

(کتابچه؛ چکیده‌ای از ارزشمندترین مطالب کتابها)

اثر مرکب

آغاز جهشی در زندگی، موفقیت و درآمد شما

دارن هاردی

مترجم: محمد جواد نعمتی

THE COMPOUND EFFECT

JUMPSTART YOUR INCOME, YOUR LIFE, YOUR
SUCCESS
DARREN HARDY

کتابچه

چکیده‌ای از ارزشمندترین مطالب کتابها

#1
New York
Times
Bestseller

برنامه‌ای واقعی با ابزارهای واقعی که می‌تواند زندگی شما را تغییر داده و رویاهایتان را به واقعیت تبدیل کنید
دیوید باخ: نویسنده کتاب میلیونر اتوماتیک

اثر مرکب

آغاز جهشی در زندگی، موفقیت و درآمد شما

THE COMPOUND EFFECT

DARREN HARDY

دارن هاردی

شادن پژوهاک
ناشر کتابهای دیجیتال



ناشر مجله موفقیت

اثر مرکب

<u>۴</u> درباره کتاب اثر مرکب
<u>۵</u> مقدمه
<u>۷</u> فصل اول
<u>۱۰</u> فصل دوم
<u>۱۳</u> فصل سوم
<u>۱۵</u> فصل چهارم
<u>۱۶</u> فصل پنجم
<u>۱۹</u> فصل ششم
<u>۲۱</u> فصل هفتم
<u>۲۳</u> فصل هشتم
<u>۲۵</u> فصل نهم
<u>۲۷</u> فصل دهم
<u>۲۹</u> فصل یازدهم
<u>۳۱</u> نکات پایانی
<u>۳۲</u> درباره دارن هاردی

درباره کتاب اثر مرکب

موفقیت؛ محصول اتفاق، شانس، جادو یا فرمول‌های مخفی نیست. موفقیت با اقدامات پیوسته‌ای حاصل می‌شود که هر روز با نگرش درست و رفتار لازم انجام می‌شوند. رسانه‌ها تلاش می‌کنند برای هر مانعی که سر راه موفقیت ما قرار می‌گیرد، راه‌های سریع و دم‌دستی ارائه کنند، اما الان زمان آن است که این راه‌های ساده که ما را به هیچ‌کجا نمی‌رسانند، کنار بگذارید. ناپرده رنج گنج میسر نمی‌شود و هر هدفی نیازمند تلاش مداوم است. «موفقیت سریع»، خطرناک و غیرواقع‌گرایانه است.

موفقیت یا حتی عدم موفقیت، نتیجه مستقیم تصمیمات روزمره ماست که مسیر زندگی‌مان را مشخص می‌کنند. اثر مرکب توضیح می‌دهد چطور باید اهداف‌تان را دنبال کنید و هر مانعی را از سر راه‌تان بردارید. «اثر مرکب» یک راهنماست، یک برنامه عملی که هر کسی می‌تواند با استفاده از آن به اندازه آرنولد شوارتزنگر (Arnold Schwarzenegger) یا مایکل فلیپس (Michael Phelps) موفق باشد. این کار از طریق تغییرات کوچک در تصمیمات روزانه حاصل می‌شود تا منجر به تغییرات بزرگ و بلندمدت در زندگی شود. در نهایت، این کتاب در مورد پذیرش مسئولیت‌مان درباره رضایتمندی و خوشبختی در زندگی است.

مقدمه

دنیای مدرن شدیداً به دنبال ثروت، سلامتی و جوانی ابدی است، و تلاش می‌کند به ما راه حل‌های خیالی ارائه کند که شواهد و مدارک غیرواقعی از انسانهایی است که به روشهایی کاملاً جادویی به ظاهر توانسته‌اند به موفقیت برسند. در میان این بمباران اطلاعات، یا اطلاعات غلط، ما غرق در سردرگمی و تحیر می‌شویم، و دیگر متوجه نمی‌شویم مبانی و اصول واقعی رسیدن به موفقیت کدامند.

برای رهایی از این مخمصه ما باید آگاهی یابیم که رسیدن به موفقیت، یک فرآیند آهسته و پیوسته است که نیازمند تلاش بلندمدت می‌باشد. هدف این است که این تغییر آنی تبدیل به عادت شود، تبدیل به چیزی خودکار شود که پیاده سازی این تغییرات دیگر نیازمند تلاش زیادی نباشد. این کار فقط با گذشت زمان امکان‌پذیر است. اما مزیتش این است که تغییرات از کارهای بسیار ساده تشکیل می‌شوند، مثلاً به جای نشستن جلوی تلویزیون، هر روز کمی وقت بیشتر گذاشتن بابت سلامتی و تندرستی.

همه‌ی مسائل بالا در واقع مربوط به توانایی ما برای مشخص کردن اشتباهات زندگی مان است. باید بپذیریم که نمی‌توان یک شبه، تغییرات چشمگیری در زندگی مان ایجاد کنیم. شاید یک روز صبح از خواب بیدار شویم در حالی که احساس شادابی و سرزندگی می‌کنیم، احساس می‌کنیم حال مان کاملاً خوب است و نگرش مثبتی داریم که به ما انگیزه می‌دهد با ترس‌های مان روبرو شویم و گام‌های بیشتری به سمت اهداف مان برداریم. اما شاید صبح روز بعد اوضاع اصلاً آنقدر خوب نباشد و دل مان بخواهد شروع تغییرات در زندگی مان را به هفته بعد موکول کنیم به این امید که شاید احساس بهتری داشته باشیم. به همین دلیل است که وقتی تصمیم می‌گیریم تغییرات سریعی در زندگی مان ایجاد کنیم، نمی‌توانیم این تصمیم را تداوم ببخشیم و پیشرفت چشمگیری در زندگی مان حاصل نمی‌شود.

بنابراین، معمولاً مشکل مربوط به نگرش ما یا سطح دشواری اهدافی که برای خودمان مشخص می‌کنیم نیست، بلکه روش ما مشکل دارد، جایی که باید از عادات منفی رهایی یافته و به سمت اهداف مثبت سوق

پیدا کنیم. این یعنی ذهنیت منفی ما ریشه در دغدغه‌ها و نگرانی‌هایی دارد که فکر کردن به تغییرات مثبت در ما ایجاد می‌کند.

تغییر کوچکی که می‌توانیم از آن به نفع خود استفاده کنیم این است که از تمام روش‌ها و ابزارهای غلط قبلی جدا شویم و به روش‌های انگیزشی‌تر توجه کنیم، یا اطراف خودمان را پر کنیم از افراد الهام بخش. این کار به ما کمک می‌کند عادات مان را بهتر ارزیابی کنیم، یک برنامه موثر برای پیشرفت خودمان طراحی کنیم، و تصمیمات روزانه کوچکی بگیریم که زندگی روزمره مان را از نو بسازند.

فصل اول

نتایج فوری در برابر بهبود دائمی

قرن بیست و یکم عصر «اکنون» است: فوریت و یک بار مصرف بودن، بزرگترین ارزش‌های تجاری محسوب می‌شوند. عصری که در آن فست فود تنها غذائی‌ست که با برنامه‌های فشرده ما همخوانی دارد، عصر رژیم‌های سختگیرانه غذایی که بیرحمانه می‌خواهند در عرض یک هفته وزن ما را نصف کنند، و بالاخره عصری که در آن، اگر در ک سال اول حضورمان در شرکت ارتقاء نگیریم، یک بازنده حرفه‌ای تلقی می‌شویم. کل دنیا این واقعیت را نادیده می‌گیرد که تغییرات بلندمدت، بیشترین پاداش را به همراه دارند، و مثبت‌ترین و سالم‌ترین تاثیر را روی زندگی‌مان دارند. در واقع هر چقدر ما سریعتر به هدف‌مان برسیم، عواقب آن خطرناک‌تر خواهند بود.

اجازه دهید یک تمرین منطقی انجام دهیم: اگر دو گزینه زیر جلوی شما گذاشته شوند، کدامیک را انتخاب می‌کنید؟

۱. همین الان ۳ میلیون دلار نقد بگیرید.

۲. یک سکه جادویی به شما داده شود با ارزش یک پنی، و طی ۳۱ روز آینده، هر روز ارزش این سکه دو برابر روز قبل خواهد شد.

قبل از اینکه به این مثال پردازیم، احتمالاً شما هم خیلی راحت گزینه اول را انتخاب می‌کنید، درست مثل خیلی از افراد دیگر. اما اگر گزینه‌های خود را به دقت تحلیل کنید و حساب و کتاب نمایید، متوجه می‌شوید که سکه یک پنی شما در عرض ۳۱ روز، ارزشش به بیش از ۱۰ میلیون دلار می‌رسد! خب، حالا بهترین

گزینه‌ای که می‌توانید انتخاب کنید کدام است؟ همین صبر و شکیبایی، در تمام ابعاد زندگی شما کاربرد دارد.

اکنون بیایید منطق این مثال را در یک نمونه واقعی از زندگی به کار بگیریم. چند دوست به نام‌های لری (Larry)، اسکات (Scott) و براد (Brad) می‌خواهند زندگی‌شان را بهبود ببخشند و موقعیت‌های مشابهی هم دارند، اما هر کدام تصمیم متفاوتی می‌گیرند.

۱. لری تصمیم می‌گیرد هیچ تغییری در زندگی‌اش ندهد و مثل همیشه باقی بماند.

۲. اسکات تصمیم می‌گیرد تغییرات خیلی کوچکی در زندگی‌اش بدهد، اما هر روز این تغییرات را اجرا کند: هر روز حداقل ده صفحه کتاب بخواند، هر روز هزار قدم بیشتر پیاده روی کند، و به جای خوردن نوشابه، آب بنوشد (که باعث کاهش جذب ۱۲۵ کالری در روز می‌شود).

۳. در مقابل، براد تصمیم می‌گیرد تلویزیون بزرگتری بخرد، شیرینی بیشتری بخورد، برنامه‌های مورد علاقه‌اش در تلویزیون را بیشتر تماشا کند و هر هفته در کافه نزدیک خانه‌شان، نوشیدنی بیشتری بنوشد. ده روز بعد، نتایج این تصمیمات هنوز خیلی چشمگیر نیستند، اما ۳۱ روز بعد، هر کس متوجه تغییرات در زندگی‌اش می‌شود:

۴. لری همچنان هیچ تغییری در زندگی‌اش ایجاد نشده، اما اوضاع برایش کمی بدتر شده، چون کم‌کم در مورد این تصمیمش، احساس نومیدی و افسردگی می‌کند.

۵. اسکات ۳۳ پوند وزن کم کرده و تغییرات کوچک در زندگی باعث شده نسبت به خودش احساس بهتر و اعتماد به نفس بیشتری داشته باشد. به لطف همین تغییرات، توانسته ارتقاء شغلی پیدا کند و زندگی زناشویی‌اش نیز بهتر از قبل شده.

۶. برد ۳۳ پوند وزن اضافه کرده و عادات بد باعث شده اعتماد به نفس و رضایتمندی‌اش از زندگی کاهش یابد، و همین باعث شده بهره‌وری‌اش کمتر شده و شرایط زندگی زناشویی‌اش بغرنج‌تر شود.

همانطور که مشاهده می‌کنیم، اثر مرکب یعنی کسب نتایج بزرگ در قبال تغییرات کوچک اما توأم با تصمیمات هوشمندانه در زندگی. تغییرات جزئی که روزانه انجام شوند، نسبت به تغییرات بزرگ اما کوتاه مدت، بیشتر باعث افزایش کیفیت زندگی شده و پاداش‌های بلندمدت‌تری به همراه دارند. ما می‌توانیم فرمول این قاعده را به شکل زیر بیان کنیم:

تصمیمات کوچک و هوشمندانه + تداوم + زمان = تغییرات همیشگی در آینده.

فصل دوم

مفاهیم کلیدی اثر مرکب

اگر تا بحال یک زبان جدید یاد گرفته باشید، احتمالاً در ابتدا با درس‌های ساده‌ای شروع کردید که عبارات درخواست محترمانه یا اسامی رنگ‌ها را یاد می‌دهند. اگر بخواهید همین مطالب ساده ابتدایی را رها کنید و مستقیم به سراغ سطح‌های پیشرفته‌تر بروید، یادگیری یک زبان جدید برای‌تان غیرممکن خواهد بود. تقصیر شما هم نیست، چون رسیدن به سطح پیشرفته، نیازمند گذراندن سطوح مبتدی و متوسط است تا بتوانید بهتر آن‌ها را درک کنید.

به همین صورت، اگر یادگیری یک زبان جدید را به صورت صحیح شروع کنید اما بعد از گذراندن مرحله ابتدایی آن را رها کنید و بعد از مدت طولانی بخواهید دوباره به سراغ آن بروید، خیلی زود متوجه می‌شوید که همان مطالب اولی که یاد گرفتید اکنون از یاد شما رفته‌اند. همین مثال ساده در تداوم تلاش و یادگیری، اصل اساسی اثر مرکب را نشان می‌دهد.

اثر مرکب: زمانی که یک تغییر کوچک در زندگی شروع می‌شود، با گذشت زمان، تاثیر آن بیشتر می‌شود و افزایش می‌یابد. درست مثل یادگیری یک زبان جدید، تاثیر افزایش تدریجی یک تغییر در عادات ما، با انجام کارهای ساده و فوری شروع می‌شود، یعنی کارهایی که انجام‌شان اصلاً سخت نیست. در یادگیری زبان جدید، قبل از اینکه ما بخواهیم گرامر یا دستور زبان را یاد بگیریم، ابتدا لغات و عبارات ساده را یاد می‌گیریم. بنابراین، حتی اگر یک اقدام کوچک، جزئی و ناچیز به نظر برسد، اما اگر به صورت مرتب انجام شود، در نهایت منجر به یک تغییر بزرگ و چشمگیر خواهد شد.

عادات منفی: زمانی که ما می‌خواهیم زندگی‌مان را بهبود ببخشیم و برای خودمان هدف‌گذاری کنیم، اکثر ما با جنبه منفی قضیه شروع می‌کنیم، یعنی ابتدا شروع می‌کنیم به حذف عادات منفی تا بتوانیم عادات مثبت ایجاد کنیم. اما معمولاً نیازی به این کار نیست، چون ممکن است سخت‌تر باشد. برای مثال: اغلب به دلیل تماشای بیش از حد تلویزیون یا خوردن غذاهای ناسالم است که می‌خواهیم تماشای تلویزیون را متوقف کرده و به جایش ورزش کردن یا رعایت یک رژیم غذایی متعادل را شروع کنیم. بنابراین اگر قرار است کار را از عادات منفی مان شروع کنیم و مدتی شاهد تغییرات چشمگیری نبودیم، نباید دلسرد و ناامید شویم، به همین خاطر بهتر است از همان ابتدا روی ایجاد عادات مثبت در خودمان کار کنیم.

امواج تاثیر: هر تصمیمی که ما می‌گیریم، موجی از تاثیر ایجاد می‌کند که پیامدهایی فراتر از حال حاضر دارد. برای مثال، اگر ما هر روز یک وعده دسر اضافه بخوریم، تاثیر فوری‌اش این است که ممکن است وزن‌مان بالا برود، اما امواج تاثیر آن می‌تواند فراتر از افزایش سطح انرژی دریافتی روزانه‌مان باشد و حتی روی خودباوری‌مان تاثیر داشته باشد. هر دوی این‌ها چیزهای منفی‌اند که می‌توانند در نهایت روی زندگی اجتماعی، فردی و کاری ما تاثیر بگذارند. از اینرو، باید آگاه باشیم که اشتباهات و عادات بد ما گستره‌ای فراتر از چیزی که اغلب فکر می‌کنیم دارند. ما همانند هواپیماهای بلندپرواز هستیم. اگر با اشتباهات شروع کنیم و بدون تصحیح این اشتباهات، کار خود را ادامه دهیم، همین اشتباهات کوچک اولیه در نهایت فاجعه بار خواهند بود و مانع رسیدن ما به مقصد می‌شوند.

چشم‌انداز آینده: مرتبط با مفهوم قبلی، داشتن یک چشم‌انداز از آینده می‌تواند باعث شود به عواقب انتخاب‌های خود بر اساس پیامدهای آتی و امواج تاثیرشان فکر کنیم. هر تصمیمی که می‌گیریم، ارزش آن

در آینده بیشتر از ارزش آن در حال حاضر است، بنابراین باید آگاه باشیم که هر عمل ما در واقع ارزش‌های مازاد ذاتی در خود دارد.

تداوم: برای تحقق این ویژگی، باید امید به نتایج فوری را متوقف کنید. زمانی که یک تغییر در ما هیجان ایجاد می‌کند اما نمی‌توانیم نتایج آن را فوراً مشاهده کنیم، معمولاً از آن تغییر اجتناب می‌کنیم، با این تفکر که به اندازه کافی خوب نیستیم. ما باید از همان وهله اول فکر کنیم که هر چیزی ارزش وقت گذاشتن دارد و باید یاد بگیریم چطور منتظر بمانیم، فقط در صورت همین تداوم است که می‌توانیم به نتایج دلخواه‌مان برسیم. یک پیشنهاد کوچک برای از دست ندادن امیدتان این است که روی یک کاغذ، اهداف مد نظر خود و تعهد به تحقق آن‌ها را به شکل یک قرارداد برای خودتان بنویسید.

حفظ اهداف محقق شده: این بخش دوم ماجراست، چون فقط رسیدن به اهداف مهم نیست، بلکه حفظ آن‌ها نیز اهمیت دارد. زمانی که تلاش‌های ما جواب می‌دهد و به هدف‌مان نیل پیدا می‌کنیم، باز هم نیاز به تلاش و نظم داریم تا آن دستاورد و منفعت‌های آن را حفظ کنیم. راز همین است، موفقیت همین است.

فصل سوم

تکانش بزرگ و عادات

این موضوع اکنون کاملاً بدیهی است که اساس موفقیت، تصمیمات روزمره ای است که گرفته می شوند، و بعد تبدیل به عاداتی صحیح می شوند. اما انجام این مطلب به راحتی گفتنش نیست، و "برای خیلی ها، پیدا کردن روشی که باعث شود تصمیم گیری درست بدل به اسلوب فردی شان شود، راحت نیست. اگر اینطور است، پس ما باید از چیزی استفاده کنیم که به عنوان تکانش بزرگ شناخته می شود.

تکانش یا محرک بزرگ نیازمند این است که ما مشارکت فعالی در فرآیند تصمیم گیری مان داشته باشیم، و آن را برای خود به صورت عادت درآوریم. در نهایت، خود ما مسئول کاری که می کنیم یا کاری که نمی کنیم هستیم. هر چند ما شرطی شده ایم یا آموخته ایم همواره به شکل های خاصی عمل کنیم، اما این خودکارسازی می تواند کاملاً تحت کنترل ما باشد و از نو آن را شرطی سازی کنیم. هر چقدر یک عادت قدیمی تر باشد، تغییر آن سخت تر است، اما هرگز غیرممکن نیست.

اولاً، عادات چیستند؟ آن ها تکامل طبیعی مغز برای گرفتن تصمیمات برای اهداف عملی اند که در اکثر اوقات نیازی به نمود عینی ندارند. در واقع این روشی است که مغز انرژی خود را ذخیره می کند تا روی تصمیمات دیگری تمرکز کند که نیاز به توجه بیشتری دارند. بنابراین عادات معمولاً بسیار مفیدند، چون به ما اجازه می دهند صبح از خواب بیدار شویم و به صورت معمول به سر کار برویم بدون اینکه نیاز باشد به گام هایی که در این مسیر باید برداریم فکر کنیم، مثلاً به حمام کردن، لباس پوشیدن و غیره. این کار باعث می شود خودمان را بهتر برای کارهایی که در طول روز قرار است انجام دهیم یا حرف هایی که باید در یک جلسه مهم بزنیم، آماده کنیم.

عادات بی فایده یا مخرب آن‌هایی‌اند که ما را به اقدامات مخرب بلندمدت، عادت داده‌اند، مانند خوردن غذاهای ناسالم در زمان ناهار در اداره. این‌ها عاداتی‌اند که ما باید شناسایی‌شان کنیم و بعد تغییرشان دهیم یا جایگزین‌شان کنیم. سیگار کشیدن یکی از شناخته شده‌ترین عادت‌های مخرب است، و تاثیر امواج مخرب آن کاملاً مشهود است: طی سالها، سیگار کشیدن باعث انباشت مواد شیمیایی در بدن شده و انواع سرطان را به همراه خواهد داشت.

اما گاهی اوقات، عادات بد به اندازه سیگار کشیدن مشهود و عینی نیستند و می‌توانند مخفی و فریبنده باشند. این عادات کارهایی نیستند که ما نباید انجام دهیم، بلکه کارهایی‌اند که باید انجام دهیم، مانند استفاده از کرم ضد آفتاب وقتی از خانه خارج می‌شویم یا بستن کمربند ایمنی وقت سوار ماشین می‌شویم. در این موارد، قرار نیست فعالیت‌های عادی شده برای ما، کنار گذاشته شوند، بلکه باید کاری را انجام دهیم که قبلاً انجامش نمی‌دادیم.

اما همه چیز مربوط به عادات نیست، چون یک سری تصمیمات هستند که اغلب محصول آگاهی ما هستند. برای مثال، وقتی می‌خواهیم شب با دوستان‌مان بیرون برویم، معمولاً در معرض این هستیم که بیش از حد نوشیدنی مصرف کنیم تا به نوعی با جمع دوستان‌مان همراهی کرده باشیم. در واقع خودمان را هم‌رنگ جماعت می‌کنیم تا به همه خوش بگذرد. در اینجا افراد بیرونی روی این تصمیم‌گیری ما تاثیر دارند و ما را کنترل می‌کنند: اما باید برای یک لحظه تأمل کنیم، به کاری که داریم انجام می‌دهیم فکر کنیم، و عواقب آن را بسنجیم.

به بیان کلی، این تکانش بزرگ است: انگیزه ایجادشده ناشی از این آگاهی که ما باید رفتاری سالم داشته باشیم و کنترل عادات و تصمیم‌گیری‌هایمان را به دست بگیریم، و همین باعث خواهد شد با گذشت زمان، توقف ناپذیر و قوی‌تر شویم.

فصل چهارم

لحظه کلیدی

در فصل‌های قبلی ما دیدیم چطور باید به تغییرات کوچک فرصت دهیم تاثیر بگذارند و در نهایت تغییرات چشمگیر و موثری ایجاد کنند. همچنین دیدیم که نیاز به نظم و تداوم است تا فقدان کسب نتایج فوری و انجام اشتباهات در مسیر، منجر به ناامیدی ما نشود.

تصور کنید الان همه این کارها را انجام دادید، به سختی تلاش کرده‌اید و الان دارید اولین نتایج‌تان را می‌گیرید. کارهای روزمره خسته‌کننده‌تان را کنار گذاشتید، مدت‌ها صبر کرده‌اید تا بر ناامیدی‌های‌تان فائق آید و بعد، موفقیت در خانه‌تان را می‌زند. تبریک بابت رسیدن به اولین اهداف‌تان! اما مراقب باشید، چون وقتی به اهداف‌تان می‌رسید، وارد یک لحظه کلیدی می‌شوید.

این لحظه‌ای است که شما موفقیت را به آغوش می‌کشید، اما در حین اینکه دارید از دستاوردهایتان لذت می‌برید، آن را بدیهی و همیشگی تلقی می‌کنید و از عاداتی که به سختی تلاش کرده‌اید آن‌ها را در خود ایجاد کنید تا تغییر به سوی موفقیت حاصل شود، فاصله می‌گیرید. سپس ریتم منظم زندگی‌تان را از دست می‌دهید و فکر می‌کنید همیشه همینطور موفق خواهید بود. اما این یک اشتباه مهلک است، اشتباهی که باعث می‌شود دوباره به خانه اول‌تان برگردید.

وقتی به اهداف‌تان رسیدید، از آن‌ها مراقبت کنید و همیشه به یاد داشته باشید که این کار نه سریع است نه فوری، بنابراین نباید اجازه دهید همه چیز به حال خود رها شود. از نیروی انگیزه خود برای تصمیم‌گیری عاقلانه استفاده کنید، عادات سالمی که در خود ایجاد کرده‌اید را ادامه دهید و به آن‌ها پایبند باشید.

فصل پنجم

چطور اهداف خود را مشخص کنید

چند لحظه وقت بگذارید و به صورت جدی به سه سؤال مهم زیر جواب بدهید:

۱. موفق نبودن خود را با چه عذر و بهانه‌هایی توجیه می‌کنید و موانع پیشرفت‌تان چیست؟
۲. چه اقدامات کوچک روزمره‌ای را باید شروع کنید تا زندگی‌تان وارد یک مسیر جدید شود؟
۳. چه اقدامات کوچک روزمره‌ای را باید متوقف کنید تا موانع سر راه موفقیت‌تان را بردارید؟

با جواب دادن به این سه سؤال، می‌توانید مبنای اهداف خودتان را مشخص کنید. این اهداف باید منطبق با چیزی باشند که شما را خوشحال می‌کنند و دستاوردهایی را مشخص کنند که می‌خواهید در همه ابعاد اصلی زندگی‌تان به آن‌ها برسید. این‌ها شامل اقداماتی‌اند که در زندگی خانوادگی، زندگی کاری، سلامتی یا معنویات‌تان باید انجام دهید. یک سری ویژگی‌ها و رفتارها را بنویسید که باید در سبک زندگی‌تان داشته باشید تا به شما امکان دهند به اهداف‌تان برسید.

همه بهبودها و تغییراتی که برنامه‌ریزی کردید، باید منطبق با زندگی روزمره‌تان باشند، در غیر اینصورت نمی‌توانید آن‌ها را پیاده‌سازی کنید. وقتی اهداف خود را می‌نویسید، برنامه‌ریزی کنید چه تغییراتی باید در عادات‌تان صورت بگیرد و این عادات جدید را چطور باید به تدریج وارد زندگی‌تان کنید، و در عین حال روند پیشرفت خودتان در این مسیر تازه را به شکلی واقعی ارزیابی نمایید. برخی عادات باید هر روز انجام شوند،

اما برخی دیگر ممکن است هفتگی یا ماهانه باشند. نکته اینجاست که برنامه‌ریزی زمانی شما باید واقع‌گرایانه و قابل حصول باشد.

در زیر دو مثال عملی از نحوه برنامه‌ریزی روی اهداف آورده شده است:

۱. یک نفر می‌خواهد برای دوران بازنشستگی‌اش پس‌انداز کند، بنابراین یک برنامه عملی و عالی طراحی می‌کند. او بخشی از درآمد ثابت خود را در یک حساب بانکی اختصاصی برای بازنشستگی‌اش پس‌انداز می‌کند، به نحوی که بهترین امتیازات را برای آینده و دوران بازنشستگی به همراه داشته باشد. طی سال‌های اول این برنامه پس‌انداز پول، سپرده‌گذاری‌ها به صورت خودکار انجام می‌شود، و همه چیز خوب پیش می‌رود. اما کم‌کم شرایط تغییر می‌کند و برنامه پس‌انداز باید تغییر کند تا اهداف مربوط به دوران بازنشستگی، واقع‌گرایانه باقی بمانند. اگر درآمد این فرد کاهش یابد، درصد پس‌انداز نیز کاهش می‌یابد. از سوی دیگر، اگر درآمد این فرد به دلیل ارتقاء شغلی افزایش یابد، ممکن است او زودتر از موعد مد نظر به هدفش برسد، یا شاید همین برنامه را ادامه دهد و از مازاد پولی که بدستش می‌رسد، برای اهداف دیگر استفاده کند.

۲. یک نفر می‌خواهد سلامتی بیشتری داشته باشد، بنابراین شروع می‌کند به تمرین و ورزش منظم. او تحقیق می‌کند و متوجه می‌شود که بیشترین توصیه به انجام تمرینات در صبح است، چون افراد کمتر احتمال دارد بهانه بیاورند که خسته‌اند. اما مشکل اینجاست که صبح‌ها این فرد مجبور است بچه‌هایش را برای مدرسه آماده کند و بعد خودش به سر کار برود، بنابراین تمرین و ورزش در صبح، ایده مناسبی برای او نیست. در این مورد، بهترین زمان ورزش برای چنین فردی، قبل از زمان ناهار است، چون به او فرصت

می‌دهد به خانه برود و ناهار را با خانواده‌اش بخورد. بعلاوه، او می‌تواند بر اساس همین هدف، عادات کوچک دیگری نیز برای خودش ایجاد کند، مثلاً مصرف بیشتر آب یا هر ماه پیدا کردن یک رژیم غذایی سالمتر.

در نهایت، تصویرسازی عینی یا ملموس از اهداف، یک تکنیک بسیار مفید است. ما با تجسم فردی که می‌خواهیم طی چند سال بعد باشیم، می‌توانیم خود را تصور کنیم که اطرافمان مملو از نتایج تلاش‌هایی که صورت داده‌ایم و دستاوردهای موفقیتی که کسب کرده‌ایم است. ما باید خودمان را در قاب تصویری از خانواده‌ای که دوست داریم یا ماشین جدیدی که می‌خواهیم یا هر چیزی که در رویاهایمان به دنبالش هستیم، ببینیم.

فصل ششم

نسبت به اهداف خود، واقع‌گرا باشید

وقتی شما اهداف‌تان را به صورت دقیق مشخص کنید، همواره باید به یاد داشته باشید که زمان برنامه‌ریزی روی آنها، باید واقع‌گرا باشید. همیشه مراقب باشید که بی صبری نکنید، از یاد نبرید که هیچ تغییر بزرگی، یکدفعه اتفاق نمی‌افتد. بنابراین اگر مثلاً می‌خواهید شکل ظاهری بهتری داشته باشید، نباید زیاده روی کنید و برای مثال هر روز دو ساعت به باشگاه بروید. برای این کار خیلی بهتر است که تغییرات کوچکی در زندگی روزمره‌تان ایجاد کنید تا سبک زندگی سالم‌تری داشته باشید، بنابراین می‌توانید خود را ملزم کنید سه بار در هر هفته به باشگاه بروید. در این صورت می‌توانید تغییر تدریجی را دنبال کنید.

خیلی از قول‌هایی که ما به خودمان می‌دهیم به این خاطر زیر پا گذاشته می‌شوند که در همان وهله اول، به دلیل احساسی شدن یا جوگیر شدن آن‌ها را مطرح کرده‌ایم با این باور که تغییرات بزرگ در زندگی‌مان خیلی سریع و راحت اتفاق می‌افتند. اما واقعیت این است که چنین وعده‌هایی در مواقعی مانند شروع یک سال جدید، بیش از حد مبهم و کلی‌اند. مثلاً وقتی می‌گوییم «من می‌خواهم وزنم را کم کنم»، «می‌خواهم بیشتر کار کنم»، «می‌خواهم پس‌انداز کنم تا ماشین بخرم»، «می‌خواهم خانواده تشکیل بدهم»، و غیره. همه این‌ها اهداف خوبی‌اند، اما در آن لحظه به صورت جدی به این فکر نمی‌کنیم که چه کارهایی باید انجام دهیم یا چه گام‌هایی را باید برنامه‌ریزی کنیم تا بتوانیم به نتایجی که مد نظرمان است برسیم.

برای اینکه اهداف رنگ واقعیت به خود بگیرند، لازم است ابتدا به این فکر کنیم که الان و اینجا در چه وضعیتی هستیم، یعنی ابتدا باید مبدأ و نقطه شروع حرکت‌مان را مشخص کنیم. سپس باید یک نقشه و برنامه عملی مشخص کنیم تا مسیر رسیدن‌مان به مقصد از جایی که هستیم را مشخص کند. اینکه تغییرات

مد نظر ما چقدر بزرگ یا انعطاف پذیر هستند، بستگی به هدفی دارند که ما خواهان نیل به آن هستیم، اما این اهداف همیشه باید واقع‌گرایانه، منطقی و سالم باشند.

فصل هفتم

عناصر مثبت و کافی گردآوری کنید

هیچ کس نمی‌تواند در تحقق اهداف‌تان به شما کمک کند: اگر می‌خواهید وزن کم کنید، به جای شیرینی و شکلات باید میوه‌های مفید مصرف کنید تا عطش شما را برای شیرینی جات برطرف کند.

عناصر زیاد دیگری نیز وجود دارند که تحت کنترل شما هستند. برای مثال، استفاده شما از رسانه‌ها. شنیدن اخبار در مورد مشکلات دنیا و بخصوص کشور خودتان، مهم است، اما در عین حال می‌تواند یک منبع بزرگ منفی نگری نیز محسوب شود. تاثیر بیش از حد اخبار بد یا نگران کننده چیزیست که می‌تواند نگرش مثبت هر فردی را خراب کند، بنابراین کلید حل این مشکل این است که فقط به بخش‌های خلاصه و ضروری اخبار توجه کنید. این یعنی باید توجه خود را فقط معطوف اخبار دور و برتان کنید، از اخبار مرگ و میر و جزئیات به دردخور دوری کنید و و وقت خود را صرف شنیدن یا دیدن اخبار ناراحت کننده که بارها و بارها تکرار می‌شوند، نکنید.

روش‌هایی برای برخورد با تاثیرات منفی اخبار و تبدیل زمان گوش کردن به اخبار، به یک عادت سالم‌تر وجود دارد. وقتی دیگر این کار را نکنید، می‌توانید به یک برنامه دلخواه گوش کنید یا آن را نگاه کنید، با کسی که دوستش دارید حرف بزنید، به برنامه‌های انگیزشی گوش کنید یا کتاب بخوانید.

اطرافیان‌تان می‌توانند تاثیر قابل توجهی روی زندگی شما داشته باشند، چه تاثیر مثبت چه تاثیر منفی. برای شما خیلی بهتر است که از دوستان یا همکاران منفی فاصله بگیرید، چون می‌توانند مانع رسیدن شما به هدف‌تان شوند. یک رابطه مخرب، رابطه‌ایست که باعث می‌شود روند رسیدن شما به هدف‌تان کند شود، و

به جای اینکه مملو از خوشبینی و مثبت‌اندیشی شوید، افراد منفی باف باعث می‌شوند احساس یأس و دلسردی پیدا کنید.

اگر فردی منفی باف در زندگی‌تان وجود دارد که نمی‌توانید او را از زندگی روزمره‌تان حذف کنید، باید در وقتی که با او سپری می‌کنید، تجدید نظر کنید. مواجهه خود را با آن‌ها کاهش دهید و بیشتر با افراد دیگری معاشرت کنید که به شما انگیزه می‌دهند. بهترین کاری که می‌توانید بکنید این است که با افرادی رابطه داشته باشید که تحسین‌شان می‌کنید، چون انگیزه پیدا می‌کنید همانند آن‌ها باشید. این کار باعث می‌شود ایجاد تغییرات و عادات مثبت در شما خیلی راحت‌تر شود، چون الگویی عملی دارید که راهنمای شماست.

محیط عامل دیگری است که باید در کسب عملکرد شخصی بالا به آن توجه داشت. علاوه بر افرادی که اطراف‌تان هستند، همه عناصر مربوط به عملکرد شما باید در جهت رشدتان باشند، در غیراینصورت باید تغییرشان دهید. باید از تمام چیزهایی که فکر می‌کنید می‌توانند مرتبط با هدف‌تان باشند، به نحو احسن استفاده کنید، هر چند اول از همه باید به خودتان و توانایی‌های‌تان ایمان داشته باشید. اگر به خودتان اعتماد نداشته باشید، خیلی راحت ممکن است شکست‌ها و ناکامی‌های خود را گردن عوامل و شرایط بیرونی بیندازید و هرگز نتوانید به هدفی که مد نظرتان است برسید. باید این را بپذیرید که این خود شما هستید که مسئول زندگی کنونی‌تان هستید، بنابراین باید تمام عناصر مثبتی که لازم دارید را گردآوری کنید. اطراف خودتان را پر کنید از افراد مناسب، و کنترل محیط پیرامون‌تان را به دست بگیرید.

فصل هشتم

چطور شانس خود را خلق کنید

همانطور که قبلاً دیدیم، تصمیمات درست، حتی اگر کوچک باشند، ظرفیت این را دارند که ما را به موفقیت برسانند. اما تصمیمات بدی هم وجود دارند که حتی اگر مهم محسوب نشوند، پتانسیل زیادی دارند که به ما آسیب برسانند. بنابراین زمانی که در زندگی اوضاع خوب پیش نمی‌رود، نباید بخت بد یا نداشتن شانس را بهانه کرد، چون همه چیز مربوط به درون خود ماست.

پذیرش این مسئله ساده نیست که صددرصد مسئولیت هر چیزی که درون ما جریان دارد، بر عهده خود ماست. اما وقتی بدانیم دیگر نباید به دنبال عذر و بهانه باشیم و شانس را در وجود خودمان خلق کنیم، دیدگاهمان نسبت به این موضوع سریعاً عوض می‌شود. خوش شانس در واقع توانایی تشخیص همه فرصت‌های خوبی است که سر راه ما قرار می‌گیرد، چون در هر موقعیتی می‌توان نکته‌ای مثبت و فرصتی خوب یافت. همچنین این دیدگاه باعث می‌شود عادات بد به کلی از بین بروند و تفکر مثبت، سر لوحه تمام کارهای‌تان شود.

گام اول این است که دیگر احساس نکنید یک قربانی هستید، چون این اندیشه هیچ کمکی به شما نمی‌کند. مسئولیت زندگی خودتان را قبول کنید، کنترل جوابها، اقدامات و تغییر خودتان را بر عهده بگیرید. گام دوم این است که چشم‌انداز خود را عوض کنید. وقتی بپذیرید که مسئولیت کامل زندگی‌تان با خودتان است، فقط نیاز به نگرش مثبت دارید تا خودتان را برای شناسایی تک تک فرصت‌های پیش روی‌تان در زندگی آماده کنید. وقتی این موضوع را درک کنید، به جای منتظر ایستادن برای پیش آمدن فرصت‌ها، دست به

عمل می‌زنید و از تمام شانس‌هایی که در خانه‌تان را می‌زنند، به بهترین شکل استفاده می‌کنید. همیشه همین کار را بکنید و آنگاه، خوش شانس‌ترین فرد روی زمین خواهید بود.

فصل نهم

از موانع درس بگیرید

خیلی از محدودیت‌هایی که ما در مسیرمان با آن‌ها روبرو می‌شویم، عملاً وجود ندارند، بلکه موانعی‌اند که خود ما به دلیل فقدان اعتماد یا ناامیدی آن‌ها را برای خودمان ساخته ایم. برندگان کسانی هستند که وقتی به این موانع می‌رسند، با تلاشی خیلی بیشتر از آن چیزی که ازشان انتظار می‌رود، آن‌ها را پشت سر می‌گذارند. بنابراین، در مسیر رسیدن به هدف‌شان، هیچ مانعی نمی‌تواند متوقف‌شان کند.

به محدودیت‌ها و مشکلات‌تان به عنوان دیوارهایی فکر کنید که بین خودِ قدیمی‌تان، کسی که تغییر نمی‌کند و از بد به بدترین می‌رسد، و خودِ جدیدتان، کسی که منظم و متعهد می‌شود و به موفقیت می‌رسد، فاصله انداخته است. هر مانع جدید فرصت جدیدی‌ست برای یادگیری و کسب عادات جدید که شما را قویتر و باهوشتر می‌سازد. از اینرو، هرگز نباید از موانع و محدودیت‌ها بترسید و باید با آن‌ها روبرو شوید. قبلاً در مورد فرصت‌ها و شانس خوب، چه گفتیم؟

آرنولد شوارتزنگر از محدودیت‌هایش درس گرفت و تبدیل به قوی‌ترین بدنساز دنیا شد. هر محدودیت جدیدی که سر راه‌تان قرار می‌گیرد، فرصتی‌ست برای تقویت عضلات جدید و ایجاد یک نگرش ذهنی همواره مثبت. آرنولد کسی بود که وقتی خیلی‌های دیگر با این باور که به حداکثر ظرفیت و توانایی بدنی‌شان رسیده‌اند، تلاش خود را متوقف کردند، او مسیر خود به سوی موفقیت بیشتر را ادامه داد.

یکی از رایج‌ترین محدودیت‌های کاذب در دنیا، سن است. برای خیلی‌ها رسیدن به سن چهل سالگی یعنی تاریخ انقضاء، یعنی دیگر شما نمی‌توانید چیزهای تازه‌ای یاد بگیرید یا فعالیت‌های فیزیکی سنگین انجام دهید. بنابراین یادگیری یک زبان جدید یا انجام یک ورزش دیگر ممکن نیست و نباید امتحان‌شان کرد. اگر

چنین افرادی بالارفتن سن‌شان را یک محدودیت در نظر نگیرند و آن را یک فرصت تلقی نمایند، در اینصورت به این باور می‌رسند که در هر سنی می‌توانند هر فعالیتی را انجام دهند.

حتی خیلی از ورزشکاران سطح بالا نیز در نقطه‌ای از زندگی حرفه‌ای‌شان باید با این مسئله بالارفتن سن روبرو شوند. عملکرد آن‌ها ممکن است با گذشت زمان تغییر کند، اما به جای اینکه تسلیم شوند، به صورت حرفه‌ای دست به تغییرات کوچکی در زندگی روزمره‌شان می‌زنند، حتی در تمرینات و رژیم غذایی‌شان، و بعد همچنان خود را متعهد به موفقیت می‌دانند. این عمل، در کنار انگیزه و اهداف واقع‌گرایانه، به آن‌ها کمک می‌کند همچنان حرکت رو به جلو داشته باشند، و در عین حال از همه محدودیت‌های پیش روی‌شان عبور کنند.

با این همه، پذیرش و غلبه بر موانع می‌تواند تبدیل به یک عادت شود. اگر شما به صورت مداوم محدودیت‌ها را پشت سر بگذارید، خیلی زود تلاش اضافی شما تبدیل به یک عادت می‌شود و باعث می‌گردد در تمام ابعاد دیگر زندگی‌تان نیز پیشرفت چشمگیری داشته باشید.

فصل دهم

چطور انگیزه بگیرید

هیچ انگیزه کلی یا فرمول جادویی وجود ندارد که به ما بگوید چطور باید الهام بگیریم. در واقع انگیزه برای هر انسانی کاملاً متفاوت و منحصر به فرد است. برخی افراد خوش اقبال، از همان ابتدا انگیزه‌ای قوی دارند، و همین باعث می‌شود به شدت خواهان تغییر و تحول باشند. اما در مقابل، خیلی‌های دیگر هستند که هر چند احساس می‌کنند نیاز به تغییر دارند، اما نمی‌دانند چرا. اجازه دهید دو مثال از افرادی بزنیم که می‌خواهند وزن‌شان را کم کنند:

۱. نفر اول می‌خواهد لاغر شود چون از نظر او این کار باعث می‌شود تندرست‌تر و سالم‌تر باشد. اما در عمل، هیچ عجله‌ای برای رسیدن به این هدف ندارد.

۲. نفر دوم یک حمله قلبی داشته و همین باعث شده به شدت دنبال یک سبک زندگی سالم‌تر باشد، آن هم به هر قیمتی که شده.

همه انواع انگیزه‌ها ارزشمندند، بنابراین هیچ گاه به این فکر نکنید که شاید انگیزه‌های شما بیش از حد مادی‌گرایانه یا سطحی‌اند. شما باید چیزی را انتخاب کنید که بهترین نتایج را برای‌تان به همراه داشته باشد. اگر می‌خواهید برای یک شغل بهتر آماده شوید و بعد زندگی سطح بالایی را تجربه کنید، این حق شماست. اگر می‌خواهید وزن کم کنید تا به تناسب اندام رویایی‌تان برسید، این نیز حق شماست. اما نکته مهمی که

وجود دارد این است که انگیزه‌های شما باید انقدر قوی باشند تا شما را به مسیر مناسب‌تر و مثبت‌تری در جهت رسیدن به اهداف‌تان هدایت کنند.

فصل یازدهم

احساس قدردانی برای حفظ خوش بینی تان اهمیت دارد

ما در فصول قبلی دیدیم که نگرش مثبت برای کسب اعتماد به نفس و شجاعت ایجاد تغییرات در عادات، ضروری است. این نگرش حتی در مواجهه با مشکلات و بدبختی‌ها نیز باید حفظ شود، مانند کاری که «آلن تورینگ»^۱ انجام داد. او یک ریاضیدان بود که علیرغم تبعیض‌های اعمال شده روی او، توانست با رمزگشایی دستگاه معروف آلمانی‌ها به نام «انیگما»^۲ نقش مهمی در خاتمه جنگ جهانی دوم داشته باشد. یا در مورد «سالی رایید»^۳، اولین زنی که علیرغم تبعیض‌های جنسیتی، توانست به فضا برود. بنابراین ما شاهدیم که برنده‌ها بر اساس موقعیت فردی شان، به دنبال عذر و بهانه نیستند و همواره حرکت رو به جلو دارند.

نگرش مثبت باید همیشه همراه با احساس قدردانی و سپاسگزاری باشد. این‌ها خصلت‌های هر انسان موفق‌اند که مسئولیت زندگی خویش را بر عهده می‌گیرد. برای اینکه بتوانید از قدرت اثر مرکب در زندگی روزمره‌تان بهره مند شوید، باید هر روزتان مملو از قدردانی و سپاسگزاری باشد. نگرش مثبت منجر به سپاسگزاری می‌شود، درست مانند سپاسگزاری که نگرش مثبت ایجاد می‌کند، و این یک چرخه مثبت بازخورد ایجاد می‌کند.

گاهی اوقات وقتی که ما در مراحل دشوار رسیدن مان به موفقیت هستیم، احساس سپاسگزاری سخت به نظر می‌رسد. برای مثال، اگر ما در حال تغییر و تحول در بخشی از زندگی مان هستیم چون احساس می‌کنیم از آن رضایت نداریم، شاید داشتن احساس سپاسگزاری بابت وضعیت فعلی مان کار سختی باشد. شاید اگر در

^۱ - Alan Mathison Turing (۲۳ ژوئن ۱۹۱۲ - ۷ ژوئن ۱۹۵۴)، ریاضیدان، دانشمند رایانه، منطق دان، فیلسوف، زیست-ریاضیدان و رمز نگار انگلستانی.

^۲ - Enigma، نام دسته از دستگاه‌های الکترومکانیکی که برای رمزنگاری و رمزگشایی توسط آلمانی‌ها اختراع شد.

^۳ - Sally Kristen Ride ۲۶ می ۱۹۵۱ - ۲۳ ژوئن ۲۰۱۲)، فیزیکدان و نخستین فضانورد زن آمریکایی.

دوران سختی و مشقت به سر می‌بریم برای مثال چون درآمدمان کم است و هدفمان یافتن یک شغل بهتر است، باید بابت تمام چیزهایی که همین الان داریم، قدردان و سپاسگزار باشیم، چیزهایی مانند خانه، خانواده، و غیره. به صورت خلاصه، این طرز فکر باعث آسان‌تر شدن تغییر می‌شود.

نکات پایانی

تغییر با آگاهی از تصمیمات روزمره‌مان شروع می‌شود، با تحلیل عادات مثبت و منفی، و نیز بررسی پیامدهایی که این تغییر می‌تواند روی آینده‌مان داشته باشد. به همین منوال، اگر الان در بهترین شرایط زندگی‌مان قرار نداریم، نباید خود را قربانی بد اقبالی بدانیم، بلکه باید شرایط فعلی‌مان را نتیجه اقدامات کوچکی که سال‌ها در زندگی‌مان انجام دادیم تلقی کنیم. نباید خود را همچون کسی که در خواب راه می‌رود یا مانند عروسک خیمه شب بازی تصور کنید که هیچ کنترلی روی سرنوشت خود ندارد.

انگیزه، محور ایجاد تغییرات در زندگی روزمره ماست، تغییراتی که فقط به تغییر جزئی برخی کارهای کوچک روزمره‌مان مربوط است. انجام همین تغییرات کوچک باعث خلق اثر مرکب می‌شود، پدیده‌ای که در نهایت فراتر از آنچه که تصور می‌کنید روی زندگی‌تان تاثیر خواهد گذاشت. موفقیت شما زمانی تضمین می‌شود که مسئولیت زندگی‌تان را بر عهده بگیرید، و یاد بگیرید چطور عاداتی کسب کنید که به ظاهر جزئی و بی‌اهمیتند، اما با گذشت زمان، تاثیر بسیار زیادی خواهند داشت. ما باید نظم و انضباط را در خود پرورش دهیم و محدودیت‌های‌مان را کنار بزنیم، همواره شکیبا باشیم و ناامید نشویم. هیچ چیز به اندازه پیشرفت آهسته و پیوسته نمی‌تواند ما را به سمت موفقیت همیشگی سوق دهد.

درباره دارن هاردی

دارن هاردی (Darren Hardy) یک کارآفرین بزرگ و نویسنده معروف در حوزه موفقیت و بهره‌وری است. او در سن هجده سالگی، یک شرکت اتوبوسرانی راه انداخت که باعث میلیونر شدن او شد. سپس در سن بیست و هفت سالگی تبدیل به فرد بسیار موفقی در حوزه املاک و مستغلات شد.

همچنین او مدیر اجرایی دو شبکه تلویزیونی نیز هست: رد پاپولار (Red Popular). و نیز تهیه کننده و ویرستار مجله «موفقیت» (Success) که در آن با بسیاری از رهبران تجاری و کسب و کار مصاحبه می‌شود، و منبع عظیمی از اطلاعات ارائه می‌کند که راهنمای موفقیت محسوب می‌شوند.

دارن هاردی سخنران و مربی اثربخشی نیز هست و کارآفرینان بسیاری را آموزش داده است. او نویسنده کتابهای دیگری همچون «ترن هوایی کارآفرینی»^۴ و «بهترین سال زندگی» نیز می‌باشد.