

فهرست مطالب

سخن مترجم | ۶ | مقدمه | ۸ |

- | داستان خود را از نو بنویسید | ۱۱ | انضباط شخصی و تعهد | ۱۲ |
- | تمام مسئولیت زندگی خود را به عهده بگیرید | ۱۴ | انتخاب‌ها و تصمیمات | ۱۷ |
- | افکار خود را انتخاب کنید | ۱۹ | چه باورهایی دارید؟ | ۲۰ | اهمیت نگرش | ۲۳ |
- | چشم‌انداز همه چیز است | ۲۵ | صبور باشید و هرگز تسلیم نشوید! | ۶۲ |
- | «ذهنیت ادیسون» را بیاموزید | ۲۷ | به راحتی پذیرای تغییر و آشفتگی باشید | ۳۰ |
- | روی چیزهایی که می‌خواهید تمرکز کنید، نه چیزهایی که نمی‌خواهید! | ۱۳ |
- | مراقب کلام خود باشید | ۳۲ | عادات جدید، زندگی جدید | ۳۴ | خودتان را بشناسید | ۳۵ |
- | چهار ارزش والای خود را بشناسید | ۳۹ | نقاط قوت خود را بشناسید | ۴۱ |
- | به دستاوردهای گذشته خود احترام بگذارید | ۴۲ | بنویسید تا اتفاق بیفتد | ۴۳ | بعدی! | ۶۴ |
- | از انرژی خوارها دوری کنید | ۴۸ | زمان خود را مدیریت کنید | ۴۹ | شروع به ساماندهی کنید | ۵۲ |
- | با «نه» گفتن به دیگران، به خود «بله» بگویید | ۵۴ | صبح زود بیدار شوید! کمتر بخوابید! | ۵۵ |
- | از رسانه‌های جمعی دوری کنید | ۵۷ | آیا دیگران برای شما «باید» تعریف می‌کند یا این شما هستید که «انتخاب» می‌کنید؟ | ۵۸ | با ترس‌های خود روبرو شوید | ۶۰ |
- | هر چیزی که شما را آزار می‌دهد حذف کنید | ۶۲ | کمد خود را مرتب کنید | ۶۳ |
- | نظم دادن و تحمل‌ها کاملاً همراه هم هستند: یک نمونه واقعی | ۶۴ | مهم‌ترین ساعت... | ۶۶ |
- | هدف خود را پیدا کرده و کاری که دوست دارید را انجام دهید | ۶۸ | هر روز پیاده‌روی کنید | ۷۰ |
- | استانداردهای شما چیست؟ | ۷۱ | نگرش قدردانی را در خود پرورش دهید | ۷۲ |
- | جادوی تجسم | ۷۳ | چه می‌شد اگر؟ | ۷۵ | گذشته را رها کنید | ۷۶ |
- | پیروزی‌های خود را جشن بگیرید | ۷۷ | در لحظه شاد باشید | ۷۸ |

انجام همزمان چندین وظیفه دروغی بیش نیست	۸۰	زندگی را ساده بگیرید	۸۰		
بیشتر لبخند بزنید!	۲۸	عصرها یک چرت کوتاه بزنید	۸۴	روزی نیم ساعت مطالعه کنید	۸۵
پس انداز کنید	۸۵	هرکسی که به شما بدی کرده است را ببخشید	۸۶		
۱۰ دقیقه زودتر در محل قرار حاضر شوید	۸۸	کمتر صحبت کنید و بیشتر گوش دهید	۸۹		
تغییری باش که می‌خواهی در جهان ببینی	۹۰	دست از تلاش کردن بردارید و شروع به اقدام کنید	۹۱		
قدرت جملات تأکیدی	۹۲	خواسته‌های خود را روزی ۲۵ بار بنویسید	۹۳		
توقعات دیگران را از خود پایین آورید تا بدرخشید	۹۵	روز ایده‌آل خود را طراحی کنید	۹۶		
احساسات خود را بپذیرید	۹۷	وانمود کنید تا ایجاد شود	۱۰۱	حالت بدنی خود را تغییر دهید	۱۰۱
آنچه را واقعاً می‌خواهید درخواست کنید	۱۰۲	به ندای درون خود گوش کنید	۱۰۴		
در دفترچه یادداشت خود بنویسید	۱۰۵	دست از شکایت کردن بردارید	۱۰۶	پذیرا باشید	۱۰۷
با افراد نامناسب معاشرت نکنید	۱۰۸	برای خود زندگی کنید	۱۱۰	نفر اول زندگی شما کیست؟	۱۱۱
بهترین سرمایه‌گذاری	۱۱۳	اینقدر به خود سخت نگیرید	۱۱۴	خود واقعی‌تان باشید	۱۱۵
خودتان را تحویل بگیرید	۱۱۶	با جسم خود مانند یک معبد رفتار کنید	۱۱۷		
حداقل سه بار در هفته ورزش کنید	۱۱۸	اقدام کنید. کاری کنید که آنچه می‌خواهید اتفاق بیفتد	۱۲۰		
بیشتر لذت ببرید	۱۲۱	دست از قضاوت کردن بردارید	۱۲۲		
یک عمل تصادفی روزانه و از سر مهربانی	۱۲۳	مشکلات خود را حل کنید، همه مشکلات را	۱۲۴		
قدرت مراقبه	۱۲۵	نگران نباشید	۱۲۷	از زمان‌های رفت و آمد خود بهینه استفاده کنید	۱۲۹
زمان بیشتری را با خانواده سپری کنید	۱۲۹	بنده تلفن خود نباشید	۱۳۰		
نحوه برخورد با مشکلات	۱۳۱	به خود استراحت بدهید	۱۳۲		
هرروز، یک کار لذت‌بخش انجام دهید	۱۳۳	از «حاشیه امن» خود خارج شوید	۱۳۴		
برای تغییر نکردن خود چه بهایی پرداخت می‌کنید؟	۱۳۶	همه چیز موقتی است	۱۳۷		
مربی داشته باشید	۱۳۹	تک‌تک لحظات خود را زندگی کنید. از همین حالا شروع کنید	۱۴۱		
نکته آخر...	۱۴۳	سپاسگزاری	۱۴۴		

سخن مترجم

در دنیای پرهیاهوی امروز، همه شتابان به دنبال راه‌های رسیدن به موفقیت و خوشبختی هستند و روش‌های مختلف را امتحان می‌کنند. اما کافیست که سرعت خود را کم کرده و دست از تقلا بردارند؛ موفقیت و خوشبختی چیزی نیست که در بیرون به دنبال آن باشند، بلکه در درون خودشان است.

شاید کسی تا به حال این سؤال را از شما نپرسیده باشد، اما حالا من می‌پرسم: از زندگی خود چه می‌خواهید؟ آرامش؟ موفقیت؟ ثروت؟ ...

این کتاب درهای جدیدی را به روی شما باز می‌کند و در واقع چکیده‌ای است از هر آنچه در کتاب‌های مختلف به دنبال آن هستید.

همه اساتید حوزه موفقیت بر این نکته اتفاق نظر دارند که زندگی بشر را عادت‌های او می‌سازد. همان کار ساده‌ای که آن را دست کم می‌گیریم، اما تکرار آن به تدریج شخصیت و منش ما را شکل می‌دهد. اهمیت این موضوع به قدری زیاد است که نویسنده مارک رکلاولازم دانسته است کتابی در این باره جمع‌آوری کند. فقط کافی است که روش‌های ساده این کتاب را امتحان کنید و زندگی خود را بسازید، اما به خاطر داشته باشید که صرفاً خواندن کافی نیست. برای گرفتن نتیجه، باید تمرین‌های ساده کتاب را عملی کنید.

قطعاً پس از خواندن این کتاب، به عزیزانتان خواهید گفت که:

این مهم‌ترین کتابی است که باید بخوانید...

فهیمة قاسمی

مقدمه

فکر کنی که می‌توانی یا نمی‌توانی
در هر صورت حق با توست
هنری فورد^۱

به اطراف خود نگاه کنید. چه می‌بینید؟ به محیط، فضای پیرامون و افراد نزدیک خود نیز نگاهی بیندازید. به شرایط فعلی زندگی خود فکر کنید: شغل، سلامتی، دوستان و افرادی که با آنها معاشرت دارید. آنها چگونه هستند؟ از آنچه می‌بینید احساس رضایت دارید؟ حالا به درون خود بنگرید. همین حالا و در همین لحظه چه احساسی دارید؟ آیا از زندگی خود راضی هستید؟ آیا آرزوی شما فراتر از اینهاست؟ آیا باور دارید که می‌توانید شاد و موفق باشید؟ گمشده زندگی شما چیست که برای رسیدن به شادی و موفقیت باید آن را پیدا کنید؟ چرا به نظر می‌رسد که برخی افراد همه چیز دارند و برخی دیگر هیچ؟ بسیاری از افراد نمی‌دانند که چگونه به آنچه اکنون دارند دست پیدا کرده‌اند. بسیاری از ما فکر می‌کنیم که همه چیز به شانس و سرنوشت بستگی دارد. متأسفم، اما من اینجا هستم تا به شما بگویم: دوست من! تو خود خالق زندگی کنونی خودت هستی! هر اتفاقی که برای تو می‌افتد را خود تو خلق کرده‌ای. یا آگاهانه و خودآگاه یا ناآگاهانه و ناخودآگاه؛ و این اتفاقات هیچ ارتباطی به سرنوشت و پیرامون شما ندارد.

دلیل من برای نوشتن این کتاب این بود که اغلب با افرادی مواجه می‌شوم که رؤیای بهبود زندگی را در سر می‌پرورانند، یا می‌خواهند خوشحال‌تر و ثروتمندتر باشند، اما به عقیده آنها دستیابی به همه این موارد نیازمند چیزی شبیه به یک معجزه است. معجزه‌ای مثل بردن بلیت بخت‌آزمایی، ازدواج با یک فرد ثروتمند یا هر خوش‌شانسی دیگر. نگاه آنها به بیرون است تا اتفاقی بیفتد و همه چیز عوض شود. آنها فکر می‌کنند که اتفاقات زندگی کاملاً تصادفی و شانسی هستند و اکثر آنها از این موضوع هیچ آگاهی

۱. نویسنده آمریکایی و مؤسس شرکت خودروسازی فورد.

ندارند که قادر هستند تک تک لحظات و روزهای زندگی خود را کنترل کنند. بدین ترتیب، به خیالبافی و انجام کارهای تکراری خود ادامه داده و انتظار نتیجه‌ای معجزه آسا را دارند. گاهی، آنها حتی نمی‌دانند که چه می‌خواهند! در ادامه گفتگویی آمده است که من در واقع خودم آن را انجام داده‌ام:

پرسش: «اگر به اندازه کافی، پول و زمان داشتی چکار می‌کردی؟»

پاسخ: «وای، اگر داشتم که واقعاً عالی می‌شد. خیلی خوشحال می‌شدم!»

پرسش: «خوشحال بودن به نظر تو یعنی چه؟»

پاسخ: «یعنی هر کاری که می‌خواستم رو انجام می‌دادم!»

پرسش: «حالا دقیقاً منظورت چه کارهایی هست؟»

پاسخ: «اووووه! چه سؤالی. تا به حال بهش فکر نکردم!»

قسمت غم‌انگیز داستان اینجاست که اگر افراد فقط یک لحظه دست از کار بکشند و از خود بپرسند که واقعا چه خواسته‌ای در زندگی دارند، اهداف خود را روی کاغذ پیاده کنند و در جهت دستیابی به آنها شروع به اقدام کنند، به آن معجزه‌ها دست خواهند یافت. من هر روز در برخورد با مراجعین آموزشی خود با این مسئله مواجه هستم: افرادی که به من مراجعه می‌کنند تا چیزی را در زندگی خود تغییر دهند و به جای اینکه بنشینند و رویاپردازی کرده و فقط انتظار یک زندگی بهتر را بکشند، کنترل همه امور را در دست می‌گیرند! و بدین ترتیب اتفاقات فوق‌العاده‌ای برای آنها رخ می‌دهد.

به خاطر داشته باشید: زندگی کنونی شما حاصل انتخاب‌های شماست! چطور؟ علت این است که ما زندگی خود را هر لحظه، با افکار، باورها و انتظارات خود خلق می‌کنیم و ذهن ما به قدری قدرتمند است که هرچه بخواهیم در اختیار ما قرار می‌دهد. خبر خوش این است که شما می‌توانید به‌گونه‌ای آن را تربیت کنید که فقط چیزهایی که می‌خواهید را به شما بدهد نه چیزهایی که نمی‌خواهید! نکته جالب‌تر این است که حتی می‌توانید بیاموزید که چگونه با اتفاقات غیرقابل کنترل به شکل بهتر و کارآمدتری برخورد کنید.

من حدود ۲۵ سال است که مشغول مطالعه اصول موفقیت و چگونگی دستیابی به شادی بوده‌ام. چیزی که همیشه ناخودآگاه به آن واقف بودم با استفاده از ابزار و تمرین‌های مربیگری به یک روش سازمان‌یافته تبدیل شد. من حالا بیش از هر زمان دیگری اعتقاد دارم که موفقیت، قابل برنامه‌ریزی و شدنی است. به آن دسته از مخاطبین شکاکی که فکر می‌کنند این مطالب صرفاً یک مشت مزخرفات متافیزیکی است باید بگویم که کافی است به پیشرفت عظیم علم نگاهی بیندازید و ببینید که

چگونه توانسته است چیزهای بسیاری را اثبات کند که ۲۵ سال پیش افراد مجبور بودند بدون هیچ‌گونه اثباتی به آنها ایمان بیاورند. مهم‌ترین پیام این کتاب کوچک این است: شادی شما تنها به خودتان بستگی دارد و نه هیچ‌کس دیگر! من می‌خواهم در این کتاب، چندین توصیه، ترفند و تمرین اثبات شده را به شما معرفی کنم که اگر آنها را به‌طور مداوم و با جدیت اجرا کنید زندگی شما به شکل غیر قابل‌تصورى بهبود خواهد یافت. یک خبر خوب دیگر: نیاز نیست برای شاد بودن، در بخت‌آزمایی برنده شوید! می‌توانید با انجام کارهای کوچک و به‌طور مداوم و مصرانه شروع کنید؛ در طول زمان، به نتیجه نیز خواهید رسید.

مراجعین من این مسیر را برای دستیابی به نتایج عالی طی می‌کنند: خلق عادات جدید و انجام اقدامات روزانه مستمر در راستای رسیدن به اهداف. چنین چیزی ممکن است! شما می‌توانید! شما سزاوار بهترین‌ها هستید!

با این حال، صرفاً مطالعه کتاب کمک چندانی به شما نمی‌کند. شما باید اقدام کنید! و مهم‌ترین کار نیز همین است - (خود من نیز سالهای زیادی از عمرم را درگیر همین بخش مسئله بوده‌ام). باید هرچه سریع‌تر، شروع به اجرای تمرین‌ها کرده و عادات جدید را در زندگی خود نهادینه کنید. اگر خیلی کنجکاو هستید، کاغذ و قلمی به دست گرفته و تمام کتاب را بخوانید و در صورت تمایل یادداشت برداری کنید. سپس برای بار دوم شروع به خواندن کتاب کنید؛ حالا وارد مرحله عملی می‌شوید؛ در این مرحله، انجام تمرینات را شروع کرده و عادات جدید را در زندگی خود شکل دهید. اگر تمرینات این کتاب را به صورت منظم و با جدیت انجام دهید، تغییرات مثبتی در زندگی شما ایجاد خواهد شد! کارشناسان حوزه مبانی موفقیت، رهبری و برنامه‌ریزی عصبی مرتبط با زبان همگی روی این موضوع اتفاق نظر دارند که برای ماندگار شدن یک عادت جدید، ۲۱ الی ۳۰ روز زمان لازم است؛ ۳۰ روزی که می‌تواند در زندگی شما تفاوت ایجاد کند. ۳۰ روز کار کردن پیوسته روی خودتان و عادت‌هایی که دارید می‌تواند همه چیز را از این رو به آن رو کند - یا حتی در بدترین حالت، شرایط شما را بهبود ببخشد. حداقل، این روش را امتحان کنید و برخی از این تمرین‌ها را ۳۰ روز انجام دهید. تمریناتی را انجام دهید که آسان به نظر می‌رسند. اگر این روش مؤثر واقع نشد، اعتراض خود را به این آدرس ایمیل کنید: maec@marckreklau.com

من همچنین چندین کاربرگ را در صفحه رسمی خود قرار داده‌ام که می‌توانید آنها را دانلود کرده و از آنها لذت ببرید!