

پله پله تا اوج

زیگ زیگلار

ترجمه مهناز فاتحی



این کتاب ترجمه‌ای است از:

Steps to the Top

Zig Ziglar

Heinemann Asia

Ziglar, Zig

زیگلار، زیگ

پله پله تا اوج / زیگ زیگلار؛ ترجمه مهناز فاتحی. - تهران: ققنوس، ۱۳۷۶.

ISBN 978-964-311-095-6

۲۸۷ ص.

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا (فهرست‌نویسی پیش از انتشار)

Steps to the top.

عنوان اصلی:

۱. موفقیت. ۲. راه و رسم زندگی. الف. فاتحی، مهناز ۱۳۳۷ - مترجم. ب. عنوان.

۱۵۸/۱

۸ پ ۹ ز / ۱۶۱۱/۲ BJ

۷۶-۲۲۵۲ م

کتابخانه ملی ایران

انتشارات ققنوس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری،

شماره ۱۱۱، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

* * *

زیگ زیگلار

پله پله تا اوج

مهناز فاتحی

چاپ هشتم

۱۶۵۰ نسخه

۱۳۹۷

چاپ شمشاد

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۰۹۵ - ۳۱۱ - ۹۶۴ - ۹۷۸

ISBN: 978-964-311-095-6

www.qoqnoos.ir

Printed in Iran

۱۹۰۰۰ تومان

فهرست

۵	پیشگفتار مؤلف
۷	نگرش
۶۷	انتخاب
۱۰۷	جرئت
۱۴۵	هدفها
۱۸۱	چگونه
۲۲۳	عشق
۲۵۷	پشتکار

ترجمهٔ این کتاب را به پدر و مادر گرامی ام
تقدیم می‌کنم.

مترجم

پیشگفتار مؤلف

آیا کسی پیدا می‌شود 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 موقتاً سرحال می‌شوید و پایه‌های سرخوشی را در خود پی‌ریزی می‌کنید و با پیمودن گامهای عملی فواید بلند مدتی را از آن خود می‌سازید.

برای آنکه بیشترین فایده را از خواندن این کتاب ببرید، بهتر است نکاتی را که فرا گرفته‌اید با افراد خانواده و همکاران خود در میان بگذارید. این‌که می‌گویند استاد بیش از شاگرد می‌آموزد، فقط یک اندیشه نیست. با هر دست بدهی با همان دست می‌گیری. این کتاب نه تنها برای بهتر شدن وضع روحی شما نوشته شده است بلکه می‌خواهد به شما کمک کند تا بخشنده خوبی شوید. من شما را تشویق می‌کنم - و به مبارزه می‌طلبم - 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 می‌یابید 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 می‌خواهم، که شروع کنید و پله پله تا اوج را در دست بگیرید و شروع به خواندن کنید. به امید آنکه به اوج برسید.

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

نگرش ...

نگرش ...

نگرش ...

نگرش ...

نگرش ...

نگرش ...

نگرش ...

... و حقارت

در زندگی همه ما لحظاتی وجود دارد که خود را کم ارزش می‌پنداریم و در مورد خود دچار تردید می‌شویم. دکتر ماکسول مالتز^۱ فقید نوشته است: «دست‌کم نود درصد مردم جهان احساس حقارت یا خود کم‌بینی 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 می‌کنند.

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

مشکل ما این است که خود را با دیگران مقایسه می‌کنیم. 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 نمی‌توانید میزان موفقیت خود را تعیین کنید، بلکه میزان موفقیت خود را از مقایسه قابلیت‌هایتان با آنچه انجام داده‌اید، می‌توانید به دست آورید. اگر هر روز حداکثر تلاش خود را بکنید، «بهترین» خواهید بود.

گامهای عملی

۱. امروز نشان خواهیم داد که من آدمی بی‌نظیر 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 می‌سنجیم و دیگران را با اعمالشان؟

... و 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 دلبندهشان در معرض خطر ابتلا به بیماری پولیومیلیت^۱ 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 مخاطره‌آمیز 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.

۱. poliomyelitis: نوعی بیماری عفونی است که دستگاه عصبی مرکزی را گرفتار می‌کند و مشهور به بیماری «فلج اطفال» است.

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

می‌برم: الف) _____ ب) _____ ج) _____ د) _____ ه) _____.

۲. امروز، من

.....

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

... و انتقاد

دیوید کراکت^۱ شعار ساده‌ای داشت تحت این عنوان: «از کار خود مطمئن باش و حرکت کن.» هر یک از ما، مانند هر آدم موفق، گاهی با انتقاد روبرو می‌شود. آنچه در اینجا مهم است، حرفه شما نیست، بلکه هرچه میزان موفقیت شما بیشتر باشد، به همان نسبت بیشتر مورد انتقاد قرار می‌گیرید. فقط کسانی از این حملات مصون می‌مانند که هیچ اقدامی نکنند.

اگر نحوه برخورد با انتقاد را بدانید، هرگز آن را مشکل محسوب نخواهید

1. David Crockett

کرد. وینستون چرچیل^۱ جملاتی را از آبراهام لینکلن^۲ بر دیوار اتاق خود نصب کرده بود، با این مضمون که «من تلاش خود را می‌کنم و به راه خود ادامه می‌دهم. اگر نتیجه دلخواه از کارم گرفتم، انتقاد و حرف دیگران بر من بی‌تأثیر است و اگر کارم اشتباه باشد، سوگند ده فرشته آسمانی مبنی بر صحت آن، نمی‌تواند آن را اصلاح کند.» از چرچیل در طول زندگی‌اش بارها انتقاد کردند و آبراهام لینکلن را نیز در عصر خود انتقاد کردند؛ همان گونه که بسیاری از مردم در عصر حاضر انتقاد می‌شوند. دل شیر می‌خواهد که آدم در زیر حملات انتقاد، راه خود را در پیش بگیرد.

به خاطر بسیاری که تمام آبهای جهان نمی‌تواند 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 انتقادآمیز 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 می‌رود.

هامیلتون مایی

... و تنوع

حتماً شنیده‌اید که می‌گویند: رمز موفقیت را تغییر ندهید. من به طور کلی، با این گفته موافقم. اما گاهی زمان و مکان ایجاب می‌کند تا این رمز را تغییر دهیم. مثلاً روزگاری، چپیس سیب‌زمینی یکی از بهترین اقلام فروش در امریکا بود. این نکته مانع نشد که چند سال پیش پروکتر و گمبل^۱ کار «پیرینگلز» را آغاز کنند، محصولی که برخلاف سنت بود و بازار کاملاً جدیدی را می‌گشود. گاهی برهم زدن روال عادی، عامل موفقیت است. مثلاً تام لاندري^۲ با غافلگیر کردن حریف، او را شکست داد و این کار باعث شهرت او شد. او می‌داند که حریف، خود را برای رویارویی با شگردهای شناخته شده آماده می‌کند، از این رو، با نوآوریهای خود، حریف را از میدان به در می‌کند. شما چه طور؟ خوب اوضاع را بسنجید و در صورت امکان شما نیز این روش را بکار بندید. عوامل خوش‌بینی، شوق، احترام و مثبت‌اندیشی 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 می‌سنجم و در صورت امکان، روال همیشگی را تغییر می‌دهم.
۲. امروز، من

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

... و شوخ طبعی

با داشتن نگرش صحیح و اندکی شوخ طبعی می‌توانید همان کاری را بکنید که مال هنکوک^۱ 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 شوخ طبعی و خوش‌بینی روبرو شویم، می‌توانیم سرحال و خوش‌رو حیه باشیم. مال وقتی که در بیمارستان بستری بود، مناظری را در اطراف خود نقاشی کرد. او به جای شکایت کردن از پرستاری که ساعت ۳ بامداد او را بیدار کرده بود، طرح کارتونی از او کشید و نکته را با طنز همراه ساخت. پس از مدتی پرستاران برای دیدن موضوعهایی 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 می‌توان دید. عنوان اولین کتاب او - که شما نیز می‌توانید 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)، دست‌کم 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 خانواده‌ام 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

... و 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 می‌پروراند، دختر دوازده ساله یک چوپان بود. شدت اعتقاد او چیره‌گر 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 فتح‌ناپذیر اورلئان را محاصره کرد.

باز هم می‌گوییم، 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 می‌یابد. سلاح اعتقاد شما ممکن است به صورت گوشی پزشکی، ماشین تحریر، یا یک میکروفون باشد. شمشیر شما صبر، از خودگذشتگی یا نگرش شکست‌ناپذیر بودن است.

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

گامهای عملی

۱. امروز، من قویترین نیروی روی زمین - یعنی اعتقاد را - با بررسی دقیق آن در زمینه‌های جسمانی، روحی و روانی زندگی‌ام، تقویت خواهم کرد.

۲. امروز، من

.....

او فکر می‌کند زندگی هر کس حاصل اعتقادات اوست.

توماس فولر

... و استعداد

تیلدا کمپلن^۱ 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 آshipزی 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 آshipزی

1. Tilda Kemplen

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 این‌رو، 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 می‌خواهم 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

... و نادرستی

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

کم‌کاری در ادارات که در واقع می‌توان آن را «وقت دزدی» نامید، اهمیت فوق‌العاده‌ای 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 می‌دزد. بسیاری از کارکنان با گرفتن مرخصیهای استعلاجی دروغین یا مصرف الکل و مواد مخدر در محل کار مبادرت به وقت دزدی می‌کنند. 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 نمی‌توانید نادرست و در عین حال واقعاً 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 قدیمی‌هاست اما همچنان مشتری دارد. درستی، نه تنها بهترین تدبیر بلکه تنها تدبیر است و لاغیر.

گامهای عملی

۱. امروز، من هرکاری درست باشد می‌کنم 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 می‌آزارد و دومی شما را تا ابد پشیمان می‌کند.
چیلو

... و پیروان

نیاز به رهبران فراوان است، ولی ما ماجرای خوشی را از پیروان نقل می‌کنیم. اس.آی. مک میلن^۱ در کتاب خود به نام هیچ یک از این بیماریها^۲، داستان زنی را نقل می‌کند که قصد ورود به دانشگاه را داشت. زن با دیدن پرسش: «آیا شما رهبرید؟» در برگه پرسشنامه قلبش فرو ریخت. از آنجا که می‌خواست صادق و دقیق باشد، پاسخ داد: «خیر» و برگه را به مسئول مربوطه تحویل داد و منتظر خبرهای بد ماند.

برخلاف تصور او، نامه‌ای از دانشگاه به دستش رسید با این مضمون که «متقاضی محترم: بررسی پرسشنامه‌ها نشان می‌دهد که امسال در دانشگاه ۱۴۵۲ رهبر خواهیم داشت و از آنجا که لازم است دست‌کم یک نفر از آنها پیروی کند، ما شما را برمی‌گزینیم.»

دکتر مک میلن می‌گوید: «افسوس، که همه ما مانند شرکت‌کنندگان در مسابقه اتومبیلرانی هستیم. هیچ‌جا اول شدن، باعث می‌شود که صدمات وارده بر خود و دیگران را نبینیم.»

روزی مردی را در حال دعا دیدم که می‌گفت: «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 می‌دانی که من می‌خواهم 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 از رهبران خوب پیروی می‌کنم به طوری که اگر نوبت رهبری به من برسد، آماده باشم.

۲. امروز، من
.....

کسی که خدمت نکرده نمی‌تواند فرمانده شود.

جان فلوریو

...واقعا

بررسی‌ای که اخیراً در دانشگاه ییل 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 ییل 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 باورکردنی 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 ابزاری 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 می‌توانند شما را در هر کاری از جمله فروش محصول، یافتن شغل یا کسب مقام در مدرسه موفق گردانند.

گامهای عملی

۱. امروز، من لبخند برب لب با همه آنهايي که تماس خواهم داشت، برخورد می‌کنم.
۲. امروز، من پافشاری و صداقت را توأمأً به کار می‌گیرم و موفق می‌شوم!
۳. امروز، من

با خوب بودن خودتان می‌توانید دیگران را بهتر کنید.

هوف آر. هاویس

... و محدودیتها

معلمش به او توپید و او را «کودن، کند ذهن و بی دست‌وپا» 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 بخار گردان را دریافت کرد. اختراع بعدی او دستگاهی بود که قطارهای از خط خارج شده را مجدداً روی خط قرار می‌داد 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 می‌کرد و دست از اختراع بر نمی‌داشت. به هنگام مرگ، طرحهای آخرین کار او - یعنی صندلی چرخدار موتوری - در اطرافش بود.

مردی که برچسب «بی دست‌وپایی و کودنی» به او چسبانده بودند جورج وستینگهاوس^۱ 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 بدارید 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 محدودکننده دیگران را نخواهم پذیرفت.
۲. امروز، من

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

... و جوانان

ما به جوانان مملکت افتخار می‌کنیم. جوانان غنیترین منبع این مملکت‌اند. ناشر کتاب کی‌کیه در بین شاگردان دبیرستانهای امریکایی^۱ در سال ۱۹۸۰ برپایی دهمین سالگرد انتشار این کتاب را به عهده گرفت تا نگرشها و ارزشها را در میان انجمنهای دانش‌آموزی در امریکا تعیین کند. بدین منظور نظر بیست و سه هزار دانش‌آموز 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 می‌کنم 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 نمی‌کردند.

- 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 می‌کند. خلاصه آنکه، این جوانان می‌توانند شاگردان خوبی باشند، رشد کنند و در سراسر زندگی هدفمند باشند.

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

1. *Who is Who Among American High School Students*

گامهای عملی

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

۲. امروز، من
.....

کسی که به خود احترام می‌گذارد، از آسیب دیگران در امان است؛
زرهی به تن دارد که به هیچ وجه دریده نمی‌شود.
هنری وادزورث لانگفلو

... و مبارزه طلبی

تام دمپسی^۱ 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 هیجان‌انگیزتر می‌کند، این است که تام دمپسی این گل را با پایي 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 می‌گوید: «من خوشبخت بودم که والدینم مرا به علت معلولیتم محدود نکردند. به هنگام آزمونهای جسمانی، هرگز نگفتند که تو نمی‌توانی. من یاد گرفتم که معلولیت نوعی مبارزه طلبی است نه بهانه جویی. از این رو، پسر بچه که بودم هر کاری می‌خواستم، می‌کردم.» اگر در رویارویی با مشکلات زندگی، با نگرش «فکر می‌کنم بتوانم» جلو بروید - یعنی همان کاری که تام دمپسی کرد - بسیار جلوتر از کسانی خواهید بود که از شکست می‌هراسند.

1. Tom Dempsey

شاهکار ادبی والی پی پر^۱، لوکوموتیو کوچولویی که می‌توانست^۲، دربارهٔ لوکوموتیو آبی رنگ کوچکی است که می‌خواهد قطار باری را به‌طور اضطراری در کوهستان به دنبال خود بکشد. لوکوموتیو کوچک هرگز در کوهستانها نبود، اما فکر می‌کرد که می‌تواند 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 فاصلهٔ پنجاه و پنج متری. امیدوارم نقاط ضعف و معلولیت‌های جسمانی شما عاملی باشد برای مبارزه‌طلبی نه بهانه‌جویی.

گامهای عملی

۱. امروز، من منفی‌بافی نمی‌کنم و مثل لوکوموتیو کوچک قصه، خواهم گفت: «فکر می‌کنم بتوانم» و این جمله را شعار خود خواهم ساخت.
۲. امروز، من

با محدود کردن خواسته‌هایت، توانایی‌هایت را محدود خواهی کرد.

چارلز. م. اسکواب

... و نمو

در دوران تحصیل در دبیرستان مریض احوال و لاغر بود، می‌توان گفت مصداق بارز «زهوار دررفتگی» بود. عینک ته استکانی داشت، کفی طبی در کفشهایش می‌گذاشت و شانه‌بند می‌بست. به علت داشتن چنین ظاهری

حضور در جمع برایش مشکل بود از این رو مدرسه را کنار گذاشت. ظاهراً آینده تیره و تاری در انتظارش بود. روزی پس از شرکت در مجلس سخنرانی درباره سلامت تن، تصمیم گرفت که آینده‌ای کاملاً متفاوت با گذشته‌اش 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 آینده‌اش متحول شد. این تغییرات، در وی به گونه‌ای بود که اولین مکان ورزشی را در کشور باز کرد. از خانه‌ای به خانه دیگری 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» می‌شناسند. 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 می‌داند. نام او جک لالین^۱ است.

جک لالین اولین کسی است که به شما می‌گوید تغییر دادن مسیر زندگی برایش آسان نبود و برای شما نیز آسان نخواهد بود، اما با این کار، آینده شما زمین تا آسمان با گذشته‌تان 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

... و 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 بنشینند 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 کرده‌اید.
دکترویی ال. مان

... و قاطعیت

رعایت مقررات در هر امری مهم است، چه دربارهٔ کیفر یا کارهای شاق بگوییم، چه دربارهٔ تفریح و ارزشها. وقتی که از هنری برنت^۱ سؤال شد که آیا والدین باید کودکان خود را به کلیسا ببرند، پاسخ داد: «بله.» دکتر برنت اظهار داشت که وقتی کودک شما بیمار است او را، چه بخواهد و چه نخواهد، به نزد پزشک می‌برید زیرا به صلاحش است. و به همین دلیل نیز او را به کلیسا می‌برید.

از حرف من جا خوردید؟ چرا؟ وقتی که پسر ده‌ساله شما هنگام خوردن صبحانه به شما می‌گوید که دیگر حاضر نیست به مدرسه برود، چه جوابی به او می‌دهید؟ وقتی می‌گوید دیگر به حمام نمی‌روم، چه جوابی به او می‌دهید؟ می‌توان گفت البته که به حمام می‌رود.

پس چرا در مورد مسائل روحی و معنوی ترس و تردید به دل راه

1. Henry Brandt

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 بگیرید؟ 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: کیفر، رنج، تفرّج و ارزشها. ارزشها عامل قطعی در روند انضباطی است. به طوری که جیمز دابسون^۱ روان شناس می گوید: «ارزشها یاد دانی 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.

لرد پالمر استون

... و 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^۱، «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 چالز 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

.....

نگرانی یعنی عبادت خدای دروغین.

جک اگزوم

... و آفتاب

بیست و هشت سال پیش، صنایع ورتینگتن^۱ 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 گونه‌ای است که غالباً مدیران مختلف برای بازدید از کارخانه به آنجا مراجعه می‌کنند و می‌خواهند راز موفقیت آن را کشف کنند. اصول کار مدیر شرکت را می‌توان به صورت این قاعده طلایی جمع‌بندی 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 می‌نامد و می‌گوید، «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 پاره‌ای موارد بسیار مشکل است - مشکلات به خودی خود برطرف می‌شوند.» این فلسفه ساده فکری موجب موفقیت عظیم صنایع ورتینگتن شده است. موفقیت او به حدی است که وقتی سرمایه‌گذاران دیگر سهام فولاد خود را می‌فروشدند، سهامداران این شرکت سهام خود را نگه می‌دارند. مرجحاً به تفکر مدیران این شرکت. فلسفه این شرکت معقولترین تفکر