

جهش به سوی پیشرفت

تعمیر زندگی در ۹۰ روز

جان سی. ماکسول

مترجم: مریم مولی آذر



انتشارات آرامیس

فهرست مطالب

۷	مقدمه نویسنده
۹	روز اول
۱۱	روز دوم
۱۳	روز سوم
۱۵	روز چهارم
۱۷	روز پنجم
۱۹	روز ششم
۲۱	روز هفتم
۲۳	روز هشتم
۲۵	روز نهم
۲۷	روز دهم
۲۹	روز یازدهم
۳۱	روز دوازدهم
۳۳	روز سیزدهم
۳۵	روز چهاردهم
۳۷	روز پانزدهم
۳۹	روز شانزدهم
۴۱	روز هفدهم
۴۳	روز هجدهم
۴۵	روز نوزدهم
۴۷	روز بیستم
۴۹	روز بیست و یکم
۵۱	روز بیست و دوم
۵۳	روز بیست و سوم
۵۵	روز بیست و چهارم
۵۷	روز بیست و پنجم
۵۹	روز بیست و ششم
۶۱	روز بیست و هفتم
۶۳	روز بیست و هشتم
۶۵	روز بیست و نهم
۶۷	روز سی ام
۶۹	روز سی و یکم
۷۱	روز سی و دوم
۷۳	روز سی و سوم
۷۵	روز سی و چهارم
۷۷	روز سی و پنجم
۷۹	روز سی و ششم
۸۱	روز سی و هفتم
۸۳	روز سی و هشتم
۸۵	روز سی و نهم
۸۷	روز چهلم

۸۹.....	روز چهل و یکم.
۹۱.....	روز چهل و دوم.
۹۳.....	روز چهل و سوم.
۹۵.....	روز چهل و چهارم.
۹۷.....	روز چهل و پنجم.
۹۹.....	روز چهل و ششم.
۱۰۱.....	روز چهل و هفتم.
۱۰۳.....	روز چهل و هشتم.
۱۰۵.....	روز چهل و نهم.
۱۰۷.....	روز پنجاهم.
۱۰۹.....	روز پنجاه و یکم.
۱۱۱.....	روز پنجاه و دوم.
۱۱۳.....	روز پنجاه و سوم.
۱۱۵.....	روز پنجاه و چهارم.
۱۱۷.....	روز پنجاه و پنجم.
۱۱۹.....	روز پنجاه و ششم.
۱۲۱.....	روز پنجاه و هفتم.
۱۲۳.....	روز پنجاه و هشتم.
۱۲۵.....	روز پنجاه و نهم.
۱۲۷.....	روز شصتم.
۱۲۹.....	روز شصت و یکم.
۱۳۱.....	روز شصت و دوم.
۱۳۳.....	روز شصت و سوم.
۱۳۵.....	روز شصت و چهارم.
۱۳۷.....	روز شصت و پنجم.
۱۳۹.....	روز شصت و ششم.
۱۴۱.....	روز شصت و هفتم.
۱۴۳.....	روز شصت و هشتم.
۱۴۵.....	روز شصت و نهم.
۱۴۷.....	روز هفتادم.
۱۴۹.....	روز هفتاد و یکم.
۱۵۱.....	روز هفتاد و دوم.
۱۵۳.....	روز هفتاد و سوم.
۱۵۵.....	روز هفتاد و چهارم.
۱۵۷.....	روز هفتاد و پنجم.
۱۵۹.....	روز هفتاد و ششم.
۱۶۱.....	روز هفتاد و هفتم.
۱۶۳.....	روز هفتاد و هشتم.
۱۶۵.....	روز هفتاد و نهم.
۱۶۷.....	روز هشتادم.
۱۶۹.....	روز هشتاد و یکم.
۱۷۱.....	روز هشتاد و دوم.
۱۷۳.....	روز هشتاد و سوم.
۱۷۵.....	روز هشتاد و چهارم.
۱۷۷.....	روز هشتاد و پنجم.
۱۷۹.....	روز هشتاد و ششم.
۱۸۱.....	روز هشتاد و هفتم.
۱۸۳.....	روز هشتاد و هشتم.
۱۸۵.....	روز هشتاد و نهم.
۱۸۷.....	روز نودم.

مقدمه نویسنده

وقتی شما این کتاب را می‌خوانید بدون شک می‌خواهید فردایتان بهتر از امروزتان باشد. شما می‌خواهید به طریقی رشد کنید، احتمالاً دوست دارید در شغلتان پیشرفت کنید، به یک زندگی سالم‌تری در پیش گیرید، دانش خود را افزایش دهید، ارتباط محکم‌تری با دیگران برقرار کنید، عقاید معنویتان را عمیق‌تر کنید یا به رویایی همیشگی دست یابید.

من ایمان دارم که شما می‌توانید همین آن‌ها برسید. استعدادهای بی‌شماری در وجود شماست، اما آیا ابزار تحقق بخشیدن آن‌ها را نیز دارید؟ آیا می‌دانید که چه طور باید در کاری که انجام می‌دهید بهترین باشید؟ چگونه باید ارتباطات را بهبود بخشید؟ چه طور به هدف‌هایتان دست یابید؟ چه طور به هوش بالاتر برسید؟ چه طور بر موانع غلبه کنید؟ آیا باید سخت‌تر و بیشتر کار کنید یا باید منتظر بمانید تا وضعیت بهتر شود؟

پاسخ این است که شما برای رشد و پیشرفت خود باید روزهایی آگاهانه و استراتژیک داشته باشید.

بعضی از مردم از بدبختی‌ها و لطمه‌هایی که در زندگی می‌بینند درس نمی‌گیرند. تجربه‌های دشوار به آن‌ها به طور اتفاقی درس‌هایی می‌دهد که به شیوه‌ی سختی به آن دست می‌یابند و گاهی مسیرشان را به سوی بهتر شدن و گاهی به سوی بدتر شدن تغییر می‌دهند.

مطمئناً شما آرزوها، هدف‌ها و آرمان‌هایی دارید. آیا تصور می‌کنید که اگر فقط سخت کار کنید، وضعیت شما به طور طبیعی بهتر خواهد شد؟ زمانی من

به این اصل اعتقاد داشتیم، اما بعدها گفتیم که پیشرفت شخصی فقط به این شکل اتفاق نمی‌افتد. ما باید برای رشد و پیشرفت، به طور استراتژیک عمل کنیم. ما باید به فرایند پیشرفت خود کاملاً مسلط باشیم، زیرا هیچ شخص دیگری این کار را برایمان انجام نمی‌دهد. اگر ما می‌خواهیم که زندگی‌مان بهتر شود، باید اول خودمان را اصلاح کنیم.

من در این کتاب تلاش کرده‌ام تا به شما کمک کنم که بیاموزید چه طور پیشرفت کنید، بنابراین بهترین شانس را دارید تا کسی شوید که برای آن خلق شده‌اید. پیشرفت آگاهانه کلیدی است که قفل درهای بسته به روی استعدادها می‌گشاید. شما را آگاه می‌کند. در طی نود روز آینده، گام‌های صریح و واضحی در اختیارتان قرار می‌دهم تا شما بتوانید بدانید که فردی تأثیرگذار شوید. مهم نیست که در کدام قسمت سفر خود را شروع کنید، مهم است که بدانید که به چه جایی می‌رسید. مهم این است که بدانید که خودتان را از امروز به بعد از طریق پیشرفت فردی بهتر و بهتر کنید.

چه شرایطی لازم است تا شروع کنید؟ در طی ۹۰ روز آینده، هر روز پانزده دقیقه وقت بگذارید تا به سوی پیشرفت تمام بردارید. نقل قول‌های الهام‌بخش را هر روز بخوانید و درباره‌اش فکر کنید. پرسش‌ها را مطالعه کنید و با پاسخ دادن به سؤال آن روز به جلو حرکت کنید.

اگر شما طی سه ماه آینده برای رشد و پیشرفت خود هر روز زمانی را صرف کنید، در مسیر رشد استعدادهایتان خواهید بود و پیشرفت شما به یک عادت تبدیل خواهد شد و وقتی به عقب نگاه می‌کنید، معجزه خواهید دید. این کار آنقدر آسان است که تا چه اندازه پیشرفت کرده‌اید.

آماده‌اید؟ بیایید شروع کنیم!