

صبح جادوپی در زندگی

۶ ماهی که قبل از ساعت هشت،
زندگی‌تان را متحول خواهد کرد

■ نویسنده:

هال السارد

■ مترجم:

فهیمة فتحی

■ ویراستار:

آرام روانشاد



سرشناسه : الود، هال، ۱۹۷۹ م. Elrod, Hal

عنوان و نام پدیدآور : صبح جادویی در زندگی: ۶ عادت‌هایی که قبل از ساعت هشت، زندگی‌تان را متحول خواهد کرد/ نویسنده هال الود؛ مترجم فهیمه فتحی؛ ویراستار آرام روانشاد.

مشخصات نشر : تهران: آریان، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری : ۱۹۹ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۷۹-۷۶-۲

وضعیت فهرست نویسی : قیفا.

یادداشت : عنوان اصلی: The miracle morning: the not-so-obvious secret guaranteed to transform your life before 8 AM.

موضوع : فشار روانی -- کنترل -- راه و رسم زندگی

موضوع : Stress management -- Conduct of life

موضوع : خودسازی. Self-actualization (Psychology)

شناسه افزوده : فتحی، فهیمه، ۱۳۶۶ - مترجم.

شناسه افزوده : روانشاد، آرام، ۱۳۵۵ -، ویراستار.

ردیف کنگره : ۵۷۵ BF

بند هجری : ۱۵۵/۹۰۴۲

شماره کتبی : ۵۷۹۱۸۸۴



نام کتاب	صبح جادویی در زندگی
نویسنده	هال الود
مترجم	فهیمه فتحی
ویراستار	آرام روانشاد
ناظر چاپ	علی غلامی
نوبت چاپ	اول، ۱۳۹۸
شمارگان	۱۱۵۰ نسخه
قیمت	۳۰۰۰ تومان
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۸۷۹-۷۶-۲

تهران: خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، کوچه فاتحی داریان، پلاک ۴، طبقه اول

تلفن: ۶۶۴۰۰۲۳۵ - ۶۶۹۷۱۳۴۴

پست الکترونیک: info@arayanbook.com سایت: www.arayanbook.com

« حق چاپ و نشر مجدد این اثر (یا بخشی از آن) برای انتشارات آریان محفوظ است »

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

- ۱۱..... یادداشتی برای خواننده‌های عزیز
- ۱۵..... مقدمه: ماجرای زندگی من و این که جا اما... زندگی شما هم مهم است.....
- ۱۶..... ساعت ۱۱:۳۲ شب، رانندگی با سرعت ۷۰ مایل بر ساعت در زبان شماره ۹۹ به سمت جنوب... یک حادثه واقعی و باورنکردنی.....
- ۱۶..... شما فقط... دو بار زندگی می‌کنید!
- ۱۸..... زندگی‌تان را با همه سختی‌ها و مشکلاتش پیش ببرید.....
- ۲۵..... حالا نوبت شما و ماجرای زندگی‌تان است.....
- ۲۶..... قلم به دست بگیرید.....
- ۲۷..... یک: وقت بیدار کردن تمام استعدادهای نهفته‌تان است.....
- ۲۹..... زندگی‌تان را به «بالاترین سطح» برسانید.....
- ۳۱..... مباحث اصلی این کتاب.....
- ۳۲..... اما هال، من «آدم صبح زود» نیستم!.....
- ۳۳..... این کتاب چگونه می‌تواند زندگی شما را تغییر دهد؟.....
- ۳۴.....

- دو: کتاب صبح جادویی زاده دوران درماندگی است ۳۹
- اولین باری که سرم به سنگ خورد: مرگ در صحنه تصادف ۴۰
- دومین باری که سرم به سنگ خورد: غرق شدن در بدهی و افسردگی ۴۰
- چرا بدهکاری از مردن بدتر است ۴۱
- صبحی که زندگی ام را دگرگون ساخت ۴۲
- لازمه موفقیت ۴۳
- اولین چالش: یافتن وقت ۴۴
- دومین چالش: تمام آنچه بیش از همه مؤثر است ۴۷
- صبحی که تمام زندگی ام را متحول کرد ۴۸
- کمتر از یک میلیون نیست ۵۰
- اگر کیتی بتواند این سر را انجام دهد ۵۲
- جو، دیگه کیه؟ ۵۳
- یک حرکت؟ آیا واقعاً این حرکت، بیدار کننده است؟ ۵۴
- سه: حقیقت فعلی زندگی ۹۵ درصد از مردم ۵۷
- چگونه زندگی بی کیفیت فعلی را ارتقا دهیم و به سطح اقلیت پیوندیم؟ ۵۹
- مرحله اول: از حقیقت فعلی زندگی ۹۵ درصد مردم آگاه شوید ۵۹
- به نکات زیر توجه کنید ۶۰
- مرحله دوم: دلایل زندگی با کیفیت پایین را شناسایی کنید ۶۱
- دلایل تن دادن به زندگی های بی کیفیت و نه چندان خوب (و راه حل های آن) ۶۳
- یک دوست مسئولیت پذیر پیدا کنید (روش بسیار مؤثر و توصیه شده) ۷۱
- مرحله سوم: از همین امروز تصمیم به انجام کار متفاوتی بگیرید ۷۷
- آیا برای دادن چنین تعهدی آماده اید؟ ۷۷
- چهار: چرا امروز صبح از خواب بلند شدید؟ ۸۱
- چرت بزنی، می بازی: حقایق در مورد از خواب بیدار شدن ۸۲

- ۸۵..... به چه میزان خواب نیازمندیم؟
- ۸۶..... چگونه با انرژی بیشتر از خواب (خواب کمتر) بلند شویم
- ۸۷..... چگونه هر صبح با چنان اشتیاقی از خواب برخیزیم که انگار صبح کریسمس است؟
- ۸۹..... پنج: یک راهکار پنج مرحله‌ای ضد چرت (برای معتادان به چرت زدن)
- ۹۰..... انگیزه سحرخیزی‌تان را افزایش دهید
- ۹۱..... مرحله ۱: قیال از به خواب رفتن، هدف‌گذاری کنید
- ۹۱..... مرحله ۲: ساعت را کنار تخت‌تان نگذارید
- ۹۲..... مرحله سوم: دندان‌هایتان را مسواک بزنید
- ۹۲..... مرحله چهارم: یک لیوان آب بنوشید
- ۹۳..... مرحله پنجم: سریع لباس بپوشید و به‌وش بگیرید
- ۹۴..... چند نکته دیگر برای راحت‌تر بیدار شدن
- ۹۷..... شش: ابزارهای شش‌گانه پرورش شخصیت که روزانه عادات‌تان را تضمین می‌کند
- ۹۸..... شکاف میان بالقوه‌ها و بالفعل‌ها
- ۹۹..... زندگی‌تان برخلاف آن چیزی است که درباره‌اش فکر می‌کنید
- ۱۰۰..... زمانی برای خلق همان زندگی که سزاوارش هستید
- ۱۰۱..... اولین ابزار پرورش شخصیت
- ۱۰۳..... • اولین ابزار پرورش شخصیت: سکوت
- ۱۰۴..... معمولاً روزتان را چگونه شروع می‌کنید؟
- ۱۰۶..... مراقبه
- ۱۰۷..... مراقبه در صبح جادویی
- ۱۱۰..... نکته‌های پایانی در مورد سکوت
- ۱۱۱..... • دومین ابزار پرورش شخصیت: تکرار و تلقین جملات مثبت و انگیزه‌بخش
- ۱۱۳..... چگونه تکرار و تلفیق باورهای مثبت زندگی‌تان را تغییر داد

- ۱۱۶..... برنامه زندگی شما چیست؟
- ۱۱۷..... پنج مرحله ساده برای خلق شعارهای شخصی
- ۱۲۱..... نکات پایانی در مورد تکرار و تلقین
- ۱۲۳..... ● سومین ابزار پرورش شخصیت: تجسم
- ۱۲۵..... شم چه چیز را تجسم می کنید؟
- ۱۲۵..... ۱. مرحله ساده برای تجسم در صبح جادویی
- ۱۲۸..... نکات پایانی در مورد تجسم
- ۱۲۹..... تابلوی ته ویر رؤیا، نان را خلق کنید
- ۱۳۱..... ● چهارمین ابزار پرورش شخصیت: ورزش
- ۱۳۳..... حتماً باید یک بار داس را فکات کنید
- ۱۳۴..... نکات پایانی در مورد ورزش
- ۱۳۵..... ● پنجمین ابزار پرورش شخصیت: مطالعه
- ۱۳۷..... چه قدر باید مطالعه کنید؟
- ۱۳۸..... نکات پایانی در مورد مطالعه
- ۱۴۱..... ● ششمین ابزار پرورش شخصیت: نوشتن
- ۱۴۲..... ثبت یادداشت های روزانه
- ۱۴۳..... اولین تجربه بازبینی و مرور دفترچه یادداشت های روزانه ام
- ۱۴۴..... تمرکز روی شکاف میان بالقوه ها و بالفعل ها، مضر است یا مفید؟
- ۱۴۶..... ثبت مؤثر یادداشت های روزانه
- ۱۴۸..... آیا می خواهید یک کتاب بنویسید؟
- ۱۴۹..... شخصی سازی ابزار شش گانه پرورش شخصیت
- ۱۵۰..... نکات پایانی در مورد ابزارهای شش گانه پرورش شخصیت
- ۱۵۳..... هفت: معجزه شش دقیقه ای (برای افرادی که سرشان شلوغ است)

دقیقه اول.....	۱۵۴
دقیقه دوم.....	۱۵۵
دقیقه سوم.....	۱۵۵
دقیقه چهارم.....	۱۵۶
دقیقه پنجم.....	۱۵۶
دقیقه ششم.....	۱۵۶
هشتم: صبح جادویی تان را منطبق با سبک زندگی تان تغییر دهید تا بزرگ‌ترین اهداف و رؤیاهایتان را محقق سازید.....	
زمان بیدار شدن بر سر بستر.....	۱۵۸
(صبح‌ها) چای، کی و بی‌کی خوردن.....	۱۵۹
تمرینات صبح جادویی را با اهداف، رؤیای تان منطبق کنید.....	۱۶۱
غلبه بر احساس امروز را فردا کردن، رها کردن، و بهترین کارها را در ابتدا انجام دهید.....	۱۶۲
انجام فعالیت‌های صبح جادویی در آخر هفته.....	۱۶۳
صبح جادویی تان را هیجان‌انگیز، مفرح و باشکوه کنید.....	۱۶۴
نکات پایانی در مورد شخصی‌سازی برنامه صبح جادویی.....	۱۶۵
نهم: از تحمل‌ناپذیر تا توقف‌ناپذیر: اسرار واقعی ایجاد ثروت و تغییردهنده زندگی (در سی روز).....	
ناتوانی در مهار عادات: تصمیمات لحظه تحویل سال.....	۱۶۸
معتاد به عادات قدیمی: تغییر دردناک است.....	۱۶۹
چه قدر طول می‌کشد یک عادت جدید را در خودتان شکل دهید؟.....	۱۶۹
راهبرد «مهار عادات» در سی صبح جادویی (به‌راستی مؤثر و مفید است).....	۱۷۰
اولین دوره زمانی ده روزه (ده روز اول): تحمل‌ناپذیر.....	۱۷۱
دومین دوره زمانی ده روزه (ده روز دوم): ناراحت‌کننده.....	۱۷۲
سومین دوره زمانی ده روزه (ده روز سوم): توقف‌ناپذیر.....	۱۷۳

- ۱۷۴ اما من از دویدن بیزارم!
- ۱۷۶ سی روز: «از تحمل ناپذیر تا توقف ناپذیر»
- ۱۷۷ بقیه ماجرا: «۵۲ مایل تا آزادی»
- ۱۸۰ آیا شما برای به دست آوردن یک آزادی حقیقی آماده‌اید؟
- ۱۸۱ ده: پ'لش تغییر زندگی در سی صبح جادویی
- ۱۸۲ به - ریز - پادشاهان توجه کنید
- ۱۸۳ می‌توانید این کار را انجام دهید!
- ۱۸۸ آیا برای ورود به مرحله بعدی زندگی‌تان آماده‌اید؟
- نتیجه‌گیری: برای همه یک هویت جدید، همین امروز هویت فعلی‌تان را کنار
 ۱۸۹ بگذارید
- ۱۹۰ بیاید هم‌چنان به بقیه کمک کنیم
- ۱۹۳ یک جایزه ضروری: ایمیلی که زندگی‌تان را تغییر خواهد داد
- ۱۹۹ نکات پایانی در مورد ایمیلی که زندگی‌تان را تغییر خواهد داد



مقدمه

ماجرای زندگی من و اینکه چرا ماجرای زندگی شما هم مهم است

سوم دسامبر ۱۹۹۹ در بیست سالگی زندگی من خوب بود. نه؛ بهتر است بگویم عالی بود! اولین سال کالج را گذرانده و در محصله ها، گذشته به یکی از توزیع کنندگان برتر یک شرکت بازاریابی دویست میلییارد دلاری تبدیل شده بودم و میزان درآمدم حتی از درآمد رؤیایی ام هم بالاتر رفته بود! در ضمن، از نعمت دوستان خوب و خانواده گرم و صمیمی نیز برخوردار بودم. باید بگویم زندگی ام سرشار از خیر و برکت بود.

شاید به خودتان بگویید که با این اوضاع حتماً روی ابرها سیر می کردم؛ ولی نمی دانستم که آن شب، شاید آخرین شب زندگی ام باشد.

ساعت ۱۱:۳۲ شب، رانندگی با سرعت ۷۰ مایل در ساعت در

اتوبان شماره ۹۹ به سمت جنوب

من و دوستم به تازگی از جمع دوستانمان در رستوران جدا شده بودیم. دوستم خسته بود و داشت روی صندلی مسافر چرت می زد؛ اما من خسته نبودم، چشمان کاملاً بازم را هوشیارانه به جاده دوخته بودم و انگشتانم را به آرامش با یک رهبر ارکستر در هوا تکان می دادم؛ انگار با آرامش مشغول تراختن ملودی چایکوفسکی^۱ بودم.

اشتیاق و انرژی حاصل از مراسم آن شب، آن چنان در وجودم موج می زد که خستگی را از من دور کرده بود. با سرعت ۷۰ مایل در ساعت با خودروی سفید و جدید^۲ مادامگ خود می راندم. خُب، تازه دو ساعت بیشتر از بهترین سخنرانی عمرم نداشت بود، هنوز صدای تشویق حضار در گوشم بود و بی نهایت هیجان زده بودم. در آن لحظه، فقط دلم می خواست از شدت هیجان بلند فریاد بزنم و با کسی در مورد احساساتم صحبت کنم؛ اما دوستم خواب بود و صحبت کردن با او هیچ فایده ای نداشت. به فکرم رسید که به پدر و مادرم زنگ بزنم؛ ولی حتماً آن ها هم در آن ساعت از شب خواب بودند. به هر حال، احساس می کردم این لحظه بهترین فرصت زندگی ام است و باید با والدینم یا هر کس دیگری در مورد آن صحبت کرد و هیجانم را تخلیه کنم.

یک حادثه واقعی و باور نکردنی

نه! یادم نمی آید چراغ های شورلت بزرگی را که مستقیم به طرفم می آمد، دیده باشم. در یک لحظه سرنوشت ساز، وانت شورلت بزرگی که با سرعت

1. Tchaikovsky

2. Ford Mustang

حدود ۸۰ مایل در ساعت رانندگی می کرد، محکم با خودروی فورد ماستنگ کوچک من برخورد کرد. لحظات پس از این حادثه به کندی سپری شد. بدنه فلزی این دو خودرو با صدای جیغ و فریاد ما کوبیده و درهم تنیده شد. کیسه های هوای خودروی من به شدت ترکید و ما بی هوش شدیم. مغز من (که هنوز داشت خودرو را با سرعت هفتاد مایل در ساعت می راند)، محکم به کاسه سرم خورد و بیشتر بافت های حیاتی نیم کره جلویی آن از بین رفت.

در اثر این تصادف، قسمت انتهایی خودروی من به سمت راست منحرف شد و خودروی سه ساله ساتورن^۱ پشت سرم (که راننده آن یک نوجوان شانزده ساله بود) با سرعت هفتاد مایل در ساعت محکم به در سمت راننده کوبید. در محاله شد و به نیمه چپ بدنم فرو رفت. سقف فلزی، روی سرم افتاد و حجمه ام را طوری برید که لای آن باز شد و به گوش چپم آسیب جدی وارد کرد. استخوان های کاسه چشم چپم شکست و همین سبب شد تخم چشم چپم بدون هیچ محافظی بماند. دست چپم شکست و رشته عصبی پیشانی ام پاره شد. زانویم خرد شد و استخوان شکسته ام به داخل ماهیچه های دو سر فرو رفت و آن را شکافت! لگن خسته ام به شکل باورنکردنی در میان قسمت جلویی خودروی ساتورن و میز فرمان مرکزی خودروی خودم گیر کرد و از سه جا شکست. در نهایت، استخوان رانم (بزرگ ترین استخوان بدن انسان) دونیم شد و نیمی از آن، پوست رانم را پاره کرد.

همه جای بدنم خونین شده و مغزم نیز به شدت آسیب دیده بود. بدنم که

تحمل این همه درد را نداشت، کار خود را متوقف کرد، فشار خونم افتاد، همه چیز در مقابل چشمانم سیاه شد و به حالت کما رفتم.

شما فقط... دو بار زندگی می کنید!

آن چه برای من رخ داد، معجزه نام دارد.

گرچه امداد اضطراری، بالای سرم آمدند و حفره‌ای را در خودرو ایجاد کردند. آتش‌نشان‌ها بدن خونین مرا از لای قراضه‌های آهن بیرون آوردند؛ سپس زخم‌ریزی‌ام شدت گرفت و قلبم ایستاد.

از نظر پزشکی در آن لحظه مرده بودم.

امدادگران به سرعت به سوار هلیکوپتر امداد کردند. همه تلاش‌شان را برای نجات من کردند و پس از شش دقیقه موفق شدند. قلبم دوباره تپید و اکسیژن تمیز وارد ریه‌هایم شد. خدا را شکر، دوباره زنده شده بودم.

شش روز در کما بودم و وقتی به هوش آمدم، از پزشکان شنیدم که شاید دیگر هرگز نتوانم راه بروم. پس از گذراندن هفت هفته سخت، دوباره توانستم راه بروم و بعد، از بیمارستان مرخص شدم و تحت مراقبت‌های والدینم قرار گرفتم. دیگر زندگی رنگ و بوی گذشته را برایم نداشت. یازده تا از استخوان‌هایم شکسته و مغزم دچار آسیب جدی و درین شده بود. دوستم رابطه‌اش را با من قطع کرده و در بیمارستان بستری بود و خود این، من باور دارم حتی این شرایط را نیز می‌توان تغییر داد و به فرصت‌های بهتری تبدیل کرد.

هنگام مواجهه با چنین شرایطی، پذیرش آن به هیچ وجه کار ساده‌ای نیست. مدام از خود می‌پرسیدم که چرا چنین اتفاقی برایم افتاد. به هر حال، دوباره زنده شده بودم و مسئولیت‌های زندگی روی شانهم افتاده بود.

بنابراین، به جای غرر و شکایت از وضع موجود، به بررسی تمام جزئیات و جوانب زندگی فعلی‌ام پرداختم. به جای این که مدام آرزو کنم ای کاش این اتفاق برایم نیفتاده بود، روی استفاده حداکثری از داشته‌های فعلی‌ام تمرکز کردم. از آن جا که دیگر نمی‌توانستم زمان را به عقب برگردانم و گذشته را تغییر دهم، روی حرکت در زمان حال و کسب پیشرفت در زمان آینده تمرکز کردم. ماه زندگی‌ام را وقف بروز توانایی‌های بالقوه و تحقق رؤیاهایم و به همین دلیل، دیگران را در این زمینه راهنمایی کردم.

بعدها، ایر حادثه دلخراش رانندگی به بهترین رویداد زندگی‌ام تبدیل شد، چون پس از این ما را تصمیم گرفتم به خاطر تمام داشته‌هایم سپاس‌گزار و قدردان باشم، با داشته‌هایم کنار بیایم و خودم را مسؤول برآوردن تمام آرزوهایم بدانم. این حادثه مرا به این باور رساند که هر اتفاق، حکمتی دارد و این خود ما هستیم که با دلایل و حکمت‌های مؤثر و انگیزه‌بخش را انتخاب کنیم. این اتفاق منل سوختی بود که موتور زندگی مرا دوباره به کار انداخت و سبب موفقیت‌م شد.

سال ۲۰۰۰: آن سال، آغاز خوبی برایم نداشت. بدنم آسیب‌دیده (اما نه روحیه‌ای افسرده) در بیمارستان بستری شدم؛ اما پایار بسیار خوبی داشتم. نه خودرو داشتم و نه حافظه کوتاه‌مدت؛ اما توانستم بر احساس افسردگی و خانه‌نشینی‌ام غلبه کرده و با افزایش میزان فروش در شرکت کاتکس ارجای شغلی پیدا کنم. این، بهترین و پر فروش‌ترین سال کاری من بود. البته، هنوز از نظر جسمی، روحی، عاطفی و مالی، بهبود کامل نیافته بودم.

سال ۲۰۰۱: حالا که درس‌های خوبی از این اتفاق گرفته بودم، باید آن‌ها را

به دیگران هم می‌آموختم تا قدرت و انگیزه‌شان را بازیابند. بنابراین، سخنرانی‌های انگیزشی‌ام را از کلاس‌های خود در دبیرستان و کالج شروع کردم و به دلیل استقبال خوب دیگران، تصمیم گرفتم این کار را به مأموریت ضروری زندگی‌ام تبدیل کرده و بر زندگی جوانان تأثیر بگذارم.

سال ۲۰۰۲: دوست خوبم، جن برگف^۱، مرا به نوشتن کتابی در این باره تشویق کرد تا برای دیگران انگیزه‌بخش باشد. شروع به نوشتن کردم؛ ولی خیلی زود از آن دست کشیدم. خب، من که نویسنده نبودم! همیشه موقع نوشتن مقالات بی‌ربط در دبیرستان با مشکل مواجه می‌شدم و حالا چه‌طور می‌توانستم یک کتاب بنویسم؟ هر بار، پس از کلی کلنجار رفتن با متن، با ناامیدی به رایانه‌ام خیره می‌شدم و هر می‌کردم نوشته‌هایم به‌هیچ‌وجه شبیه یک کتاب نیست. در همان سال، برای دومین بار لقب یکی از ده فروشنده برتر شرکت کاتکو را از آن خود کردم.

سال ۲۰۰۴: سمت مدیرفروش در دفتر شرکت کاتکو واقع در ساکرامنتو^۲ را پذیرفتم تا میزان توانایی‌هایم را بسنجم. گفتم می‌که زیر نظر من بود با کسب بالاترین میزان فروش، رکورد سالیانه شرکت را شکست و رتبه اول را از آن خود کرد. پاییز همان سال، من رتبه بالاترین میزان فروش شخصی را به‌دست آورده و به یکی از سران ارشد و مهم شرکت تبدیل شدم. احساس کردم به تمام خواسته‌ها و آرزوهایی که در شرکت کاتکو داشتم، رسیده‌ام و حالا باید رؤیای تبدیل شدن به یک سخنران حرفه‌ای «انگیزشی» را محقق سازم. دلم می‌خواست چند سال دیگر کتابی را که موضوعات آن هنوز در

1. Jon Berghoff

2. Sacramnto

ذهنم بود، بنویسم. در ضمن، با اورسولا^۱ آشنا شدم و او را دوست جدایی‌ناپذیر و بی‌نظیر خود یافتم.

فوریه ۲۰۰۵: هنگامی که در آخرین کنفرانس خود در کاتکو نشسته بودم، حقیقتی دردناک به ذهنم رسید: من هرگز برای بروز استعدادها و توانمندیهایم تلاشی نکرده‌ام.

یزه^۲ بی را برده و رکوردهایی را شکسته بودم؛ ولی وقتی از جایگاه یکی از دو نفری که بیشترین جوایز و مزایا را از شرکت کاتکو دریافت کرده‌اند به خدمت نگذاشته‌ام، متوجه شدم تمام استعدادها و توانایی‌هایم را به کار نگرفته‌ام. اگر آن زمان شرکت را رها کرده و به دنبال تحقق آرزوی دیگری می‌رفتم، چهار صد بار وجدان می‌شدم. بنابراین، تصمیم گرفتم یک سال دیگر بمانم و این بار از تمام راندم مایه بگذارم.

سال ۲۰۰۵: کارم را دیر شروع کردم اما هدفم این بود که میزان فروشم را دو برابر کنم. کمی ترسیده بودم؛ اما خودم را متعهد به انجامش می‌دانستم. به این نتیجه رسیدم که هر طور شده داستان ادامه بخش تصادف خودم را بنویسم و آن را در اختیار دیگران بگذارم. من به نظری که در ۲۵ سال زندگی‌ام بی‌سابقه بود، ۳۶۵ روز سال را هم فروختم و هم نوشته‌ام می‌خواستم کاری کنم که تاکنون نکرده بودم. می‌خواستم از قلمرو راحت و بی‌خطر اما کسل‌کننده و زجرآور زندگی، پا را فراتر بگذارم و به فردی شگفت‌انگیز تبدیل شوم. در پایان سال، به هر دو هدفم رسیدم؛ هم میزان فروشم را دو برابر کرده و هم اولین کتابم را کامل کردم. پس نتیجه می‌گیریم که اگر خودتان را متعهد به انجام کاری کنید، حتماً می‌توانید انجامش دهید.