

الروء، هال، ۱۹۷۹ - Elrod, Hal

معادله جادویی: دو تصمیم که بزرگترین آرزوهای شما را از یک احتمال به خواستهای باورکردنی و سپس امری بدیهی بدل می‌کند/ نویسنده هال الروء مترجم فریبا جعفری نمینی؛ ویراستار محمد علی پور.

تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۹.

۲۸۸ ص، ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۱۸۰-۷

فیبا

The miracle equation: the two decisions that move your biggest goals ... 2019

دو تصمیم که بزرگترین آرزوهای شما را از یک احتمال به خواستهای باورکردنی و سپس امری بدیهی بدل می‌کند.

ابراز و بود

Self-actualization

توسازی

Self-actualization (Psychology)

چندری نمینی، فریبا، ۱۳۴۷ - مترجم

علی پور، محمد، ۱۳۸۸ - ویراستار

BF۶۲۷

۱۵۸/۱

۶۱۴۸۹۴۷

معادله جادویی

نویسنده: هال الروء

مترجم: فریبا جعفری نمینی

ویراستار: محمد علی پور

بازخوان نهایی: نسترن حسین پور

صفحه‌آرا: افسانه حسن بیگی

طراح جلد: سمانه محمدی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۹

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۱۸۰-۷

ISBN: 978-622-220-180-7

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

https://telegram.me/naslenowandish

فهرست

- مقدمه ۹
۱. راز معجزه را دریابید ۱۹
۲. از احتمال به خواسته‌ای باورکردنی و سپس به امری بدیهی ۴۱
۳. تناقضات انسانی و موروثی ۶۵
۴. شکست‌ناپذیری عاطفی ۹۵
۵. الگوی تازه‌ای برای توانایی ۱۲۵
۶. مأموریت شما ۱۴۷
۷. اولین تصمیم شما: ایمان تزلزل‌ناپذیر ۱۸۱
۸. انتخاب دوم شما: تلاش ماوراءطبیعی ۲۰۹
۹. حفظ معجزه ۲۳۷

۱۰. چالش ۳۰ روزه معادله جادویی ۲۶۵

نتیجه گیری ۲۸۳

اکنون چه خواهید کرد؟ ۲۸۳

www.ketab.ir

من در آخرین کتابم، صبح‌های جادویی، اشتباه کرده‌ام.

هدف من تغییر میلیون‌ها زندگی در هر صبح بود. من آن هدف را خیلی جدی گرفته بودم. بیش از هجده ماه به طور مداوم این کتاب را تبلیغ کردم تا موجی از حرکت را در میان خوانندگان به راه بیندازم و سپس پنج سال برای رسیدن به این هدف تلاش کردم؛ در نهایت این کتاب به دست یک میلیون نفر که به آن احتیاج داشتند، رسید. برای رسن به چنین هدفی، من در صدها مصاحبه پادکستی شرکت کردم، ده‌ها مصاحبه تلویزیونی انجام دادم. تقویم من از قرارهای سخنرانی پر شده بود و علاوه بر همه این‌ها، یک گروه در فیس‌بوک ساختم تا بتوانم به‌طور مستقیم با خوانندگان ارتباط برقرار کنم. همه این‌ها برای این بود که راهی را برای کسانی باز کنم که به دنبال پیشرفت زندگی خود با یک تمرین شخصی روزانه ساده، اما بسیار مؤثر هستند.

از بیرون به نظر می‌رسید که رسیدن به این هدف رسیده‌ام. اگر شما یکی از آن یک‌میلیون نفری باشید که این کتاب را خوانده و به انجمن صبح‌های جادویی در فیس‌بوک پیوسته‌اند، احتمالاً با خواندن این جمله حیرت می‌کنید و با خود فکر می‌کنید چطور ممکن است که این کتاب و پیامی که به بسیاری از افراد رسانده و به آن‌ها کمک کرده است را نتوان یک موفقیت دانست؟ می‌دانم مدتی طول کشید تا خودم این دیدگاه را بپذیرم. من تصور می‌کردم که با هر معیاری، به هدف خود رسیده‌ام.

اکنون صبح‌های جادویی به وسیله صدها هزار نفر در بیش از صد کشور هرروزه پی گرفته می‌شود. من هر روز پیام‌های زیادی از افراد مختلف دریافت می‌کنم که در آن داستان زندگی خود را برای من نوشته و بیان کرده‌اند که چگونه با این روش به بهبود معجزه‌آسای بیماری خود دست یافته‌اند (از نجات‌یافتگان سرطان گرفته تا قربانیان حادثه). از اضافه وزن خود خلاصی یافته‌اند، کسب‌وکار موفق خود را آغاز کرده‌اند، کتاب نوشته‌اند و به موفقیت رسیده‌اند. این کتاب به افراد زیادی کمک کرده است تا به حرکت درآیند، سفر کنند و عشق را بیابند. به‌طور کلی می‌توان گفت، صبح‌های جادویی کاری کرده است تا افراد بی‌شماری توانایی‌های منحصر به فرد

خود را ببند و از آن برای بهتر کردن زندگی خود استفاده کنند؛ کاری که دنیا را برای همه ما جایی بهتر برای زندگی کردن می‌سازد.

شنیدن داستان تمام این موفقیت‌ها قلب مرا با قدردانی فوق‌العاده‌ای پر می‌کند. باین حال، از زمان انتشار این کتاب در سال ۲۰۱۲، چیزی در درونم مدام می‌گفت که چیزی در این کتاب کم است. انجام تمرین‌های صبح‌های جادویی در هر صبح شما را قادر می‌سازد تا به خصوصیات درونی و به شخصیتی دست یابید که برای رسیدن به هر آنچه در آرزویش هستید و بدان نیاز دارید، اما قدرت دستیابی به آن‌ها را به شما نمی‌دهد. درحقیقت صبح‌های جادویی فقط نیمی از معادله است. ممکن است هر روز مراقبت کنید، کتاب‌های مربوط به پیشرفت شخصی را بخوانید، با نوشتن اهداف و پیشرفت‌های رانده‌تان، به درک درستی از اهدافتان برسید و به آگاه‌ترین، بالاعتمادبه‌نفس‌ترین و آگاه‌ترین فردی که می‌توانستید باشید، تبدیل شوید، اما پس از آن هیچ کاری نکنید. این کار حتماً مفید است؟ بدیهی است چنین چیزی نمی‌تواند هیچ فایده‌ای برای شما داشته باشد.

شاید این داستان برای شما نیز آشنا به نظر برسد. ممکن است قفسه‌های کتابخانه شما آن قدر با کتاب‌های موفقیت و پیشرفت شخصی پر شده باشد که فرصت اینکه همه آن‌ها را بخوانید، نداشته باشید یا مرتب در انواع سخنرانی‌ها و همایش‌های «چگونه زندگی خود را تغییر دهید؟» شرکت می‌کنید اما هنوز هم احساس می‌کنید چیزی در این میان گم شده است. هدف‌ها دورتر هم دور از دسترس به نظر می‌رسند. موجودی حساب بانکی‌تان هنوز آن قدر نیست که شما دوست دارید. زندگی مشترکتان هنوز در شرایطی نیست که برایتان راضی‌کننده باشد. هیچ چیز هنوز به آن شکلی که باید باشد، نیست. شاید در تلاش باشید تا کسب‌وکار خودتان را به راه بیندازید، شغلی بیابید که مناسب شما باشد، یا فقط می‌خواهید خوشبختی را در زندگی روزمره خود پیدا کنید، یا شاید همه این‌ها را

داشته باشید، اما با این حال، هنوز هم در پی دست یافتن به مرحله بالاتر و دشوارتری از پیشرفت شخصی یا حرفه‌ای باشید.

اگر شما نیز خود را در چنین شرایطی می‌بینید (و باور کنید من خود را برای این احساس مقصر می‌دانم)، شما ممکن است (احتمالاً ناآگاهانه) به برنامه‌ها و کتاب‌های «پیشرفت شخصی» اعتیاد یافته باشید. من می‌دانم که همه ما قرار گرفتن در چنین وضعی را دوست داریم و از غلیان احساساتمان، هنگامی که امیدی برای رسیدن به آن‌ها می‌یابیم، لذت می‌بریم و به همین دلیل هم هست که ما چنین برنامه‌هایی را دنبال می‌کنیم. اما در حقیقت هیچ چیز به‌راستی تغییر نمی‌کند. هیچ تحول‌پایداری رخ نمی‌دهد. ما تنها به امید اینکه به آنچه می‌خواهیم برسیم، به این راه ادامه می‌دهیم و با پشتکار به دنبال همان چیزهای خواهم بود که در ابتدای راه هم خواستار شده‌ایم. من پیش از این عادت داشتم که کتاب‌ها را بی‌لعم و باور داشتم که با هر لقمه‌ای از خرد که دریافت می‌کنم، به نسخه بهتر از خودم بدل خواهم شد، اما انگار این خرد در مغز من، در مکانی راحت جای می‌گرفت و دنگ به درازان کاری نمی‌کرد. اغلب بر این باوریم که متعهد ماندن به انجام برنامه‌های روزانه برای پیشرفت شخصی، به خودی خود کافی است، اما این‌طور نیست. اگر شما هم دریافته‌اید که تغییر اهداف در زندگی‌تان، نمی‌توانید به آن‌ها برسید، باید بدانید که تنها نیستید و بسیاری افراد، این کوچه بن‌بست رسیده‌اند.

شما باید تمرین روزانه پیشرفت شخصی خود را به یک فواید اثبات‌شده برای تدوین و دستیابی به اهداف معنادار همراه کنید تا به صورت مداوم کثرت زندگی شما را بهبود بخشد. هنوز آن روزی را به یاد دارم که ایستادم و به گذشته نگاه کردم و فهمیدم که من می‌توانم کارهای بیشتری انجام دهم. من می‌توانم فرد مهم‌تر و بزرگ‌تری باشم. من نمی‌خواهم درجا بزنم. من اساساً سال‌های جوانی خود را با همین روش سپری کرده بودم؛ کمترین تلاش را به امید دریافت بیشترین پاداش انجام داده و به موفقیت‌های اندکی دست یافته بودم؛ از این‌رو دیگر نمی‌خواستم که زمانی بیشتر از این برای درجا زدن تلف کنم؛ بنابراین تصمیم گرفتم به جای اینکه

اهدافم را در ذهنم تصور کنم و انتظار (یا بهتر بگویم امید) داشته باشم آن‌ها را به دست آورم، به طور جدی برای رسیدن به اهدافم تلاش کنم. با گذشت زمان، من به فرایندی دست یافتم که می‌توانست با تلفیق یک اقدام با دانش و پیشرفت شخصی، آن‌ها را به عمل درآورد. من متوجه شدم که این اقدام که اغلب اوقات بسیار ساده و کاملاً عادی است، نتایج خارق‌العاده‌ای را در پی خواهد داشت.

اگر شما نیز از آن دسته افرادی باشید که مدام به دنبال پیشرفت شخصی بوده‌اند، بی‌تردید شنیده‌اید که غیرممکن وجود ندارد. من نیز به این جمله اعتقاد دارم، اما باین حال خوب می‌دانم که باور داشتن به چنین چیزی، نه می‌تواند موجب شود تا شما صبح‌ها نیز از خواب برخیزید و نه انگیزه خوبی خواهد بود تا با مشکلات مبارزه کنید و نه برگ‌ترین رویاهای خود دست یابید. کاش چنین بود، اما این‌طور نیست. ارائه یک برنامهٔ نیمه‌کاره برای رسیدن به موفقیت، اصلاً کافی نیست و از این‌رو من خواستم تا با کتاب *بندی خود* — این کتاب — راهی را باز کنم که بتواند موفقیت شما را از احتمال، به خرافات و بدیهی و درنهایت به امری اجتناب‌ناپذیر برساند.

معادلهٔ جادویی همان اقدامی است که من به آن دست یافته‌ام. همان‌طور که خواهید آموخت، معادلهٔ جادویی به شکل فریبنده‌ای ساده به نظر می‌رسد، اما تنها درصد کمی از افراد جامعهٔ ما نحوهٔ اجرای آن را درک می‌کنند و هر آن موفق می‌شوند. این معادله تنها شامل دو تصمیم است:

تصمیم اول حفظ ایمان بی‌پایان و تصمیم دوم تلاش فوق‌العاده است. بکنید اصلی برای ساختن معجزه و رسیدن به نتایج قابل‌اندازه‌گیری و قطعی این است که این دو را باهم در یک دورهٔ زمانی معین به طور مداوم انجام دهید.

هنگامی که ما زندگی موفق‌ترین افراد جهان، مبتکران، کسانی که کارهای انسان‌دوستانه انجام می‌دهند، ورزشکاران و تقریباً هرکس دیگری که سهم مهمی در کارهای خوب و شگفت‌انگیز در این جهان داشته است را مطالعه می‌کنیم،

می‌بینیم که آن‌ها این کار را با ایجاد و حفظ ایمانی تزلزل‌ناپذیر و تلاشی فوق‌العاده در یک مدت زمان معین صورت داده‌اند. هنگامی که بتوانید به طور مداوم ایمان خود را حفظ نمایید و برای یک دوره طولانی تلاش فوق‌العاده‌ای انجام دهید، امکان ندارد که شکست بخورید. ممکن است در این راه تلو تلو بخورید، یا مشکلاتی را تجربه کنید، اما درنهایت از مسیر احتمال... به خواسته‌ای بدیهی... و امری اجتناب‌ناپذیر، به موفقیت خواهید رسید.

نمی‌دانم که بتوانید اهداف خود را اجتناب‌ناپذیر کنید، به مرحله‌ای می‌رسید که می‌توان شما را متخصص معجزه نامید. متخصصان معجزه، راز دست یافتن به معجزه را دریافته و زندگی خود را با معادله جادویی پیش برده‌اند. ایمان به موفقیت، ذهنیت همیشگی هر هست و تلاش فوق‌العاده برای رسیدن به اهداف، روش دائمی‌شان است. آن‌ها تنها با تعهد به این دو تصمیم، به متخصص معجزه بدل شده و به نتایج فوق‌العاده‌ای در جهان نه‌تنها برای خودشان، بلکه برای همه، دست یافته‌اند. از آنجایی که معجزه روش زندگی آن‌هاست، آن‌ها تقریباً همیشه و در همه کار به نتایج خارق‌العاده می‌رسند. این نتایج در زندگی آن‌ها اتفاقی نیستند و به‌طور دائم تکرار می‌شوند. این همان جایی است که شما با پی گرفتن رهنمودها و دستورات این کتاب به آن خواهید رسید.

بهترین راه برای خواندن این کتاب

می‌دانم که می‌توان برخی از کتاب‌های پیشرفت‌های شخصی را به صورت جزئی و در فصل‌های جداگانه خواند. در برخی مواقع می‌توانید فصل‌ها را به خواست خود انتخاب کنید و آن‌ها را خارج از ترتیبی که نوشته شده‌اند بخوانید. من بعضی از افراد را می‌شناسم که چشمانشان را می‌بندند، کتاب را به صورت تصادفی باز می‌کنند و سپس آن فصل را می‌خوانند. این نوع کتاب‌ها به شما می‌خوانند، این انتخاب را

می‌دهند که هر آنچه فکر می‌کنید برایتان مهم‌تر هستند را بنا به نیاز و تمایل خود بخوانید. این کتاب‌ها عالی هستند، اما این کتاب چنین نیست.

در دو فصل اول، علاوه بر این مقدمه، ما پایه و اساس معجزات قابل‌اندازه‌گیری و ملموس را توضیح خواهیم داد و خواهیم گفت که معجزه چیست (و چه چیزی نیست)، سپس در یک مرور کلی به معادله جادویی و دو تصمیمی که باید بگیرید، ایمان، پایان و تلاش فوق‌العاده، می‌پردازیم و برایتان خواهیم گفت که چگونه این دوی تأمل یکدیگر را تغذیه کنند و این روند با گذشت زمان آسان‌تر و آسان‌تر خواهد شد. سپس به دادن اولین معجزه من نگاه خواهیم کرد و من به شما خواهیم گفت که چگونه به دست‌آمدهام درست پیش از تولد بیست و دو سالگی‌ام به این معادله برسم و آن را از یک فرد دیگر تدریس کنم و با حیرت مشاهده نمودم که این معادله برای همه این افراد می‌است و درست همان‌طور که برای من کار کرده، برای آن‌ها نیز مفید واقع شده است.

باقی این کتاب نیز به مفاهیم و مراحل می‌پردازد که پیش از ایجاد معجزه، لازم است آن‌ها را بیاموزید. شما خواهید آموخت:

- چگونه می‌توانید بر اختلافات درونی خود، بی‌مسئولیت‌ها (چیزهایی که همه ما از آن‌ها رنج می‌بریم) و پتانسیل بی‌حد و حصر ذاتی‌تان غلبه کنید.
- چگونه می‌توانید از نظر عاطفی شکست‌ناپذیر شوید و بارزترین تجربه به هر مسیری که زندگی در برایتان قرار می‌دهد و پستی و بلندی‌ها، روزگار، بر احساسات خود کنترل داشته باشید (این استراتژی برای هنگامی که فکر می‌کنید تلاش‌های شما نتیجه مطلوب را نمی‌دهد، واقعاً مفید است).
- منظور واقعی از تعیین اهداف چیست.