

۴۰ ۱۱۷۵۹
۹۸ ۱۱۷۵۹



صبح جبرادویی

شش عادت که قبل از ساعت ۱۱ صبح زندگی تان را متحول خواهد کرد

هال الرود

مترجم: سپیده فخارزاده

عنوان و نام پدیدآور: صبح جادویی/نویسنده هال الرود؛ مترجم سپیده فخارزاده.
مشخصات نشر: تهران: معیار علم، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۲۸۰ ص.

یادداشت: عنوان اصلی: The miracle morning: the not-so-obvious secret guaranteed to trans-
form your life before ۸AM [۲۰۱۴].

عنوان دیگر: صبح جادویی: شش عادتی که قبل از ساعت ۸ صبح زندگی تان را متحول
خواهد کرد.

موضوع: فشار روانی - کنترل-Stress management

موضوع: راه و رسم زندگی-Conduct of life

موضوع: خودسازی-(Psychology) Self-actualization

رده ندی دیویی: ۹۰۴۲/۱۵۵

رده ده کنگر: BF۵۷۵/ف۵الف ۶۵۳ ۱۳۹۷

سازمان: سندس: رود، هال، ۱۹۷۹ - م. Elrod, Hal

سازمان: سندس: زوده: فخارزاده، سپیده، ۱۳۶۱ - مترجم

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۴۷-۲۹-۰

شماره ثبت: ۵۴۱۱۷ ملی



صبح جادویی

هال الرود

مترجم: سپیده فخارزاده

ناشر: معیار علم

ویراستار: ایمان سجادی

با همکاری انجمن صنفی مترجمان

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

بهاء: ۳۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۴۷-۲۹-۰

فهرست کتاب

.....	سخنی با خوانندگان.....	۱۷
.....	مقدمه.....	۱۹
.....	داستان زندگی من و این که چرا داستان شما مهم هست.....	۱۹
.....	واقعیتی باورنکردنی.....	۲۰
.....	با مشکلات زندگی‌تان رو به رو شوید.....	۲۸
.....	و به بت شماست، این داستان زندگی شماست.....	۲۹
.....	یک رودکار بردارید.....	۳۰
فصل اول: آب آینه سیده که توانایی های خود را به تمامی کشف کنید		
.....	ساختن زندگی (پیش از صبح).....	۳۴
.....	کتاب صبح جادویی: چند زنایگی شما را دگرگون میکند.....	۳۷
فصل دوم: خواسته صبح جادویی، برآمده از اوج ناامیدی		
.....	نخستین بار: مرگ در صحنه تصادف.....	۴۵
.....	دومین بار: بدهی زیاد و افسردگی شدید.....	۴۵
.....	چرا بدهکاری از مردن بدتر بود.....	۴۶
.....	صبحی که زندگی ام را دگرگون کرد.....	۴۷
.....	موازنه موفقیت.....	۴۸
.....	اولین چالش: یافتن زمان مناسب.....	۴۹
.....	شاید عصرها.....	۵۰
.....	بعد از ظهرها چگونه؟.....	۵۰
.....	او نه، صبح ها نه.....	۵۰

- دومین چالش: انجام موثرترین کار..... ۵۲
- صبحی که زندگی مرا دگرگون کرد..... ۵۲
- نوشتن وقایع روزانه..... ۵۴
- چیزی شبیه یک معجزه..... ۵۵

فصل سوم بررسی واقعیت امار ۹۵ درصدی

- قدم اول: واقف بودن بر جامعه ۹۵ درصدی..... ۶۴
- قدم دوم: بررسی علل میانمایگی..... ۶۶
- عوامال بیداری و راههای رفع آن..... ۶۷
- نداشتن اهداف..... ۶۹
- انحصاری بودن قای..... ۷۲
- عدم مسئولیت پذیری..... ۷۳
- حلقه تاثیرگذاری متوسط..... ۷۶
- فقدان رشد فردی..... ۷۹
- فقدان ضرورت..... ۸۰
- قدم سوم: برای خود حد و مرز تعیین کن..... ۸۱

فصل چهارم امروز صبح چرا بیدار شدم؟

- برامستی به چه مقدار خواب نیاز داریم؟..... ۹۰
- چگونه کمتر بخوابیم اما با انرژی بیشتر بیدار شویم..... ۹۱
- چگونه هر روز صبح با احساس صبح سال نو از خواب بیدار شویم..... ۹۳

فصل پنجم راهکار ۵ مرحله‌ای برای راحت تر بیدار شدن

- مرحله اول: اهداف خود را پیش از خواب معین کنید..... ۹۸
- مرحله دوم ساعتان را در سمت دیگر اتاق قرار دهید..... ۹۹
- مرحله سوم: دندان هایتان را مسواک بزنید..... ۹۹

- مرحله چهارم یک لیوان پر آب بنوشید..... ۱۰۰
 مرحله پنجم: لباس بپوشید یا سریع دوش بگیرید..... ۱۰۰
 دیگر نکات مفید بیدار شدن با صبح جادویی..... ۱۰۲
 پیام های بیدار باش من (پیامهای بیدار باش انگیزشی)..... ۱۰۳

فصل ششم منجی های زندگی: شش تمرینی که با انجام آنها می توانید در زندگی از همه توانایی هایتان بهره مند شوید

- خلا توانایی ها..... ۱۰۷
 رتبه های زندگی ای است که لیاقتش را دارید..... ۱۱۰
 منجی سوم: سکوت..... ۱۱۱
 روزنامه اول چگونه آغاز می شود؟..... ۱۱۲
 مراقبه صبح جادویی..... ۱۱۶
 مطلب پایانی درباره سکوت..... ۱۱۸
 منجی دوم: تلقین به خود (حرار جملات تاکیدی مثبت)..... ۱۲۰
 چگونه جملات تاکیدی زندگی من را متحول کردند..... ۱۲۲
 شما چگونه برنامه ریزی شده اید؟..... ۱۲۵
 ۵ گام اسان برای نوشتن جملات تاکیدی اختصاص خودتان..... ۱۲۷
 مطلب پایانی درباره جملات تاکیدی مثبت..... ۱۳۰
 منجی سوم: تجسم..... ۱۳۳
 شما چه چیزی را تجسم می کنید؟..... ۱۳۵
 سه قدم ساده برای تصویر سازی ذهنی به شیوه صبح جادویی..... ۱۳۵
 مطلب پایانی درباره تصویر سازی ذهنی..... ۱۳۸
 برای خود یک تابلو ارزشها درست کنید..... ۱۳۹
 منجی چهارم ورزش..... ۱۴۱
 آشنایی با داشنامای بی همتا..... ۱۴۲

- مطلب پایانی درباره ورزش..... ۱۴۴
- منجی پنجم: مطالعه کردن..... ۱۴۵
- هفت اصول ازدواج موفق؛ جان ام گاتمن و نان سیلور..... ۱۴۷
- چه اندازه باید مطالعه کنیم؟..... ۱۴۷
- مطلب پایانی درباره مطالعه..... ۱۴۸
- منجی ششم: نوشتن..... ۱۵۱
- ثبت وقایع روزانه..... ۱۵۱
- اولین بازخوانی دفتر ثبت وقایع من..... ۱۵۲
- ثبت وقایع من به شیوه ای موثر..... ۱۵۶
- نمونه یک..... ۱۵۹
- مطلب پایانی درباره منجی ششم: نای زندگی..... ۱۶۰

فصل هفتم: جادوی ۹ دقیقه ای (برای افراد پر مشغله)

فصل هشتم: انطباق دادن وقت صبح جادویی با سبک زندگی شما به منظور
دستیابی به بالاترین اهداف و ارزشها

- زمان بیدار شدن و آغاز تمرینات..... ۱۶۸
- چه وقت، چه چیزی بخوریم و چرا؟ (در هنگام صبح)..... ۱۶۹
- چه بخوریم..... ۱۷۰
- همسو کردن صبح جادویی با اهداف و ارزشهای شما..... ۱۷۱
- غلبه بر تنبلی و مسامحه: اول کاری را انجام دهید که کمتر می‌خواهید..... ۱۷۲
- صبح جادویی در تعطیلات آخر هفته..... ۱۷۴
- صبح جادویشان را تازه، جذاب و هیجان انگیز نگه دارید..... ۱۷۵
- مطلب پایانی..... ۱۷۶

فصل نهم: از تحمل ناپذیر تا توقف ناپذیر

- شکستهای معمول و همیشگی: تصمیمات سال نو..... ۱۸۰
- اعتیاد به عادت های قدیمی: تغییر کردن دشوار است..... ۱۸۱
- رویکرد ۳۰ روزه صبح جادویی برای تسلط بر عاداتها..... ۱۸۲
- (روزهای اول تا دهم) مرحله اول: تحمل ناپذیر..... ۱۸۳
- (روزهای یازدهم تا بیستم) مرحله دوم: ناخوشایند..... ۱۸۴
- (روزهای بیست و یکم تا سی ام) مرحله سوم: توقف ناپذیر..... ۱۸۵
- اما من از دویدن متنفرم..... ۱۸۶
- ۳۰ روز: از تحمل ناپذیر تا توقف ناپذیر..... ۱۸۸
- روز های اول تا دهم..... ۱۸۸
- روز های یازدهم تا بیستم..... ۱۸۸
- روز های سی و یکم تا سی ام..... ۱۸۹
- و باقی ماجرا ۵ مای تا ارادی..... ۱۸۹
- درباره اش فکر می کنم..... ۱۹۰
- ایا برای رهایی حقیقی..... ۱۹۲

فصل دهم چالش ۳۰ روزه و تحول کردن زندگی با صبح جادویی

- به پاداش های که بدست می آورید فکر کنید..... ۱۹۵
- شما از پش بر می آید..... ۱۹۶
- مراحل شروع چالش ۳۰ روزه ی متحول کردن زندگی با صبح جادویی ۱۹۹
- ایا آماده اید سطح زندگی تان را ارتقا دهید؟..... ۲۰۰
- سخن پایانی..... ۲۰۳
- ایمیلی که زندگی تان را دگرگون می کند..... ۲۰۶
- مطلب پایانی درباره ایمیلی که زندگی تان را دگرگون می کند..... ۲۱۲
- درباره نویسنده..... ۲۱۴
- بسته شروع سریع..... ۲۱۷

۲۱۹.....	قدم اول: پرسش های روشنگر.....
۲۲۶.....	قدم دوم: ارزیابی چرخ زندگی.....
۲۲۶.....	قدم سوم: تصور شما از سطح ۱۰ زندگی.....
۲۳۱.....	قدم چهارم: عاداتهای سطح ۱۰.....
۲۳۲.....	رشد و پیشرفت فردی.....
۲۳۷.....	سخنان الهام بخش حال ورود.....
۲۳۹.....	ای: دفتر ثبت وقایع روزانه صبح جادویی متعلق است به.....
۲۳۹.....	نمونه نامه من برای ثبت وقایع روزانه.....
۲۴۰.....	خواه اسفاده از سرچشمه ثبت وقایع روزانه صبح جادویی.....
۲۴۲.....	مطلب: پایان.....

مقدمه

داستان زندگی من و این که چرا داستان شما مهم است

سوم دسامبر سال ۱۹۹۹، زندگی ام خوب و آرام بود، بیست ساله بودم و اولین سال دانشگاه را پشت سر گذاشته بودم. ۱۸ ماه اخیر زندگی ام را صرف تبدیل شدن به یکی از بهترین ویزیتورهای یک کمپانی عظیم دویست میلیون دلاری کرده بودم و درآمدی داشتم بسیار بیشتر از آنچه فکر می کردم در آن سن داشته باشم. نامزدی داشت اشی، خانواده ای گرم و پشتیبان و دوستان خوبی که هرکس آرزویش را داشت، معنای واقعی کلمه خوشبخت بودم. ممکن است بگویید در اوج خوشبختی پرواز می کردم، اما یک شب همه چیز تغییر کرد.

۱۱:۳۲ شب؛ در حال رانندگی با سرعت ۱۱۵ کیلومتر در ساعت، اتوبان شماره ۹۹

بعد از اینکه با دوستان مان در رستوران خد حافظی کردیم، از آنجا بیرون آمدیم. فقط ما دو نفر بودیم. نامزدم خسته از مذاقات بعد از ظهر در صندلی کمک راننده چرت می زد، اما من کاملاً سرحال بودم، همانطور که وقت به جاده روبرو خیره بودم، با انگشتانم مثل چوب رهبر ارکستر نوای موسیقی چاکوفسکی^۱ را می نواختم. هنوز از وقایع آن شب خوشحال و سرمست بودم و با تنهایی یزی که فکر نمی کردم خوابیدن بود. با سرعت ۱۰۰ کیلومتر در ساعت سوار بر فورد موستانگ سفید جدیدم در اتوبان پرواز می کردم. تنها ۲ ساعت از بزرگترین

^۱ - Tchaikovsky

سخنرانی زندگی ام گذشته بود. سخنرانی ام با استقبال گرم حضار مواجه شده بود، آن‌ها مرا ایستاده تشویق کرده بودند و من سربلند و شادمان با تمام وجود می‌خواستم خوشحالی‌م را فریاد بزنم، اما نامزدم خوابیده بود. با خودم فکر کردم با پدر و مادرم تماس بگیرم، اما دیروقت بود و آن‌ها حتماً تا الان خوابیده بودند. اما ای کاش تماس می‌گرفتم، زیرا نمی‌دانستم آن لحظه می‌تواند آخرین شانس من برای صحبت با والدینم و با هرکس دیگر باشد؛ حداقل برای مدتی طولانی.

واقعه‌ی باورنکردنی

اصلاً با من نیست. به نور چراغ‌های کامیون بزرگی که از روبرو به سمت می‌آمد را دیدم. چشم‌هایم را بستم. در آن لحظه یک لحظه و از بخت بد یکی از بزرگ‌ترین ماشین‌های وانت شورلت که حدود ۸۰ مایل در ساعت سرعت داشت، با اتومبیل برخورد و سه‌انگ من که از حد معمول کوچکتر بود و هیچ تناسبی با اتومبیل غول‌پیکر داشت، شناخ به شاخ شد.

صدایی گوشخراش و ناهنجار از برخورد اتومبیل‌ها در فضا پیچید، کیسه‌های هوای اتومبیل با چنان شدتی باز شدند که ما هر دو در بیهوش شدیم. مغزم با همان سرعت پیش از تصادف به جلو جمجمه‌ام کوبید. صدای برخورد عمده‌ای از بافت‌های حیاتی آن که در قسمت جلو پیشانی‌ام بود از بین رفت.

به محض برخورد قسمت عقب اتومبیل به سمت راست کشیده شد و صندلی راننده درست هدف اتومبیل‌هایی قرار گرفت که از پشت سر می‌آمدند. راننده ساتورن که راننده‌ای ۱۶ ساله داشت با سرعت ۱۰۰ کیلومتر در ساعت به سمت راننده اتومبیل برخورد کرد و در که تا شده بود به قسمت چپ بدنم اصابت کرد. آهن سقف اتومبیل به جمجمه‌ام فرو رفته بود و شکافی عمیق تا نزدیکی گوش چپ ایجاد شده بود. استخوان‌های کاسه چشم چپ خرد شده بودند

و کره چشمم بدون هیچ محافظی رها شده بود. بازوی چپم شکسته بود و عصب ساعدم قطع شده بود. آرنجم کاملاً خرد شده بود و استخوان شکسته بازویم از پوست آن بیرون زده بود.

لگنم بین قسمت جلوی سدان و کنسول وسط اتومبیل خودم گیر کرده بود، فشار آنقدر زیاد بود که از سه جای مختلف دچار شکستگی شده بود. و سرانجام استخوان رانم، بزرگترین استخوان بدن انسان، از وسط شکسته بود و با پاره کردن شوار سیاهی که به پایم بود از جایش بیرون زده بود.

همه بنا بر این خون بود، بدنم له شده بود. مغزم به شدت آسیب دیده بود. زیر فشار درد که از شدت جراحات داشتم از حال رفتم. به دلیل افت شدید فشار خون همه جا را در نظر گرفته و تار شد و من به کما فرو رفتم.

آنچه بعد از تصادف اتفاق افتاد باورکردنی نبود و خیلی ها از آن به عنوان یک معجزه یاد می کنند. با رسیدن تیم های امداد نجات آتش نشان ها شروع به بیرون آوردن بدن خون آلودم از بقایای ماشین کردند. سرانجام وقتی موفق شدند که از شدت خونریزی قلبم از تپش ایستاده بود دیگر نفس نمی کشیدم. از لحاظ بالینی من مرده بودم. مامورین اورژانس فوراً مرا در هلیکوپتر امداد گذاشتند. آن ها مصمم بودند جان مرا نجات دهند. ۶ دقیقه بعد موفق شدند، قلبم دوباره شروع به تپیدن کرد و توانستم نفس بکشم خوشبختانه من زنده بودم.

شش روز در کما بودم. پس از آن فهمیدم ممکن است دیگر هیچ راهی برای نجاتم نباشد. بعد از گذراندن ۷ هفته مشقت بار توانبخشی در بیمارستان برای اینکه دوباره بتوانم راه رفتن یاد بگیرم مرخص شدم و به نزد خانواده و به دنیای واقعی بازگشتم. حالا با وجود ۱۱ استخوان شکسته، آسیب مغزی دائمی و نامزدی

که در بیمارستان از من جدا شده بود زندگی ام دیگر مثل قبل نمی‌شد اما باور کنید یا نه، تمام این مشکلات به اتفاقات خوب و باورنکردنی تبدیل شدند.

اگرچه کنار آمدن با شرایط جدید برایم اصلاً آسان نبود و بارها از خود می‌پرسیدم که چرا این اتفاق برای من افتاد اما می‌بایست دوباره به جریان عادی زندگی گذشته ام باز می‌گشتم. به جای گله و شکایت از اینکه اوضاع باید چطور باشد به چیز را آنطور که بود پذیرفتم. به جای این که تمام انرژی ام را صرف آرزو کردن برای داشتن زندگی ای متفاوت کنم و این که ای کاش این اتفاق برایم نیفتاده بود، تمام حواسم را به استفاده از آنچه داشتم معطوف کردم. من نمی‌توانستم گذشته ام را تغییر دهم پس به پیشروی تمرکز کردم. من زندگی ام را وقف به کارگیری استعدادم و دستیابی به رویاهایم کردم و بنابراین توانستم دریابم که چگونه می‌توان دیگران را برای رسیدن به همین هدف یاری کرد. سرانجام قدردان از هر آنچه اکنون داشتم و از برفتن بی قید و شرط شرایط کنونی ام برای خلق آنچه که می‌خواستم در زندگی داشت باشم، این تصادف ویرانگر به بهترین اتفاق زندگی‌م تبدیل شد.

سال ۲۰۰۰ سالی که برای من روی تخت بیمارستان شروع شد سالی که شکسته بودم اما شکست نخورده بودم به گونه‌ای متعجبانه به پایان رسید. علی‌رغم اینکه نه ماشین داشتم و نه حتی ذره‌ای از حافظه کوتاه مدت را با وجود تمام بهانه‌های لازم برای اینکه در خانه بمانم و به حالم افسوس بخورم به ناز قلمی ام در قسمت فروش کمپانی کانکو^۱ بازگشتم. آن سال درخشان‌ترین سال حرفه‌ای ام بود. من به عنوان ششمین نماینده فروش فعال از میان بیشتر از ۶۰ هزار نفر

برگزیده شدم و این درست زمانی بود که هنوز از نظر جسمانی، روحی، عاطفی و مالی نیاز به بهبودی داشتم.

۲۰۰۱ در حالیکه درسهای گرانبها از تجربه تلخی که پشت سر گذاشته بودم گرفته بودم وقت آن رسیده بود که آن را به منشایی برای الهام بخشی و توانمندسازی دیگران تبدیل کنم. از سخنرانی و شرح داستان زندگی ام در دانشگاه ها و دبیرستان ها شروع کردم. واکنش های دانش آموزان و اساتید به طرز مثبت آوری مثبت بود و همان شد که تصمیم گرفتم مأموریت خود را از جوانان آغاز کنم.

۲۰۰۲ به پیشنهاد درست خوبم جان برگاف^۱ شروع به نوشتن کتابی درباره وقایع تصادف کردم. به من سرعت هم دست از نوشتن کشیدم. من فن نویسندگی را نمی دانستم. به اندازه کافی در دوران مدرسه با انشا مشکل داشتم چه برسد به نوشتن یک کتاب. پس از تلاش های مکرر من که در نهایت به خیره شدن من با ناامیدی به صفحه کتاب پیوستم می شد به نظر نمی رسید که می شد روی نوشته هایم اسم کتاب را گذاشت. اما با این حال برای دومین سال متوالی جزو ۱۰ نفر برتر کمپانی کاتکو شدم.

۲۰۰۴ برای این که بتوانم برای اولین بار شام را در حوزه مدیریت بسنجم سمت مدیر فروش را در شرکت کاتکو در شهر ساکرامنتو^۲ پذیرفتم. آن سال تیم بالاترین رتبه فروش را در شرکت به دست آورد و رکورد فروش سالانه را شکست. در پاییز آن سال من بالاترین رتبه فروش شخصی ام را به دست آوردم و نامم در تالار مشاهیر شرکت قرار گرفت. حس می کردم که دیگر به هر آنچه

^۱ - Jon Berghoff

^۲ - Sacramento

می‌خواستم در شرکت کاتکو رسیده ام. پس وقت آن رسیده بود که به دنبال تحقق رویایم برای تبدیل شدن به یک سخنران انگیزشی بروم؛ حتی شاید دوباره کتابی را که در چند سال گذشته مدام در فکر نوشتنش بودن به دست می‌گرفتم. در همین سال با اورسلا آشنا شدم. ما جدا نشدنی بودیم حتی به من می‌گفت او همان همسر رویاهایم است.

در سال ۲۰۰۵ در حالی که در میان شرکت کنندگان یکی از کنفرانس‌های «میلان کاتکو» نشسته بودم و گمان می‌کردم این آخرین کنفرانسی بود که شرکت می‌کنم، ناگهان به یک حقیقت دردناک پی بردم. من هرگز از استعدادهایم به تمامی استفاده نکرده بودم. درست است که چند جایزه برنده بودم و چندین رکورد شکسته بودم، اما نمی‌توانم بگویم که دو نفر از برترین فروشندگان شرکت بالاترین جایزه سالانه شرکت می‌گرفتند. قیمت ترین ساعت رولکس را دریافت کردند با خود اندیشیدم که من هیچ وقت و اما حداقل تمام یک سال را به شرکت متعهد نبودم. نمی‌توانستم با خودم کنار بیایم و از شرایط شرکت را ترک کنم. باید یک سال دیگر می‌ماندم اما در این یک سال با همه وجود کار می‌کردم.

۲۰۰۵ با وجود شروع دیر هنگام، هدفم را در پایان کردن بالاترین آمار فروشی که تاکنون داشتم قراردادادم. وحشت زده بودم اما متعهد شدم. نتیجه رسیدم که موظفم آن کتاب را بنویسم و داستان زندگی ام را برای دنیا تعریف کنم. ۳۶۵ روز را بی وقفه کار کردم. می‌نوشتم و می‌فروختم. با چند نظم و انضباطی که هرگز یاد نمی‌آید در آن ۲۵ سال از زندگی ام داشتم. اشتیاقی که درون من شعله ور بود مرا قادر می‌ساخت کاری را انجام دهم که قبلاً هرگز نکرده بودم. جرأت عبور از دنیای امن و راحت اما به طور دردناکی معمولی - که همه عمرم آنگونه بودم - به سمت زندگی خارق العاده. در انتهای سال به هر دو هدفم رسیدم رکورد

فروش سالانه ام بیشتر از دو برابر شد و کتابم را سرانجام تمام کردم. حالا می‌دانم، وقتی که متعهد باشید هر چیزی ممکن است.

بهار ۲۰۰۶ اولین کتابم به نام با مشکلاتتان روبه‌رو شوید: چگونه زندگی کنونی‌تان را دوست بدارید در حالی که زندگی رویایتان را خراب می‌کنید در فهرست کتاب‌های پرفروش آمازون در رتبه ۷ قرار گرفت. بعد یک اتفاق باورنکردنی افتاد. ناشرم با صد درصد از حق امتیاز کتاب پرفروشم فرار کرد و هیچ خبری از او نشنیدم. پدر و مادرم شدیداً ناراحت شده بودند اما من نه. اگر تنها یک چیز از تصادمم آموخته بودم آن این بود که فکر کردن و تاسف خوردن برای اموری که زندگی‌تان را تغییر نمی‌دهد هیچ سودی ندارد. پس این کار را نکردم. من همچنین فهمیدم با تمرکز روی آنچه که مشکلات و چالش‌های زندگی به ما می‌آموزد و اینکه چگونه می‌توانیم با استفاده از آن‌ها زندگی دیگران را نیز بهبود بخشیم، قادریم رنج‌های زندگی را به یک مزیت آسانی تبدیل کنیم. من هم همین کار را کردم.

۲۰۰۶ بدون داشتن کمترین پیش زمینه‌ای از آنکه به این حرفه است به صورت اتفاقی، زمانی که یک مشاور مالی - پول و - سوره‌ای ساله از من درخواست کرد من مربی شخصی او شدم. بله با درخشش من موافقت کردم. متوجه شدم چقدر به این حرفه علاقمندم اولین شاگردم به نتایجی که کمک کرد در زندگی و کسب و کارش دست یافت. من هم مشتاق بودم برای کمک به مردم. در ۲۶ سالگی احتمال اینکه بتوانم یک مربی انگیزشی حرفه‌ای و موفق شوم تقریباً صفر بود اما آنقدر خواهانش بودم که به هر صورت آن را دنبال کردم. به سرعت در این حرفه رشد کردم تا جایی که به صدها نفر از کارآفرینان و فروشندگان و صاحبان تجارت تعلیم می‌دادم کمی بعد پس از آن که از طرف انجمن پسران و دخترهای

آمریکا به عنوان سخنران اصلی در کنفرانس ملی برگزیده شدم اولین درآمدم را در این حرفه دریافت کردم. اگرچه از سال ۱۹۹۸ با موهای تیفوسی و ظاهر تا حدی جوان پسند برای کمپانی های بزرگ که عمدتاً مدیران و فروشندگان را شامل می شود سخنرانی کرده ام اما همیشه هدفم کار کردن با جوانان بوده است. بنابراین شروع به سخنرانی در دبیرستان ها و دانشگاه های محلی کردم.

۲۰۰۰ مالی که زندگی من دوباره از هم پاشید. امریکا دچار بحران اقتصادی شد، سقوط کرد. درآمد من یک شبه نصف شد. شاگردانم دیگر توان پرداخت نداشتند. دیگر نمی توانستم صورت حساب ها و قسط خانه ام را پرداخت کنم. ۲۵ هزار دلار بده داشتم. گیج و سرخورده بودم. از لحاظ ذهنی، فیزیکی، احساسی و مالی تسلیم شده بودم که بدتر از آن نمی شد. هرگز در زندگی اینقدر احساس ناامیدی، درماندگی، افسردگی و پریشانی نکرده بودم. گیج و پریشان از این که چگونه می توانم زندگی ام را سامان دهم مایوسانه به دنبال راهی بودم برای غلبه بر کوه مشکلات پیش رو. خواندن کتاب های خود آموز موفقیت رو آوردم حتی در سمینارها شرکت کردم. یک مربی شخصی استخدام کردم. اما هیچ کدام نتیجه ای نداشت.

۲۰۰۸ مالی که دوباره ورق زندگی ام برگشت. "خدا با یکی از دوستان نزدیکم صحبت کردم و اعتراف کردم که اوضاع زندگی ام تا چه حد خراب است - البته در تمام این مدت موفق شده بودم آن را مخفی نگه دارم - او رسید: آیا ورزش می کنی؟ پاسخ دادم: من حتی صبح ها به زور از تخت بلند می شوم، پس قاعدتا نه. او گفت شروع کن به دویدن ذهنت را آزاد می کند و به تو کمک می کند حس بهتری داشته باشی. از دویدن نفرت داشتم اما چون کاملاً ناامید بودم به نصیحتش گوش کردم. حقایقی که پس از دویدن برایم آشکار شد نقطه عطفی بود در زندگی من. (به جزئیات آن در فصل دوم می پردازم) گویی به من الهام شده

بود که با ایجاد یک رویه روزانه برای رشد فردی، می توانم امیدوار باشم به شخصی تبدیل شوم که قادر است مشکلات را از میان بردارد و زندگی ام را به روزهای خوب قبل بازگرداند. باورم نمی شد اما موفق شدم. تقریباً تمام جنبه های زندگی با چنان سرعتی متحول شدند که من آن را "صبح جادویی" نامیدم.

پاییز ۲۰۰۸ به کار کردن روی پروژه جدیدم صبح جادویی ادامه دادم. تئوریتار مختلفی در رابطه با رشد فردی ترتیب می دادم و بر روی زمان بندی های گرگون خوابیدن آزمایش می کردم. به دنبال آن بودم که در یابم هر فرد دقیقاً به چه مقدار خواب نیاز دارد. یافته هایم به تمامی همه الگوها و دانسته های اکثر افراد از جمله سوده^۱ در هم شکست. عاشق این نتایج شده بودم پس آن ها را با شاگردانم در میان گذاشتم و آن ها نیز به اندازه من خوش شان آمد. آن ها درباره این موضوع با خانواده دوست و دوستان شان صحبت کردند. ناگهان متوجه شدم افرادی که هرگز ندیده بودم، پس بوک^۲ و توییتر^۲ خود درباره صبح جادویی می نوشتند (بعداً بیشتر توضیح می دهم).

۲۰۰۹ بهترین سال زندگی ام تا به امروز. با سه سر رویاهایم ازدواج کردم. ما صاحب فرزند دختری شدیم. حرفه ام به عنوان مربی شخصی در اوج خود بود. طوری که شاگردان جدید باید در لیست انتظار قرار می گرفتند. حرفه دیگرم یعنی سخنرانی هم، بسیار پر رونق شده بود. من در دبیرستان ها، دانشگاه ها، شرکت ها و همایش های غیرانتفاعی سخنرانی می کردم. صبح جادویی مثل شعله ای در حال نش در همه جا پخش می شد. هر روز از طرف آدم هایی که زندگی شان متحول شده بود. ایمیل هایی دریافت می کردم. می دانستم که باید همه دنیا را از آن با خبر کنم. پس

1- Facebook

2- Twitter

بهترین راه انجام این کار نوشتن یک کتاب بود. به آهستگی دوباره شروع به نوشتن کردم. اشتباه نکنید، هنوز هم معتقدم من یک نویسنده نیستم اما به کارم تعهد داشتم. همانطور که دوست خوبم روماسیو^۱ فلچر همیشه می گوید، "همیشه یک راه وجود دارد. اما وقتی که متعهد باشید".

با مشکلات زندگی تان رو به رو شوید

من به این دلیل داستان زندگی ام را با شما در میان گذاشتم تا به شما نشان دهد که بدانید هر چقدر هم که مشکلات سخت و دشوار باشند باز هم راهی هست تا بر آنها غلبه کنید و به آنچه می خواهید بر رسید. اگر من توانستم از مرگ حتمی نجات پیدا کنم، به حقیقت اینکه ممکن است دیگر هرگز نتوانم راه بروم کنار بیایم، و بعد از آن که آن رابی پول شوم که از فرط افسردگی از تخت خواب هم بیرون نیایم برانگیزم. دوازده سال با ایستم و زندگی رویایی ام را بسازم، شما برای غلبه نکردن بر موانع و مشکلاتی که شما را از دست یافتن به آن چه در زندگی می خواهید باز می دارد هیچ کس به شما و بهانه ای ندارد.

من معتقدم که پذیرفتن این نگرش برای ما بسیار مهم و حیاتی است، اینکه هر آنچه که فرد دیگری به دست آورده و یا بر آن تکیه کرده به سادگی می تواند گواهی باشد بر اینکه شما نیز می توانید بدون در نظر گرفتن شرایط فعلی و بسا گذشته زندگی تان هر چیز - تکرار می کنم هر چیز - که بخواهید به دست آورید و یا بر آن غلبه کنید و این از خود شما آغاز می شود. زمانی که مسئولیت همه جوانب زندگی تان را بپذیرید و هیچ کس دیگر را مقصر ندانید. درک تمام میان مسئولیت پذیری و عیب جویی بسیار مهم است. میزان مسئولیت پذیری شما در

^۱ - Romacio Fulcher

بهترین راه انجام این کار نوشتن یک کتاب بود. به آهستگی دوباره شروع به نوشتن کردم. اشتباه نکنید، هنوز هم معتقدم من یک نویسنده نیستم اما به کارم تعهد داشتم. همانطور که دوست خویم روماسیو^۱ فلچر همیشه می گوید، "همیشه یک راه وجود دارد. اما وقتی که متعهد باشید".

با مشکلات زندگی تان رو به رو شوید

من به این دلیل داستان زندگی ام را با شما در میان گذاشتم تا به شما نشان دهد به بدانید هر چقدر هم که مشکلات سخت و دشوار باشند باز هم راهی هست ما بر آن ها غلبه کنید و به آنچه می خواهید برسید. اگر من توانستم از مرگ حتمی نجات پیدا کنم به حقیقت اینکه ممکن است دیگر هرگز نتوانم راه بروم کنار بیایم، و بعدا آن که آن بی پول شوم که از فرط افسردگی از تخت خواب هم بیرون نیایم توانستم بارها سرپا بایستم و زندگی رویایی ام را بسازم، شما برای غلبه نکردن بر موانع مشکلاتی که شما را از دست یافتن به آن چه در زندگی می خواهید باز می دارد هیچ تجربه و بهانه ای ندارید.

من معتقدم که پذیرفتن این نگرش برای ما بسیار مهم و حیاتی است، اینکه هر آنچه که فرد دیگری به دست آورده و یا بر آن به دست می آید می تواند گواهی باشد بر اینکه شما نیز می توانید بدون در نظر گرفتن شرایط فعلی و با گذشته زندگی تان هر چیز - تکرار می کنم هر چیز - که بخواهید به دست آورید و یا بر آن غلبه کنید و این از خود شما آغاز می شود. زمانی که مسئولیت همه جوانب زندگی تان را بپذیرید و هیچ کس دیگر را مقصر ندانید. درک تفاوت میان مسئولیت پذیری و عیب جویی بسیار مهم است. میزان مسئولیت پذیری شما در

^۱ - Romacio Fulcher

برابر اتفاقات زندگی تان درست برابر است با میزان قدرت فردیتان برای تغییر و یا خلق هر آنچه در زندگی با آن مواجه هستید

در حالی که با عیب جویی کردن به دنبال مقصر می‌گردیم با مسئولیت پذیری در می‌یابیم چه کسی مصمم است تا شرایط را بهبود بخشد واقعاً چه اهمیتی دارد که مقصر کیست. آنچه مهم است این است که شما و من همین حالا متعهد شویم که گذشته را به دست فراموشی بسپاریم و زندگیمان را دقیقاً همان گونه که همیشه می‌خواستیم بسازیم، همین حالا.

حالا نوبت شماست، این داستان زندگی شماست

بدانید اینکه در حال حاضر در زندگی تان چه جایگاهی دارید، هم موضوعی موقتی است و هم این که حتماً همان جایی هستید که باید باشید. بیاموزید شما به اینجا رسیده‌اید تا بتوانید به همان کسی تبدیل شوید که می‌تواند زندگی مورد نظر تان را خلق کند. حتی در شرایطی که زندگی سخت و طاقت فرسا است - مخصوصاً در زمانی که زندگی سخت و طاقت فرسا است - زمان حال همیشه فرصتی است برای یادگیری و رشد و تکامل شما. شما اکنون در مرحله نوشتن داستان زندگی خود هستید و تمام در داستان‌های خوب یک قهرمان است که مشکلی را از پیش رو برداشته، در واقع هر چه مشکل بزرگتر باشد داستان هم جذاب‌تر خواهد بود. از آنجایی که برای شما هیچ مانع و تنبلی وجود ندارد دوست دارید در صفحه بعدی زندگی تان چه چیزی نوشته شود؟

خبر خوب این است که شما می‌توانید از همین حالا هر چه را که بخواهید تغییر دهید و یا آن را خلق کنید. منظورم این نیست که دیگر نیازی به تلاش کردن ندارید؛ اما می‌توانید به سرعت و به سادگی هر چه را که می‌خواهید خلق کنید. در صورتیکه بتوانید تبدیل به فردی شوید که قادر به انجام این کار است. این کتاب

هم به همین منظور نوشته شده است تا به شما کمک کند بدون هیچ محدودیتی به فردی تبدیل شوید که می‌تواند هر آنچه را که بخواهید برایتان خلق کند.

یک خودکار بردارید

قبل از اینکه جلوتر بروید یک مداد یا خودکار بردارید تا بتوانید نکات مورد نظرتان را در حاشیه کتاب بنویسید همین طور که پیش می‌روید هر مطلبی که به نظر شما مهم است و ممکن است بخواهید دوباره آن را بخوانید علامت گذاری کنید. از هر روشی که دوست دارید (خط بکشید، هایلایت کنید، در حاشیه صفحه یادداشت برداری کنید) استفاده کنید تا بتوانید به سرعت مهمترین درس‌ها و ایده‌ها و استراتژی‌ها را در کتاب پیدا کنید. خود من سابقاً گاهی با این موضوع مشکل داشتم چون تا حدی احساس می‌کردم سواستی و در تمیز و مرتب نگه داشتن وسایل اندکی سخت گیر. اما بعد فهمیدم که باید با این مشکل کنار بیایم. هدف من از نگارش این کتاب این نیست که به کتابخانه‌تان خاک بخورد. می‌خواهم تا آنجا که می‌توانید از اصول و ارزش‌های تئوری در آن نهایت استفاده را ببرید. حالا هر کتابی را که می‌خوانم علامت گذاری می‌کنم بنابراین هرگاه که بخواهم می‌توانم به سرعت تمام نکته‌های کلیدی را دوباره به یاد آورم بدون آنکه مجبور باشم همه آن را یکبار دیگر مطالعه کنم.

خوب پس خودکارتان را بردارید... بیایید شروع کنیم فصل به این زندگی شما هم اکنون آغاز می‌شود..