچ وقت موقع آواز خواندن مرا ترک نکرد و من هم هرگز او را هنگام نواختن ویولن ترک نکردم.» دکتر آلن مک گینیس معتقد است که روابط دوستانه در مملکت ما امریکا کم است. او در کتابش تحت عنوان عامل دوستی، می گوید که عامه مردم رفاقت را در اولویت کارهایشان قرار نمی دهند. اما وقتی از سیاتل به طرف میامی حرکت می کنند، بناچار دوستی را برای خود انتخاب می کنند. چگونه رابطه دوستی با کسی برقرار می کنید؟ یک، صادق باشید. از اینکه خودتان باشید وحشت نکنید. سعی کنید قدری راحت و بی پرده صحبت کنید. دو، بخشیدن آدمها را بیاموزید. یادتان

باشد، دوستها هم اشتباه می کنند. هرگز دوستان را برای اشتباهی که مرتکب شده ناراحت نکنید. سه، در دوستی دقیق و با ملاحظه باشید. نکات ظریف و مهم رفاقت را بیاموزید. فرستادن یک کارت تبریک، کار چندان بزرگی نیست، اما دریافت یک کارت از طرف یک دوست ممکن است روز شادی را برای ما ایجاد کند. فرض ما همیشه بر این است که دوستان از ارزششان نزد ما مطلع اند، اما ضرری ندارد که هر از گاه این نکته را به آنها یادآوری کنیم. رفاقت نیز مانند موارد دیگر زندگی است و باید روی آن کار کرد. در دوست به دنبال فهم باشید نه کامل بودن. با این همه، اگر کسی کامل باشد، ممکن است دوستی چون شما را نخواهد!

## گامهای عملی

۱. امروز، من با دوست شدن با دیگران برای خود دوست می یابم. ۲. امروز، من...

\*\*\*

دوست، هدیه ای است که برای خود می خرید.

رابرت لویی استیونسون

## برنده شویم

زمان: ۲۸ مه سال ۱۹۸۳. مکان: محل مسابقات تنیس قهرمانی آزاد پاریس. کتی هوروات که طبق برنامه قرار بود با مارتینا ناوراتیلووا مسابقه دهد، دلایل بسیاری داشت که فکر کند در این مسابقه بازنده خواهد بود. مارتینا در جهان اول بود؛ کتی مقام چهل و پنجم را داشت. گرچه رتبه کتی بالا بود ولی کامل نبود. در عوض مارتینا حتی یک مسابقه را در طول سال به کسی نباخته بود. در واقع، او در سی و شش مسابقه پشت سرهم برنده

شد. در سال ۱۹۸۲، او نود مورد برد داشت. سه موردی که شکست خورده بود به کسانی بود مثل کریس اورت لوید و پام شریور. اگر تمام این حقایق برای نومید کردن کتی کافی نبود، حقایق بیشتری وجود داشت: این دو ورزشکار در برابر شانزده هزار تماشاگر مسابقه می دادند و کتی فقط هفده سال داشت. کتی ست اول را شش بر چهار برد.

مارتینا در ست دوم شش بر صفر کتی را شکست داد. در ست سوم آنها سه به سه مساوی کردند و مارتینا سرو زد. در برابر چشمان حیرت زده تماشاچیان، کتی هوروات این ست را برد و در نتیجه برنده مسابقه شد. وقتی که از کتی در مورد تدبیرش پرسیدند، کتی هفده ساله گفت: «به قصد برد بازی کردم.»

من شخصا معتقدم که او برد، چون انتظار داشت ببرد. انتظار و توقع چیزی را داشتن حالت بسیار خوبی است. شواهد به طور قطع نشان می دهند که توقع کارفرما ارتباط مستقیمی با افزایش سطح تولید دارد و همچنین توقع و انتظار معلم با نحوه درس خواندن شاگرد. بهتر از همه اینکه، انتظار شخصی شما ارتباط مستقیمی با درخشش شما دارد. برای بردن طرحریزی کنید، توقع برد داشته باشید و اعتقاد داشته باشید که برنده خواهید شد و یقینا برنده خواهید شد.

## گامهای عملی

۱. امروز، من توقع دارم که در کلیه فعالیتهایم موفق شوم. ۲. امروز، من...

\*\*\*

بزرگترین لذت زندگی انجام دادن کارهایی است که دیگران معتقدند از عهده ما بر نمی آید. والتر باگهات

\*\*\*

## شغل بیابیم

دنبال کار می گردید؟ همه ما زمانی دنبال کار گشته ایم و می دانیم که تجربه وحشتناک و ناامید کننده ای است. وقتی دنبال کار می گردیم، بایدها و نبایدهای بسیاری مطرح می شود. با وجود این، اگر چند نکته تعیین کننده را به ذهن خود بسپارید، بسیار تعجب خواهید از اینکه شغل مورد نظرتان را پیدا خواهید کرد. اول از همه، خوب است که همیشه خلاصه ای از سوابق گذشته را همراه خود داشته باشید. تجربیات کاری خود را ماشین شده و آماده با خود داشته باشید تا در صورت لزوم آن را در اختیار کارفرمای آینده خود قرار دهید.

تقریباً همه کارفرمایان مایلند در مورد گذشته شخص متقاضی شغل اطلاعاتی داشته باشند. خلاصه ای که از سوابق خود تهیه کرده اید باید روشن، عین واقعیت و ساده - خالی از کلک - باشد. تجربیات گذشته خود را همراه با تأکید بر نتایج مثبتی که کار شما برای کارفرمایان قبلی داشت، بیان کنید.

نکته دیگری را که باید به خاطر بسپارید این است که همیشه شکل و ظاهر آراسته داشته باشید. نظر اول اهمیت بسیار دارد و حتی اگر ظاهر خیلی رسمی ای داشته باشید، کارفرما خواهد فهمید که شما مایلید خوش سر و وضع باشید. مهمتر از همه آنکه، باور داشته باشید که شغل مورد نظرتان را خواهید یافت. به یاد داشته باشید که در حال حاضر بیش از صد میلیون آمریکایی به طرز سودآوری استخدام شده اند. به علاوه، از آنجا که بر اثر مرگ کارکنان، انتقالی، بازنشستگی، استعفا و یافتن شغل جدید، سالانه بیست درصد جای خالی ایجاد می شود، این بدان معناست که در هر ماه یک میلیون و شصت و پنج هزار نفر می توانند استخدام شوند و شما هم می توانید یکی از آنها باشید! دست آخر اینکه، با شور و شوق باشید. حتی اگر هیچ گونه تجربه کاری ندارید، هر کارفرمایی که من می شناسم مایل است حقوق بگیران علاقه مند و پرشور داشته باشد.

## گامهای عملی

۱. امروز، من با ایجاد شور و شوق در زندگی، سعی می‌کنم انسان فعال و مفیدی باشم.

۲. امروز، من..

\*\*\*

هیچ شغلی آینده‌ای ندارد، آینده را فرد صاحب شغل می‌سازد. دکتر جورج و. کرین

## حرف نزنیم، عمل کنیم

آیا تا به حال نام آرتموس وارد به گوش شما خورده است؟ آرتموس وارد بذله‌گو در طول جنگ داخلی آمریکا مفتخر بود که، «من دو تا پسر عمویم در جنگ شهید شدند و حاضریم که برادر زخم را نیز از دست بدهم.» این سطر شعر اگر که وصف الحال بسیاری از ما نبود فقط خنده‌ای به لب می‌آورد. همه ما کسانی را می‌شناسیم که نمی‌خواهند جایی بروند یا کاری بکنند و تا وقتی که کاری نشود، هزینه‌ای صرف و چیزی فدا نمی‌شود. همه می‌گویند «کاریک بابایی است.» بجز خود آن بابا.

انتقاد از دیگران و ملامت آنها برای دردسری که شما در آن افتاده‌اید، کار آسانی است. بگذارید به شما بگویم که انتقاد دائم از دیگران شما را بیمار می‌کند، ممکن است حمله قلبی به شما دست دهد. انتقاد به ندرت - اما کار همیشه به شما را به جایی می‌رساند. شما می‌توانید همیشه از گاوی که در مزرعه ذرت می‌چرد انتقاد کنید، اما کار شما نه موجب افزایش شیر گاو نه بیرون رفتن آن از مزرعه می‌شود. گاوها انتقاد پذیر نیستند. اما شما می‌توانید گاو را به بیرون از مزرعه ببرید و آن را به تیر چوبی ببندید یا حصار دورش بکشید و به خواسته تان برسید. تفاوت بین موفقیت و شکست، اغلب انجام دادن

کار برای حل یک مشکل است به جای آنکه در مورد آن مشکل فقط صحبت کنیم و از این که کسی کاری برای آن انجام نمی دهد، دچار شگفتی شویم.

## گامهای عملی

۱. امروز، من به جای بحثهای طولانی، به اندیشه هایم جامه عمل می پوشانم.

۲. امروز، من..

\*\*\*

اگر کاری دارید که ارزش انجام دادن دارد، حرفش را نزنید، عمل کنید. بعد از عمل، دوستان یا دشمنانتان در مورد آن صحبت خواهند کرد. جورج و. بلانت

\*\*\*

## با فشارهای روانی مقابله کنیم

همه ما در طول فعالیتهای روزانه، لحظاتی را تحت فشارهای روانی قرار می گیریم. طبق نظر متخصصان، فشار اندک در واقع خوب است، اما فشارهای روانی بیش از حد موجب می شود که انسان بیخواب، عصبی و حساس شود و فشار خودش بالا رود. در اینجا دو روش کم کردن فشار روانی و حفظ تعادل روحی ارائه شده است. اول آنکه، علت فشار روانی را بیابید. آیا مشکل اصلی شما نوعی سوء تفاهم با همکاران یا یکی از اعضای خانواده است؟ در این صورت، مشکل را با آنها در میان بگذارید و آن را رفع کنید. بهتر است غرور خود را کنار بگذارید، با کمال شهامت اختلاف را حل کنید. به احتمال زیاد، مشکل کوچکتر از آن است که گمان می کنید. شاید این مورد اشتباه جزئی باشد. موضوع

را کش ندهید. بزرگ کردن قضیه در ذهن، موجب بروز فشارهای روانی ناخواسته و غیر لازم می شود. در کتاب مقدس آمده است: «هیچ روزی را با عصبانیت به پایان نبرید»، که توصیه بسیار خوبی است.

دوم، راههایی برای کم کردن فشار روانی بیابید و سعی کنید هر روز قدری از فشارهای روانی را کم کنید. شاید مطالعه چند صفحه کتاب عبادت یا انجام دادن حرکات آرامش بخش (آرمش جسمی و روانی برای کاهش این فشارها موثر باشند. ورزشهایی مانند دو آهسته، شنا، راه رفتن سریع با دوچرخه سواری در همان دقایق اول تأثیر چشمگیری بر کاهش فشار روانی می گذارند. این ورزشها را ادامه دهید و از نتایج آنها تعجب کنید. امیدوارم که این دو روش بتوانند شما را در مقابله با تنشها یاری کنند؛ مقابله با تنشها بخشی از مبارزه و رسیدن به خواسته هاست.

### گامهای عملی

۱. امروز، من با وضعیتهای پرتنش فوراً مقابله خواهم کرد و مانع از رشد آنها خواهم شد.
۲. امروز، من وقتی را به خود اختصاص خواهم داد تا با مطالعه، عبادت، ورزش و یا هر کار معقول دیگر از فشارهای روانی کم کنم. ۳. امروز، من ..

\*\*\*

از دقیقه ها مراقبت کنید، چرا که ساعتها از خود مراقبت خواهند کرد. الرد چستر فیلد

\*\*\*

### ترفع یا بیم

آیا تا به حال از خود پرسیده اید که چگونه می توانید در کار خود پیشرفت کنید؟ کارفرمایان برای ارتقا دادن کارمندان خود به دنبال ویژگیهای خاصی در آنها می گردند.

اداره کردن دیگران کار آسانی نیست، از این رو، کارفرمایان ویژگیهای خاصی را در مدیران آینده جستجو می کنند. اجازه بدهید، برخی از این صفات مهم را که امکان بهتری برای ترفیع یافتن برایتان فراهم می کنند و شما می توانید در روابط کاری تان گسترش دهید، مطرح کنیم.

اول، اقتدار، که شما می توانید و لازم است آن را در خود پرورش دهید. باید خود را پرورش دهید تا بتوانید با مهارت خاص از دیگران بخواهید برایتان کار کنند و تلاش آنها را افزایش دهید. ویژگی مهم دیگر انتخاب موضع بی طرفی است. باید بیاموزید که خود و خلقیاتتان را کنار بگذارید و آن گاه تصمیمات خاصی بگیرید. این کار، مشکل اما در عین حال شدنی است. البته، شما به خویشتنداری نیز نیاز دارید. داشتن مهارت در سازماندهی و تمرکز افکار، علی رغم وجود هرگونه آشفتگی خاطر، از ویژگیهایی است که در هر شرکتی شدیداً خواهان دارد.

به احتمال، مهمترین نگرشی که می توانید در خود پرورش دهید این نیست که نظر خوب از آن کیست. بلکه، کار شما در مقام مدیریت دادن اعتبار مناسب به بانی نظر و به تحقق رساندن آن به صورتی بسیار مؤثرتر است. ویژگی دیگر مدیر موفق جلب اشخاص بااستعداد و تواناتر از خود است. مدیریت بیشترین هزینه را صرف توانایی تشخیص و گسترش می کند و نه تواناییهای دیگر. به همه این صفات، قدری دلسوزی و نگرانی برای کارمندان را بیفزایید، و بدین ترتیب ترفیع شما در راه است.

## گامهای عملی

۱. امروز، من ویژگیهای لازم برای موفقیت را از این صفحه روی سه تا پنج کارت منتقل می سازم و مرتباً آنها را دوره می کنم. ۲. امروز، من ...
- به هر کسی شک کنید، الا خودتان. کریستیان بوو

## بیشتر بیاموزیم

یکی از مهمترین راههای بالا بردن احتمال موفقیت، متخصص شدن در یک زمینه خاص دانش یا مهارت است. همه روزه، با پژوهش به کمک رسانه های الکترونیک که دائم در حال گسترش اند، دانش جدیدی در اختیار ما قرار می گیرد. این بدین معنی است که حجم انبوه اطلاعات، باعث می شود که نتوانیم اطلاعات مربوط به هریک از زمینه های کاری را در اختیار داشته باشیم.

از این رو، یکی از راههای مفید بودن شما برای رئیس یا مدیرتان این است که در یکی از زمینه های مهم خاص، متخصص شوید. مثلا، ممکن است کار شما در زمینه مستغلات باشد، جایی که تحولات مالی چنان سریع صورت می گیرد که لازم است یک نفر فقط به امور مالی رسیدگی کند. یکی از زمینه هایی را که علاقه مند هستید و برای شرکتتان فوق العاده مهم است، انتخاب کنید. از هر بعد در مورد آن تحقیق کنید.

مجلات تجاری و کتابهای موجود در آن زمینه را مطالعه کنید. با افراد مطلع در آن زمینه، صحبت کنید. و خلاصه آنکه در آن زمینه به مخزن اطلاعات با ارزشی تبدیل شوید. بگذارید رئیس شما از فعالیتهای شما باخبر شود و در صورت تمایل اطلاعات خود را در اختیار او بگذارید. این کار موجب می شود که در کارش پیشرفت رضایتبخش و مؤثری داشته باشد. وقتی که در کاری مهارت کسب کردید و اطلاعات و مهارتهای کسب کرده را در اختیار ریاستان قرار می دهید، او را کاراتر و کارش را سهولتر می کنید. به خاطر داشته باشید که شما می توانید به هر چیزی که در زندگی بخواهید برسید، مشروط بر اینکه به دیگران کمک کنید تا به خواسته هایشان برسند.

## گامهای عملی

۱. امروز، من زمینه ای را انتخاب می کنم و با جمع آوری اطلاعات در آن زمینه و افزایش آنها، به دیگران کمک می کنم و شروع می کنم تا آن اطلاعات را کسب کنم.
۲. امروز، من...

\*\*\*

چیزی را می آموزید که ارزش آموختن برایتان داشته باشد.

## تخیل کنیم

آیا تعجب می کنید اگر بفهمید که شما می توانید بدون آنکه از صندلی راحتی خود بلند شوید، ساعتها بازی تنیس یا گلف تمرین کنید؟ سالهاست که ورزشکاران روسی فراتر از حد تصور مسئولان مسابقات، که مدال طلا را به آنها اختصاص می دادند، برنده مسابقات می شوند. مربیان آمریکایی از روشهای شدید یادگیری آنها آگاهی داشتند، اما تا این اواخر ما از برنامه روانی و ذهنی هریک از ورزشکاران روسی بی اطلاع بودیم.

اخیرا در زمینه رفتار عصبی - عضلانی ورزشکاران به کمک کامپیوترهای پیچیده و تیم تنیس استانفورد در دانشگاه استانفورد، یک مطالعه مهم علمی صورت گرفته است. محققان راهی کشف کرده اند که ورزشکاران به کمک آن در حالی که در صندلی راحتی نشسته اند، دستها و پاها را از لحاظ روانی حرکت دهند. مدتهاست که من قدرت تفکر مثبت را در خود ایجاد کرده ام و شواهدی دارم حاکی از اینکه بدن ما به همان گونه عمل خواهد کرد که به ذهن دستور دهم. این نکته، در مورد ورزشکاران المپیک و رفتار هر روز ما صدق می کند. شما می توانید به ذهنتان دستور دهید که مانند یک برنده

مسابقه فکر کند. پس از آن روی پرده ذهنتان تصاویر روشن خود را می بینید که جایزه نفر اول را دریافت می کند. آنچه گفته شد گامهای نخست و مهم در برنده شدن است.

## گامهای عملی

۱. امروز، من معنای برنده شدن را از لحاظ جسمانی، ذهنی و روحی تخیل می کنم و بر آن خیال تمرکز خواهم کرد.

۲. امروز، من...

\*\*\*

انسان شامل جسم، ذهن و تخیل است. جسم او ناقص و ذهنش غیرقابل اعتماد است، اما تخیل او سبب شده است که زندگی اش در این سیاره در پی کسب زیباترین چیزها باشد. جان میس فیلد

\*\*\*

## بر ضعف اولیه غلبه کنیم

اگر درگیر کسب و کار خود هستید، از اینکه گاهی اوقات سختی داشته باشید ناامید نشوید. برخی از موفقترین کاسبها در آمریکا در ابتدا بسیار ضعیف بودند. بسیاری از کسب و کارهای موفق، ضعف اولیه کار را تحمل می کنند. مثلا، ویرجینیا استون و آلمان میشل در سال گذشته معادل دو میلیون دلار حیوانات تزئینی پر شده از کاه فروختند، اما ده سال پیش، برای کسب چند دلار در هر روز، خانه به خانه آنها را می چرخاندند. وجود چند ویژگی معمولی در میان کسب و کارهای کوچک باعث بزرگ شدن آنها می شود. اول آنکه، کالایی تولید کنید که بازار حاضر و آماده داشته باشد. این اصل قدیمی را به

یاد داشته باشید: «نیازی را پیدا کنید و آن را برآورید.» با تغییر یافتن روزگار، نیاز و سلیقه مردم نیز تغییر می کند، برای تهیه کنندگان خلاق همیشه فرصت است. بیشتر کارهای موفق در ابتدا کوچک اند و کسانی آنها را می گردانند که بدون توجه به مدت زمان کار می کنند تا دوران سخت آن سپری شود. بهترین توصیه ما برای شما این است که با بودجه محدود کار کنید و از گسترش بیش از حد گردش پول خودداری کنید. دست آخر، سخت و پیوسته کار کنید و مصرانه در پی موفقیت کاری خود باشید.

### گامهای عملی

۱. امروز، من می فهمم که اگر چه کس دیگری چک مرا امضا می کند، مبلغ چک را من تعیین می کنم. من برای خودم کار می کنم، تولیدات و خدماتی را که پیشنهاد کرده ام، به بازار عرضه می کنم. ۲. امروز، من...

\*\*\*

مردان عاقل امروز، بدون ترس و نگرانی با فردا روبرو می شوند. ارنست سی. ویلسون

\*\*\*

### طرح ریزی کنیم

بعد از اینکه سربازهای امریکایی از جنگ جهانی دوم بازگشتند، ناگهان افزایش چشمگیری در تعداد نوزادان رخ داد، به طوری که در هیچ دوره تاریخی نظیر نداشت. ج. ا. جو سفرهای بسیار رفته بود و روزهای سختی را پشت سر گذاشته بود و آمادگی تشکیل دادن خانواده را داشت.

مدارس در سالهای ۱۹۶۰ هیچ جای خالی نداشتند و شغل‌هایی که نیازهای بازار آن زمان را تأمین می کردند، سود سرشاری می بردند. در دهه ۱۹۸۰، متخصصان پیش بینی می کردند که گروه سنی سی تا چهل و چهار بانفوذترین افراد در بازار امریکا خواهد بود و رشد این گروه سنی سه برابر پانزده سال گذشته خواهد بود. این بدین معنی است که برای خانه های ساخته شده، مبلمان، اثاث، قالیها و وسایل خانه، بازار اولیه ای وجود خواهد داشت. تغییر ساختار جمعیت به معنی فراهم آمدن فرصت برای کسانی است که نیازهای بازار را می دانند.

یک شخص کاری باهوش باید بسیاری از پتانسیل کاری را به آن گروه اختصاص دهد و در هنگام تصمیم گیریهای اقتصادی این نکته را در نظر گیرد. شناخت بازار و آگاهی از نیازها و هوسهای آن و یکسو شدن تولیدات با نیازها شما را در رقابت با دیگران، یک مرحله جلوتر می برد. روزی مرد عاقلی گفت، به جای اینکه باهوشترین شخص در شهر باشیم، بهتر است در زمان مناسب در محل مناسب قرار بگیریم. من معتقدم که اگر شما برای بازار غول آسای فعلی طرح ریزی صحیح و آمادگی داشته باشید، در زمان مناسب در محل مناسب قرار خواهید گرفت و همین خود یعنی باهوشترین شخص در شهر!

## گامهای عملی

۱. امروز، من برای افکار و اندیشه هایم طرحهای درازمدت خواهم ریخت.

۲. امروز، من ...

\*\*\*

داشتن یک طرح هوشمندانه نخستین گام در رسیدن به موفقیت است.

## بر ترس غلبه کنیم

موفقیت یا شکست ممکن است برای همه ما به نوعی عادت تبدیل شود. بسیاری از آدمها به دلیل داشتن ترس از شکست، هرگز موفق نمی شوند. موضوع این نیست که عده ای هرگز موفق نمی شوند، بلکه ترس از شکست باعث می شود که آنها برای رسیدن به موفقیت هیچ گونه تلاشی نکنند. ترس از شکست ممکن است مشکل مهمی باشد. اما بگذارید برای غلبه بر شکست چند پیشنهاد به شما بکنم به طوری که برای رسیدن به موفقیت بتوانید آسوده و فارغ از ترس تلاش کنید.

اول از همه، گاهی اوقات ناچارید به خود فشار بیاورید و جلو بروید. در چنین مواقعی جدی باشید. دندانهایتان را به هم فشار دهید و کار را شروع کنید. مثلا شاید از شما بخواهند که چند کلمه ای در میان جمع صحبت کنید. اما شما تا حد مرگ از این کار وحشت دارید. خب، بسیار رضایتبخش خواهد بود اگر جلو بروید و در حالی که زانوهایتان می لرزد و دندانهایتان به هم می خورد، کار را شروع کنید (ضمنا، بسیاری از حاضرین متوجه لرزش زانوها و به هم خوردن دندانهایتان نمی شوند).

دوم، قبل از شروع یک طرح، منتظر نشوید که همه چیز جور شود. جلو بروید و شروع کنید. هرگز منتظر نشوید که شرایط فراهم شود. اگر منتظر شوید که یکی بیرون برود، دیگری مرخصی بگیرد، دولت جدید مستقر شود، مدلهای جدید آماده شوند یا هر تغییر و تحول دیگری خارج از درون شما صورت بگیرد و بعد کاری را شروع کنید، دوست عزیز باید بگویم که فقط اندکی از آن کاری را که توانایی انجامش را دارید، انجام خواهید داد. با دستیابی به موفقیت‌های کوچک، کم کم بر ترس خود غلبه کنید. با قدم اول شروع کنید. یک ضرب المثل چینی می گوید: «سفر هزار فرسنگی هم با قدم اول شروع می شود.»

## گامهای عملی

۱. امروز، من با شروع کردن کارهایی که از انجام دادن آنها وحشت داشتم، بر ترس خود غلبه خواهم کرد.

۲. امروز، من ...

\*\*\*

عاداتها در ابتدا ضعیف اند و بعد قوی می شوند.

\*\*\*

## کسی را طرفدار خود کنیم

اگر می خواهید کسی را طرفدار خود کنید، اول باید او را متقاعد کنید که دوست او هستید.» این جمله از سخنان آبراهام لینکلن، یکی از اشخاص موفق در ترغیب انسانهاست. بله، آبراهام یکی از بزرگترین رهبران کشور آمریکا است و به دلایل بسیاری معروف است. او تواناییهای بسیاری داشت و متقاعد کردن طرف مقابل از جمله مهمترین آنها بود. شاید بهتر باشد بگوییم که او قادر بود دیگران را ترغیب کند تا نظر او را بپذیرند. عمل ترغیب در کار و کالت لینکلن و همچنین در کار هدایت و رهبری اهمیت بسزایی داشت. هر یک از ما باید در عمل ترغیب مهارت کسب کنیم. عمل ترغیب همه روزه به کار می آید. در هر کار ساده ای، مثلاً وقتی می خواهید پسر نوجوانتان را مجبور به تمیز کردن اتاقش بکنید (گفتم کار ساده؟)، یا کالایی را بفروشید که مهمترین قسمت کار شماست، عمل ترغیب به کار می رود. چگونه عمل ترغیب به شما کمک می کند؟ از آبراهام لینکلن پند بگیریم که گفت: «اگر می خواهید کسی را طرفدار خود کنید، اول باید او را متقاعد کنید که دوست او هستید.» بهترین راه این است که دوست صمیمی او

باشید. اگر به این موضوع واقع بینانه نظر بیندازیم، می بینیم که هیچ کس دوست خود را ترغیب نمی کند که چیزی بخرد یا کاری بکند که مورد علاقه اش نیست. صداقت و صمیمیت که برای زن یا مرد مقابل شما اهمیت دارد، بزرگترین حامی شما در ترغیب آنهاست.

## گامهای عملی

۱. امروز، من صداقت و صمیمیت خود را به هر کس که می بینم، نشان می دهم.

۲. امروز، من ...

\*\*\*

طریقه دوستیابی: یکرنگی. البرت هوبارد

\*\*\*

## از وقت خود عاقلانه استفاده کنیم

خداوند نعمتی را به طور یکسان - دست کم در حال حاضر در اختیار ما گذاشته است. برای مواقعی که واقعا احساس می کنید در سیاهچال افسردگی سقوط کرده اید، به شما پیشنهاد می کنم قدری از آن چیزی را که دارید صرف کنید. نه، منظورم پول نیست. پیشنهاد می کنم که چیزی صرف کنید که همه به طور یکسان در اختیار داریم. در مورد وقت صحبت می کنم. شما می توانید وقت خود را به طرق متفاوت صرف کنید. اما من مخصوصا شما را تشویق می کنم که وقت خود را با کسی بگذرانید که به ندرت بخت بودن با کسی برایش پیش می آید: یک معلول، یک محبوس، یکی از ساکنان خانه سالمندان یا یکی از بستگان پیرتان. این کار تجربه ای است پر معنا برای شما و نفسی

تازه برای کسی که با او ملاقات می کنید. به علاوه، وقتی را که صرف ملاقات با خانواده تان می کنید سرمایه خوبی است که بازدهی و سود آن شادی است. موجودی حساب بانکی همه ما روزانه ۱۴۴۰ لحظه زیباست که می توانیم عاقلانه سرمایه گذاری کنیم یا اسرافکارانه به هدر دهیم. نمی توانیم آنها را ذخیره یا پس انداز کنیم. ما باید آنها را مصرف کنیم. شدیداً از وقت خود مراقبت کنید، و عاقلانه آن را مصرف کنید، در این صورت زندگی شما پربار و پرهیجان خواهد شد.

### گامهای عملی

۱. امروز، من به نحوه استفاده از ۱۴۴۰ لحظه آگاهی خواهم داشت و وقت خود را آگاهانه می گذرانم. ۲. امروز، من "

\*\*\*

چیزی برتر از قرار گرفتن در اوج موفقیت است و آن خم شدن و بالا کشیدن نوع بشر است.

### خود را تقویت کنید

همه می دانند که وقتی گرسنه می شویم، مشکل گرسنگی جسمانی را با خوردن غذا حل می کنیم. باور کردنی نیست که بیشتر مردم نمی دانند که به هنگام ضعف عاطفی، روحی یا فکری چه کنند. واکنش به ضعف عاطفی، روحی یا فکری چندان آسان نیست و همچنین راه حل آن سریع نیست.

اما مانند گرسنگی جسمانی مشخص است. وقتی که در زمینه ای از زندگی دماغ و افسرده اید، به شما اطمینان می دهم که کلمات مکتوب یا مضبوطی وجود دارند که حاوی

اطلاعاتی هستند که شما را سرحال می آورند. اگر نگرش شما به زندگی منفی است، و افکار پست به درون شما رخنه کرده اند، اگر از لحاظ روحی یا عاطفی سرخوش نیستید، می توانید این کارها را بکنید: ذهن و عواطف خود را با مصاحبت عمدی با کسانی که الهام بخش اند، با خواندن کتابهای الهام بخش در مورد انگیزش یا با کندوکاو در زندگینامه هایی که خود اشخاص نوشته اند یا دیگران تهیه کرده اند، تغذیه کنید. می توانید به موسیقی یا نوارهای الهام بخش گوش کنید. این کارها نگرش شما نسبت به زندگی و احساساتتان را تغییر می دهند و معنای آن این است که کارایی و بهره وری شما تغییر می کند. پیام ساده است. اگر مطالب ورودی به مغز را تغییر دهید، مطالب خروجی آن نیز تغییر خواهد کرد.

## گامهای عملی

۱. امروز، من یک قطعه ادبی الهام بخش می خوانم یا به یک موسیقی الهام بخش گوش می دهم و پیام را با دوست خود در میان می گذارم.

۲. امروز، من ...

\*\*\*

شنونده خوب نه تنها در هر کجا طرفدارانی دارد، بلکه پس از مدتی چیزی می داند. ویلسون میزور

## روزتان را آغاز کنید

شما می توانید نفر اول باشید! من، شخصا معتقدم که هر کسی می تواند نفر اول شود. نه، من معتقد نیستم که هر کس می تواند بزرگترین، سریعترین، قویترین یا باهوشترین

آدم باشد، ولی معتقدم که می تواند نفر اول شود. الان می گویم چطور هر روز را با نگاه در آینه آغاز کنید و در حالی که خود را در آینه می بینید، به خود بگویید: «امروز من هر کاری را به بهترین وجه انجام می دهم.» و بعد به گفته خود عمل کنید.

در پایان روز، اگر بتوانید دوباره به درون چشمهای خود نگاه کنید و بگویید: «امروز من نهایت سعی خود را کردم»، شما، دوست من، تا آنجا که به موفقیت و خوشبختی مربوط است، نفر اول و مهمترین انسان در جهان خواهید بود. بله، شما! وقتی که از همه توان خود به نحو احسن استفاده کنید، متوجه می شوید که توان شما بسیار بیشتر از رسیدن به هدفهایتان است. همچنین متوجه می شوید که هر چه از توان خود استفاده کنید، توان بیشتری در اختیارتان قرار می گیرد.

## گامهای عملی

۱. امروز، من روز خود را با نگاه به چشمانم در داخل آینه آغاز می کنم و با صدای بلند می گویم: «امروز من هر کاری را به نحو احسن انجام خواهم داد». ۲. امروز، من

\*\*\*

جمله «من نمی توانم» کاری از پیش نمی برد؛ اما جمله «سعی می کنم» عجایبی به بار آورده است. جورج پ. برنهام

\*\*\*

## گیرا باشیم

به احتمال بسیار زیاد، شما این جمله یا جمله ای با این مضمون را شنیده اید که، «از روی جلد کتاب نمی توان به محتوای آن پی برد و قضاوت کرد.» بدون شک حقایق

بسیاری در این جمله نهفته است. اما، این جمله: «سرو وضع خود را درست کن، دیگران همین کار را می کنند»، فقط با نیمی از جمله فوق همخوانی دارد. در زندگی روزمره، کارفرمایان یا کارفرمایان آینده، تقریباً همه افراد جامعه از کارمند بانک تا معلم مدرسه تا افراد جنس مخالف، از روی ظاهر ما در مورد ما قضاوت می کنند. این گفته قدیمی که «هرگز فرصت دیگری پیش نمی آید تا بتوانی تأثیر خوب اولیه را بر بیننده بگذاری.» مؤید همین موضوع است.

پیام این گام بسیار ساده است. اگر به دنبال بهبود وضع شغلی خود هستید، یا به دنبال زندگی موفق و شادتری می گردید، این توصیه را فراموش نکنید: «خوش ظاهر، خوش احساس و خوش بخت باشید!» به این توصیه عمل کنید، به امید دیدار در اوج!

## گامهای عملی

۱. امروز، من بویژه به سر و وضع خود توجه خواهم کرد. ۲. امروز، من

\*\*\*

بیان و جلوه شما مهمتر از هر چیزی است که به تن دارید. ژانت لین

\*\*\*

## ساده و صریح باشیم

به هنگام صحبت در میان جمع، من اغلب از مثالهای ساده برای روشن شدن مطلب استفاده می کنم، و بعد به حاضران در جلسه توضیح می دهم که دلیلی برای این ساده گویی و ساده نویسی دارم و به شوخی به آنها می گویم که حسن ساده گویی این است که استادان دانشگاه هم

متوجه مطلب می شوند. صحبت‌هایم را با اشاره به یکی از جملات دوستم ادامه می دهم. او اغلب می گوید: «هرگز باور مکن که شرط تأثیرگذاری پیام، پیچیدگی آن است. برای آنکه کلمات معنی داشته باشند، نیازی نیست که از چهار بخش تشکیل شده باشند. رنگ‌های اصلی سه رنگ اند. اما بین که میکس آنز با آنها چه کردانت های موسیقی فقط هفت عددند، اما بین شوپن، بتهوون و ویوالدی با آنها چه کردند.»

به طور کلی، حاضران از شوخ طبعی لذت می برند، اما موضوع بحث کاملاً روشن است. زیبایی نیازی به پیچیدگی ندارد. فصاحت همان سادگی کلام است که به حرکت در می آید. یکی از سخنرانی‌های به یادماندنی، سخنرانی گتیسبورگ است. این سخنرانی حاوی ۲۷۱ کلمه بود که ۲۰۲ کلمه آن کلمات یک بخشی بودند. من از شما می خواهم که در زندگی و در ارتباطات فردی با دیگران، افکارتان را با بیان ساده و صریح به اعماق ذهن شنونده برانید. هر حرفی که ممکن است سوء تفاهم ایجاد کند، سوء تفاهم ایجاد خواهد کرد و استفاده از راه‌های گیج کننده برای بیان مطلب، کمکی به روشن شدن موضوع نمی کند. صحبت‌های ساده، صمیمی و صریح عده بیشتری را به عمل وامی دارد و برای شما دوستان و بینش جدید و شادی هر چه بیشتر فراهم می آورد.

## گام‌های عملی

۱. امروز، من ساده و صریح صحبت می کنم و سعی نمی کنم که شنوندگان را با بکار بردن واژه های سنگین خسته کنم یا تحت تأثیر قرار دهم. ۲. امروز، من...

تعداد متوسط لغاتی که هر شخص بکار می برد حدود پانصد کلمه است. این موجودی بسیار اندک است. اما به حاصل آن فکر کنید.

\*\*\*\*

## موفقیت را مجسم کنید

گمان می‌کنم که بیشتر ما می‌دانیم که اعتماد به نفس یکی از ویژگی‌های بسیار مهم هر فرد موفق است. پرسشی که مطرح می‌شود این است که اعتماد به نفس از کجا می‌آید؟ چرا اعتماد به نفس موجود در درون عده‌ای آنها را به جوشش و امید دارد و عدم اعتماد به تواناییها، موجب رکود عده‌ای دیگر می‌شود؟ حقیقت این است که اعتماد به نفس و موفقیت به اتفاق هم چرخه‌ای تشکیل می‌دهند.

اعتماد به نفس از موفقیت حاصل می‌شود و موفقیت بیشتری را سبب می‌شود که به نوبه خود اعتماد به نفس بیشتری ایجاد می‌کند. از این توضیحات ممکن است فکر کنید چرخه موفقیت هم مثل قضیه مرغ و تخم مرغ است که معلوم نیست کدام یک اول آمده است: مرغ یا تخم مرغ. چگونه می‌توان به درون این چرخه راه یافت؟ پاسخ به این پرسش بسیار ساده است: اگر در زندگی، اعتماد به نفس بیشتری می‌خواهید، به موفقیت‌های کوچکی که پیش از این کسب کرده‌اید، فکر کنید و احساسات و تصاویر ذهنی حاصل از آن پیروزیها را پرورش دهید.

شکست‌ها را که در زندگی داریم فراموش کنید. درست است که می‌خواهید از شکست‌ها درس بگیرید، اما همزمان با گرفتن درس آنها را فراموش کنید. به پیروزیهای زندگی فکر کنید، در بحر آنها فرو روید و آنها را پرورش دهید. با غذا دادن به آن موفقیتها در واقع اعتماد به نفس را بزرگ می‌کنید و در نتیجه به موفقیت‌های بزرگتری می‌رسید. موفقیت‌های گذشته را در ذهن خود مجسم کنید در حالی که پیروزیهای آینده را پیش بینی و مجسم می‌کنید. کاشتن بذر توقعات مثبت در ذهن، بهترین راه برداشت محصول مثبت در آینده است.

## گامهای عملی

۱. امروز، من فهرستی به نام «فهرست پیروزی» تهیه می‌کنم و در آن ده مورد از موفقیت‌های دوازده ماه گذشته را می‌آورم. ۲. امروز، من...

\*\*\*

به پیروزی بیندیشید و پیروز شوید.

دکتر پرستون بردلی

\*\*\*

## گوش کنیم

همه ما دوست داریم صحبت کنیم، اما گاهی مهمترین بخش مکالمه را فراموش می‌کنیم. بیشتر ما دست کم لحظاتی را برای بهبود مهارت‌های صحبت کردن اختصاص داده ایم. در این لحظات شاید برای رفتن به نزد رئیس اداره، افکار خود را نظم می‌دادیم و یا اینکه مانند مرد جوانی بودیم که خود را برای تقاضای ازدواج آماده می‌کند. | ما معتقدیم که نحوه صحبت کردن مهم است، اما اغلب فراموش می‌کنیم که اهمیت جنبه دیگر - یعنی توانایی گوش دادن به صحبت‌های دیگران - کمتر از صحبت کردن نیست. اما اغلب به جای گوش دادن به صحبت دیگران به جمله ای که می‌خواهیم ادا کنیم، می‌اندیشیم. وقتی که مشغول گفتگو یا مذاکره کاری هستید، سعی کنید ذهن خود را از سلیقه‌های شخصی مورد پسند و پیشداوریها خالی کنید. سعی کنید

گفتگوی شما روشن و صریح باشد و با اصول و ملاک‌های قضاوت طرف مقابل به حرف‌های او گوش کنید. امروز به او چه گذشته است؟ حالت هیجانی او معمولا چگونه است؟ با چشم و گوش به حرف‌ها گوش دهید. این عوامل مجموعا در نحوه تفکر شما در مورد

حرفه‌هایی که می‌شنوید، نقش مهمی دارند. خوب گوش دادن نوعی مهارت است که به تمرین، همدلی و توجه به طرف مقابل نیاز دارد. نتیجه خوب گوش دادن بسیار قابل توجه است، زیرا شنوندگان خوب معمولاً مطالب بسیاری فرا می‌گیرند و دوستان بسیاری دارند.

## گامهای عملی

۱. امروز، من با گوش و دل به حرفهای کسانی گوش می‌دهم که دوستشان دارم. ۲. امروز، من...

\*\*\*

حرف زدن، کار علم و گوش کردن، امتیاز عقل است. الیور وندل هولمز

\*\*\*

## فورا شاد شویم

وقتی کسی جرئت می‌کند و وعده شادی فوری به شما می‌دهد، گمان می‌کنم به احتمال زیاد اولین فکری که به ذهنتان خطور می‌کند، این است که، «الان کسی از راه می‌رسد و سعی می‌کند کالایی را با صورت حساب ساختگی به من بفروشد!» من به شما اطمینان می‌دهم که وقتی از افزایش فوری شادی صحبت می‌کنم، منظورم فروش هیچ‌گونه کالایی نیست. دوست خوب من دکتر هرب ترو، که یک سخنران عالی و انسانی بسیار بذله‌گوست، می‌گوید اگر می‌خواهید که شادی فوری به شما دست دهد، این تمرین را انجام دهید. تصور کنید که تمام مالکیت مادی خود را از دست می‌دهید، و همین‌طور از تمام دوستان و بستگان خود جدا می‌شوید. تصویری را که در ذهن خود

ساخته اید، لحظاتی نگه دارید. حالا همه چیز را به حالت اول برگردانید. یقیناً حالتان خیلی بهتر شده است. وقتی این کلمات را می خوانید، به اطرافتان نگاه کنید. اگر در محیط کار، در هواپیما، در اتومبیل یا در منزل هستید، ثروتی در اطراف شماست که تصور آن میلیونها نفر را در روی زمین متحیر خواهد ساخت. نکته قابل استفاده اینکه، شما چیزهای زیادی دارید که موجب شادی و سپاس شما هستند، این طور نیست؟

## گامهای عملی

۱. امروز، من از چیزهایی که بویژه ممنون آنها هستم فهرستی تهیه می کنم. ۲. امروز، من..

\*\*\*

به یاد داشته باشید که خوشبختی انسان به مقام یا دارایی او بستگی ندارد، خوشبختی فقط به اندیشه او بستگی دارد. دلیل کارنگی

## دوست بیابیم و بر مردم نفوذ کنیم

سالها پیش، دلیل کارنگی کتابی نوشت تحت عنوان آیین دوست یابی. میلیونها نسخه از آن فروش رفت و آن اساس درسهایی بود که دلیل کارنگی تدریس می کرد. رشد شخصیت که یکی از فواید این درسهاست، از مهارتهایی است که در این کشور امریکا[ فراموش شده است. محض کنجکاوی، از شما می خواهم که در مورد کسانی که همه روزه با آنها سر و کار دارید فکر کنید. تقریباً بدون استثنا مردها و زنهایی که شاد و موفق اند، آدمهایی خوش برخورد، خوشرو و مؤدب اند. من معتقدم یکی از مفیدترین چیزهایی که می توانیم به جوانان خود بیاموزیم، ادب است. من تصدیق می کنم که قدیمی هستم

اما معتقدم که آموزش دادن کلماتی چون «خواهش می کنم»، «ممنونم»، «بله، خانم» یا «بله، آقا» بسیار مهم اند. از شما می خواهم، توجه کنید که چند نفر از مدیران و متخصصان این جمله ها را در هنگام صحبت کردن عادی به کار می برند. صحبت از ادب و احترام شد باید در مورد آداب غذا خوردن نیز نکته ای بگوییم. بنابه گفته جان مولی، نویسنده کتاب برای موفقیت آماده شوید، سی درصد از جویندگان شغل، کسانی که طالب مقام مدیریت بودند، به دلیل عدم آگاهی از آداب غذا خوردن موفق نشدند. بله، ادب و نزاکت شرط لازم برای موفق شدن و ماندن در مرحله موفقیت است.

## گامهای عملی

۱. امروز، من بویژه عبارات مربوط به احترام را فرا خواهم گرفت. کلمات «سپاسگزارم» و «خواهش می کنم» را به نحوی پر معنا و بی غل و غش به کار خواهم برد. ۲. امروز، من..

\*\*\*

عاقل کسی است که بداند خلوص نیت، قویترین نیرو در جهان است و خود را با آن تنظیم کند. فرنک کرین

## عشق..

هر کجا عشق است، خدا نیز هست.

عشق...

عشق...

عشق...

عشق...

عشق..

عشق...

.. و خوبی

دین کرامول مدت سی و نه سال در دانشگاه کالیفرنیا، جنوبی مربی تیم ورزشی بود. او در طول خدمتش بیست و یک برنده برای مسابقات ملی، سیزده رکورددار جهانی و یک دوجین برنده مدال طلای المپیک تربیت کرد. می پرسید چطور؟ دین کرامول مشوق خوبی بود. او «قوه تشخیص» خوبی داشت و بر نقاط قوت بازیکنها تأکید می کرد.

یک سال در مسابقات قهرمانی سواحل اقیانوس آرام، قرار شد که تیم کرامول در مسابقه فینال دو امدادی یک مایل (یک کیلومتر و نیم) شرکت کند. اما او فقط چهار دونده خسته داشت که در مسابقات انفرادی رتبه ای کسب نکرده بودند و هر یک می بایست فقط یک چهارم این مسافت را طی کند. او هر چهار دونده را در وسط زمین دور خود جمع کرد و مصمم بود که در مورد هریک از آنها چیزی خوب، مثبت و در عین حال عین واقعیت پیدا کند و به آنها بگوید.

او به دونده اول گفت که قوی است و می تواند از همه تندتر بدود. به دونده دوم که دونده دو با مانع بود، گفت که در دو بدون مانع او بهترین خواهد بود. به دونده سوم، که براحتی از پس دویدن نیم مایل بر می آمد، گفت که طی کردن این مسافت برای او چیزی نیست و به دونده چهارم گفت: «تو بهترین دونده دو و میدانی هستی. برو و به آنها نشان بده که قهرمان هستی!» تیم او در جای خود قرار گرفت و برنده مسابقه شد. تشویق از انتقاد مؤثرتر است. پیام دین کرامول در مورد موفقیت روشن است. قوه تشخیص را در خود تقویت کن، تا قبل از اینکه متوجه شوی، اطرافت را آدمهای پر انرژی بگیرند.

## گامهای عملی

۱. امروز، من به دنبال خوبی در دیگران می‌گردم و خوبیهای آنها را محترمانه به آنها خواهم گفت.
۲. امروز، من بویژه به دنبال یافتن خوبیها در..... خواهم بود و آنها را به او خواهم گفت.
۳. امروز، من...

\*\*\*

به دنبال نقاط قوت در افراد باشید نه نقاط ضعف؛ خوبیها را بجوید نه زشتیها را بیشتر ما چیزی را می‌یابیم که به دنبالش هستیم.

## دوستی

الاول دیویس هشتاد و سه سال دارد. او می‌داند که چه کسانی را دیده است. زیرا نام آنانی را که دیده یادداشت کرده است. چند سال قبل، لاول خواست بداند که در طول عمرش چند نفر را دیده است. برای این منظور، کلاسور زرد رنگی خرید، علامت سؤال بزرگی روی آن کشید و زیر آن نوشت، «چند نفر را در طول عمر ملاقات می‌کنید؟» آقای دیویس نام کسانی را که ملاقات کرده، یادداشت کرده است. دست کم نام کسانی را که به خاطر دارد. در مورد برخی اسامی، توضیحاتی در حاشیه نوشته است. مثلا، نوشته است، «لئونارد مک نایت دوستدار سوپ مرغ.» لاول دیویس اسامی ۳۴۸۷ نفر را که ملاقات کرده است، در شصت و نه صفحه نوشته است. اگر محاسبات من درست باشد، این اسامی متعلق به ۲۹۲۰۰ روز است زیرا او از سه سالگی شروع کرده است. او در این مدت ۳۴۸۷ نفر را دیده است که به طور متوسط تقریبا در هر هشت روز با یک نفر آشنا شده است. حالا فکر کنید: اگر آقای دیویس معتقد بود که با کمک به دیگران برای رسیدن به خواسته هایشان او نیز به خواسته هایش خواهد رسید، در این صورت او می‌توانست به ۳۴۸۷ نفر کمک کند تا به هدفهای خود برسند. اگر یکی از هدفهای آقای

دیویس این بود که در هر روز برای یک نفر کار خیر بکند یا حرف نیکی بزند، در آن صورت ۲۹۰۰۰ کار خیر انجام می داد! من قبول دارم که به احتمال زیاد آقای دیویس برای هر کس که با او آشنا شده است کار نیکی انجام نداده است. اما شدیداً معتقدم که او بیشتر از نود و نه درصد ما دوست دارد، زیرا اعمال او حاکی از علاقه واقعی به دیگران است.

بدون در نظر گرفتن سنتان، شما با مردم سر و کار دارید. گرفتاری شما هر قدر هم که باشد محال است که نتوانید هر روز یک کار خیر برای کسی بکنید یا حرف نیکی برای کسی بزنید.

## گامهای عملی

۱. امروز، من برای..... کار خیر می کنم یا حرف نیک می زنم.
۲. امروز، من

\*\*\*

از خود دوستی منتشر کنید و بدانید ده برابر آن به خودتان برمی گردد.

هنری پ. دیویدسون

\*\*\*

## قسمت کردن

برای یک احساس بیش از سایر احساسها ترانه ها خوانده، شعرها سروده و قلبها شکسته شده است. این احساس، عشق است. من فکر می کنم که ما عشق را بیش از حد اسرارآمیز کرده ایم، راستش من معتقدم که عشق آموختنی است. بله، آموختن عشق

ورزی با آموختن دوچرخه سواری فرق دارد، اما عشق آموختنی است و برای همین است که عده ای در درس عشق رد می شوند. آنها هرگز عشق ورزی نیاموخته اند.

در اینجا پیشنهادی دارم. اوقات لذت بخش زندگی را برای فرصتهای خاصی کنار نگذارید. قسمت کردن آن با دیگران را فرا بگیرید. بگذارید که همسر شما بداند شما از قسمت کردن اوقات لذت بخش زندگی لذت می برید، فقط به دلیل با هم بودن. کارهایی را که هر دو از انجام دادن آنها لذت می برید، بیابید. مثلا پیاده روی، بازی تنیس، گلکاری، قایقرانی یا حتی ماشین شویی. نکته مهم این است که شما اوقات لذت بخش خود را دو جانبه قسمت کنید.

### گامهای عملی

۱. امروز، من یاد می گیرم که به نزدیکانم عشق بورزم.

۲. امروز، من ""

\*\*\*

لحظات قسمت شده امروز، معنای زیبایی فرداست.

\*\*\*

### بدهیهایم

آیا می دانید اگر یک نفر را استخدام کنید تا شبها از شما مراقبت کند و روزها، معلم خصوصی، معمار و مقاطعه کار و پرستار شما باشد، چه بهایی باید بپردازید؟ به احتمال خیلی زیاد، این آدم در اختیار شماست. این آدم چند کاره کسی نیست، جز مادر شما. دلم می خواهد لذت خواندن این نوشته زیبا را که اثر مارگری کنی است با شما قسمت کنم:

فکر می کنم، مادر. مدت‌هاست که به تو مدیونم. مادر، وقت آن رسیده است که دینم را ادا کنم. برای نگهداری از ما در طول شب به تو مدیونم. چه شبها که به دلیل وجود صداهای واقعی یا خیالی خواب را بر خود حرام کردی، چه شبها که نخوابیدی تا ما را تغییر دهی، چه شبها که بیخواب ماندی و با اولیا مناجات کردی.

برای کار سازندگی تو، دین عظیمی دارم. آیا می دانستی که چنین معمار و سازنده ای هستی. سخت تلاش کردی تا امیدها و آرزوهایمان را بسازی، اعتماد به نفس به ما بدهی. تو خود را فدا کردی و به کمک عشق و پایبندی، خانواده را منسجم نگه داشتی. اعتمادپذیری و اطمینان را بسختی در ما ایجاد کردی و هر نوع توانایی را به ما دادی تا به نحوی پرمعنا و مفید در زندگی با دیگران ارتباط برقرار کنیم، بدهیهاییم برای خدمات آموزشی تو به من، فراتر از توانم است. بیشتر آموخته هایم را در زندگی در دامن تو آموخته ام. «بله! پرداخت این بدهیها، عقب افتاده است. بدهیهای من به تو حیرت انگیز است. اما یقین دارم که با یک بوسه و جمله ارزشمند «مادر، دوستت دارم» تمام بدهیها را «پرداخت شده» تلقی خواهی کرد.»

## گامهای عملی

۱. امروز، من برخی از بدهیهای خود را پرداخت خواهم کرد. ۲. امروز، من..

\*\*\*

اگر تا کنون لذت عمل خیر به دیگران را نچشیده اید، از بیشتر یا بیشترین بخش خودتان غافل، مانده اید.

ا. نیلسون

\*\*\*

## فقر

می خواهیم از فقری صحبت کنم که هیچ ارتباطی به پول ندارد. معمولاً وقتی صحبت از فقر به میان می آید، به یاد کسانی می افتیم که پول کافی برای تهیه مایحتاج زندگی، در حد تحمل آن زندگی، ندارند. اما نوع دیگری از فقر وجود دارد که لازم است با آن آشنا شویم تا از آن اجتناب کنیم: فقر معاشرت. کسانی که نمی توانند با دیگران روابط دوستانه برقرار کنند، و با دوستان نزدیک یا آشنایان، عملاً رفت و آمد داشته باشند و از معاشرت با هم لذت ببرند، از لحاظ اجتماعی فقیرند. چه غم انگیز است که آدم بدون شناختن احساسات عمیق، شادیها و غمهای دوستان، هم سن و سالان و هموعان زندگی خود را به پایان ببرد. فقر ناشی از بی پولی را می شناسیم؛ اما انواع ظریفتر فقر را چگونه؟ یکی از آنها این است که تفکر خوبی نسبت به خود نداشته باشیم. نوع دیگر این است که وقت خود را از کودکانمان دریغ کنیم. نوع دیگر این است که خنده و شادی بالقوه را در خود نگه داریم بدون آنکه از آن بهره مند

شویم. نخست به ارزش خود پی ببرید و بعد ارزش دیگران را بدانید. حال این ارزشها را با هم ترکیب کنید و شاهد رشد آنها باشید، شور و هیجان حاصل از آن را احساس کنید و به استحکام حاصل از «بر پایی صندوق مالی اعتماد به دیگران» پی ببرید. بر پایی این صندوق برای مبارزه با فقر معاشرت سودمند است.

## گامهای عملی

۱. امروز، من با گوش دادن دقیق، ستودن آزادانه و باور کردن صمیمانه گفتار دیگران به «صندوق مالی اعتماد به مردم بسیار تکیه می کنم. ۲. امروز، من عشق بورزید تا عاشقتان باشند؟

## تواضع

برای اطرافیان، تحمل کردن ما در مواقعی که کار اشتباهی می‌کنیم، یا شاید وقتی کار صحیحی می‌کنیم، بسیار مشکل است. شاید به همین دلیل پیتر مارشال کشیش دعا می‌کرد که «خدایا، هر وقت بر خطا هستیم، ما را وادار که تغییر کنیم و هر وقت که به حق هستیم، زندگی با ما را آسان بگردان.» واقعا دردناک است، این طور نیست؟

خیلی سخت است که آدم در مواقعی که حق دارد، به خود مغرور نشود. والدین به فرزندانشان می‌آموزند که چگونه بازنده خوبی باشند، اما من فکر می‌کنم ما والدین در آموختن درس مهم دیگر به کودکان کوتاهی می‌کنیم و آن درس چگونه برنده شدن و چگونه برنده مؤدبی بودن است. آیا دلیل این کار این نیست که ما خود نمی‌دانیم چگونه برنده مؤدبی باشیم؟ تواضع یکی از صفات مطلوب است. متواضع بودن کار نسبتا آسانی است، زیرا بسیاری از ما چیزهای بسیاری داریم که نسبت به آنها حالت تواضع به خود بگیریم. هیچ کس به دلخواه خود به این دنیا نمی‌آید و هیچ کس به تنهایی موفق نمی‌شود یا تا ابد زنده نمی‌ماند. انسانی که واقعا متواضع است حتی در مواقع پیروزی می‌داند که پیروزی را مدیون عده‌ای دیگر است. به علاوه، او دنیا را به شکل آدم تنها و بی کس ترک نمی‌کند، زیرا ارزش و قدر دیگران را می‌داند. من شما (و خودم را تشویق می‌کنم که هر روز تمرین کنیم تا دیگران ما را بهتر تحمل کنند.

## گامهای عملی

۱. امروز، من به یاد خواهم داشت تا با اعتبار دادن به دیگرانی که در موفقیت من سهیم بوده‌اند «گنج را قسمت کنم.»
۲. امروز، من خدا را شکر می‌گویم که مرا موفق گرداند، زیرا لطف او شامل من شد.
۳. امروز، من...

\*\*\*

اگر ضرب المثل: «دیگران کاشتند و ما خوردیم، ما می کاریم تا دیگران بخورند» را بپذیریم، محدودیتهای کار کردن از میان می رود. نقل به مضمون از گفته جان ودن

\*\*\*

## نااهلی

آیا می خواهید میزان بزهکاری کاهش یابد؟ پس به دیگران چگونه خواندن را بیاموزید. دکتر آلیس بلیر، بازرس ناحیه سیزده شیکاگو، اظهار می دارد که نود درصد از پسران نوجوان بیشتر از سه کلاس سواد ندارند. خانم بلیر معتقد است که بزهکاری یعنی طلب عزت نفس. شاگردانی که نمی توانند تحصیل کنند، در باور کردن خود دچار مشکل هستند. در سال ۱۹۷۱، دکتر بلیر مدیر یک مدرسه ابتدایی در شیکاگو شد؛ مدرسه ای که شاگردان ابتدایی در راهروهای آن قمار می کردند، در توالتهای آن مشروب می خوردند و صندلیها را از پنجره کلاسها به بیرون پرت می کردند. در آن زمان، او مسئولیت سه شاگرد از هشتصد شاگرد ثبت نام شده را که در سطح ابتدایی بودند به عهده گرفت. پس از سه سال مدیریت دکتر بلیر، پنجاه درصد شاگردان مدرسه در سطح ابتدایی یا بالاتر بودند.

فلسفه او را نوشته قاب شده ای روی میز کارش بیان می کرد. «اگر خداوند بی بندوباری را می پسندید، ما را به سوی آن راهنمایی می کرد.»

خانم دکتر بلیر آمیزه ای است از یک مادر فهمیده و سرکارگری جدی. بچه های نااهل به او احترام می گذارند و بچه های کوچکتر از گرمای آغوش او لذت می برند. این نوع برخورد نتیجه می دهد. آیا واقعا دلتان می خواهد که بهترین کار را برای این عزیزان انجام دهید؟ اگر صرفا محبت کنید بدون آنکه درست و غلط معلوم شود، آنهایی که شما دوستشان دارید به شما احترام خواهند گذاشت و شخصا سود خواهند جست.

## گامهای عملی

۱. امروز، من با دیگران از نکات مثبت صحبت خواهم کرد و از مکالمات منفی دوری خواهم جست. ۲. امروز، من..

\*\*\*

بی بند و باری چیزی نیست جز غفلت از انجام دادن وظایف.

## قدردانی

اد جونز نماینده کنگره تنسی در مورد زنی صحبت می کند که مدت زمانی را که او صرف امور کمیته کشاورزی می کرد، قدر نمی دانست و با عصبانیت می گفت: «کشاورزی برای ما چه اهمیتی دارد؟ ما تمام خواربار خود را از سوپرمارکت می خریم.»

این گفته هیچ معنایی ندارد، حتی برای گوینده آن اگر کسی باشد که صرفاً به علایق خود اهمیت نداده باشد. اما از طرفی، ما مشکلات خود را مهمتر از مشکلات دیگران می پنداریم. ما به دیگران وابسته ایم. به تخم مرغی که صبح برای صبحانه خوردید فکر کنید. آن را از فروشگاه خریدید. یک کامیون آن را تحویل فروشگاه داد. آن را در مزرعه بسته بندی کردند و مرغی آن را تخم کرد.

در طول این مسیر افراد بسیاری در رسیدن آن به دست شما دخالت داشتند. دانه ای را که مرغ می خورد، کشاورز دیگری کاشته است، او ماشین آلات کشاورزی را از کارخانه ای خریداری کرده است که کارگران بسیاری دارد. سوخت کامیونی که تخم مرغ را به فروشگاه می رساند، گازوئیل است که کارگران در تصفیه آن نقش دارند. اگر شاخه های این درخت وابستگی را دنبال کنیم به بی نهایت می رسیم. فکر می کنم نیازی به این کار نیست و شما منظور من را فهمیدید.

ما مدیون بسیاری از مردم هستیم: والدین، معلمان، دوستان، همسران این فهرست همچنان ادامه دارد. هیچ یک از ما تنها و جدا از دیگران زندگی نمی کنیم. هرچه عجایب عصر ما بیشتر می شود، نقش و نفوذ آدمها و در نتیجه، این وابستگی بیشتر می شود. اندکی به خواربار بیندیشید.

### گامهای عملی

۱. امروز، من قدر اطرافیانم را بیشتر خواهم دانست و این قدردانی را با تشکرهای صمیمانه در هر زمان ممکن بیان خواهم کرد. ۲. امروز، من بویژه به..... خواهم گفت که چقدر از او ممنونم. ۳. امروز، من..

\*\*\*

دانستن قدر و ارزش داشته هایمان فقط نیمی از راه زندگی است.

## جوانان

این جمله به نظر شما آشناست: «بچه ها حرف گوش نمی کنند و تند تند غذا می خورند»؟ به نظر همین طور است. موافق نیستید؟ در اطراف ما کسانی هستند که با دید کاملاً منفی به جوانها نگاه می کنند. اما قبل از اینکه جلوتر برویم، بهتر است بدانید که جمله فوق الذکر چهارهزار سال پیش در دره نیل نوشته شده است.

از همان اول، همواره کسانی بودند که گمان می کردند نسل آنها بدترین و پست ترین نسل در همه عصرها است. و امروزه نیز کسانی هستند که گمان می کنند ما در این مملکت [امریکا] آینده ای نداریم. من اعتراف می کنم که زمانی در دهه شصت و اوایل دهه هفتاد، نوعی «افکار پست» در سر داشتم. به این فکر بودم که آیا موقعیت خود را از دست داده ایم و در سرایشی یکنواختی قرار گرفته ایم. خوشبختانه، دیدگاه مردم تغییر

کرده است و آنها نگرشی عاقلانه و محکم نسبت به زندگی یافته اند. وقتی که والدین احترام و نظم را همراه با عشق به فرزندان‌شان می‌آموزند، جوانان، برای کارهای مفید و پربار آماده می‌شوند. من معتقدم که پسران نوجوان ما باهوش و تیزند و سزاوارند تا از آموزشهای مربوط به نظم و مسئولیت بهره‌مند شوند و این تنها راهی است که می‌توانند نمو کنند و آماده پذیرش عنان کار و حکومت شوند به طوری که برای نسل بعد از خود، آینده روشنی باقی بگذارند.

## گامهای عملی

۱. امروز، من به دنبال یافتن خوبیها در جوانانی هستم که در اطرافم هستند و با قسمت کردن نظم و مسئولیت با آنها، بدانها فایده می‌رسانم.

۲. امروز، من...

جوانان کشور معتمدان نسل آینده‌اند. بنجامین دی‌زرائیلی

\*\*\*

## محبت

محبت و همدردی زندگی دکتر پینل را نجات داد. ماجرا از این قرار است: در قرن هجدهم، در پاریس، مردی به نام شووینی به حبس محکوم شد، گرچه هیچ جرمی مرتکب نشده بود. درست چند هفته قبل، فکرش از کار افتاده بود و در حال حاضر جمعیت با ریشخند شاهد سفر غمگین او به زندان بودند.

واکن زندان از مقابل پنجره آپارتمانی گذشت و دکتر فیلیپ پینل شاهد رفتن او بود. نگاه ناامید شووینی دکتر پینل را متأثر کرد. سالها بعد، دکتر پینل پیشگام در درمان مبتلایان

به بیماری روانی شد و لوح تقدیر دریافت کرد. سرانجام وقتی ریاست بیمارستانی را به عهده گرفت که شووینی به آنجا برده شده بود، وقتی او را در سیاهچالی دید، دستور آزادی او را صادر کرد.

سالها بعد، از طرف جامعه پزشکی نسبت به اقدامات جدید دکتر پینل اعتراض شد. یک بار، دکتر پینل به معنای واقعی کلمه مورد حمله قرار گرفت. از میان جمعیت مردی بیرون آمد و او را به محل امنی برد. دکتر که از عمل او بسیار ممنون بود، گفت: «من زندگی ام را به شما مدیونم.» مرد در پاسخ لبخند زد و گفت: «دو سال پیش من در سیاهچالی گرفتار بودم و شما مرا نجات دادید. نام من شووینی است.» نتیجه عمل خیر بدون چشمداشت همین است.

وقتی کاری برای کسی می کنید که نمی تواند فوراً محبت شما را جبران کند، این کار واقعا عاشقانه است. اگر در عشق، کاری کنید که به درستی آن معتقد باشید، چیزهای خوب در انتظار شما خواهد بود؟

## گامهای عملی

۱. امروز، من با کسانی که ملاقات می کنم، از روی محبت و همدردی رفتار خواهم کرد.
۲. امروز، من...

\*\*\*

محبت یعنی دوست داشتن مردم بیش از استحقاق آنها.

\*\*\*

## انضباط

پدر یا مادری که فرزند خود را به نظم عادت نمی دهد، تصویر ذهنی محکمی از خود ندارد. در خانواده ها معمولاً ضعیف بودن تصویر ذهنی والد از خود، با اکراه او در عادت دادن فرزند به نظم تظاهر می کند. والد، ضعف خود را پشت نقاب آسانگیری پنهان می کند: «من پسر را آن قدر دوست دارم که نمی توانم به او نه بگویم.»

در واقع، والد وحشت از این دارد که مبادا فرزندش عشق خود را از او دریغ کند یا کناره گیری کند.

حقیقت تلخ این است که همین نکته باعث می شود که والد کنترل خود را از دست بدهد و احترام و عشق فرزند نسبت به او کم شود. کودک اعتمادش را نسبت به والد از دست می دهد و همچنین احساس امنیت خود را با دانستن اینکه چنین کسی مسئول اوست از دست می دهد.

تصویر ذهنی فرزند از خود نیز بزودی مکدر می شود و نتایجی به بار می آورد که روز به روز گسترده تر می شود.

این نخستین گام در کم شدن احترام و اعتبار نسبت به اولیاست که دست آخر منجر به شورش علیه آنها می شود. نکته غم انگیز در اینجا است که اگر والدین و معلمان مدرسه بتوانند علائم ضعف تصویر ذهنی را شناسایی کنند، می توانند مانع بروز بسیاری از مشکلات شوند. عمل کودک بوضوح بیانگر این جمله هاست که به من توجه کنید، «مرا دوست داشته باشید»، «از شما می خواهم که به کارهایم توجه داشته باشید.»

والدین و معلمان، وقتی کودک را به نظم عادت می دهید در واقع به او می گوید که کارهای او به قدری برای شما اهمیت دارند که مایلید برای راهنمایی کردن کارهایش اعمال نفوذ کنید.

## گامهای عملی

۱. امروز، من اطرافیانم را دوست خواهم داشت به گونه ای که چیزهایی می گویم که دوست دارند بشنوند. ۲. امروز، من...

\*\*\*

والدی که فرزندش را دوست دارد، کاری می کند که لازم است، نه کاری که فرزند دلش می خواهد.

## نفرت

در اینجا ماجرای زنی را برایتان نقل می کنم که پس از اینکه سگ هاری او را گاز گرفت، پزشک معالج او را دید که وحشتزده مشغول نوشتن مطالبی است. پزشک او را آرام کرد و گفت: «نیازی به نوشتن وصیتنامه نیست، حال شما خوب خواهد شد و با تزریق یک آمپول بیماری کنترل خواهد شد.» زن با شنیدن این صحبتها رو به پزشک کرد و گفت: «اصلاً نگران مردن نیستم. دارم اسامی کسانی را می نویسم که خیال دارم گاز بگیرم، قبل از اینکه آمپول را به من تزریق کنید.»

از راست و دروغ این ماجرا بی اطلاعم، اما می دانم که وقتی احساس نفرت نسبت به مردم داشته باشیم، مقدمات شکست خود را فراهم می کنیم. مطلبی که در کتاب مقدس در مورد بخشیدن مردم و بخشیده شدن توسط دیگران آورده شده است، از لحاظ روان شناسی کاملاً تأیید شده است. احتمالاً قسمتی از قضاوت‌هایتان اشتباه است. اگر این اشتباهها را کنار بگذارید، به احتمال زیاد، با آرامش بیشتر آماده انجام دادن کارهایتان می شوید. وقتی ذهن شما آزاد و تهی از هر گونه نفرت است، هر کاری را که باید بکنید، بهتر انجام می دهید.

## گامهای عملی

را می بخشم و از او می خواهم تا مرا نیز ببخشد و با این کار ذهن خود را از نفرت تهی می کنم.

۱. امروز، من ۲. امروز، من

\*\*\*

زندگی در زمان حال مشکل، در آینده مسخره و در گذشته غیرممکن است.

اسقف جیم

\*\*\*

## تشویق

آیا جیغ و فریاد تماشاگران مسابقات ورزشی به نفع یا ضرر بازیکنان است؟ حقیقت مسلمی است که بازیکنان تیم میزبان امتیاز مسلمی نسبت به بازیکنان تیم میهمان دارند. تشویق کنندگان بازیکنان و تماشاگران حاضر در ورزشگاه ممکن است اصطلاحات مربوط به بازی را دقیقاً ندانند، اما بخوبی تشخیص می دهند که بازیکنان آنها در چه زمانی بازی خوب ارائه می دهند و همین تشخیص عامل تعیین کننده تشویق بازیکنان است.

مربیها و بازیکنان تیم بارها گفته اند که حمایت طرفداران تیم که بازیکنان را تشویق و برایشان ابراز احساسات می کنند، به سود بازیکنان است، مثل این است که چند امتیاز به تیم میزبان داده باشند. مایه شرمساری است که ما عامل تشویق را نمی شناسیم و روی آن حساب نمی کنیم. همسران باید یکدیگر را به شوق بیاورند و برای یکدیگر ابراز احساسات کنند. والدین، باید فرزندانشان را تشویق کنند و فرزندان نیز در مقابل برای

والدین خود ابراز احساسات کنند. همین طور کارفرما و کارگر. این نوع برخورد موجب بالا رفتن تولید و به عبارتی پول بیشتر برای همه و خدمات بیشتر برای مشتری است. پیام این گام، ساده و روشن است. اگر ما دوستان، بستگان و همراهان را تشویق کنیم و برای آنها ابراز احساسات کنیم، کشورمان محل بهتری برای زندگی و کار می شود؟

## گامهای عملی

۱. امروز، من

را تشویق و برایش ابراز احساسات می کنم.

۲. امروز، من

\*\*\*

هر کجا که انسانی است، فرصتی برای محبت کردن است.

\*\*\*

## تأثیرگذاری بر دیگران

خانم جذابی با آقای ویلیام گلادستون، سیاستمدار برجسته انگلیسی، شام خورد. شب بعد در ضیافت شامی شرکت کرد و کنار رقیب برجسته گلادستون، بنجامین دیزرائیلی نشست. بعدها، وقتی که نظر این خانم را در مورد این دو فرد پرسیدند، پاسخ داد: «بعد از نشست با آقای گلادستون، مطمئن شدم که او باهوشترین مرد انگلستان است. اما بعد از نشست با آقای بنجامین دیزرائیلی، گمان کردم من باهوشترین زن انگلستان هستم.» این مثال کنجکاوی را اندکی برمی انگیزد زیرا سرشار از حقیقت و عقل سلیم است. اگر می خواهید کسانی را ترغیب کنید که عقیده شما را بپذیرند، بهترین کار این است که،

درباره علایق آنها صحبت کنید. بگذارید احساس کنند که آنها نیز ارزشمندند و بفهمند که آنها نیز می‌توانند آن کار را بکنند و آنها نیز قوه و استعداد دارند. اگر صادق و بی‌ریا باشید، دیگران به این نتیجه می‌رسند که شما آدم خوبی هستید.

## گامهای عملی

۱. امروز، من این احساس را، که عده‌ای آن را «بزرگترین نیاز انسان» نامیده‌اند، در دیگران ارضا خواهم کرد. آنها نیاز دارند که خود را مهم احساس کنند. من این کار را با نشان دادن علاقه صادقانه به هریک از آنها انجام خواهم داد. ۲. امروز، من...

\*\*\*

خودخواهی، در بالاترین حد خود، کار چندانی نمی‌کند، اما عشق در جزئیترین حدش، بیشترین کار را می‌کند.

\*\*\*

## کمک به دیگران

وقتی سر ادموند هیلاری و راهنمای محلی او، صعود تاریخی را به قله اورست انجام دادند، اولین کسانی بودند که در تاریخ به قله اورست دست می‌یافتند. به هنگام بازگشت از قله، پای سر ادموند لغزید و راهنمای محلی او طناب را محکم کشید و با کوبیدن کلنگ در یخ مانع از سقوط هر دو شد.

راهنمای سر ادموند در مقابل خدمتی که کرده بود، چیزی قبول نکرد و عمل خود را بخشی از حرفه کوهنوردی محسوب کرد و آن را به صورتی ساده و فصیح در این جمله ادا کرد: «کوهنوردان همواره به یکدیگر کمک می‌کنند.»

چه فلسفه خوبی! چه حیف که تک تک افراد جامعه این فلسفه را قبول ندارند. اگر قبول داشتند وضع ما بسیار بهتر از این بود. ممکن است هر کسی این معیار را قبول نکند اما شما که این پیام را می خوانید، می توانید آن را بپذیرید. این بدین معنی است که با پذیرفتن آن، وضع شما بهتر می شود و تأثیر شما در دیگران موجب بهتر شدن وضع دیگران می شود. اگر تعداد نسبتاً کافی مردم این فلسفه مفید را بشنوند و آن را گسترش دهند، کشور بهتری خواهیم داشت.

### گامهای عملی

۱. امروز، من به یاد خواهم داشت که افراد نوع بشر همواره به یکدیگر کمک می کنند.  
من نیز مترصد فرصتی خواهم بود تا به دیگران کمک کنم. ۲. امروز، من

\*\*\*

ما کارها را از روی وظیفه، خوب انجام می دهیم و از روی عشق، زیبا.

\*\*\*

### بچه ها

جودی به هر کجای دنیا خواهد رفت تا بچه ای بیاید. جودی (خانم دیک) داراف یک زن خانه دار، باهوش، زیبا، بخشنده و پرانرژی است. او و شوهرش در خانه ای معمولی و متوسط با رهن و مالیات متوسط، ماشین تعمیری و چند سوراخی برای سه بچه زندگی می کنند.

آنها از آشپزخانه خانه شان در جورجیا به عنوان دفتر نوعی آژانس بین المللی برای داوطلبان قبول فرزند استفاده می کنند. آنها هزاران کودک را از مرگ، بیماری و گرسنگی

نجات داده اند. ولی چطور این کار را می کنند؟ با عشق، میل و کار سخت. آنها می خواهند کودکانی که در ویتنام، کلمبیا، هند، کره و دیگر نقاط جهان دچار مشکلات اند، نجات دهند. جودی هر روز از طریق تلفن، نامه یا طی ملاقات حضوری صدها نفر را گرد می آورد تا بچه های بی سرپرست را به داوطلبان، آژانسهای انتخاب فرزند، هیئتهای کمک به خانواده ها و هزاران خانواده امریکایی مشتاق قبول فرزند تحویل دهند. اگر به خانه جودی بروید، احتمالاً تلفن خانه در حال زنگ زدن است و با برداشتن گوشی صدای خنده، گریه یا تقاضایی به گوش خواهد رسید. ممکن است از طرف برنامه تلویزیونی برای مصاحبه وقت بخواهند. یا ممکن است پدر یا مادر چشم انتظار فرزند، در مورد ورود هواپیمای حامل کودکان بی سرپرست پرس و جو کند و در چنین مواقعی پاسخ جودی همواره یکسان است: «راحت بنشینید، فنجان قهوه ای بنوشید، فرزند شما فوراً به منزل خواهد رسید.»

جودی و دیک بابت کاری که می کنند پولی نمی گیرند. بیست درصد از درآمد دیک صرف کار امریکاییها و کمکهای بین المللی می شود. جودی معتقد است، «کار خداست. خواست خداوند در این کار مطرح است وگرنه عملی نمی شد.» شما نیز اگر مثل جودی و همسرش، هروقت توانستید، هرچه را داشتید به دیگران ببخشید آن وقت من شما را واقعا در اوج خواهم دید؟

## گامهای عملی

۱. امروز، من به آنهایی که محتاج کمک اند، کمک خواهم کرد. ۲. امروز، من آن گاه عادلان به پاسخ گویند ای خداوند کی گرسنه ات دیدیم تا طعامت دهیم. یا تشنه ات یافتیم تا سیرابت نماییم. یا کی تو را غریب یافتیم تا تو را جا دهیم یا عریان تا

پپوشانیم؟... و پادشاه در جواب ایشان گوید هر آینه به شما می گویم آنچه به یکی از این برادران کوچکترین من کردید به من کرده اید. انجیل متی، باب ۲۵، آیه های ۳۷ تا ۴۰

\*\*\*

## ازدواج

زوجیهایی که باهم دعا می کنند، باهم می مانند، زوجیهایی که عبادت می کنند، پابند هم اند. متأسفانه، آخرین باری که چند زوج به کلیسا رفتند، روز ازدواجشان بود و در شگفت اند که چرا چهار سال و نیم بعد با یک وکیل در مورد حق الزحمه طلاق چانه می زنند. نقش کلیسا در ازدواج چیست؟ اول، مانع از فروپاشی آن می شود.

وقتی که به اتفاق همسران به کلیسا می روید، مثل این است که اتومبیل خود را به تعمیرگاه اصلی آن می برید. سازندگان اتومبیل طریقه صحیح نگهداری از آن را می دانند. آنکه ازدواج را آفرید طریقه صحیح حفظ آن را می داند. «ابزار کار» او کتاب آسمانی و تعمیرگاه» آن کلیساست.

دوم اینکه در کلیسا شما با کسانی همراه می شوید که آنها نیز همانند شما برای ازدواج ارزش قائلند. برای دور بودن از هر گونه دسیسه و نیرنگ در ازدواج بهتر است با کسانی معاشرت کنید که در مورد ازدواج با شما هم عقیده اند. سوم اینکه، کلیسا در مورد تعهد، نسبت به عشق به ما یادآوری می کند. عیسی مسیح در مورد بالاترین شکل عشق صحبت کرد: «کسی محبت بزرگتر از این ندارد که جان خود را به جهت دوستان خود بدهد.» (یوحنا، باب ۱۵، آیه ۱۳).

در کلیسا، از طریق گوش دادن به موعظه ها و شرکت در کلاسها، یادآوری می شویم که، «دادن جان» همچنین شامل قربانی کردن احساسات و علائق نیز است. ما می بینیم

که دوستان مسیحی، این کار را هم می کنند و ما هم تشویق می شویم که چنین کاری بکنیم. در کلیسا زیبایی عشق را در جمع می بینیم و به ذهن می سپاریم. جالب است، اما اولین جایی که مسیحیان بعد از نومییدی و یأس بدانجا روی می آورند، کلیساست. در واقع، هر کسی می داند که عشق آنجاست که کلیسا هست. می خواهید ازدواجتان پایدار بماند؟ خداوند را در مرکز ازدواجتان قرار دهید.

### گامهای عملی

۱. امروز، من با گفتن جمله ای زیبا به او و درباره او توجه خاصی به همسرم خواهم کرد.
۲. امروز، من "

\*\*\*

\*\*\*

ای شوهران، زنان خود را محبت نمایند چنان که مسیح هم کلیسا را محبت نمود و خویشتن را برای آن داد. افسسیان، باب پنجم، آیه ۲۲

### تل آشغال

من نعلبندی را می شناسم که بالای کوره آهنگری مغازه اش نوشته ای با این عنوان به دیوار نصب کرده است: «خدایا آتش برسان نه تل آشغال».

معنای این نوشته چیست؟ نعلبند می گوید: «من نعلها را در این کوره که هرچه گرمتر باشد بهتر است، قرار می دهم. بعد از مدتی یکی از نعلها را از کوره بیرون می کشم و روی سندان قرار می دهم. با چکش روی آن می کوبم و آن را صاف می کنم تا از سخت شدن آهن نرم مطمئن شوم. اگر آهن آن سخت باشد، مجدداً آن را در کوره قرار می

دهم تا نعل آماده شود. اگر نعل خم شود و ترک بردارد، معلوم می شود که سختی لازم را ندارد و بدردبخور نیست و روی سایر آشغالهای تل انبار شده می اندازم.» خدایا، آتش برسان، نه تل آشغال. خداوند می گوید: «ای حبیبان تعجب ننمایید از این آتشی که در میان شماسه و به جهت امتحان شما می آید که گویا چیزی غریب بر شما واقع شده باشد (رساله اول پطرس، باب ۴، آیه ۱۲).

خداوند ما را در کوره های آتش قرار می دهد تا سخت شویم. آنهایی که گرمای آتش به نشان نخورده است همچون تکه های ببرد نخور آهن هستند. خداوند با قرار دادن مشکلات، سر راه ما، ما را محکم و سخت می گرداند.

خداوند با این مشکلات ما را می سازد. هیچ کس از داشتن انواع مشکلات لذت نمی برد: نداشتن شغل، تنها ماندن، دل شکستگی، خیانت دوست، مرگ عزیزان. هیچ کس به دنبال مشکل نمی گردد. اما وقتی خداوند مشکلی سر راه ما قرار می دهد، ما قصد خداوند را از قرار دادن این مشکل در سر راهمان جویا می شویم. ما می دانیم که خداوند مشکلات را بر سر راهمان می گذارد، نه برای متوقف کردن ما، بلکه برای انداختن ما. خداوند بازدارنده نیست، بلکه وادارنده است.

## گامهای عملی

۱. امروز، من قصد خداوند را از «فرصتهایی که برای من ایجاد کرده است، جویا می شوم، هر چند برخی از مردم این فرصتها را «مشکلات» می نامند.

۲. امروز، من...

\*\*\*

به جهت آنانی که خدا را دوست می دارند و به حسب اراده او خوانده شده اند همه چیزها برای خیریت (ایشان) باهم در کار می باشند. رساله پولس رسول به رومیان ۸: ۲۸

## دعا

کسانی که به خدا ایمان دارند، از دعا کردن برای دیگران ابایی ندارند، اما به هنگام دعا برای خود آشفته می شوند. آیا دعا کردن برای خود اشکالی دارد؟ اصلاً. در کتاب آسمانی انجیل چهار مثال آورده شده است. در انجیل لوقا باب ۱۸ آیه های ۱ تا ۷ داستان زنی آورده شده است که بارها به نزد داوری می رود تا از او دادخواهی کند. داور در ابتدا به وی اعتنا ننمود، اما در نهایت کاری کرد که زن به حق خود برسد. عیسی به زن توصیه فرمود، می باید همیشه دعا کرد و کاهلی نورزید. خداوند پدر ماست. می دانیم که پدر ما دوست دارد که به ما ببخشد. می دانیم که پدران دوست دارند که ما به نزد آنها برویم و خواسته هایمان را با آنها در میان بگذاریم.» در انجیل متی باب ۷ آیه ۷ (بخشی از موعظه روی کوه)، عیسی می فرماید: «بخواید، به شما داده خواهد شد، بجوید، خواهید یافت، بکوید، به روی شما گشوده خواهد شد.»

بدانید چه می خواهید و آن را از خدا بخواهید. مشکلات برای دعاکننده اند، برای خداوند هیچ مشکلی وجود ندارد. خواسته های خود را بنویسید و آنها را از خداوند طلب کنید. اگر خواسته هایتان بجا و خوب باشند، او آنها را برآورده خواهد کرد. در انجیل متی باب ۲۶ آیه ۳۹ درد و عذاب مسیح در باغ جتسیمانی آورده شده است. او در باغ برای خود دعا کرد و از خداوند خواست،

اگر ممکن باشد این پیاله از من بگذرد.» توجه کنید که او تقاضا کرد، «لیکن نه به خواهش من بلکه به اراده تو» در دعای خداوند (دعایی که عیسی به شاگردانش تعلیم داده)، عیسی از ما می خواهد که خواسته خود را مشخص کنیم. «نان کفاف ما را امروز به ما بده.» [انجیل متی باب ۶ آیه ۹ تا ۱۳] خواسته هایتان را به پیشگاه خداوند ببرید. او پدر شماست. او دوست دارد خواسته هایتان را از زبان خودتان بشنود.

## گامهای عملی

۱. امروز، من فهرست نیازهای خود را بر روی کاغذ می آورم و از خداوند می خواهم که در برآورده شدن نیازهایم مرا یاری دهد، می دانم که خداوند بنابه مصلحت خویش هر زمان که بخواهد آن نیازها را برآورده می کند. ۲. امروز، من...

\*\*\*

به تمامی دل خود بر خداوند توکل نما و بر عقل خود تکیه مکن. در همه راههای خود او را بشناس و او طریقههای تو را راست خواهد گردانید. کتاب امثال سلیمان نبی، باب ۳، آیات ۵ و ۶

\*\*\*

## ثروت

در انجیل متی باب ۱۹، آیات ۲۴ تا ۲۶ آمده است: «و باز شما را می گویم که گذشتن شتر از سوراخ سوزن آسانتر است از دخول شخص دولتمند در ملکوت خدا. شاگردان چون شنیدند بغایت متحیر گشته گفتند، پس که می تواند نجات یابد. عیسی متوجه ایشان شده گفت، و نزد انسان این محال است لیکن نزد خدا همه چیز ممکن است.» عده ای «سوزن» را در این عبارت به سوراخ کوچکی تعبیر کرده اند که در پای دیوار اورشلیم آن زمان وجود داشت.

احتمالا شتری زانو زد و خود را به درون سوراخ چپاند و از آن گذشت. به عبارت دیگر، این کار مشکلی است اما عملی است: نکته مورد نظر داستان این نیست، اگر به گفته شاگردان توجه کرده باشیم. عیسی به شتر واقعی اشاره می کند که از سوراخ سوزن واقعی می گذرد. این کار غیر ممکن است! نکته ای که داستان بدان اشاره دارد، این است. غیر

ممکن است که شتری بتواند از سوراخ سوزن بگذرد و آدمها نیز (چه غنی، چه فقیر) نمی توانند خود را نجات دهند. اگر شتری بتواند از سوراخ سوزنی بگذرد، فقط خواست و اراده خداوند در این کار نقش دارد. اگر کسی نجات یابد، خداوند باعث می شود. این همان کاری است که خداوند با مسیح کرد.

می بینید، بسیاری از مردم بدبخت و بیچاره اند، زیرا می خواهند که به شیوه خود با خداوند ارتباط برقرار کنند. تنها گمان می کنند با رفتن به کلیسا، صدقه دادن و اعمال نیک می توانند به خدا نزدیک شوند.

اما به یاد داشته باشید که شتر با وجود تلاشهایش، نمی تواند به هیچ وجه از سوراخ سوزن بگذرد. باید کاری مافوق طبیعت صورت گیرد. معجزه ای باید رخ دهد. در رابطه ما با خداوند نیز باید چنین معجزه ای رخ دهد. می بایست معجزه ای رخ می داد. معجزه شد و این معجزه برای شما رخ داد!

### گامهای عملی

.. امروز، من کار می کنم تا خواست خدا چه باشد. ۲. امروز، من...

\*\*\*

زیرا خدا جهان را این قدر محبت نمود که پسر یگانه خود را داد تا هر که بر او ایمان آورد هلاک نگردد بلکه حیات جاودانی یابد.

انجیل یوحنا، باب ۳، آیه ۱۶

\*\*\*

## توانایی

دکتر نورمن وینسنت پیل، ماجرای ملاقات با یک خانواده فقیر و بحث جالبی را که داشتند، تعریف می کند. «بیل، شوهر خانواده، بدبختی خانواده را در حال ماتم و اندوه شرح می دهد. اما همسرش با روحیه ای خوب در ادامه صحبت شوهر می گوید، و خداوند راه را به ما نشان خواهد داد. متوجه شدم که زن روی یک تکه پارچه ای کار می کند که شبیه دستکش یک انگشتی است، از او پرسیدم آن چیست. و او در پاسخ گفت، دستگیره مرمت شده آشپزخانه. فکری به نظرم آمد، بنابه عقیده او، خدا این فکر را در سرم جا داد و گفتم؛ چرا بیل را به فروشگاه بزرگ نمی فرستید، فکر می کنم مشتری داشته باشد، دست کم امتحانش مجانی است.

بیل نزد فروشنده رفت و برخلاف انتظارش، دوازده دوجین از آنها را سفارش گرفت. همین دستگیره ناقابل کار بزرگی را به راه انداخت و از قبل آن عده بسیاری به نوایی رسیدند. «بیل گفت، مسخره است، آخر چگونه خداوند دعای ما را از طریق دستگیره آشپزخانه مستجاب می کند؛ همسر بیل چه چیزی در دست داشت؟ دستگیره آشپزخانه. خداوند دستگیره را وسیله ای قرار داد برای نجات دادن خانواده از فقر و فلاکت. شما در دستتان چه دارید؟ خداوند همین سؤال را از موسی پرسید؟ موسی پاسخ داد: «یک عصا». خداوند فرمود: «من از آن عصا برای انجام دادن کارهای بزرگ استفاده می کنم و فرزندان اسرائیل را آزاد خواهم کرد.» شما در دستتان چه دارید؟ خداوند این سؤال را از شما می پرسد.

می دانم عده ای خواهند گفت: «اگر ثروت راکفلر را داشتیم یا اگر صدای روبرتا پیترز، یا مغز آینشتاین را چه کارها که نمی کردم؟» جواب حرف این عده بسیار آسان است. اگر از آنچه در دست دارید، استفاده نکنید، از چیزی که ندارید استفاده نخواهید کرد. در حال حاضر چه چیزی دارید که می توانید از آن استفاده کنید؟

## گامهای عملی

۱. امروز، من از تواناییهای خود، طبق اراده خداوند، استفاده خواهم کرد. ۲. امروز، من این اندیشه را که بهتر از دیگران می توانی کار آنها را انجام دهی، کنار بگذار و کار خودت را بهتر انجام بده! اچ. اشنفلد

\*\*\*

## شکرگزاری

اخیراً، مقاله ای از دوستم، نیل گالاگر، نویسنده برجسته، درباره شکرگزاری خواندم. در اینجا نوشته او را می خوانید. امروز، خدا را شکر می گویم که:

می توانم ببینم - رنگین کمان را - بارش برف را . خورشید طلایی را - غروب آفتاب را  
می توانم ببویم - ماهی تازه را - لیموی تازه را - علف تازه چیده را - بچه پودر زده را  
می توانم بشنوم - صدای عبور تریلی را . صدای زنگ تلفن را - موسیقی شاد و غمبار  
را - پیچ پیچ نوه ام را می توانم حس کنم - آغوش همسرم را - سوز سرما و درد را -  
تپش قلبم و پلک زدنم را - رگبرگهای برگ را می توانم بچشم - تندی غذا را - سیب  
زمینی برشته را و ماست نرم را . طعم پرتقال تازه برش خورده را . چای معطر دم کشیده  
را

امروز من شکر گزارم، برای داشتن چشم، گوش، بینی، قدرت لمس و زبان - راههای  
شناخت خوبیهای جهان و الطاف خداوند. امروز، من شکرگزارم برای داشتن خانواده و  
دوستانم، سرنوشت و میهنم امروز، من برای همه چیز شکرگزارم. امروز، من می گویم:  
«خدایا، نعمات بسیاری به من دادی. نعمت دیگری می خواهم و آن دل خوش است.»

این فکر زیبا نیست؟ نیل از تو سپاسگزارم، برای کلمات زیبایی که با صراحت با ما حرف می زنند.

## گامهای عملی

۱. امروز، من در دل برای «چیزهای کوچک» در زندگی ممنون خواهم بود. ۲. امروز، من..

\*\*\*

پیوسته به جهت هر چیز خدا و پدر را به نام خداوند، عیسی مسیح شکر کنید. رساله پولس رسول به افسسیان، باب ۵، آیه ۲۰

## پیشگیری

آیا تا به حال توجه کرده اید که بسیاری از دوستانتان رفتار پسندیده شما را تمام و کمال می پذیرند، اما وقتی که رفتار ناپسندی از شما سر می زند، فوراً به شما تذکر می دهند، توبیختان می کنند و گاهی با شما رفتار ناشایست می کنند؟ من مطمئن هستم که در مورد اطرافیانتان به این نکته توجه کرده اید، اما آیا تا به حال توجه کرده اید که شاید شما نیز مقصر باشید؟ شما رفتار پسندیده دوستان، همسر یا فرزندان را رفتار عادی و طبیعی تلقی می کنید.

شاید شما متوجه این حقیقت نیستید که فرزندان شما در مدرسه رفتار شایسته ای دارند، مسئول اند و رانندگان قابل هستند، دوستانی دارند که جوانان قابل اعتمادی هستند. گاهی نکات مثبت را فراموش می کنیم و فقط به نکات منفی عکس العمل نشان می دهیم. بگذارید از شما بخواهم که کمی هم «محبت پیشگیر» را امتحان کنید. امروز، با

تعریف از فرزندانان و مطرح کردن نکات مثبتشان آنها را تشویق کنید. محبت پیشگیر را در خانواده امتحان کنید و تحسین کردن از دوستان، همکاران و آشنایان را عادت خود سازید. با بکارگیری روش محبت پیشگیر، ویژگیهای مثبت دیگران را که موجب موفقیت آنها می شود، پرورش می دهید و چنانچه آنها را در رسیدن به موفقیتها یاری کنید، خود نیز موفق خواهید شد.

## گامهای عملی

۱. امروز، من با تشویق محبت پیشگیر را تمرین می کنم.

۲. امروز، من

علفهای هرز به باغچه فراموش شده هجوم می برند، احساسهای بد عشق مراقبت نشده را به درون خود می کشند. اندرو موریس

## پشتکار...

یک راند دیگر مبارزه کن. وقتی پاهایت چنان خسته اند که به زور راه می روی، یک راند دیگر مبارزه کن. وقتی بازوهایت چنان خسته اند که قدرت گارد گرفتن نداری، یک راند دیگر مبارزه کن. وقتی که خون از دماغت جاری است و چشمانت سیاهی می رود، چنان خسته ای که آرزو می کنی حریف مشتت به چانه ات بزند و کار را تمام کند، یک راند دیگر مبارزه کند و به یاد داشته باش، مردی که همواره یک راند دیگر مبارزه می کند، هرگز شکست نمی خورد. جیمز کوربت

\*\*\*

پشتکار... پشتکار... پشتکار... پشتکار... پشتکار...

## ... و تمرکز

توماس ادیسون در طول زندگی خود، بیشتر از ده انسان متوسط موفقیت کسب کرد. نقش او در جامعه امروزی تقریباً غیرقابل اندازه گیری است. او گرامافون، لوکوموتیو برقی، میکروفون، روش ساخت ساختمانهای بتونی، ابزار تولید ورقه های فلزی، جعبه مخابره تلگراف و لامپ را اختراع کرد. چه ویژگی ای در فرد او را قادر می سازد که چنین نقش عظیمی در جامعه داشته باشد؟ آیا نبوغ اوست؟ آیا فرصتی است که به او دست می دهد؟ آیا تقدیر است؟ شاید هرگز پاسخ این پرسشها را نیابیم، اما در مورد کار توماس ادیسون یک چیز را می دانیم. او ساعتهاى مدید کار کرد. او قادر بود تمرکز کند، تمام ذهن، جسم و روح خود را روی یک طرح خاص متوجه سازد تا با رضایت خاطر آن طرح به پایان برسد. قدرت تمرکز جزء ضروری در موفقیت توماس ادیسون بود. وقتی او روی یک طرح کار می کرد، فقط بدان توجه می کرد و مانع از پرت شدن حواسش می شد. پشتکار او افسانه ای بود. او قبل از تولید اولین لامپ بیش از ده هزار بار آزمایش کرد. شما با طرحهایتان چه می کنید؟ آیا هدفهایی دارید که بتوانید تمام ذهن، جسم و روحتان را بدانها اختصاص دهید؟

## گامهای عملی

۱. امروز، من پنج کار مهم برای رسیدن به موفقیت را شناسایی می کنم، روی آنها تمرکز می کنم و تا رسیدن به رضایت کامل دست از کار نخواهم کشید. ۲. امروز، من

نقش کار در زندگی بیش از امرار معاش است؛ کار، خود زندگی است. هنری فورد

\*\*\*

## امید

مدت هشت سال را به نوشتن داستانهای کوتاه و مقالات گذراند تا شاید چاپ شوند و در مدت هشت سال بعد همه آنها مرجوع شدند. اما ناامید نشد و ما همواره ممنون او هستیم. او، وقتی در نیروی دریایی خدمت می کرد، کوهی گزارش و نامه نوشت. بعد از پایان یافتن دوره خدمت در نیروی دریایی، بسیار تلاش کرد تا نویسنده شود. مدت هشت سال داستانها و مقالات بیشماری به دفتر مجلات فرستاد، اما هرگز موفق نشد حتی یکی از آنها را به چاپ برساند. روزی یکی از ویراستاران همراه یکی از کارهای مرجوعی او یادداشت تشویق آمیزی برایش نوشت. متن یادداشت چنین بود: «تلاشت فوق العاده است.» اشک در چشمان نویسنده جوان جمع شد و امیدی تازه گرفت. او اهل یأس نبود. دست آخر، بعد از سالها تلاش کتابی نوشت که دنیا را عمیقا تحت تأثیر قرار داد. عنوان کتابش را ریشه ها گذاشت. بله آلکس هیلی، بعد از سالها تلاش و پشتکار، بالاخره، نتایج تلاش خود را وقتی که نویسنده موفق و بانفوذ دهه هفتاد شد، دید. پشتکار داشته باشید، امیدوار باشید و سخت کار کنید. پشتکار، تعهد، امید و پرکاری ممکن است به نظر چندان پرجاذبه نباشند، اما اجزای ضروری برای بیرون کشیدن شما از وضعیت پیش پا افتاده فعلی اند و باعث می شوند که رؤیاهای شما تحقق یابند.

## گامهای عملی

۱. امروز، من امیدوار خواهم بود و پشتکار خواهم داشت و سخت کار خواهم کرد و در آینده کاشته های خود را درو خواهم کرد.

۲. امروز، من ...

\*\*\*

در سخت ترین سفرها نیز باید گام به گام حرکت کرد، اما نباید توقف کرد.

## کار

دلتن می خواهد سرزمین، خانواده و دوستان را چگونه ترک کنید و به جایی دیگر بروید و از نو شروع کنید؟ کارلوس آربولیا حدود سی سال پیش، بعد از اشغال بانکهای کوبا توسط کاسترو چنین کاری کرد. کارلوس پس از طی پله های ترقی در سال ۱۹۶۰ در یکی از بزرگترین بانکهای کوبا عضو هیئت رئیسه بانک شد.

اما یک روز وقتی به سر کار رفت متوجه شد که تمام بانکهای خصوصی در اشغال رژیم کمونیستی کاسترو قرار دارند. کارلوس سه هفته بعد به اتفاق همسر و پسر کوچکش کوبا را ترک کرد. در آن زمان فقط چهل و دو دلار داشت. نه کاری داشت و نه کسی را در کشور غریب می شناخت. برای یافتن کار به بانکهای مختلف سر زد اما موفق نشد. سرانجام در یک کارخانه کفشدوزی به کار صورت برداری مشغول شد. او خستگی ناپذیر کار کرد و ظرف مدت شانزده ماه مدیر شرکت تولید کفش شد. مدت کوتاهی بعد از آن از طرف بانکی که کارهای بانکی شرکت را انجام می داد، به او پیشنهاد کار شد. بقیه ماجرا در تاریخ آمده است. کارلوس آربولیا در حال حاضر یکی از موفقترین بانکداران است. از کارمندی یک کارخانه کفشدوزی تا مدیریت بزرگترین بانکهای زنجیره ای میامی - این است ماجرای یک پناهنده مثبت. مهم نیست که از کجا شروع می کنید، مهم این است که کجا تمام می کنید.

## گامهای عملی

۱. امروز، من از هر کجا که هستم و یا هر چه دارم شروع می کنم و سفر خودم را به سوی کامیابی آغاز می کنم. ۲. امروز، من

\*\*\*

آهسته و پیوسته رو تا خسته نشوی.

## عزم راسخ

خانم پاتریشیا اسلاگل، حدود پنج سال پیش در پنجاه سالگی به دنبال کار بود و در حال حاضر حقوق بسیار خوبی می گیرد.

پاتریشیا اسلاگل دوره بزرگسالی زندگی اش را در نیویورک گذراند و در حالی که مادر چهار فرزند بود، هر از گاهی پیانو نیز تدریس می کرد. بعد از به هم خوردن ازدواجش، مدت شش سال را به انجام دادن کارهای کوچک با درآمد اندک سپری کرد. دوستی به او پیشنهاد کرد تا به کارهای مالی بپردازد، اما اغلب کارگزاران شرکتها علاقه ای به استخدام تازه کار پنجاه ساله نداشتند. پاتریشیا می گوید که هنگام برگزاری مصاحبه، «آب دهانم را قورت می دادم، وارد اتاق مصاحبه می شدم و به اعتمادی که نداشتم تظاهر می کردم.» دست آخر، پشتکار و نتایج خوبی به بار آورد؛ مریل لینچ پاتریشیا را به عنوان کارگزار بورس استخدام کرد. نقل مکان به جایی دیگر همراه با حرفه ای جدید برای او مشکل بود، اما انگیزه او برای این کار قوی بود - پاتریشیا به پول این کار احتیاج داشت. موفقیت در زمینه کاری جدید، برای او چندان آسان نبود، اما پشتکار و عزم راسخ او در وهله نخست باعث شدند که او فرصت را مغتنم شمارد و همچنین عامل محرکی بود که او بتواند از فرصت پیش آمده استفاده مطلوب کند. امروز، پاتریشیا در پنجاه و شش سالگی، درآمد بسیار خوبی دارد و آن را مدیون کار زیاد و شهامت امتحان کردن است. اندیشه: هرگز از قابلیت‌های خود مطلع نخواهید شد مگر آنکه دست به کاری بزنید. پرسش: آیا واقعا معتقد نیستید که باید این فرصت را به خود بدهید؟

## گامهای عملی

۱. امروز، من با سختکوشی کار خواهم کرد و از تلاش - و تلاش بیش از حد نخواهم هراسید که معنی آن موفقیت است. ۲. امروز، من ...

امتحان کنید. نگاه کردن به کوه از دره، آن را بلند جلوه می دهد.

\*\*\*

## تمرکز حواس

وقتی که پدر خانواده مرد او یکی از چهار فرزند خانواده بود. مادر، کار پدر را ادامه داد، در حالی که کار قبلی خود یعنی نظافت ادارات جنوب شهر - را نیز انجام می داد. او مصمم بود که خانواده را به صورت یکپارچه حفظ کند. او تصمیم خود را به پسرش، جانی منتقل کرد. جانی در تیم دبیرستان فوتبال بازی می کرد، اما در تیم نوتردام نقشی نداشت. مسئولان معتقد بودند که او برای بازی در تیم نوتردام کوچک است، از این رو او در تیم کوچک دبیرستان بازی می کرد. بعد از اتمام دوره کالج تلاش کرد و وارد تیم پیتسبورگ استیلر شد؛ اما بعد از مدت کوتاهی، او را از تیم کنار گذاشتند.

بعد از آن، وقتی که کارهای ساختمانی انجام می داد، به صورت آماتور فوتبال بازی می کرد و برای هر بازی شش دلار دریافت می کرد. هرگز فکر عضویت در لیگ فوتبال از ذهنش خارج نشد. جانی به تمام تیمهای عضو لیگ نامه نوشت و تقاضای کوچکی کرد: «فرصتی به من بدهید. کارم را ببینید».

سرانجام، کلت بالتیمور این فرصت را به او داد. او بازی خوبی ارائه کرد و بسرعت بازیکن خط حمله شد. در مدتی کمتر از یک سال بهترین بازیکن خط حمله در لیگ شد. عزم راسخ او باعث شد تیم کلت بالتیمور به مسابقات جهانی راه یابد.

او پس از آنکه رکوردهای بسیاری کسب کرد، جزو سرشناسان فوتبال شد. این بازیکن مصمم خط حمله کسی نبود جز جانی یونیتاس. حالا من به شما قول نمی دهم که قهرمان جهان بشوید، اما می توانم قول بدهم که قهرمان زندگی شوید، به شرطی که تمام اصولی را که جانی رعایت کرد، شما نیز رعایت کنید.

## گامهای عملی

۱. امروز، من تمام انرژی خود را روی کارهای بخصوصی متمرکز می‌کنم و تا تمام شدن کارها، دست از کار نمی‌کشم. ۲. امروز، من...

\*\*\*

به خودتان ایمان داشته باشید، به حرف دیگران اهمیت ندهید. رالف والدو امرسون

\*\*\*

## عمل

ترزا بلومینگ دیل می‌گوید هیچ چیز از دیدگاه او فاجعه نیست. در سال ۱۹۷۵، وقتی که طوفان سختی خانه اش را کاملاً ویران کرد، او به اتفاق نه فرزندش در زیرزمین خانه پناه گرفت. اولین چیزی که به ذهنش خطور کرد این بود که «ما از اینجا خواهیم رفت. فکر می‌کنم نیازی به جمع و جور کردن نیست.» ان شاء الله که خیر است. این طرز تفکر ترزا است. او در چهل و دو سالگی تصمیم گرفت که نویسنده حرفه‌ای شود، درست زمانی که ده فرزند دو تا چهارده ساله داشت. او به یاد می‌آورد که «سه بچه غیر مدرسه‌ای و دو سگ در خانه داشتم. پشت میز ناهارخوری می‌نوشتیم. در حالی که یکی از بچه‌های شیرخوار روی پاهایم بود دو بچه نوپای دیگرم زیر دست و پا می‌چرخیدند و اگر از آنها غافل می‌شدم، خانه را زیر و رو می‌کردند.»

ترزا از هر فرصتی استفاده می‌کرد. بعد از اینکه بارها نوشته‌هایش مرجوع شدند، اولین کارش را ده دلار فروخت. در ضمن فقط یک پاراگراف از یک نوشته سه هزار کلمه‌ای او انتخاب و چاپ شد. اما او به نوشتن ادامه داد. در سال ۱۹۷۷ اولین کتابش را نوشت. در سال ۱۹۸۲ ویراستار مجله مک کالز شد. اخیراً قرارداد دویست و پنجاه هزار دلاری امضا کرده است. ترزا نتوانست مانع خرابی ناشی از طوفان شود، اما طوفان نیز نتوانست خوشبینی ترزا بلومینگ دیل را بر هم زند؟

## گامهای عملی

۱. امروز، من گامهای عملی بر می دارم - اندازه آن مهم نیست . این گام مرا به سوی هدفم یاری می کند. ۲. امروز، من...

\*\*\*

هرگز ناامید نشوید؛ اگر شدید به کار کردن ادامه دهید. ادموند بورک

\*\*\*

## دید

دیوید هارتمن، اهل فیلادلفیا در هشت سالگی نابینا شد. او آرزو داشت پزشک شود. اما وقتی خواست وارد دانشکده پزشکی دانشگاه تمپل شود به او گفتند که هیچ فرد نابینایی تاکنون نتوانسته است دوره پزشکی را تمام کند. دیوید تصمیم گرفت که این کار را امتحان کند. او وارد دانشکده پزشکی تمپل شد و بلافاصله با مانعی مواجه شد که برطرف نشدنی بود. یعنی کتابهای پزشکی. هیچ کتاب درسی پزشکی به خط بریل وجود نداشت. آخر هیچ وقت نیازی برای این کار نبود. به علاوه، تبدیل کتاب پزشکی به خط بریل، فقط برای یک نفر، مقرون به صرفه نبود.

از این رو دیوید به سازمان نوارهای درسی برای نابینایان مراجعه کرد، در این سازمان بیش از بیست و پنج کتاب درسی ضبط شده وجود داشت. دیوید هارتمن در بیست و هفت سالگی درجه دکترا گرفت و اولین دانشجوی نابینایی بود که دانشکده پزشکی را تمام کرد. خواسته های ما اغلب بسیار ناچیز، تفکر ما بسیار منفی و دید ما نزدیک بین است. واقعا از زندگی چه می خواهید؟ آیا هدف یا آرزوی شما ناممکنتر از آرزوی پسر نابینای هشت ساله است که می خواست پزشک شود و شد؟

## گامهای عملی

۱. امروز، من محدودیتهایی را که «افکار پست» در من ایجاد کرده است کنار می زنم و دید خود را فراتر می برم. ۲. امروز، من...

\*\*\*

تا امتحان نکنید، نمی دانید که چه کاری نمی توانید بکنید.

هنری جیمز

## تکمیل کار

مهم نیست که هدف مقابل ما چیست، به ندرت با اولین نشانه گیری به هدف می زنیم. دسته توپخانه معمولاً برای به هدف زدن از دیده بانهای مقدم استفاده می کند. تیراندازهای باتجربه از تیر اول خود برای تخمین قدرت باد استفاده می کنند و بعد در پرتابهای بعدی به هدف می زنند. موفقیت در کسب و کار به ندرت در اولین تلاش رخ می دهد. ورزشکاران مهارتهای خود را بعد از مدتها تمرین کسب می کنند. نوازندگان پیانو و ویولن ساعتهای بیشماری را به تمرین می پردازند. همان طور که استیو براون می گوید: «هر کاری که ارزش انجام دادن داشته باشد، ارزش آن را نیز دارد که ابتدا به طور بد انجام شود تا نهایتاً نتیجه مطلوب حاصل شود. اگر همه ما از ابتدا جراحان ماهری بودیم، بازیکنان بی رقیب گلف یا برندگان جوایز مسابقات بودیم، اجر و پاداش این مهارتها و تلاشها ناچیز می بود.»

جای شک است که شما در اولین پرتاب به هدف بزنید. رمز موفقیت، داشتن پشتکار و شهامت به رغم ناکامیهاست. از روی تلاشهای اولیه خود موقعیت خود را بسنجید. از خطاهای خود نتیجه بگیرید، بدین ترتیب به احتمال زیاد به هدف خواهید زد.

## گامهای عملی

۱. امروز، من سروقت طرحی خواهم رفت که در نیمه راه رها کرده بودم و آنقدر روی آن کار می‌کنم تا بخوبی از عهده آن برآیم. این طرح است. ۲. امروز، من

\*\*\*

در حالی که یکی تردید دارد چون خود را کم می‌بیند، دیگری خطا می‌کند و خود را بالا می‌کشد. هنری سی. لینک

\*\*\*

## شکست

در سال ۱۹۵۸، فرانک و دان کارنی یک پیتزافروشی مقابل مغازه خواربار فروشی پدرشان در ویچیتا به راه انداختند تا از درآمد آن هزینه تحصیل خود را بپردازند. نوزده سال بعد، فرانک کارنی از فروش کلبه های پیتزا سیصد میلیون دلار سود کرد. توصیه کارنی برای کسانی که تازه وارد کسب و کار شده اند عجیب است: «لازم است باختن را بیاموزید.» و این طور توضیح می‌دهد: «من پنجاه کار متفاوت دست گرفتم و از آن تعداد فقط پانزده مورد نتیجه داد. این بدان معنی است که تقریباً سی درصد از کارم نتیجه می‌دهد. اما باید همیشه آماده باشید و مهمتر اینکه بعد از باختن آماده باشید.

وقتی برنده می‌شوید، چیزی یاد نمی‌گیرید، لازم است باختن را بیاموزید.» کارنی می‌گوید کلبه پیتزا موفق بود برای اینکه او از خطاهای گذشته چیزها آموخته بود. وقتی که طرح توسعه شهر او کلاهما شکست خورد، او به اهمیت محل و دکور پی برد. وقتی حجم فروش در نیویورک آفت کرد، او لایه روی پیتزاها را ضخیم گرفت. وقتی پیتزافروشیهای منطقه ای بخشی از سهام بازار را به خود اختصاص دادند، او پیتزای شیکاگویی را عرضه کرد.

کارنی بارها در کارش شکست خورد، اما در واقع از شکست‌هایش به نفع خود استفاده کرد. این کار مثبت اندیشی است. اگر شکست‌هایتان را به جا پایی برای قدم گذاشتن تبدیل کنید، شما را در اوج خواهیم دید؟

## گام‌های عملی

۱. امروز، من برخواهم خاست و تا آنجا که ممکن است تلاش خواهم کرد و به یاد خواهم داشت که تا احتمال شکست را از بین نبرم، موفق نخواهم شد. ۲. امروز، من...

\*\*\*

انرژی و پایداری برای هر کس در هر مقامی مناسب است. تئودوراف. مرسلس

\*\*\*

## ترقی

از آن زمانی که بچه‌ها فقط دنبال درس و مشق بودند، سال‌های زیادی نمی‌گذرد؛ امروز پدرها و مادرها هم با کتاب سر و کار دارند. ده سال پیش، سن متوسط دانشجویان نوزده سال بود. امروز، سی سال است، زیرا بزرگسالان بیشتری به طور تمام وقت به تحصیل در دانشگاه‌ها مشغول اند. مریان ژرمن، مادر بزرگ پنجاه ساله، اخیراً از کار منشیگری خود استعفا کرد تا در رشته روان‌شناسی تحصیل کند و مدرک دانشگاهی بگیرد. «بچه‌های من بزرگ شده‌اند»، خانم مریان می‌گوید: «وقت آزاد دارم تا افق فکری ام را گسترش بدهم.» مورین پرومیتز، مادر سی و پنج ساله‌ای است که علاوه بر داشتن کار تمام وقت در یک مرکز پزشکی، در کلاس‌های شبانه شرکت می‌کند. او به دنبال کار رده بالا در زمینه پزشکی است. مورین می‌گوید: «می‌خواهم ترقی کنم و پیشی بگیرم.»

در کلاسهای دانشگاه، تعداد دانشجویان سن بالا بیشتر شده است. طول عمر روز به روز بیشتر می شود و احتمال اینکه شما به سن هشتاد و نود برسید، بسیار است. با آماده ساختن خود می توانید سالهای باقیمانده عمرتان را به بهترین سالهای عمرتان تبدیل کنید. به یاد داشته باشید، آینده شما درست همان چیزی است که می سازید. ده سال بعد، ده سال بر عمرتان افزوده می شود. سؤال این است که آیا ده سال جلوتر خواهید بود؟

### گامهای عملی

۱. امروز، من روی طرح مفیدی که کنار گذاشته بودم، کار خواهم کرد. ۲. امروز، من

\*\*\*

علاقه من به آینده است، زیرا بقیه عمرم را در آینده خواهم گذرانم. چارلز اف. کترینگ

### موفقیت

ژانت لین مخلوط کاملی از انرژی و ظرافت است. در پانزده سالگی، اولین جایزه از پنج جایزه مربوط به اسکیت نمایشی زنان آمریکا را به خود اختصاص داد. در سال ۱۹۷۲، برنده مدال برنز المپیک زمستانی ژاپن شد. در سال ۱۹۷۳، ژانت قراردادی به ارزش تقریباً یک و نیم میلیون دلار بست و با این کار بالاترین درآمد را در بین زنان ورزشکار به خود اختصاص داد. اما، بیماری تنفسی او را مجبور کرد که در بیست و دو سالگی از اسکیت بازی دست بکشد. حالا ژانت بیست و نه ساله بر بیماری جسمانی خود غلبه کرده است و می خواهد که به کار سابق خود باز گردد. وقتی که پس از بهبود وضع جسمانی، برای اولین بار به زمین بازی رفت، دقایقی بی رمق در زمین ماند به طوری که

حتی قادر به انجام دادن پرشهای ساده نبود. احساس می کرد هیچ عضله ای برای او نمانده است. در پاسخ به این مشکل، ژانت برنامه منظمی ترتیب می دهد و بتدریج قدرت از دست رفته اش را باز می یابد.

سرانجام، می تواند پرشهای ساده را انجام دهد؛ و آنگاه پرشها را بلندتر و پیچیده تر می کند و حتی فراتر از انتظار خود پیش می رود. خوشحالم که بگویم ژانت لین به جای سابق خود بازگشت، بار دیگر او در برابر انبوه تماشاگران، اسکیت می کند. قرار است او با جوو استاربوک و دیگر چهره های برجسته اسکیت همکاری حرفه ای داشته باشد. ژانت لین دلایل بسیاری داشت که از این کار کناره گیری کند، اما نکرد. این کار آسان نبود، عمل او مؤید این نظر است که شما بهایی بابت موفقیت نمی پردازید، اما از مزایای آن استفاده می کنید. بگذارید شما را تشویق کنیم که از هدفهای خود در زندگی دست بردارید. ژانت لین راه زیادی پیموده است، شما نیز می توانید

## گامهای عملی

۱. امروز، من به رغم ناملایمات مقاومت خواهم کرد.

۲. امروز، من...

\*\*\*

در حالی که دستهایتان را در جیبها گذاشته اید، نمی توانید از نردبان موفقیت بالا بروید.

## سهل انگاری

بر اساس مطالعه ای که اخیرا انجام گرفته، معلوم شده است که متوقف کردن تلاش یک عادت اکتسابی است. می توانید استوار و مصمم بودن را بیاموزید و این کار را به

همان آسانی که کار را متوقف می کنید انجام دهید. در چند سال گذشته، زیست شناسان و روان شناسان آزمایشهایی انجام داده اند که نشان می دهند، چگونه نگرش ذهنی ما عمیقاً بر حاصل زندگی ما تأثیر می گذارد. دانشمندان در دانشگاه جان هاپکینز متوجه شده اند که حیوانات آزمایشگاهی می آموزند که تلاششان را متوقف کنند. موشی را محکم در دست بگیرید، به طوری که به هیچ وجه نتواند از دست شما فرار کند. پس از مدتی از تلاش دست می کشد، هر چند غیرممکن به نظر می رسد.

بعد آن را داخل مخزن آبی قرار دهید، متوجه می شوید که موش حتی سعی نمی کند با شنا کردن خود را نجات دهد. زیرا یاد گرفته است که دیگر تلاش نکند. اگرچه انسان یقیناً موش نیست، اما می تواند عادات زندگی خود را انتخاب کند. دوستان پزشکی من اغلب تسلیم شدن فرد را به مرگ این چنین توصیف می کنند: «او چیزی نداشت تا برایش زندگی کند.» یا «او دست از تلاش کشید».

خوشبختانه، ما می توانیم خوشبینی و امید را مسئولانه برگزینیم. می توانیم تلاش کردن را در خود به یک عادت تبدیل کنیم. ما می توانیم به ذهن و قلب خود طوری برنامه دهیم که به رغم وجود تردید، درد و ترس کماکان به کار خود ادامه دهند. از قرار معلوم، ما می توانیم موارد حل نشدنی را در بیشتر موارد حل کنیم و بر مشکلات فایق آییم. در این کتاب مثالهای بیشماری در این مورد ذکر شده است. در واقع، پیام اصلی که باید گفته شود این است که دست از تلاش نکشید، شما را در اوج خواهیم دید.»

## گامهای عملی

۱. امروز، من با تمام کردن طرحها، پشتکار داشتن را در خود به عادت تبدیل می کنم.

۲. امروز، من...

\*\*\*

پشتکار، آب گرم سهیل انگاری را به بخار موفقیت تبدیل می کند.

\*\*\*

## دست‌آورد

قبل از اینکه ناشری کتاب او را چاپ کند یا مجله ای مقاله ای از او قبول کند، مدت نه سال نوشت و هرگز مأیوس نشد. به همین دلیل است که جورج برناردو شاو یکی از موفقترین نویسندگان جهان شد. اگر یکی از کتابهای قبلی مرا خوانده باشید یا به یکی از نوارهای ضبط شده من گوش کرده باشید، یقیناً می دانید که من اعتقاد بسیاری به پشتکار دارم. هر وقت که مطلبی می نویسم یا سخنرانی می کنم، مخاطبانم را از اهمیت فوق العاده پشتکار داشتن آگاه می کنم.

متأسفانه باید بگویم که در جامعه ما عده ای همه چیز را حاضر و آماده می خواهند. ما پوره آماده سبب زمینی، قهوه و چای فوری و پیتزای آماده داریم، و موفقیت را هم آماده و فوری می خواهیم. اما از این خبرها نیست. اگر موفقیت می خواهید، باید پشتکار داشته باشید. چطور؟ پاسخ به این پرسش را نمی توان در یک جمله خلاصه کرد، اما از یک چیزی می توانید مطمئن شوید و آن این است که باید هدف خود را مشخص کنید. فقط کسانی می توانند بعد از زمین خوردن بلند شوند و به راه خود ادامه دهند، که بدانند به کجا و چرا می روند. جورج برنارد شاو هدف مشخصی داشت و به همین دلیل قبل از اینکه مطلبی از او چاپ شود، نه سال تمام نوشت.

## گامهای عملی

۱. امروز، من دلایل کارم را با پرسش سؤال «چرا» از خود مشخص می کنم. ۲. امروز،

من...

تصمیم بگیرید که چه می خواهید، بدانید که حاضرید چه چیزی را بابت آن بدهید، اولویتها را معین کنید و شروع کنید. اچ. ال. هانت

\*\*\*

## غلبه بر مشکلات

مشکلی نیست که آسان نشود، مگر برای کسانی که در برخورد با مشکلات خود را می بازند و ناامید می شوند. هنگام تولد کوین پولند پزشکان به والدین او گفتند که او بیش از بیست و چهار ساعت زنده نخواهد ماند و بعدها به آنها گفتند که پسرشان فقط یک سال زنده خواهد ماند. کوین به عنوان یک پسر جوان، دلایل زیادی داشت که تسلیم شود و دست از زندگی بکشد. خوشبختانه، این نوع افکار در قاموس ذهنی او و والدینش جایی نداشتند.

کوین تا دوازده سالگی مانند بچه های شیرخوار قادر به کنترل ادرار و مدفوع خود نبود. نوعی میله های فلزی به پشت او بسته شده است تا بتواند بنشیند. خوشبختانه، کوین والدینی دارد که آن قدر او را دوست دارند که حاضرند هر کاری برایش بکنند. آنها به جای مراقبت بیش از حد و وابسته کردن او به خودشان، به او کمک کرده اند تا به طور مستقل کارهایش را انجام دهد.

کوین هرگز نخواست که کسی مراقب او باشد. او می خواست که کار داشته باشد و در واقع خودکفا شود. کوین در طول عمر هفده ساله خود با صندلی چرخدار حرکت کرده است و در حال حاضر به دنبال چیزهای بزرگتر و بهتر است. او اخیراً در امتحان رانندگی قبول شده است و می تواند ماشین خود را که به تجهیزات خاصی مجهز شده است براند. این بدان معنی است که او آزادی و فرصت بیشتری دارد و همچنین نشان می دهد که کسانی که در مورد او ناامید بودند اشتباه می کردند. این درست است که برندگان هرگز

ناامید نمی شوند. کوین پولند نیز قطعاً یک برنده است. این نوع روحیه، از خود گذشتگی و مصمم بودن، شما را هم موفق می گرداند.

## گامهای عملی

۱. امروز، من در مواجهه با مشکلات به کوین پولند خواهم اندیشید. ۲. امروز، من...

\*\*\*

هیچ لذتی بالاتر از فایق آمدن بر مشکلات نیست، گام به گام به سوی موفقیت رفتن، آرزوهای جدید داشتن و شاهد به حقیقت پیوستن آنها بودن.

دکتر ساموئل جانسون

\*\*\*

## ورزش

بارها مردم از من پرسیده اند که با این همه سفر و برنامه کاری چگونه فرصت دویدن دارم. جواب این پرسش بسیار ساده است: «آن قدر کار دارم که نمی توانم دوم! بیست و پنج دقیقه دویدن در روز، آن هم پنج روز در هفته باعث می شود که انرژی من به طور چشمگیری افزایش یابد، به طوری که بر اثر این دویدن، روزانه دو ساعت وقت مفید عاید من شود.»

من از کارهایی که دارم چنان به هیجان می آیم که می خواهم حداکثر تلاش را در بیشترین زمان به آنها اختصاص دهم. صرف بیست و پنج دقیقه وقت با بازده دو ساعت وقت مفید برای من بسیار خوب است. این کار مزایای دیگری نیز دارد. طبق بررسی ای که به مدت چهار سال در دانشگاه پردو انجام شده است، صورت حسابهای درمانی کسانی

که روزانه دقایقی را به دویدن اختصاص می دهند، بسیار کمتر از صورتحسابهای کسانی است که اصلا ورزش نمی کنند. علاوه بر این، طبق گزارش دانشگاه پردو، استواری هیجانی در زنان و مردانی که ورزش می کنند بیشتر است و حالات عصبی در آنها کمتر است. از نتایج فوق می توان به این حقیقت رسید که با دویدن و ورزش کردن در وقت و پول خود صرفه جویی می کنید و این را نیز باید افزود که بعد از ورزش خلاقیت شما بیشتر می شود. بدین ترتیب می توان گفت فعالیت‌های ورزشی سودمندند.

## گامهای عملی

۱. امروز، من ورزشی انتخاب می کنم و بدان می پردازم. ۲. امروز، من...

\*\*\*

ورزش با جسم کاری می کند که عبادت با روح.

\*\*\*

## نوازندگان

سالها پیش، هنری آرمسترانگ، نوازنده پیانو و آهنگساز اهل بوستون، آهنگی ساخت که چند روزی افکارش را مشغول کرد. آهنگی زیبا بود و ریتم بسیار داشت. او این آهنگ را طی هفت سال به شرکتهای نشر آهنگ در نیویورک برد، اما تمام شرکتهای پاسخ رد به او دادند. او از ریچارد جرالده خواست بر روی آهنگش شعر بگذارد تا شاید موفق به انتشار آن شود اما آرمسترانگ کسی را نیافت تا آن را منتشر کند. روزی، آرمسترانگ و جرالده در خیابان می رفتند که ناگهان پوستر آگهی آدلینا پاتی، خواننده معروف ایتالیایی توجه آنها را به خود جلب کرد. ناگهان تصمیم گرفتند که نام آهنگ را به تقلید از او تغییر دهند. عنوان جدید اندکی طولانی بود ولی آنها پس از تلخیص آن را «آدلین جذاب» نامیدند. بدین ترتیب آهنگ آرمسترانگ به یکی از آهنگهای معروف عصر خود تبدیل شد. نکته

این است که گاهی یک تغییر کوچک ممکن است تفاوت چشمگیری ایجاد کند، ولی من فکر می‌کنم در اینجا پیام واقعی دیگری نیز وجود دارد: «سخت به کارت‌تان بچسبید، بدان فکر کنید و به رؤیاهایتان بیندیشید!»

## گامهای عملی

۱. امروز، من «سخت به کارم می‌چسبم» و به رؤیاهایم می‌اندیشم. ۲. امروز، من...

\*\*\*

نبوغ، تنها نیرویی است که موجب تلاش مستمر می‌شود.

\*\*\*

## مدیر اجرایی

در هیچ یک از کتابها، سخنرانیها یا نوارهایم هرگز نگفته‌ام که زندگی راحت است، زیرا اعتقادی به راحت بودن آن ندارم. من فکر می‌کنم زندگی سخت است! اما معتقدم که اگر ما نیز سرسخت باشیم، زندگی بسیار راحت خواهد بود. این را به شما بگویم که معتقدم زندگی شادی، هیجان و پاداش است! بررسی‌ای که برای یک مؤسسه پژوهش در امور اجرایی انجام شده است نکته جالبی را در تأیید جملات فوق آشکار می‌کند. این بررسی نشان می‌دهد که دو سوم مدیران صد و پنجاه شرکت عمده آمریکایی، از ویژگیهای جانشینهایی که برای خود مناسب می‌دانند، تحمیل انضباط بر خود را مدنظر دارند. هشتاد و نه درصد آنها انضباط شخصی را بسیار مهم ارزیابی کرده‌اند. در واقع، توانایی و خواست فرد به منضبط ساختن خویش و «چسبیدن به کار» مهمترین و پر طرفدارترین ویژگی مورد نظر آنهاست.

من جدا معتقدم که اگر ما سرسخت و محکم باشیم، زندگی برای ما راحت تر خواهد بود. این نکته را رعایت کنید و مطمئن باشید که درهای فرصت ناگهان و هرچه بیشتر برای شما باز خواهند شد.

## گامهای عملی

۱. امروز، من انضباط شخصی را مهمترین شرط لازم می دانم و در پی آن هستم. ۲.  
امروز، من  
\*\*\*

کسی که بر خود حاکم است و بر خشم، امیال و ترس مسلط است، بسیار با ارزشتر از پادشاه است.  
\*\*\*

## تلاش نه چندان جدی

وقتی که پسر بچه بودم، در روزهای گرم تابستان با دوستانم از روی شاخه های درخت چنار به داخل نهر آب می پریدیم. یکی دو تن از رفقایم چنان عجیب به داخل آب می پریدند که تقریباً هر کس دیگر به خود می بالید که مثل آنها بپرد. آنها می توانستند بعد از چرخش کامل به جلو، با دقت روی آب فرود بیایند. در این نوع شیرجه ها حد وسط وجود نداشت. شیرجه الکی معنایی نداشت، زیرا کوچکترین تأمل باعث می شد که فرد با شکم به سطح آب فرود بیاید.

این اصل معمولاً در کلیه موارد زندگی مصداق دارد. اگر تعهد شما چندان جدی نباشد، موفقیت شما غیر ممکن است، زیرا وقتی که وضع سخت می شود و تلاش فوق العاده

لازم است، قدرتی برای تلاش باقی نمی ماند. وقتی به صورت تفننی کار می کنید، فقط اندکی از آن را انجام می دهید یا به هر قسمت دستی می کشید، یا نگاهکی بدان می اندازید، قطعاً توی پوز شما می خورد. در بازی توأم با موفقیت و شادی، قانون همه یا هیچ صادق است. تعهد کامل کلید موفقیت شماست، بسیار تلاش کنید. فرق بین موفقیت و شکست اغلب فرق بین تعهد کامل و تلاش نه چندان جدی است؟

## گامهای عملی

۱. امروز، من تصدیق می کنم که تعهد کلید اولیه ای است برای رسیدن به هدفهایم. ۲. امروز، من...

\*\*\*

شما نمی توانید با خالی کردن شانه از مسئولیت امروز، از مسئولیت فردا شانه خالی کنید. آبراهام لینکلن

\*\*\*

## چیزهای کوچک

تای کاب چند سال بعد از بازنشستگی در مصاحبه ای شرکت کرد و از او سؤال شد که چرا بعد از قرار گرفتن در پایه اول حالت عصبی پیدا می کرد. بزرگترین بازیکن بیسبال دیترویت بر آشفته شد و گفت که چنین چیزی نبوده است. گزارشگر که می خواست مصاحبه را دلنشین کند، به شوخی گفت: «خب، آقای کاب هر وقت که شما در پایه اول قرار می گرفتید، به کیسه ضربه می زدید تا توپ زن آماده زدن توپ می شد. خب این کار اگر عصبانیت نیست، پس چیست؟»

تای کاب به او نگاه کرد، لبخندی زد و گفت: «پسرم، بگذار برایت توضیح بدهم. وقتی من در پایه اول قرار می گرفتم، قطعا عصبی نبودم. اما در اوایل کارم، متوجه شدم که وقتی کیسه پایه اول را با پا می زدم، به طوری که آن را چهار پنج سانتیمتر به طرف پایه دوم می راندم، به همان اندازه قدرت می یافتم که پایه دوم را از آن خود کنم.» آیا تعجب دارد که تای کاب نزدیک به نیم قرن رکورددار پایه ها بود تا اینکه لو بروک رکورد او را شکست؟ بله، همین چیزهای کوچک است که در بیسبال و در زندگی موجب بروز تفاوت‌های فاحش می شود.

## گام‌های عملی

۱. امروز، من تا آنجا که ممکن باشد، از فرصتهای پیش آمده استفاده خواهم کرد. ۲. امروز، من..

\*\*\*

خوش‌شانسی یعنی شناسایی فرصتهای پیش آمده و استفاده کردن از آنها.

## بازنشستگی

بر اساس بررسی ای که در چند صنعت عمده در جهان صورت گرفته است، نیمی از کارگران که به سن بازنشستگی می رسند، بر سر کار باقی می مانند. دلایل این کار بسیار و متفاوت است اما یک امکان این است که مدیران ارزش تجربه و دانش را در شرکتها می دانند. به نوشته ادوین میلر در کتابش تحت عنوان مدیریت منابع انسانی، پایینترین حد فعالیت خلاق در گروه سنی بیست و یک تا پنجاه است. در گروه سنی بالای پنجاه سال، فعالیتهای خلاق افزایش می یابد و برخلاف تصور عده ای از مردم

کم نمی شود. مثلاً اوج شکوفایی در کارکنان بخش فروش بعد از پنجاه و پنج سالگی است. فروشندگان مستتر، معمولاً به دلیل داشتن سالها تجربه در کار با مردم، وابسته تر و با کفایت ترند. مدیران باید قدر و منزلت کارمندان مسن خود را بدانند. اگر شما پنجاه یا بالای پنجاه سال دارید، باید بدانید که خلاقترین سالهای زندگی را در پیش رو دارید. اگر شما را مجبور به بازنشسته شدن کردند، بدانید که تجربه و خرد شما مورد نیاز بازار است. عزیزان بدان بچسبید که بهترینها برایتان پیش خواهد آمد؟

### گامهای عملی

۱. امروز، من به خاطر خواهم سپرد که به رغم سنم، بهترینها برایم پیش خواهد آمد! ۲.  
امروز، من

نباید نگران آثار گذر عمر بر چهره باشید، دنیا بداند که چین و چروک های صورت، کنده کاریهای تجربه و خطوط شخصیت اند. رالف بارتون پری

\*\*\*

### لبه پیروزی

به نظر می آید که لبه پیروزی عنوان بسیار خوبی برای کتاب باشد، البته همین طور هم هست. باب اوتیز نظرها و اندیشه هایی را در مورد تفاوت اسرارآمیز بین برد و باخت جمع آوری کرده است. ج. سیمپسون می گوید: «برنده شدن قابلیت می خواهد، که آن هم خودشناسی است.» دان دیردورف، ورزشکار پر طرفدار، معتقد است که «سخت باید خود را بشناسم، شناخت دیگران مهم نیست، زیرا می دانم اگر روشم درست باشد، شکست نخواهم خورد.»

جمله فوق تقریبا برای هر کاری مصداق دارد. راجر استاباک معتقد است لبه ای که از آن صحبت می کنیم اعتماد به نفسی است که زاده آمادگی است. «اعتماد به نفس در دو دقیقه آخر بازی از روزها، هفته ها، ماهها و حتی سالها کار سخت نشئت می گیرد.» جالب است که کار و زندگیمان را می توانیم بسادگی بر این اصول منطبق کنیم. به شما قول می دهم که بتوانید زندگی خود را مطابق با این اصول پیش ببرید. شما نیز صاحب اعتماد به نفس خواهید شد و موفقیت‌های بیشتری کسب خواهید کرد.

## گامهای عملی

۱. امروز، ابتدا خود را خواهم شناخت، و با علم به اینکه اگر مراقب خود باشم، شکست نخواهم خورد، بر روش کارم تمرکز خواهم کرد.

۲. امروز، من...

عملی که هر انسان انجام می دهد، با علم به اینکه عمل او آشکار نمی شود، معیار سنجش شخصیت واقعی اوست.

## هدف

استقامت عامل کلیدی در رسیدن به موفقیت بعد از هر تلاش است، این تلاش ممکن است از هر نوع: فروش، بازی فوتبال یا حتی ازدواج موفق باشد. فروشنده کالا باید در روش فروش خود اصرار ورزد و تیم فوتبال موفق بر نقطه ضعف دفاع تیم حریف مکررا ضربه بزند. اگر در حال حاضر روی طرحی کار می کنید و به نظر می آید کارتان پیش نمی رود و به قولی در جا می زنید، اجازه بدهید از شما بخواهم که به توصیه استاندال نویسنده عمل کنید. توصیه او این است: «اگر به هدف نزدیک شده اید، باید مرتبا شلیک

کنید.» فقط به هدف خود بیندیشید، به هدف خود دقیق شوید، جزئیات آن را در نظر آورید و به شلیک ادامه دهید. بیشترین احتمال موفقیت شما در پس تعقیب بی امان هدف است. به وسط نشانه شلیک کنید. حتی زمانی که به نظر می آید درجا می زنید یا وقتی که موانع ظاهرا قابل رفع نیستند، شما باید شهامت و اعتماد به نفس داشته باشید و سخت تلاش کنید.

## گامهای عملی

۱. امروز، من هدف خود را شناسایی و به آن شلیک خواهم کرد.

۲. امروز، من...

\*\*\*

شکست، اغلب نشانه کمی استقامت است

## فروش

همه ما فروشنده ایم. عده ای از ما به معنای واقعی کلمه فروشنده ایم - کالایی برای فروش داریم و این بدان معناست که به دنبال مشتری می گردیم. اما حقیقت این است که ما همه فروشنده ایم. ممکن است کالای خاصی برای عرضه نداشته باشیم، اما پیوسته در تلاشیم تا فکر یا نظر کارشناسی خود را بفروشیم. آیا می دانید که فروشندگان معمولی در نوبت اول یا دوم بیشترین کالا را به یک مشتری خاص می فروشند؟ فقط هفت درصد فروش به نوبت سوم تعلق دارد. نتیجه روشن از این جملات این است که وقت بسیاری را صرف فروش کالا در نوبت سوم نکنید. تمام حواس خود را به فروش کالا در نوبت اول و دوم اختصاص دهید!

وقتی که می خواهید بها و ارزش خود را به کارفرمایی نشان دهید، سه چیز را به خاطر بسپارید. این اصول همچنین هنگام فروش فکر یا نظر خود به کارفرما یا هر نوع فروش به هر کسی، به شما کمک خواهد کرد. اول از همه، آماده باشید تا آنجا که می توانید در مورد کارفرمای آتی خود و کار او اطلاعات کسب کنید. دوم، پرسشهایی را مطرح کنید. کارفرمای آتی را وادارید که صحبت کند و بدین ترتیب معلوم می شود که به چه چیزهایی علاقه مند است و چگونه شما می توانید به او خدمت کنید. سوم، با شور و شوق حرف بزنید.

اگر نکات گفته شده را رعایت کنید، به شما قول می دهم که کالای خود را براحتی بفروشید.

### گامهای عملی

۱. امروز، من به خاطر خواهم آورد که اگر کالای خدمتم را به کسی فروختم، مشتاقانه خدمت کنم. بدین ترتیب موفق به فروش آن به هر کسی خواهم بود.

۲. امروز، من...

\*\*\*

بدترین نوع ورشکستگی در جهان، از دست دادن اشتیاق است. اگر مردی تمام هستی خود را بجز اشتیاق از دست بدهد، می تواند دوباره به

موفقیت دست یابد. آرنولد

\*\*\*

پله پله تا اوج، برای پیشرفت فردی بر هفت کلید راهنما تکیه می کند و برای هریک گامهای عملی خاصی در نظر می گیرد که برای امروز شما سودمند است. این گامها شما را به سوی بالا و به سوی هدفهای والایتان در زندگی راهنمایی می کنند. گزارشهای واقعی از آزمونها و پیروزیهای دیگران در رویارویی با مبارزات مشکل و شرایط نامطلوب، هر خواننده هدفمند و همچنین آنهایی را که مایلند به سطوح بالاتر موفقیت راه یابند، در مسیر واقعی قرار می دهند. هفت گام اساسی زیگلار به سوی بالا - که از طریق زندگیها، تجربه ها، اراده ها و تلاشهای خلاق، تحلیل و بیان شده اند، عبارت اند از:

نگرش - نگرش صحیح شما باعث می شود که بتوانید انرژی، توانایی و حتی درآمادتان را کنترل کنید؛ انتخاب به شما می تواند وضع روانی، ایده ها، پاسخها و دیدگاه خود را انتخاب و آنها را کنترل کنید؛

جرئت - شما می توانید غلبه بر شکست، نومییدی، استهزا، ترس و دیگر عوامل محدود کننده رشد انسانها را بیاموزید؛ هدفها - اگر هدفهایتان را مشخص کنید، از فرصتها، چالشها، امیدها و رؤیاهایتان کاملاً سود خواهید جست.

چگونه با تجسم کردن موفقیت و پیگیری روشهای مسلم دستیابی به موفقیت در زمینه های متفاوت از پیروزی در مسابقه تا رویارویی با اضطرابها، می توانید به هدفهای مشخص خود در زندگی دست یابید. عشق - عشق را در تواضع، کودکان، رفاقت، انضباط و مهربانی بیابید و نفرت را به کمک احساساتی که از درون قلبتان نشئت می گیرد، از زندگی حذف کنید. پشتکار - با تمرکز حواس، سخت کار کردن و تلاش متمرکز یافته، در زندگی به هرچه بخواهید می رسید. زیگ زیگلار که عامل مهم انگیزش در امریکا به حساب می آید، از طریق برنامه های اثبات شده و واقع بینانه اش در مورد پیشرفت انسانها، توانسته است روی زندگی دهها هزار نفر تأثیر بگذارد. به گفته زیگ، اگر این گامها را دنبال کنید و بر آنها تسلط یابید، حقیقتاً او شما را در اوج خواهد دید.

روش زیگلار برای دستیابی به موفقیت بر ستونهای شرافت، قابلیت، ایمان، وفاداری و صداقت استوار شده است. پیروان روش زیگلار، چنانچه زندگی را بر این ستونها بنا کنند، عشق، خوشبختی، امنیت، رفاقت، آرامش، دقت، سلامت و ثروت عایدشان خواهد شد. ضرر نخواهند کرد. مجله دالاس

زیگ زیگلار عامل صاف و ساده انگیزش در مردم است. هر حرکت او سرشار از انرژی است و هر کلامش الهام بخش انسانها برای داشتن زندگی شادتر و پربارتر. نیوپورت ایندپندنت

پیام جنبی زیگلار این است که شما می توانید، چون من توانستم، و من در واقع هیچ فرقی با شما ندارم.» مجله ریپابلیک

زیگ زیگلار که غول انگیزش در آمریکاست، یکی از مؤلفان عصر حاضر است که کتابهایش جزو پر فروشترین کتابهاست. تعداد نسخه های فروش رفته اولین کتاب او با عنوان خود را در اوج ببینید، از مرز یک میلیون گذشته است و برای موفقیت آن در امر انگیزش زنان، مردان و جوانان برای دستیابی به موفقیت‌های بیشتر تحسین شده و عنوان اثر کلاسیک را گرفته است. و حالا در پله پله تا اوج، زیگلار پیام پر فروشترین کتابش را به تفصیل بیان می کند، و به همه کسانی که به دنبال ترقی و موفقیت‌های استثنایی هستند، راه را نشان می دهد.

**پایان**