
زندگی رویایی تان را خلق کنید

کریس وایدنر

Chris Widener

امیر حسن مکی

وایدنر، کریس / Widener, chris

زندگی رویایی تان را خلق کنید: ده اصل معتبر که بی تردید رویاهایتان را به واقعیت تبدیل می کنند / نویسنده: کریس وایدنر؛ مترجم: امیر حسن مکی؛ ویراستار: علی ابوطالبی
تهران: نسل نواندیش، ۱۳۸۹

ص ۱۶۸

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۳۳۲-۲

فیبا

Live the Life you have always dreamed of!

موفقیت / موفقیت - جنبه های روان شناسی / راه و رسم زندگی

مکی، امیر حسن، ۱۳۵۲، مترجم

ابوطالبی، علی، ۱۳۸۴، ویراستار

۱۳۸۹ ۶۲۷/م ۸۵۳ و BF

۱۵۸/۱

۲۱۸۴۰۸۲

زندگی رویایی تان را خلق کنید

نویسنده: کریس وایدنر

مترجم: امیر حسن مکی

ویراستار: علی ابوطالبی

صفحه آرا: ندا وجدی

طراح جلد: مهناز صبور

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۰

قیمت: ۳۹۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۳۳۲-۲

ISBN:978-964-236-332-2

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

نشانی فروشگاه ۱: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

نشانی فروشگاه ۲: خیابان مطهری - ابتدای خیابان سهروردی جنوبی - نبش کوچه زاهدان - پلاک ۲۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷-۹ نسل نواندیش

آنچه دیگران درباره‌ی کریس وایدنر می‌گویند...

«من که سخنرانی در برابر جمعیتی بالغ بر سه‌هزار نفر را تجربه کرده‌ام، می‌توانم به شما بگویم هم‌اکنون کریس وایدنر یکی از بهترین سخنرانان امریکا است. محتوای سخنرانی‌های او فوق‌العاده است و به شنونده انگیزه‌ی فراوان می‌دهد. او مردی شوخ طبع، تیز هوش و صریح است. مطمئن شما هم از او خوشتان خواهد آمد.»

برایان تریسی، نویسنده‌ی *توربانچه را تورت بد*

«کارمندان ما به شدت مجذوب کریس و مطالب خردمندانه‌اش شده‌اند. او فردی کاردان و جذاب است و تعالیم وی کمک‌های شایان توجهی به ما کرد. من و اعضای تیم فروش سازمانم به او ایمان کامل داریم!»

فیل کاستیلو، مدیر *نورترین چنلر، سیسکو سیستمز*

«کریس وایدنر، آمیزه‌ای است از استعداد، فن بیان، پیام‌های نو، ذکاوت و توانایی! کریس وایدنر یکی از اسطوره‌های امروزی سخنرانی در مجامع جهانی است.»

دنیس ویتل، نویسنده‌ی *بخرهای عظمت*

«از این که خیلی زود توانستم از اصول عملی او در زندگی شخصی و حرفه‌ای‌ام بهره ببرم، حیرت‌زده شدم! کریس در سازماندهی مطالب آموزشی خود و ارائه‌ی آن‌ها به گونه‌ای سودمند، مؤثر و جذاب، بسیار موفق عمل کرده است. از نظر من سخنرانی او بسیار ارزشمند بود و من حضور در همایش‌های او را به همه توصیه می‌کنم.»

مایکل لینو، رییس *گلوبال نت پروداکشنز*

«کریس وایدنر پدیده است. شکیبایی، دانش و توانایی او در برقرار کردن ارتباط با مخاطبان، خارق‌العاده است. کریس، کارت عالی است!»

جیم وان، نویسنده‌ی پنج قطعه‌ی اصلی از پازل زندگی

«مطالبی که کریس بیان می‌کند، کلیدی و درعین حال به‌کارگیری‌شان آسان است. این مطالب، شما و سازمانی را که در آن کار می‌کنید دگرگون می‌کند. برای ما که این‌طور بود!»

جیمی پلند، معاون راهبردی ال‌اینسس

«کریس وایدنر سخنرانی مقتدر، دانا و موفق است. بی‌گمان او می‌تواند شما را به سطوح بالاتر زندگی شخصی و حرفه‌ای ارتقا دهد.»

کوین مدیر، مدیر مالی سیاتل سربینز

«دو کتاب فرشته‌ی درون و دوازده ستون تو را نتوانستم زمین بگذارم و آن‌ها را در یک نشست خواندم. در یک کلام می‌توانم بگویم فوق‌العاده بودند! هر دو کتاب به‌شدت مرا تحت تأثیر قرار دادند. بی‌تردید آن‌ها را دوباره و دوباره خواهم خواند، زیرا مطمئنم هر بار درس‌های بیشتری از آن‌ها خواهم آموخت. می‌خواهم ده اصل فرشته‌ی درون و دوازده اصل دوازده ستون را چاپ کنم و آن‌ها را روی میز کارم بگذارم تا هر روز جلوی چشمانم باشند. باز هم از تو سپاسگزارم.»

پم استسیوک

«هرقدر زودتر با اصول موفقیت خارق‌العاده‌ای که کریس در کتاب‌ها و همایش‌هایش آموزش می‌دهد آشنا شوید و آن‌ها را در زندگی‌تان به‌کار برید، زودتر می‌توانید این اصول را با دیگران در میان بگذارید و ایشان را از این موهبت بزرگ بهره‌مند کنید.»

دونا جانسون، معاون بخش بین‌المللی آریزون اینترنشنال

تقدیم به همه‌ی کسانی که رویای زندگی بهتر
را در سر دارند، به امید آن که شهادت و
پشتکار تعقیب آن رویا را به دست
آورند تا آن را تحقق بخشند!

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

پیشگفتار.....	۱۷
مقدمه.....	۲۱
سررشته‌ی زندگی‌تان را در دست بگیرید.....	۲۵
اصول زندگی رویایی.....	۲۹
اصل شماره‌ی یک زندگی رویایی:	
شهامت رویاپروری داشته باشید.....	۳۳
شهامت رویاپروری را دوباره در خود زنده کنید.....	۳۳
روایهای بزرگ - منافع بزرگ.....	۳۶
هفت قدم برای تحقق رویاتان.....	۳۸
اصل شماره‌ی دو زندگی رویایی:	
تصور، نخستین سنگ بناست.....	۴۵
سرنوشت‌تان را رقم بزنید!.....	۴۸
تجسمتان را بازسازی کنید.....	۵۳
اصل شماره‌ی سه زندگی رویایی:	
هدف، از بهر دستیابی است.....	۵۵
روش‌هایی ساده که تحقق اهدافمان را آسان می‌کنند!.....	۵۹
بزرگی را هدف قرار دهید.....	۶۵
اصل شماره‌ی چهار زندگی رویایی:	
پرنده‌ی سمج کرم را می‌گیرد.....	۶۹

- ۶۹ پافشاری و مداومت پیشه کنید.
- ۷۴ چهار نکته که زندگی‌تان را روی غلتک می‌اندازد.
- اصل شماره‌ی پنج زندگی رویایی:
- ۸۱ برای کسب موفقیت مشتاق باشید.
- یافتن انگیزه: وقتی حال و حوصله‌ی انجام هیچ کاری را ندارید،
- ۸۵ چه بکنید.
- اصل شماره‌ی شش زندگی رویایی:
- ۹۱ به‌راستی که بخشش بهتر از گرفتن است.
- ۹۱ برنده‌ی واقعی، انسان سخاوتمند است.
- «صداقت، یگانه عامل کلیدی است که ارتباطی مستقیم با
- موفقیت غایی فرد، سازمان یا محصول دارد» ۹۶
- ۱۰۰ هنر بخشش.
- اصل شماره‌ی هفت زندگی رویایی:
- ۱۰۵ روابط، اساس وجود ما را شکل می‌دهند.
- ۱۰۵ نیروی حاصل از تحسین کردن مردم.
- ۱۰۶ مزایای تحسین.
- ۱۰۷ روش‌هایی برای تحسین کردن.
- ۱۰۸ موفقیت از طریق یک شبکه‌ی غنی.
- ۱۱۶ چگونه با هر کس در هر زمان صحبت کنیم.
- اصل شماره‌ی هشت زندگی رویایی:
- ۱۲۱ تعادلتان را حفظ کنید.

۱۲۱.....	افسانه‌ای در باب مدیریت
۱۲۳.....	ایجاد تعادل در زندگی آشفته
۱۲۸.....	معادله‌ای کوچک که نتایجی بزرگ به بار می‌آورد
	اصل شماره‌ی نه زندگی رویایی:
۱۳۳.....	دستیابی به آزادی مالی
۱۳۳.....	برخورداری از آزادی مالی
۱۳۷.....	معادله‌ای که باعث آزادی مالی شما می‌شود
	اصل شماره‌ی ده زندگی رویایی:
۱۴۷.....	نگرش، فرمانرواست
۱۴۷.....	پنج نگرشی که باعث اوج گرفتن شما می‌شوند!
۱۵۲.....	در موقعیت‌های نامساعد
۱۵۲.....	نگرش مثبت خود را حفظ کنید
۱۵۶.....	خوش‌بین هستید یا بدبین؟
۱۵۹.....	نگرستان را انتخاب کنید
۱۶۳.....	سخن آخر
۱۶۳.....	میراثی نیک بر جا بگذارید
۱۶۸.....	درباره‌ی نویسنده

پیشگفتار

حقیقت دارد، چون آن را در زندگی‌ام تجربه کرده‌ام!

همیشه وضع زندگی و کار و بارم به خوبی امروز نبوده است. نه، سرگذشت من حکایتی طولانی دارد و به زمانی برمی‌گردد که زندگی‌ام با حالا خیلی فرق داشت!

تصور کنید زندگی‌تان این‌گونه بود:

پدری داشتید که از تولدتان بیزار بود و به مادرتان فشار می‌آورد تا شما را سقط کند، اما مادرتان زیر بار نمی‌رفت. آمیزه‌ای از موهبت و محرومیت! از یک طرف از نعمت زندگی برخوردار می‌شدید، اما از طرفی فرزند ناخواسته‌ی پدرتان بودید. هیچ‌کس دلش نمی‌خواهد این‌طور وارد دنیا شود، مگر نه؟!

چهار سال بعد، آن پدر پس از مبارزه‌ای کوتاه با سرطان، از دنیا می‌رود و شما را که پسر بچه‌ای بیش نیستید در راه پر پیچ و خم زندگی تنها و سرگردان رها می‌کند. آنچه اندوه مرگ پدر را تلخ‌تر می‌کند این است که حتی یک یادداشت از خود باقی نمی‌گذارد که: «برایت دل‌نگرانم،» یا «متأسفم که نمی‌توانم شاهد بزرگ شدن شما باشم.»

با خشم و ناراحتی بزرگ می‌شوید. دیری نمی‌گذرد که به رفتارهای ناشایست و مخرب رو می‌آورید. اگرچه مادر تان تمام تلاش خودش را برای اصلاح و تربیت شما به کار می‌گیرد، مجبور است تا دیروقت بیرون از خانه کار کند تا بتواند مخارج تان را تأمین کند. با این حال چند طبقه زیر خط فقر زندگی می‌کنید!

تازه وارد کلاس ششم شده‌اید که به تور رفقای ناباب می‌خورید. می‌افتید در وادی کارهای خلاف. دوازده سال بیشتر ندارید که به بیراهه کشیده می‌شوید. در کلاس هفتم به همین روال ادامه می‌دهید. واضح است که معدلتان به حد نصاب نمی‌رسد، اما مدیر تان که می‌خواهد هرچه زودتر از شرتان خلاص شود شما را به کلاس هشتم می‌فرستد.

خوشبختانه، وارد عرصه‌ی ورزش می‌شوید و بازی تان خوب است. همین، مانع از این می‌شود که به فقر منجلاب فرو روید. ورزش، تأثیر مثبت دیگری نیز در زندگی تان می‌گذارد: در دوران نوجوانی در یک تیم بسکتبال حرفه‌ای مشغول به کار می‌شوید؛ و این دلخوشی زندگی تان می‌شود.

سال‌های اولیه در دبیرستان برای تان دردآور است زیرا مایه‌ی آزار معلم‌ها هستید و آن‌ها هم در مقام جبران، شما را تنبیه می‌کنند. گویا جنگ بزرگی میان تان برپاست! نمی‌دانید زندگی تان به کجا می‌کشد. عدم تسلط و نداشتن هدف در زندگی باعث می‌شود عصبانی‌تر و تندخوتر شوید.

در شانزده سالگی به کتابی درباره‌ی شغل دلخواهتان برمی‌خورید. از خواندن آن شگفت‌زده می‌شوید. تحت تأثیر مطالب آن قرار می‌گیرید و به اندیشه و رویا فرو می‌روید. روایتان این است که روزی سخنران حرفه‌ای شوید؛ پیش‌روی جمعیت بایستید و به حاضران روحیه، انگیزه و شهامت بدهید. می‌خواهید خودتان را بالا بکشید و برای خودتان کسی شوید تا بتوانید به دیگران بگویید هر قدر هم که سخت باشد، آن‌ها هم می‌توانند برای خودشان کسی شوند!

در هفده سالگی تجربه‌ای ماندگار در زندگی به‌دست می‌آورید و از آن پس همه‌چیز صدو هشتاد درجه تغییر می‌کند. معدل سال آخر دبیرستانتان عالی می‌شود. به این ترتیب، می‌توانید به کالج بروید و به مطالعه‌ی رشته‌ی مورد علاقه‌تان بپردازید؛ رشته‌ای مرتبط با کار دلخواهتان.

در طول راه به آدم‌های منفی‌باف برمی‌خورید؛ کسانی که باور نمی‌کنند می‌توانید به کار دلخواهتان دست یابید. آن‌ها کسانی هستند که خواب و بیداری‌شان یکی است. کسانی که به‌راستی زندگی نمی‌کنند؛ مردگانی متحرک و بدون رویا!

نظرتان درباره‌ی این زندگی چیست؟ چگونه آن را سپری می‌کنید؟ از شما می‌پرسم، چون آنچه گفتم سرگذشت من بود. بله! حالا در خانه‌ی قشنگ و رویایی‌ام زندگی می‌کنم، همسری بی‌نظیر و چهار فرزند سالم و دوست‌داشتنی دارم. جمع‌ی از بهترین و لایق‌ترین کسانی که روی کره‌ی زمین زندگی می‌کنند جزو دوستان و همکاران من هستند. من از کاری که به آن عشق می‌ورزم درآمدی کلان دارم. در سراسر امریکا برای حضار سخنرانی می‌کنم. مجری یک

زندگی رویایی‌تان را خلق کنید

برنامه‌ی تلویزیونی هشتم که در سراسر کشور پخش می‌شود و علاوه بر این با زیگ زیگلر که از اسطوره‌های حرفه‌ی ماست، یک برنامه‌ی دیگر تلویزیونی مشترک اجرا می‌کنم. کتاب‌های من مثل نقل و نبات به فروش می‌رسد. زندگی معرکه‌ای دارم!

اما همیشه این‌طور نبود!

نه من این زندگی را انتخاب کردم. تصمیم‌هایی که در طول راه گرفتم مرا به اینجا رساند. مطابق اصولی زندگی کردم که خواهید خواند. همان‌طور که می‌دانید، آدم‌های متظاهر زیادی هستند که می‌خواهند اصول موفقیت را به شما یاد بدهند، اما هیچ‌وقت خودشان آن‌ها را در زندگی اعمال نکرده‌اند. تکرار طوطی وار نوشته‌های دیگران یک چیز است و تجربه‌ی اصول موفقیت و رسیدن به آنچه می‌خواهید، و سپس در میان گذاشتن این اصول با دیگران، چیزی دیگر!

می‌دانم اصولی که در ادامه خواهید خواند مؤثر واقع می‌شوند، چون خودم آن‌ها را تجربه کرده‌ام! آن‌ها نه یک مشت وعده‌ی سرخرمن و حرف مفت، بلکه اقداماتی عملی برای دستیابی به زندگی رویایی‌تان به‌شمار می‌آیند.

حالا، تصمیم‌گیری و انتخاب با خودتان است. زندگی میان مردگان متحرک، یا برگشتن به زندگی واقعی و تعقیب رویایتان، سوای این که چند سال‌تان است. من مطابق رویایم زندگی می‌کنم و می‌خواهم شما را هم برای دستیابی به زندگی رویایی‌تان یاری کنم.

بیاید شروع کنیم!

مقدمه

از شما می‌خواهم همین الآن این را امتحان کنید:

چند لحظه چشمانتان را ببندید و زندگی رویایی‌تان را مجسم کنید. زندگی‌ای را مجسم کنید که به‌راستی آرزویش را دارید. آن را می‌بینید؟ آدم‌ها را می‌بینید؟ صداها را می‌شنوید؟ آن را به‌وضوح و روشنی احساس می‌کنید؟ اگر می‌توانستیم رویاهایی را که در سر داریم به واقعیت تبدیل کنیم، زندگی باشکوه نمی‌شد؟ با این حال، در اغلب مواقع، پس از آن که رویایی را در سر می‌پرورانیم چشمانمان را باز می‌کنیم، سرمان را تکان می‌دهیم و به خودمان می‌گوییم: «حالا باید برگردم به واقعیت!»

آن زندگی که برای ما رویاست، برای بعضی‌ها واقعیت است! چرا؟ چون از ما بهترند؟ چون خنشان از ما رنگین‌تر است؟ چون از ما خوش‌اقبال‌ترند؟ بدیهی است که این‌طور نیست! پس چرا آنچه برای ما رویاست برای بعضی واقعی است؟ چون آنچه را برای تحقق رویایشان لازم بوده است، انجام داده‌اند. آن‌ها پایشان را از رویاپردازی محض فراتر نهاده و آن را خلق کرده‌اند! زندگی‌ای را خلق کرده‌اند که می‌خواستند. برای تحقق زندگی دلخواهشان تلاش

کرده‌اند. مسؤولیت سرنوشتشان را بر عهده گرفته‌اند. حالا، نوبت شماست!

من طرفدار پروپا قرص این نظریه‌ام که می‌گویید جز در موارد بسیار استثنایی، ما درست همان‌طور زندگی می‌کنیم که انتخابش کرده‌ایم. این، بدین معناست که می‌توانیم زندگی‌ای متفاوت با آنچه اکنون داریم برای خود انتخاب کنیم. منطقی است، مگر نه؟ تصمیم‌های آگاهانه‌ای که هر یک از ما پیش از این اتخاذ کرده‌ایم، ما را به اینجا کشانده است. اغلب ما پس از انتخاب رشته و فارغ‌التحصیل شدن از آن، شغلی را انتخاب کرده و در شرکت انتخابی خود مشغول به کار شده‌ایم. انتخاب کرده‌ایم!

حالا، اگر از زندگی‌تان راضی نیستید، تصمیم بگیرید که تغییرش دهید!

«اما کریس، انگار توی باغ نیستی! من که نمی‌توانم همین‌طوری کارم را ول کنم!»

می‌توانید، خوب هم می‌توانید! بگذارید همین‌جا این نکته را روشن کنم. اولین اشتباهی که اغلب مردم مرتکب می‌شوند مربوط به کلماتی است که به کار می‌برند. آن‌ها با این کلمات مانع پیشرفت خودشان می‌شوند و برای همین، درجا می‌زنند! دقت کنید که:

«نمی‌کنم» را با «نمی‌توانم» اشتباه نگیرید.

بیاید نظری دیگر به جمله‌ی بالایی بیندازیم: «کارم را ول نمی‌کنم، چون می‌ترسم از نان خوردن بیفتم.»

«کارم را ول نمی‌کنم، چون نمی‌خواهم دوباره به دانشگاه برگردم و دو سال درس بخوانم تا برای شغلی جدید آماده شوم.»

«کارم را ول نمی‌کنم، چون نمی‌خواهم تا وقتی کار جدیدم رونق بگیرد مسافرکشی کنم یا شب‌ها پیتزا در خانه‌ی این و آن ببرم.»

«کارم را ول نمی‌کنم، چون می‌ترسم مردم خیال کنند آدمی بی‌عرضه هستم.»

درست فهمیدید. نکته این است که **خواستن، توانستن** است. هرچه را بخواهیم، می‌توانیم انجام بدهیم. برای این می‌گوییم نمی‌توانیم که در حقیقت، «نمی‌خواهیم.» اگر به این نکته توجه کنیم، به‌راستی می‌توانیم به سمت رویایمان حرکت کنیم و آن‌طور زندگی کنیم که همیشه می‌خواستیم!

با در نظر داشتن این مطلب، اجازه دهید نگاهی بیندازیم به مقدماتی در زمینه‌ی تعقیب رویا و تحقق زندگی جدیدتان:

دوباره با رویایتان ارتباط برقرار کنید. زمانی را به رویاپردازی اختصاص دهید. چه تصویری باعث شده که به این روز بیفتید؟ یکی دو رویا را که تحقق آن‌ها برای‌تان ممکن است، در نظر بگیرید و تعقیب کنید. خودتان را درگیر رویاهای متعدد و بی‌شمار نکنید زیرا بدین ترتیب گیج و سردرگم خواهید شد.

تصمیم بگیرید که انجامش دهید. این مطلب شاید ساده به نظر برسد، اما اغلب مردم هیچ وقت مصمم و متعهد نمی‌شوند رویایشان را محقق کنند. فقط درباره‌اش «فکر» می‌کنند.

به دیگران بگویید که می خواهید عملی اش کنید. اگر رویاتان را به طور رسمی مطرح و علنی کنید نسبت به آن متعهدتر خواهید شد. به این ترتیب پای حیثیت به میان کشیده می شود و از خجالت مردم هم که شده، سعی می کنید آن را به انجام برسانید!

مراحل آن را برنامه ریزی کنید. این کار بسیار ضروری است. قلم و کاغذ بردارید و این موارد را یادداشت کنید:

زمان بندی. چه مدت طول می کشد تا به آن دست یابید؟
اقدامات. به طور دقیق مشخص کنید که چه کارهایی را و در چه زمان هایی انجام خواهید داد.

تعیین منابع مورد نیاز. به چه منابعی نیاز دارید؟ به کمک یا مشورت چه کسانی نیازمندید؟
ارزیابی. گه گاه باید میراث پیشرفتتان را ارزیابی کنید.

جشن. بله، باید از قبل تعیین کنید که وقتی به هدف مورد نظرتان دست یافتید چگونه می خواهید جشن بگیرید. جشنی مفصل برای آن در نظر بگیرید!

می توانید به انتخاب و مطابق سلیقه خود زندگی کنید.
می توانید آن طور زندگی کنید که همیشه می خواسته اید. اما اول باید تصمیم بگیرید و با اراده آن را دنبال کنید. هنوز وقت باقی است. دست به کار شوید!