

شماره  
۱۶۷۵۶۱۸

# راهنمای سور کافیا

ترجمه: برایان تریر

ترجمه: امیر هوتنگ براند



موشخانه : تریسی، برایان، ۱۹۹۴ - م.

Tracy, Brian

عنوان و نام پدیدآور : راهی به سوی کامیابی و مهارت‌هایی که قدرت پنهان شما را برای کسب موفقیت آشکار می‌کند  
برایان تریسی : ترجمه امیر هوشنگ اسکندری  
مختصات نشر : تهران مان دیگر ۱۳۹۵  
مختصات ظاهری : ۳۰۲ ص.  
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۹۹-۲۵-۵

وضاحت فهرست تریسی : فیبا

پاداشست : عنوان اصلی: ۱۹۹۲، Maximum achievement: the proven system of strategies and skills that will unlock your hidden powers to succeed.

پاداشست : کتاب حاضر اولین بار تحت عنوان "موفقیت‌های کلیدی" در سال ۱۳۷۵ توسط نشرات مرغ آمین منتشر شده است.

عنوان دیگر : موفقیت‌های کلیدی.

موضوع : موفقیت - انگیزش.

رغصوح : موفقیت - جنبه‌های روانشناسی.

موضوع : انگیزش.

شابک افزوده : امیر هوشنگ اسکندری مترجم.

رود بندی کنگره : ج ۱۳۷۵ / م ۳۹ / PS3543

رود بندی دیگری : ۱۵۸/۱

شماره کتاب‌شناسی ملی : ۲۵۵۲۸۸۸



انتشارات متن دیگر

آدرس : تهران، میدان انقلاب، خ ۱۲، ورودی پ ۳۱۶، طبقه اول

تلفن : ۶۶۱۷۵۱۶۶-۰۲۱ / ۱۵۷-۰۶۶۱۷۵۱۶۶

عنوان کتاب : راهی به سوی کامیابی

نویسنده : برایان تریسی

مترجم : امیر هوشنگ اسکندری

ویراستار : مرتضی اسدخواه      نوبت و سال چاپ: اول ۱۳۹۵

تیراژ : ۱۰۰۰ جلد      قیمت : ۲۰۰۰۰ تومان

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۹۹-۲۵-۵

((کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است))

## فهرست

|     |                                            |
|-----|--------------------------------------------|
| ۷   | مقدمه                                      |
| ۱۵  | فصل یکم: زندگیتان را به یک شاهکار بدل کنید |
| ۳۱  | فصل دوم: هفت قانون مهارت زندگی             |
| ۵۷  | فصل سوم: برنامه اصلی                       |
| ۱۰۵ | فصل چهارم: ذهن کارآمد                      |
| ۱۳۵ | فصل پنجم: مهارت اصلی                       |
| ۱۷۵ | فصل ششم: قدرت اصلی                         |
| ۱۹۵ | فصل هفتم: تعظیم بزرگ                       |
| ۲۲۳ | فصل هشتم: هدیه اصلی                        |
| ۲۴۵ | فصل نهم: پرورش ارتباط ارادت                |
| ۲۶۵ | فصل دهم: روابط فردی و مدانه                |
| ۲۸۳ | فصل یازدهم: تسلط بر هنر پدر و مادر         |
| ۲۹۹ | فصل دوازدهم: مهارت قدرت عشق                |

## مقدمه

سیستمی که در آستانهٔ آموختن آن هستید، زندگی شما را تغییر خواهد داد. این کتاب، حاوی مجموعه منحصر به فردی از ایده‌ها، روش‌ها و تکنیک‌هایی است که برای نخستین بار در یک جا گردآوری شده‌اند. با این حال، هیچ‌یک از اجزای منفرد این ترکیب، نو نیستند، آنها در سراسر زندگی آدم‌ها بارها آموخته می‌شوند. این اصول و این تمرین محکم‌خوردهٔ میلیون‌ها زن و مرد هستند و موفقیت‌های بزرگ مبتنی بر همین اصول است.

اگر این ایده‌ها و روش‌ها را در زندگی روزمره‌تان به کار بندید، احساس شغف، سلامتی و اعتماد به نفس، می‌کنید. شما با این اصول احساس قدرت بیشتر، هدفمندی والاتر و راه‌یابی خودبسنده می‌کنید. سبک‌تر و متمرکزتر خواهید بود و توانایی بیشتری برای رسیدن به هدف دارید؛ با آدم‌های مهم زندگی بیشتر سروکار خواهید داشت؛ و در زندگی موفق‌تر خواهید بود و احساس خوبی نسبت به هر دوی آنها خواهید کرد.

یاد خواهید گرفت چگونه گنجینه‌های دست‌نخوردهٔ اصناف وجودتان را کشف کنید. با تمرین کردن روش‌هایی که در هر فصل آمده، به نسبت تلاشی که انجام می‌دهید، به نتیجه می‌رسید. و تمام زندگی خود را به سمت یک بزرگ‌راه رفیع و کامیابی و خوشبختی غیرقابل تصور سوق می‌دهید. یک مثال ساده می‌زنیم. زندگی به یک کلید می‌ماند، فقط تعداد کلیدهایش بیشتر است. اگر شما در هر مرحله‌ای کلید درست را انتخاب کنید، این کلید همهٔ درها را به روی شما باز خواهد کرد. زندگی یک معما نیست؛ به شانس هم بستگی ندارد. تا وقتی کلید درست را به کار می‌برید، دیگر مهم نیست که کی هستید.

به همین ترتیب، در زندگی ترکیب مناسبی از اندیشه‌ها، اعمال وجود دارد که انجام هر کاری را که بخواهید، میسر می‌سازد و به راحتی می‌توانید این ترکیب‌ها (اندیشه‌ها) را بیابید. البته اگر تحقیق و تلاش کنید. سلامتی، ثروت، خوشبختی، موفقیت و آسودگی خارج از ذهن و همه تابعی از این اصولند. اگر چیزهای درست را در جاهای درست به کار بگیرید به نتیجهٔ مطلوب می‌رسید. اگر بتوانید به درستی مشخص کنید که چه می‌خواهید، خواهید فهمید که پیش از شما دیگران چگونه به آن دست یافتند و بعد، اگر همان کاری را بکنید که دیگران کردند، به همان نتایج آنان خواهید رسید. این راز موفقیت اغلب آن قدر ساده است که غالباً افراد از آن غافل می‌شوند. اگر به اندازهٔ کافی برای به دست آوردن چیزی که می‌خواهید پافشاری کنید و اگر به اندازهٔ کسانی که قبل از شما به آن رسیدند، ثبات قدم و سخت‌کوشی داشته باشید، به آسانی می‌توانید آن را به دست آورید.

مهم نیست که مرد باشید یا زن، سیاه یا سفید، پیر یا جوان. مهم نیست که در کودکی با قاشق نقره‌ای غذا خورده باشید یا از یک طبقه محروم آمده باشید. طبیعت خشنی است. اصلاً موفقیت طبقاتی را در نظر نگیرید. او به نفع کسی کار نمی‌کند. همان چیزی را که به آن دادید به شما برمی‌گرداند، نه کم نه

زیاد. این شماست که تعیین می کنید چقدر مایه بگذارید.

گونه زمانی نوشت: طبیعت شوخی سرش نمی شود. قانون طبیعی همیشه درست است. همیشه نامتعطف است و همیشه واقعی است. اشتباهات و کاستی ها از آن بشر است. این انسان است که قادر به قدردانی از طبیعت نیست و خوارش می کند. طبیعت فقط خود را به افراد مستعد، خالص و واقعی می نمایاند و اسرارش را آشکار می کند.

آدم های ناموفق با ایده های من مشکل دارند، چرا که آنان عادت کرده اند که دلایل مشکلات زندگی خود را در خارج از خود جست و جو کنند. اما دلایل و دست آویزهای زندگی همین اطراف ما هستند. به هر کجا که نگاه کنید، زنان و مردانی با خاستگاه های مختلف می یابید - جوان یا پیر، سیاه یا سفید، تحصیل کرده یا بی سواد - که کارهای سترگ انجام می دهند و در اجتماعی که در آن زندگی می کنید، درکت ارزشمندی دارند.

در همان حال، می توانید زنان و مردانی با خاستگاه ممتاز و تحصیلات عالی را پیدا کنید که ظاهراً هیچ مقصدی ندارند. زندگی دارند. آنان در جایی کار می کنند که دوستش ندارند، با روابطی سر و کار دارند که از آن لذت نمی برند. در راه رسیدن به کامیابی و خوشبختی، بسیار فروتر از ظرفیتشان عمل می کنند.

راه شادکامی و موفقیت در زندگی و جامه عمل پوشاندن به آن چه که واقعاً می خواهید، آن است که دسته کلید موفقیت را پیدا کنید. به این به خواندن ساعت آفتابی زندگی به این خیال که روزی بخت درتان را بزند باید در کار کسان که پیش از شما عمل کردند و به دستاوردهای مطلوب رسیدند، مطالعه کنید و با آنان رقابت و هم چشمی بکنید.

موضوع کتاب حاضر دقیقاً همین است. کتاب را برگزیده بهترین شیوه های یافته شده برای کامیابی فردی است. این سیستم، بدون آن که حرف بپوشد یا پیچیده ای در آن باشد، با روش های پیشنهادی خود، آمادگی کالی برای عملی شدن آنها را دارد. شما همان دسته کلیدی را عطا خواهد کرد که در هر مرحله از زندگی به کارتان خواهد آمد.

بر این باورم که ایده های این کتاب به دو دلیل عمده عملی هستند. اولاً، آن ها است که من با آزمون و خطا، صحت و درستی آنها را سنجیده ام. دوم این که، تاکنون من این سیستم را به بیش از یک میلیون نفر آموزش داده ام و هر کس که به طور جدی این ایده ها را در زندگی کار گرفته است، نتیجه اش را هم دیده است.

برخی افراد حقوق مطالعه می کنند و برخی مهندسی، بعضی مردم صفحات ورزشی روزنامه ها را می خوانند و در زمینه فوتبال، بیسبال و یا بسکتبال صاحب نظر می شوند. بعضی ها ساعت های زیادی را صرف یادگیری آشپزی، تاریخ و یا جمع آوری ثمر و کار با کامپیوتر و یا هزاران موضوع دیگر می کنند. من اما موفقیت را در همه قالب های آن مورد بررسی و مطالعه قرار داده ام.

من از سنین جوانی در پی آن بودم که بفهمم چرا برخی از مردم موفق تر از دیگران هستند. من از آن همه تفاوت در ثروت، خوشبختی و نفوذ آدم های دور و برم گنج می شدم. چیزی در درون من همیشه می گفت که باید برای این تفاوت ها و نابرابری ها دلیلی وجود داشته باشد و من مصمم شدم که

این دلایل را بیایم.

من در خانواده فقیری زاده شدم و اصلاً فقر را دوست نداشتم. پدرم کار منظمی نداشت و هیچ وقت پول کافی برای خرج کردن نداشت - حتی برای مایحتاج ضروری زندگی. لباس‌های ده سال اول عمرم غالباً از هدایای مؤسسه خیریه خیابان وینست دی پاول تهیه می‌شد.

من در سنین رشد چهار مشکلات رفتاری شدم. همیشه، نوعی مشکل داشتم، عصبانی بودم و بدون این که بدانم چرا، خودم را سرزنش می‌کردم. چندین بار از درس رفوزه شدم و دو بار از دبیرستان اخراجم کردند. از کلاس هفتم تا دوازدهم در هر مدرسه‌ای که بودم، بیش از همه بچه‌های دیگر تنبیه انضباطی شدم.

راستش دوره دبیرستان را به اتمام برسانم و در سال آخر دبیرستان، از ۷ واحد درسی، ۶ واحد را نادم. رین شلم در حقیقت ظرف‌شویی در آشپزخانه یک هتل کوچک بود. پس از آن، از یک کار پر مشقت به کار پر مشقت دیگری کشیده شدم. در خانه‌های اجاره‌ای، هتل‌های کوچک و یا آپارتمان‌ها: نکات آن را یاد می‌کردم. گاهی در اتومبیل می‌خوانیدم و گاهی کنار اتومبیل.

مدتی در یک کارخانه ارسازی کار می‌کردم. جایی که با یک ارف زنجیری، چوب‌ها را می‌بردیم. مدتی به کار می‌کردم. به عنوان کارگر ساختمانی کار کردم و مدتی نیز در یک کارخانه موتاز مشغول شدم. بیست و یک ساله بودم که به عنوان خدمه در یک کشتی باری نروژی مشغول به کار شدم و سیر و سیاحت بر روی دینار چهار از همین جا آغاز شد. چند سال اول آنقدر مسافرت می‌کردم تا پولم ته بکشد و بعد آنقدر کم می‌کردم تا دوباره بتوانم از پس هزینه‌های سفر بآیم.

وقتی ۲۳ ساله شدم روزها هنوز به عنوان کارگر روزمزد کشاورزی در مزرعه‌ها کار می‌کردم و شب‌ها را در انبار و طویله‌ها می‌خوانیدم. وقتی به دیگر توانایی کارگری نداشتم، به فروشندگی رو آوردم. دستمزد هر شب پرداخت می‌شد، طوری که با آن می‌توانستم چیزی برای خوردن تهیه کنم و کرایه اتاقم را بپردازم.

در تمام این تجربیات زود هنگام، که به من درس‌های گوناگونی داد، درباره زندگی آموختند، همیشه در پی یافتن پاسخ به این سؤال بودم که چرا بعضی آدم‌ها از دیگران رفاه‌ترند؟

خواننده‌های حریص بودم و اشتیاق عجیبی برای فهمیدن و دانستن داشتم. هر آن چیزی را که می‌یافتم مطالعه می‌کردم تا به پدیده‌های اطرافم معنا بدهد و نظم ببخشد. برای من، همه شیه یک نیاز و طلب شده بود، شیه توهم ذهنی دون کیشوت در آسیاب‌های بادی، اما با یک تفاوت جدی.

من شدیداً عمل‌گرا هستم. و در پی یافتن توضیحات روشن برای چیزهایی خاص برمی‌آیم تا بتوانم آن را به گونه‌ای انجام دهم که نتیجه بهتری بگیرم. حوصله تئوری‌های کلان یا اصول انتزاعی را ندارم. سؤال من در برابر هر ایده جدیدی آن است که آیا این ایده کاربرد دارد؟

وقتی وارد کار فروشندگی شدم، جرخ پرسشگرم پس از ماه‌ها برای این سؤال به حرکت درآمد که چرا برخی از فروشندگان از دیگران موفق‌ترند؟ با تمام وجودم برای یافتن پاسخ هجوم آوردم. تقریباً هر آن چیزی را که درباره فروشندگی یافتم، مطالعه کردم. هر نواری را که در دسترس قرار گرفت گوش کردم. و در هر سمینار آموزشی که مربوط به موضوع بود، شرکت کردم. از فروشندگان

بزرگ پرسیدم که آنان چگونه می‌فروشدند و چگونه با مشکلات همیشگی که فروشندگان با آن مواجهند دست و پنجه نرم می‌کنند.

هر چیز معناداری را امتحان کردم تا در کارم پیشرفت حاصل شود و بدینگونه به پیش رفتم. میزان فروشم اندک‌اندک رو به افزایش گذاشت و در عرض شش ماه، جزو موفق‌ترین فروشندگان شرکت شدم. به زودی کارم به جایی کشید که راز موفقیت در کارم را به دیگران آموزش می‌دادم، طوری که بسیاری از آنان نیز به فروشندگان برتر کمپانی تبدیل شدند.

وقتی وارد کار مدیریت شدم، هر چیزی را که می‌یافتم مطالعه می‌کردم تا برای نتیجه‌گیری بهتر در کنش با بزرگان به من کمک کند. از هر چیزی که می‌آموختم برای ایجاد یک سازمان اقتصادی ۹۵ نفره، در کشور جهان، استفاده کردم؛ سازمانی که اکنون در تجارت نوینش، میلیون‌ها دلار در ماه درآمدزایی می‌کند.

وقتی تصمیم گرفتم وارد کار املاک و مستغلات شوم، باز هم به کتاب رو آوردم. پروانه کار مستغلات و املاک را گرفتم و باز هم هر چیزی را که مربوط به موضوع کارم بود، مطالعه کردم. به عنوان نخستین پرورنده کارم، هر چه که پیش از آن اصلاً تجربه‌اش نکرده بودم - یک مرکز تجاری سه میلیون دلاری را انتخاب کردم، روی آن سرمایه‌گذاری کردم، اجاره‌اش دادم، ساختم و فروختم. و بدینگونه همه چیزهای مورد نیاز را از طریق مطالعه و پرسش از دیگر واسطه‌کاران موفق یاد گرفتم. طی پنج سال بعد، مسئولیت خرید، تره، برنامه‌ریزی، ارتقاء، ساخت و ساز، اجاره و فروش میلیون‌ها دلار املاک تجاری، صنعتی، مسکونی با من بود.

حالا من از یک آپارتمان تک اتاق خوابه که به یک پسر جوان کرایه‌ای به آپارتمان مجلل شخصیم و سپس به خانه ویلایی و بعد حتی به یک خانه بزرگ‌تر - دارم. استخر شنا و نگارانی با ظرفیت سه اتومبیل - نقل مکان کردم.

چون فروشنده‌گی، مدیریت و تجارت را مطالعه کردم، درست‌رندگی خوبی را برای خود فراهم کنم. دبیرستان را شبانه و با طی دوره‌های معادل به اتمام رساندم. یک تجربه زندگی فردی و امتیازات بالایی که در نشست‌های اسکولاستیک آپیئوده گرفتم، اجازه داد تا برنامه اجرایی MBA را دریافت کردم و سه سال را به مطالعه تئوری تجارت، برنامه استراتژیک و کارهای بازاریابی گذراندم. پس از آن به عنوان مشاور سرمایه‌گذاری به کار مشغول شدم و با استفاده از دانش و تجربه‌ام میلیون‌ها دلار پول برای ارباب‌رجوع‌هایم کسب و یا پس‌انداز کردم.

من همیشه مجذوب موضوع خوشبختی بودم و این که چرا برخی افراد آشکارا شاداب‌تر و وظیفه‌شناس‌تر از دیگران هستند و برای یافتن پاسخ به مطالعه روان‌شناسی، فلسفه، مذهب، متافیزیک، هیجانات و کامیابی‌های فردی رو آوردم. برای حل مشکلات فردیم، به مطالعه روانشناسی درون‌فردی و روابط و نیز شیوه‌های ارتباط و فردیت پرداختم. وقتی ازدواج کردم، به مطالعه و گوش دادن به همه چیزهای مربوط به والدین و پرورش کودک همت گماشتم. برای بهبود روش تعامل با آدم‌ها، کتاب‌هایی را مطالعه کردم که به درک بهتر از خودم کمک کند و بعد بر مبنای دلایلی که در کنش‌ها حس می‌کردم، عمل کردم.

تاریخ، اقتصاد و سیاست خواندم تا چیز بیشتری درباره گذشته و حال بدانم و بفهمم چرا برخی از کشورها و بخش‌هایی از یک کشور، ثروتمندتر و مرفه‌تر از دیگران هستند.

در مجموع، در یک دوره ۲۵ ساله، شاید من بیش از بیست هزار ساعت مطالعه کردم. بسیاری از آن مطالعات هنوز هم ادامه دارد. بعضی از آنها یک دوره درازمدت دو یا سه ساله از وقتم را گرفتند؛ تقریباً شبیه یک اشتغال ذهنی همیشگی. اما همه این مطالعات یک وجه مشترک دارند: هدف همه آنان رسیدن به یک درک عینی و عملی است. همه آنان تحقیقات دامنه‌دار و مداوم برای ایده‌های تجربه شده و ثابت شده بودند - بصیرت‌ها و روش‌هایی که در صورت عملی شدن می‌توانند نتیجه کار را، صورت فوری بهبود بخشند.

به یک کشف بزرگ نایل شدم. پی بردم که می‌توانم هر آن چیزی را که برای موفقیت لازم است، هر آن چیزی را که واقعاً توجهم را جلب کند، یاد بگیرم. دانش و شناخت، همه چیز را ممکن می‌سازد.

بیست سال طول کشید تا توانستم از چنگ دیو فقر، یعنی همان دل‌نگرانی همیشگی برای پول، بگریزم. سپس به این نتیجه رسیدم که اگر بتوانم همه آن چیزهایی را که درباره موفقیت آموخته‌ام در درون یک سیستم ایده‌آ، اگر، آورم، آثاری به مردم می‌دهم که آنان را از هزینه کردن هزاران دلار پول و سال‌ها کار دشوار خلاص می‌کند.

در سال ۱۹۸۱ یک سیستم واقع‌بینانه برای استفاده دیگران گردآوری کردم و آن را در یک سمینار دو روزه، موسوم به «بازی در واقعیت»، ارائه کردم و بعد، آن را از طریق ایمیل‌های مستقیم و آگهی‌های روزنامه‌ای تشریح کردم.

مشاقق ایده‌هایی بودم که در سمینار مطرح شد و تمایل دیدم داشته باشم که آن را با دیگران در میان بگذارم. می‌دانستم که این ایده‌ها عملی هستند و مصادیق آن‌ها آن‌قدر است که هر آن که بتواند حتی یک بخش کوچک از این سیستم را اجرا کند، تغییرات سریع و مثبت در زندگی خود ایجاد می‌کند.

هر چیز ارزشمند زمان‌بر است. سه سال طول کشید تا سیستم مورد قبول مردم واقع شد. طی این مدت، هر آن چه که داشتم صرف تنظیم بهتر دوره‌های آموزشیم کردم. به تدریج همانطور که اشکالات کار را برطرف می‌کردم، محبوبیت سمینارهایم بیشتر می‌شد. این سیستم بیشتری از جاهای دور و دورتر خود را به سمینار می‌رساندند.

از همان ابتدا، مردم سمینارم را با کلماتی چون «این شبیه به دست آوردن یک شانس بزرگ است» یا «این کار شبیه یک چک سفید برای آینده است» تشریح می‌کردند. ما سرانجام، نام این دوره‌های آموزشی را به «سمینار قنوس» تغییر دادیم؛ نماد افسانه‌ای دگرگونی و زندگی جدید. در ۱۹۸۴، کمپانی نایتینگل - گنانت، بزرگ‌ترین توزیع‌کننده برنامه‌های آموزشی شنیداری و دبدری در جهان، برنامه‌های سمیناری را تحت عنوان «روانشناسی کامیابی» به صورت نوار شنیداری منتشر کرد. این برنامه‌ها به محض انتشار، جزو فهرست پرفروش‌ترین‌ها درآمدند و تا به حال تقریباً حدود پانصد هزار نسخه از آن به فروش رفته است.

تا سال ۱۹۸۵، تقاضا برای برگزاری سمینارهای من چنان بالا گرفت که دیگر شخصاً نمی‌توانستم

به همه آنها پاسخ دهم. از این رو، آن را به صورت نوار ویدیویی همراه با یک کتابچه تمرین منتشر کردم و به مردم یاد دادم که چگونه آن را به صورت حرفه‌ای فراگیرند. ما اسم برنامه را «سمینار ققنوس در روانشناسی کامیابی» گذاشتیم. این برنامه ویدیویی چنان محبوبیتی پیدا کردند که در حال حاضر به دوازده زبان دنیا ترجمه شده و در همین حال در ۲۴ کشور جهان عرضه می‌شود.

این سمینار به صورت یک دوره محوری جهت تغییرات فردی و جمعی درآمد است. مردان و زنانی که وارد این دوره‌های آموزشی می‌شوند، با دیدی مثبت‌تر و خوش‌بینانه‌تر نسبت به خود، خانواده، کار و هر جنبه دیگر زندگیشان از آن خارج می‌شوند. پس از طی دوره احساس می‌کنند اطمینان شایستگی و توانایی بیشتری برای پیشبرد و کنترل مسائل زندگی و رسیدن به شیوه‌ای مولدتر در راهی به سوی موفقیت در زندگی، کسب کرده‌اند.

کتاب‌های ما برای بهبود بخشیدن تولید، بازده و راندمان کارشان از برنامه سمینار ققنوس درباره روانشناسی کامیابی بهره می‌گیرند. آنان از این دوره آموزشی به عنوان دوره مبنا هم برای کار گروهی و هم برای برنامه‌مدیری کیفیت بهره می‌گیرند، و به وسیله آن، درمی‌یابند که وقتی آدم‌های کاملاً کیفیتی داشته باشند این آثار ما، پتانسیل را می‌سازند.

این کتاب پاسخی است به نیازان فارغ‌التحصیلی که از من خواسته بودند این مفاهیم و ایده‌ها را به صورت مکتوب در دسترس قرار بدهم. مستمی که شما با آن آشنا خواهید شد، همان سیستمی است که در سمینار ققنوس برای روانشناسی کامیابی آموزش داده شده است. این یک جهت‌گیری کامل و همه‌جانبه به سوی زندگی خوب است. زندگی که ویژگی‌هایی چون شادمانی، هماهنگی، سلامتی و خوشبختی واقعی مشخص می‌شود.

نکته آخری که باید قبل از شروع کتاب بیان کنم این است که: طی سال‌ها، هزاران تن از فارغ‌التحصیلان دوره‌های آموزشیم، نزد من برگشته‌اند. همه اثبات چند ساعت پس از فراگیری این سیستم — و گفته‌اند: شما نمی‌توانید باور کنید که چه حقایق را به ما آموختید! — بعد شروع می‌کردند به تعریف درباره چیزهای عجیبی که پس از گذشتن این ایده‌ها در کار و زندگی فردیشان روی داده است.

بنابراین، می‌خواهم پیشاپیش بدانید که، هر آن چه که بگویم و هر چه به شما یاد بدهم باور می‌کنم. من می‌دانم که وقتی شما عمل کردن به این اصول را در زندگیتان شروع کنید، همه مشکلاتی را تجربه خواهید کرد که پیش از آن حتی در رویاهایتان نیز امکان پذیرشان نمی‌دانستید؛ و هر چه این ایده‌ها بیشتر استفاده کنید، آنها را مفیدتر خواهید یافت. آینده شما فقط به واسطه تصوراتتان محدود خواهد شد.

برایان تریسی