

دگرگونی

برایان تریسی

مترجم: ابوذر کرمی

www.ketab.ir

- سرشناسه: تریسی، برایان، ۱۹۴۴-م.
Tracy, Brian
- عنوان و نام بدیع: چطور بقیه‌ی زندگی‌تان را به بهترین زندگی تبدیل کنید؟ / برایان تریسی: ترجمه‌ی ابوذر کرمی.
- مشخصات نشر: تهران: نشر میناتور، ۱۳۹۰.
- مشخصات ظاهری: ۲۶۰ ص. ۱۲ × ۲۱/۵
- شابک: 978-600-9115-68-6
- وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
- یادداشت: عنوان اصلی: Reinvention: how to make the rest of your life the best of your life, 2009
- یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان «بازآفرینی: چگونه باقیمانده دوران زندگی را به بهترین دوران زندگی تبدیل کنیم» با ترجمه مهدی قراچه‌داغی توسط نشر ذهن‌آویز در سال ۱۳۸۸ و سپس با عنوان مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت در سال‌های مختلف ترجمه و منتشر شده است.
- عنوان دیگر: چطور بقیه‌ی زندگی‌تان را به بهترین زندگی تبدیل کنید؟
- عنوان دیگر: بازآفرینی: چگونه باقیمانده دوران زندگی را به بهترین زندگی تبدیل کنیم.
- موضوع: خودسازی
- موضوع: مهارت‌های زندگی
- موضوع: تغییر
- موضوع: موفقیت
- شناسه افزوده: کرمی، ابوذر، ۱۳۵۷- مترجم
- رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۰ ق ۲ غ ۶۳۷ BF
- رده‌بندی دیویی: ۶۵۰/۱
- شماره کتابشناسی ملی: ۲۲۹۷۰۰۵

دگرگونی

نویسنده: برایان تریسی

مترجم: ابوذر کرمی

ویراستار: الناز آبشلو

ناظر چاپ: سیاوش موسایی

شمارگان: ۱۵۰۰

چاپ نخست: ۱۳۹۰

حق چاپ محفوظ است

www.ketab.ir



نشر میناتور

تهران، خیابان دکتر فاطمی

خیابان علیرضا دانی

خیابان شقایق

شماره ۵، واحد ۴ شرقی

تلفن ۸۸۹۵۰۵۴۶ و ۰۹۱۲۸۷۴۲۹۰

فهرست

۷	پیشگفتار
۱۰	مقدمه
	فصل اول
۱	شما فوق العاده هستید.
	فصل دوم
۱۴	شما چه کسی هستید؟
	فصل سوم
۲۵	شما چه می خواهید؟
	فصل چهارم
۴۸	شما چه ارزشی دارید؟
	فصل پنجم
۶۴	چطور شغلی را که می خواهید در هر اقتصادی به دست آورید؟
	فصل ششم
۱۰۲	چطور پیشرفت می کنید؟
	فصل هفتم
۱۴۴	چطور از خودتان بیشترین استفاده را می کنید؟
۱۷۳	خلاصه

پیش‌گفتار

موضوع نوآوری برای من خیلی ارزشمند است. وقتی بیست و یک سالم بود و به عنوان کارگر ساختمان کار می‌کردم، وسط زمستان سرد، ساعت پنج صبح از خواب بیدار می‌شدم و سه بار اتوبوس عوض می‌کردم تا به محل کارم برسم و مصالح ساختمانی را جابه‌جا کنم. مکاشفه و الهامی به من دست داد که زندگی‌ام را عوض کرد. متوجه شدم که من مسئول خودم و هر اتفاقی که برایم می‌افتد هستم.

در حالی که در آپارتمان تک‌اتاقه‌ای کوچکم نشسته بودم، حس کردم گویی یک لامپ فلاش در صورتم خاموش شد. تصورم را بکنید! من مسئول بودم. از آن روز به بعد، مسئولیت هرچه را که می‌خواستم به دست آورم کاملاً به عهده‌ی خودم بود. هیچ کس قصد نداشت این کار را برای من انجام دهد.

در آن لحظه تصمیم گرفتم گذشته‌ام را پشت سر بگذارم و خودم را برای اولین بار دگرگون کنم. تا جایی که توانستم به آینده‌های دور نگاه کردم و از خودم پرسیدم: «من واقعاً می‌خواهم با زندگی‌ام چه کار کنم؟»

البته من همه‌ی چیزهای معمول را می‌خواستم: شغل (شغلی که در قبال انجام کاری که از آن لذت ببرم، دستمزد خوبی نیز داشته باشد)، روابط شاد، سلامت و نهایتاً استقلال مالی.

یادم می‌آید در زمان استراحتی که برای صرف نهار داشتیم کار ساختمانی را رها می‌کردم و به یک کتاب‌فروشی می‌رفتم و کتاب‌هایی در مورد موضوعاتی که فکر می‌کردم برایم مفید است می‌خریدم. با کتاب‌های مربوط به کسب‌وکار شروع

کردم. سپس سراغ کتاب‌هایی در مورد روان‌شناسی، فلسفه، اعتماد و موفقیت شخصی رفتم. از آن جایی که مجرد بودم، وقت زیادی داشتم. در نتیجه، هر شب ساعت‌ها صرف خواندن و خط کشیدن زیر مطالب آن کتاب‌ها می‌کردم.

هرچه بیشتر یاد می‌گرفتم، اعتماد به نفسم بیشتر می‌شد. شروع کردم به نامه‌نگاری برای شرکت‌ها و درخواست شغل اداری. مدتی طولانی جوابی دریافت نکردم؛ ولی در نهایت یک نفر مرا در بخش فروش مستقیم محصولات اداری استخدام کرد. این شروع کارم بود.

من در طول سالیان متمادی، خودم را در شغل‌ها و صنایع مختلف دگرگون کردم. از فروش به مدیریت فروش و در نهایت به معاونت یک شرکت بین‌المللی با مسئولیت توسعه‌ی شش کشور ارتقا پیدا کردم. بعدها مجوز بنگاه معاملات ملکی را کسب کردم و به حرفه‌ی مشاوره‌ی املاک پرداختم، کتاب خواندم، شرکای مالی پیدا کردم و در نهایت در طول چندین سال از طریق مشاوره‌ی املاک به سرمایه‌ی صد میلیون دلاری دست یافتم. خودم را به عنوان یک واردکننده و توزیع‌کننده دگرگون کردم، یک خط کامل اتومبیل‌های ژاپنی را به راه انداختم و شصت و پنج نمایندگی فروش اتومبیل تأسیس کردم تا اتومبیل‌ها را با سرمایه‌ای برابر با ده میلیون دلار بفروشند.

در هر مرحله از دگرگونی نشستم، یک برگ کاغذ سفید جلویم گذاشتم و در مورد گام بعدی یا حرفه‌ی بعدی‌ام تصمیم گرفتم. سپس بیرون رفتم و کتاب‌ها و مقالات مرتبط با آن را مطالعه و با افراد مصاحبه کردم و سؤال پرسیدم و تا جایی که توانستم در آن صنعت و کسبوکار کاوش کردم و دست به کار شدم.

آنچه در مورد دگرگونی آموختم این بود که مسیر دگرگونی یک خط طولانی و سرراست نیست. مشکلات و موانع و سختی‌های متعدد و حتی شکست‌های موقتی در این مسیر وجود دارند. آنچه به نظر می‌رسد مسیر خوبی باشد غالباً یک بن‌بست از آب درمی‌آید. همیشه چیز دیگری در مسیری متفاوت ظاهر می‌شود.

من یاد گرفتم که کلید دگرگونی «حملة‌ی مستمر» است. خوب بدانید کجا می‌خواهید بروید و دست به کار شوید. سعی کنید، دوباره سعی کنید و باز هم سعی کنید. هرگز تسلیم نشوید. همچنان به جلو حرکت کنید.

شما در این کتاب با بعضی از مفیدترین ابزارهای تفکر که تا به حال کشف نشده‌اند، آشنا می‌شوید تا شما را قادر سازند خودتان را دگرگون کنید و کسی شوید که همیشه می‌خواستید باشید و بدین ترتیب، در ماه‌ها و حتی سال‌ها از عمرتان صرفه‌جویی کنید.

www.ketab.ir

مقدمه

دنیای در حال تحول شما

«جایی که ما هستیم مرحله‌ای است در مسیر جایی دیگر و ما هر کاری انجام دهیم، هر چقدر خوب عمل کنیم، فقط آمادگی و تدارکی است برای انجام کاری دیگر که باید کاری متفاوت باشد».

رابرت لوییس استیونسون، رمان‌نویس و شاعر اسکاتلندی

بگذارید اوقات خوش ادامه پیدا کند!

آینده نامعلوم است؛ ولی همچنان که این کتاب را می‌خوانید یک چیزی می‌توانم شما را از آن مطمئن و خاطر جمع کنم این است که بقیه‌ی زندگی‌تان بهترین زندگی‌تان خواهد بود. تا به حال به هرچه رسیده‌اید صرفاً سایه‌ای از آن چیزی است که قادر خواهید بود در ماه‌ها و سال‌های هیجان‌انگیز آینده به‌دست آورید. بدانید هر تغییری که امروز در زندگی‌تان صورت می‌گیرد، بخشی از برنامه‌ی بزرگتر برای پیش بردن و بالا بردن شما به سمت تحقق نیروی بالقوه‌تان است و از اینکه این را می‌دانید احساس راحتی می‌کنید.

وقتی آلبرت اینشتین^۱ در دانشگاه پرینستون^۲ تدریس می‌کرد، آزمایشی را برای یک کلاس پیشرفته‌ی دانشجویان فیزیک انجام داد. وقتی او به دفترش برمی‌گشت، دستیار او که آزمایش‌ها را انجام می‌داد از وی پرسید: «دکتر اینشتین، آیا این همان آزمایشی نبود که سال گذشته برای همین کلاس انجام دادید؟»

دکتر اینشتین گفت: «بله، همان آزمایش بود». دستیار او که از کار کسی که شاید بزرگترین فیزیک‌دان قرن بیستم بود، حیرت کرده بود پرسید: «دکتر اینشتین، از اینکه سؤال می‌پرسم مرا ببخشید. اما چطور می‌توانید همان آزمایش را در همان کلاس، دو سال پشت سر هم انجام دهید؟»

اینشتین به سادگی جواب داد: «چون جواب‌ها تغییر کرده‌اند». در آن زمان، در دنیای فیزیک با پیشرفت‌ها و کشفیات جدیدی که صورت می‌گرفت، پاسخ‌ها با چنان سرعتی تغییر می‌کردند که یک آزمایش یکسان می‌توانست دو سال پشت سر هم انجام شود و جواب‌های متفاوتی داشته باشد. این چه ربطی به شما دارد؟ امروزه جواب‌ها در زندگی خود شما سریع‌تر از گذشته تغییر می‌کنند. اگر کسی از شما بپرسد «بزرگترین مشکل یا هدف شما در یک سال پیش چه بود؟» احتمالاً جواب آن را نمی‌دانید؛ چرا که جواب‌ها کاملاً تغییر کرده‌اند.

یک‌بار محققان دانشگاه هاروارد سه پیش‌بینی در مورد آینده کردند. ابتدا گفتند در سال آینده، تغییر بیشتری در مقایسه با گذشته روی خواهد داد، دوم اینکه در سال آینده در مقایسه با گذشته رقابت بیشتری وجود خواهد داشت و سوم اینکه در سال آینده در رشته‌ی شما، هر رشته‌ای می‌خواهد باشد، فرصت‌های بیشتری در مقایسه با گذشته وجود خواهد داشت. اما آن فرصت‌ها با فرصت‌ها و فعالیت‌های امروز فرق خواهد کرد.

محققان دانشگاه هاروارد این‌ها را در سال ۱۹۵۲ پیش‌بینی کردند. آن پیش‌بینی‌ها به همان اندازه که در آن زمان درست بودند امروزه نیز درست هستند و امروز یک‌بار دیگر جواب‌ها تغییر کرده‌اند. این هم یک پیش‌بینی دیگر است: در طول دو سال آینده، هفتاد و دو درصد از مردمی که امروز کار می‌کنند، در همین شرکت‌ها یا در شرکت‌های متفاوت، شغل‌های متفاوتی خواهند داشت و مسئولیت‌های متفاوتی را که مستلزم استعدادها و مهارت‌های متفاوت برای دستیابی به نتایج متفاوت هستند خواهند داشت و کسانی که از پاسخ دادن به این چالش‌های تغییر باز بمانند بیشتر از همه تحت تأثیر آن قرار خواهند گرفت.

از آن جایی که جامعه ما به سرعت در حال حرکت است، تقریباً همه در یک یا چند عرصه از زندگی، همیشه در حال انتقال و تحول هستند. این سرعت زیاد تغییر اجتناب‌ناپذیر، گریزناپذیر و غیرقابل توقف است. شناخت اینکه چطور به‌طور اثربخش با تغییر برخورد کنیم، شاید یک ضرورت اولیه برای زندگی موفقیت‌آمیز در هیجان‌انگیزترین زمان کل تاریخ بشر باشد.

تغییر شغل‌ها

شاید معمول‌ترین شکل تغییر، از دست دادن و تغییر شغل باشد. به‌خاطر وضعیت پویای اقتصاد آمریکا هر سال ۲۰ میلیون شغل از دست می‌روند یا بازسازی می‌شوند. خبر خوش این است که هر سال ۲۲ میلیون شغل نیز ایجاد می‌شوند.

صرف‌نظر از اینکه هر سال چند صد هزار نیروی کار جدید وارد بازار کار می‌شوند، اقتصاد همچنان فرصت‌هایی برای آن‌ها ایجاد می‌کند. طبق گفته‌ی وزارت کار، در حال حاضر بیش از صد هزار طبقه‌ی شغلی و زیر طبقه‌های فراوانی در این صد هزار شغل در ایالات متحده آمریکا وجود دارد.

ممکن است شما همین امروز به خاطر یک تغییر شغلی از کاری به کار دیگری منتقل شوید. هر فرد معمولی که امروز کار خود را شروع می‌کند، به‌طور متوسط دوازده شغل تمام وقت خواهد داشت که دو سال یا بیشتر طول

می‌کشند و او پنج یا بیشتر از پنج حرفه در طول چند سال در حوزه‌های متفاوت خواهد داشت.

از شغلی به سراغ شغل دیگر و از یک قسمت کشور به قسمتی دیگر رفتن برای پیدا کردن یک شغل جدید برای مردم عادی شده است. خیلی‌ها کاملاً در حال عوض کردن حرفه‌شان هستند. گاهی علت آن است که سرگرمی یا هیجان حاصل از یک شغل، پیشه یا کار از بین رفته است و فرد تصمیم می‌گیرد یک تغییر عمده ایجاد کند. غالباً به علت تغییر شرایط اقتصادی، سلیقه‌های مصرف‌کننده و رقابت ملی یا بین‌المللی، کل صنایع تعدیل یا حذف می‌شوند. تقاضا برای جذب افراد در یک طبقه‌ی شغلی یا حرفه‌ی خاص ممکن است در عرض چند سال کاهش یابد یا حتی حذف شود.

شغل‌ها و صنایع منسوخ می‌شوند.

در ابتدای قرن بیستم، تولید در شبکه و مراقبت از اسب صنایعی اصلی بودند که صدها هزار نفر در آن‌ها استخدام می‌شدند. وقتی اتومبیل اختراع شد به عنوان یک مُد گذرا و ناپایدار تلقی گردید. ولی در عرض چند سال اسب و درشکه و همه‌ی شغل‌های مربوط به این صنایع به موزه‌های تاریخ سپرده شدند. در عین حال، صدها هزار و در نهایت میلیون‌ها شغل جدید در صنایع تولید اتومبیل و قطعات ایجاد شد. این شغل‌ها پاکیزه‌تر و پردرآمدتر بودند و فرصت‌های بیشتری برای پیشرفت و استانداردهای بالاتر زندگی در مقایسه با گذشته ارائه کردند.

در سال ۱۹۹۰ یکی از بزرگترین نیروهای کار در آمریکا کارکنان بانک‌ها بودند. اما با ظهور عصر کامپیوتر و اینترنت و خودپردازهای بانک، نیروهای کمتر و کمتری استخدام شدند. میلیون‌ها نفر بیکار شدند و برای کار در مشاغل جالب‌تر و پردرآمدتر در صنایع دیگر در دسترس قرار گرفتند.

در طول دوره‌ی رونق کار بنگاه‌های مشاوره‌ی املاک که بین سال‌های ۲۰۰۴ تا ۲۰۰۷ بود، صدها هزار نفر وارد شغل‌های مربوط به مشاور املاک، رهن و بیمه‌ی مالکیت شدند و بسیاری از آن‌ها در مدت کوتاهی پول فراوانی به دست آوردند.

مثل همیشه اقتصاد تغییر کرد. تعداد شغل‌های جذاب درازمدت که پر از فرصت‌هایی برای کسب درآمدهای بالاتر بود به شدت کاهش یافت و این باعث شد خیلی‌ها غافل گیر شوند، وضع‌شان بدتر شود و از خود بپرسند که چه اتفاقی افتاده است.

تغییرات سبک زندگی هرگز متوقف نمی‌شوند.

خیلی‌ها در مراحل متفاوت شکل‌گیری خانواده دستخوش تغییرات چشمگیری می‌شوند. ازدواج مخصوصاً برای اولین بار، مستلزم تغییر عمده‌ی اولویت‌ها در بسیاری از حوزه‌های زندگی است. طلاق دادن یا طلاق گرفتن مخصوصاً وقتی والدین بچه داشته باشند، می‌تواند مستلزم مجموعه تغییرات عمده‌ی دیگری باشد. مرگ همسر چه منتظره و چه غیرمنتظره، غالباً مستلزم آن است که فرد بسیاری از ابعاد دیگر زندگی خود را تغییر دهد.

تولد بچه‌ها و ورود به زندگی خانوادگی نیز مستلزم تغییر و تحول است. در هر مرحله از رشد بچه، والدین مجبورند با مسئولیت‌ها و فشارهای جدید سازگار شوند. بعدها در زندگی وقتی بچه‌ها بزرگ می‌شوند و خانه را ترک می‌کنند، حتی تغییر و تحولات بیشتری لازم است. گاهی پدر و مادری که بچه‌های‌شان ازدواج کرده و آن‌ها را ترک کرده‌اند به این نتیجه می‌رسند که این فرصتی برای تغییر کامل زندگی‌شان است و این تغییر را ایجاد می‌کنند.

تغییرات مالی مخصوصاً بدشانسی‌ها و حتی ورشکستگی، می‌تواند مستلزم آن باشد که شما زندگی‌تان را به شیوه‌های اصلی و فرعی تغییر دهید. گاهی یک شکست عمده‌ی مالی، مستلزم آن خواهد بود که شما تقریباً هر بخش دیگری از زندگی‌تان را به‌طور کامل و مجدد ارزیابی کنید.

سرعت تغییر که متأثر از انفجار اطلاعات، فناوری‌های جدید و همه نوع رقابت است قصد ندارد کاهش پیدا کند. به نظر می‌رسد شناخت، آگاهی، فناوری و رقابت چند برابر می‌شود و سرعت تغییر را به شکل نفس‌گیری افزایش می‌دهد.

برای اینکه اطمینان حاصل کنید زندگی‌تان همیشه با موفقیت بیش از پیش همراه است باید هدف‌تان این باشد که استاد تغییر شوید نه قربانی تغییر. از این دوره‌های اجتناب‌ناپذیر و گریزناپذیر در زندگی‌تان استفاده کنید تا گامی به عقب یا به جلو بردارید و خودتان را برای ماه‌ها و سال‌های آینده دگرگون کنید.

به آینده فکر کنید.

یکی از ویژگی‌های افراد موفق، خوشبخت و شاد این است که بسیار آینده‌محور هستند. آن‌ها بیشتر مواقع به آینده فکر می‌کنند. دائماً به اتفاقات گذشته و چیزهایی که نمی‌توان آن‌ها را تغییر داد فکر نمی‌کنند. در عوض روی عواملی که تحت کنترل شماست و اقداماتی که می‌توانند به آن‌ها عمل کنند تا آن نوع آینده‌ای را که می‌خواهند خلق کنند تمرکز می‌کنند.

افراد آینده‌محور نگرش خاصی دارند. آنان معتقدند که شادترین لحظه‌ها و رضایت‌بخش‌ترین تجربه‌های‌شان در آینده به دست خواهد آمد و منتظرند که آن تجربه‌ها ایجاد شوند و از آن‌ها لذت ببرند. آنان مثل بچه‌ای که منتظر کریسمس است و می‌گوید: «دیگر نمی‌توانم بیشتر از این منتظر بمانم!» چشم به راه آینده هستند.

ما در بهترین عصر حیات بشری که بشر در طول تاریخ سپری کرده است زندگی می‌کنیم. در هیچ زمانی مثل زمان ما امکان کسب پول بیشتر، لذت بردن از استانداردهای بالاتر زندگی و داشتن زندگی طولانی‌تر و سالم‌تر فراهم نبوده است. و این شرایط در سال‌های آینده بهبود خواهد یافت.

شصت و پنج سالگی جدید

خیلی‌ها وقتی به سن پنجاه و پنج سالگی می‌شوند، نگران این هستند که برای زندگی راحت در دوران بازنشستگی، پول کافی پس‌انداز نکرده‌اند. امروزه هفتاد و پنج سالگی، شصت و پنج سالگی جدید است. امروزه یک فرد معمولی غالباً در سن ۶۵ سالگی از لحاظ سلامت روانی و جسمی در

وضعیت عالی قرار دارد. این فرد معمولی می‌تواند امیدوار باشد که برای پنج یا ده سال دیگر می‌تواند به شکل پرنمر و سودمند کار کند.

کسی که امروز ۵۰ ساله است در نیمه‌ی راه زندگی پرنمر خود قرار دارد. شما بیش از آنچه فکر می‌کنید، وقت دارید. این دلیل دیگری است برای اینکه زندگی‌تان را بررسی کنید و به این فکر باشید که خودتان را برای دهه‌ی بعدی زندگی‌تان دگرگون کنید.

نقطه عطف

چند سال پیش، روی سیصد مرد و زن مطالعه‌ای انجام شد که تغییر و تحولات موفقیت‌آمیزی در حوزه‌های کاری جدیدشان، در سنین سی‌الی پنجاه سالگی داشتند. از آنان چند سؤال در مورد زندگی‌شان پرسیده شد. یکی از آن سؤالات این بود: «نقطه عطف بین زندگی قبلی‌تان که غالباً عملکردی متوسط در شغلی متوسط بود و موفقیت فوق‌العاده‌ای که در سال‌های اخیر به آن رسیده‌اید، چه بوده است؟»

همه‌ی این سیصد شخص موفق به جز یکی از آن‌ها اعتراف کردند که نقطه عطف زندگی‌شان این بوده است که به صورت غیرمنتظره شغلی را از دست داده‌اند.

آن‌ها مشغول زندگی معمولی‌شان بوده‌اند، کار خاصی را به راحتی انجام می‌داده‌اند، درآمد رضایت‌بخشی داشته‌اند، سبک زندگی‌شان را براساس درآمدشان سازمان‌دهی و سال به سال، زمان خود را سپری می‌کرده‌اند که ناگهان اتفاقی غیرمنتظره روی داد. این اتفاق می‌توانست ادغام شرکت، تصاحب شرکت، ورشکستگی، کاهش چشمگیر تقاضا برای محصولات یا خدمات یا حتی تضاد شخصیتی با رئیس باشد. ناگهان شغل آن‌ها به پایان رسیده و آن‌ها آواره‌ی خیابان شده‌اند. هر یک از آن‌ها در اینجا از خود پرسیده‌اند: «من واقعاً می‌خواهم یا زندگی‌ام چه کار کنم؟»

«از دست دادن یک شغل به صورت غیرمنتظره» برای این افراد و برای خیلی‌های دیگر به نقطه‌ی عطفی تبدیل شده است. وقتی برمی‌گردید و به

زندگی‌تان نگاه می‌کنید، شاید متوجه شده باشید که از دست دادن یک شغل به صورت غیرمنتظره عامل محرکی برای ایجاد یک تغییر عمده‌ی کاری یا زندگی برای شما نیز شده است. حالا که به گذشته برمی‌گردید، با نگاه مبتنی بر سپاس و تشکر به آن تغییر نگاه کنید. از اینکه آن اتفاق در زمانی غیرمنتظره و احتمالاً ناراحت‌کننده روی داد، سپاسگزارید.

سازگار شوید، کنار بیاوید و جواب بدهید.

چارلز داروین^۱ می‌گوید: «بقا لزوماً نصیب باهوش‌ترین و قوی‌ترین گونه‌ها نمی‌شود، بلکه نصیب گونه‌ای می‌شود که بیشترین سازگاری را با تغییر داشته باشد».

اینکه شما بتوانید عقب‌بایستید و نگاهی طولانی به زندگی‌تان بیندازید و سپس خودتان را دگرگون کنید، می‌تواند سلامتی، خوشبختی و سطح رضایت‌مندی‌تان را به‌طور چشمگیری بهبود بخشد و شاید یکی از مهم‌ترین کارهایی باشد که شما انجام می‌دهید.

در صفحات بعدی، شما را گام به گام در روند دگرگونی و تحول پیش‌خواهم برد؛ روندی که می‌توانید در هر مرحله از زندگی‌تان از آن استفاده کنید و وقتی زندگی‌تان به ناچار دوباره تغییر می‌کند به آن مراجعه کنید.

1. Charles Darwin