

به نام خدا

زندگی لیمونادی

نویسنده:

زک فریدمن

مترجم:

سمانه شفیعی

انتشارات ارسطو

(چاپ و نشر ایران)

۱۴۰۱

سرشناسه: فریدمن، زک، ۱۹۷۸-م.

Friedman, Zack, ۱۹۷۸-

عنوان و نام پدیدآور: زندگی لیمونادی: چگونه موفقیت کسب کنیم، خوشبختی بسازیم و بر هر چیز پیروز شویم/ نویسنده زک فریدمن؛ مترجم سمانه شفیعی.

مشخصات نشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری: ۲۵۱ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۰۳۹-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: The lemonade life : how to fuel success, create happiness, and conquer anything, c۲۰۱۹.

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان ◊ زندگی لیمونادی: چگونه در کار و زندگی موفق شویم... ◊ با ترجمه علی اکبر قاری نیت توسط انتشارات نسل نواندیش در سال ۱۴۰۱ فیبا گرفته است. عنوان دیگر: چگونه موفقیت کسب کنیم، خوشبختی بسازیم و بر هر چیز پیروز شویم.

موضوع: موفقیت Success

موفقیت در کسب و کار Success in business

ابراز وجود Self-realization

شناسه افزوده: شفیعی، سمانه، ۱۳۶۷-، مترجم

رده بندی کنگره: BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۹۰۹۹۶۵۳

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: زندگی لیمونادی

نویسنده: زک فریدمن

مترجم: سمانه شفیعی

ناشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۱

چاپ: مدیران

قیمت: ۲۱۰۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۰۳۹-۵

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



تحسین کنندگان کتاب زندگی لیمونادی

« کتابی کاربردی، صمیمی، ساده برای افراد در هر سطحی که در شغل یا زندگی شان

هستند.»

- سث گادین، نیویورک تایمز

نویسنده کتاب پر فروش بازاریابی یعنی این

«زک فریدمن رهبری الهام بخش برای نسل بعدی است. در کتاب زندگی لیمونادی زک به وضوح نشان می دهد که چگونه دیدگاه، رفتار و عمل خود را تغییر دهید تا زندگی خود را با هدف بزرگ تری پیش برانید.»

- مارشال گلدسمیت، نیویورک تایمز

نویسنده کتاب های پر فروش ماشه ها، موجو و چیزی که

تو را به اینجا رساند به آنجا نخواهد رساند

«پژوهش ها به روشنی نشان می دهد که عقیده و ایمان به رفتار تان اهمیت دارد طوری که تاثیر بسزایی در موفقیت آتی شما دارد. کتاب زندگی لیمونادی از طریق داستان ها و اندیشه ها به مغز تان می آموزد که اگر مثبت بمانید و زندگی را تجربه کنید، تغییر امکان پذیر خواهد بود.»

- شان ایگر، نیویورک تایمز

نویسنده کتاب های پر فروش پتانسیل بزرگ و فایده ی

شادی

«تغییر با تغییر در دیدگاه شروع می شود. گفتنش آسان است اما عملش نه. زک فریدمن در کتاب زندگی لیمونادی به ما نشان می دهد که چگونه تغییرات پایدار ایجاد کنیم. کتابی غنی از تشویق و نصایح عملی. کتاب زندگی لیمونادی کتابی تحول آفرین است.»

- بث کامستاک، نویسنده کتاب به پیش تصور کن

و معاون سابق شرکت جنرال الکترونیک

«زک فریدمن مغز تیم فریس و اشتیاق گری وینزهوک را دارد. کتاب زندگی لیمونادی کتاب واجب سال برای موسسان و مدیران است. این کتاب نگاه تان را به دنیا تغییر می دهد.»
- برایان رابرتس، مدیر ارشد مالی، شرکت لیفت

«زندگی لیمونادی، کتاب جدید زک فریدمن کتابی فوق العاده خواندنی برای یافتن مسیر گریزان موفقیت و شادی است. برخلاف خیلی از کتاب های دیگر، زک چیزهای بخصوصی می گوید که همین فردا و روزهای بعدی انجام دهیم تا در مسیر زندگی لیمونادی قرار بگیریم.»

- دیوید اس پاتراک، مدیرعامل سابق بانک چارلز شواب
نویسنده کتاب پر فروش گاویندی

«پیام کتاب زندگی لیمونادی در من طنین انداز می شود: «همه شانس رسیدن به بزرگی دارند.» دیگر کتاب ها برای شما سخن می گویند، اما کتاب زک فریدمن با شما سخن می گوید. کتاب زندگی لیمونادی نوشته ای تامل برانگیز، جذاب و متقاعد کننده برای کسانی است که به دنبال تغییر مثبت هستند.»

- دیوید نواک، رئیس بازنشسته، مدیرعامل شرکت یام
برنز، مدیرعامل شرکت اگولید، نیویورک تایمز،
نویسنده کتاب پرفروش مردم را با خود همراه کن

این ترجمه تقدیم می شود به:
مادرم، پدرم و همسرم، شادی های زندگی من
یسنا و یاسمین، نور چشمانم

پیش گفتار

ایست! این کتاب را نخوان اگر ...

زندگی ات عالی است و نیاز به تغییر چیزی نداری.

می خواهی یک شبه پولدار شوی.

انتظار داری مشکلات زندگی فردا صبح حل شود.

سبک را به اصل بحث ترجیح می دهی.

پنج تا کار ساده را نمی توانی انجام دهی.

لیموناد دوست نداری.

فهرست مطالب

۹	مقدمه: صرف ناهار با وارن بافت
۱۲	به زندگی لیمونادی خوش آمدی
۱۴	فصل ۱: پنج کلید تغییر زندگی
۲۲	کلید اول: دیدگاه
۲۴	فصل ۲: انسان‌های لیمویی را بشناس
۳۷	فصل ۳: وقتی زندگی به تو لیمو می‌دهد
۵۷	کلید دوم: ریسک
۵۹	فصل ۴: از دره‌ی نمی‌توانم برحذر باش
۷۵	فصل ۵: پاداش ریسک را در آغوش بگیر
۹۳	کلید سوم: استقلال
۹۵	فصل ۶: شغل تو به الفبای یونانی بستگی دارد
۱۳۳	فصل ۷: راز ترک عادت‌های بد
۱۴۸	کلید چهارم: خودآگاهی
۱۵۰	فصل ۸: به خودت بگیر
۱۷۱	فصل ۹: همیشه جواب نه را قبول کن
۱۹۴	کلید پنجم: حرکت
۱۹۶	فصل ۱۰: هیچ وقت برنامه‌ی پشتیبان نداشته باش
۲۱۳	فصل ۱۱: میانبرها را نادیده بگیر
۲۳۹	نتیجه‌گیری: زندگی لیمونادی داشته باش
۲۴۶	سوالات مباحثه‌ای
۲۴۸	در مورد نویسنده

**سرنوشت خود را کنترل کنید
وگرنه کسی دیگری آن را کنترل می کند.
- جک ولش**

مقدمه: صرف ناهار با وارن بافت

مثل یک بچه شش ساله غذا بخور

ساعت ۱۲:۳۵ بعد از ظهر است، شهر اوهاما، ایالت نبراسکا، و من مشغول خوردن ناهار با وارن بافت^۱ هستم، در رستوران پیکولو که یکی از رستوران‌های مورد علاقه بافت است. او در این رستوران با بیل گیتس هم ناهار خورده است. ظرف نوشیدنی بافت به طور چشم‌گیری بلندتر است، طبیعی هم هست. هر چه باشد او اهل آنجاست و او وارن بافت است. در سال ۲۰۱۶، شخصی در سایت eBay ۳,۴۵۶,۷۸۹ دلار پرداخت تا با دانای اوهاما ناهار صرف کند. امروز بافت دینش را ادا می‌کند. آن روز صبح بافت در دفتر شرکت برکشایر هاتاوی، بزرگوارانه از من و همکلاسی‌های دانشکده تجارت وارتون، میزبانی کرد. برای چندین ساعت هر سوالی را که می‌پرسیدیم او صریح و سر راست پاسخ می‌داد و هرازگاهی از حس تیز شوخ طبعی‌اش نیز به جوابهایش تزریق می‌کرد. بافت به محصولات کوکا کولا در انتهای سالن اشاره کرد و به شوخی گفت «شرکت برکشایر صاحب بیش از ۸ درصد شرکت کولا است و ما از هر ۱۲ قوطی یک قوطی سود می‌بریم. برایم مهم نیست بخورید یا نه، همین که قوطی را باز کنید برای ما کافیست.» همه‌ی ما به دنبال فراگرفتن خرد بی‌نهایت بافت بودیم که انتظار داشتیم در صحبت‌هایش در مورد اقتصاد، سرمایه‌گذاری و تجارت بیابیم. اما بیش‌تر که گوش دادم فهمیدم خرد واقعی کم‌تر در تجارت و بیش‌تر در زندگی با هدف، با اصول خود، و با چیزهایی است که لذت می‌بری، مثل یک نوشیدنی.

بافت قدردانی فراوانی نسبت به هر چیز که در زندگی دست یافته بود ابراز می‌کرد. او از این که زنده است سپاسگزار است. او سعی ندارد کسی را تحت تاثیر قرار دهد یا مثل کس دیگری شود. او از طریق کارش، امور خیرخواهانه، عشقش به بازی ورق و رژیم افسانه‌ای

¹ Warren Buffett

غذاهای مضر که به رژیم غذایی یک بچه شش ساله شبیه دانسته است شادی‌اش را به حداکثر می‌رساند. وارن بافت می‌داند کیست و از این که خودش باشد راحت است.

بعد از ناهار، بافت در عکس‌های زیادی حاضر شد. منظوم عکس‌های گروهی که همه ردیف شوند و او در ثانیه آخر در وسط بایستد، نیست. عکاسی نزدیک به دو ساعت طول کشید. او با هر کس عکسی شخصی گرفت. هیچ بادیگارد یا همراهی در کار نبود. او چیزی به ما بدهکار نبود. با این حال مهربان‌تر و با محبت‌تر از آن نمی‌توانست باشد.

در پایان ناهار، به سوی کادلایک خود قدم زد و به سوی بعد از ظهر او ماها راندگی کرد. با اینکه غیر ممکن است کسی کوچک‌ترین قسمت از ملاقاتش با وارن بافت را فراموش کند، چند مورد خاص در مورد این مرد و طوری که به زندگی می‌نگرد همیشه در ذهنم خواهد بود:

او چشم انداز روشنی دارد. ساده بگویم، بافت شاد است. چشم انداز دور او بر زندگی و شغلش مثبت است. او ایمان دارد.

روشن فکری یعنی دست یافتن به فرصت‌های بیش‌تر.

او ریسک‌های حساب شده می‌کند. بافت به عنوان یک سرمایه‌گذار با ارزش، به اصول خاصی معتقد است که تصمیمات سرمایه‌گذاری و ریسک‌کردنش را هدایت می‌کند. او به خصوص عاشق تجارت بیمه است که به او یاد داده است چگونه کم‌تر از مقداری که جمع می‌کند پردازد.

وقتی مجموعه‌ای از اصول داشته باشید، می‌دانید که چگونه ریسک کنید.

او خودش کارهایش را انجام می‌دهد. وارن بافت تلاش می‌کند چیزی جز وارن بافت نباشد. او او ماها را انتخاب کرد نه نیویورک را و از سال ۱۹۵۸ خانه‌اش را عوض نکرده است، خانه‌ای که ۳۱.۵۰۰ دلار خریداری کرد. او نوشیدنی و چیزبرگر را ترجیح می‌دهد. بالا پایین شدن روزانه بورس او را نگران نمی‌کند؛ هدف او بلند مدت است. او گفته است ترجیح می‌دهد روزنامه فروش باشد تا مدیر عامل.

آزادی خاصی وجود دارد که از استقلال حاصل می‌شود.

او می‌داند در چه چیز خوب است. بافت ذاتا در سرمایه‌گذاری استعداد دارد لذا در همین امر زمان و انرژی‌اش را متمرکز کرده است. همچنین او در چیزهایی که سرش نمی‌شود سرمایه‌گذاری نمی‌کند.

وقتی بدانی واقعا کیستی زندگی کاراتر خواهد بود.

او آدم زحمتکشی است. اشتباه نکنید، وارن بافت یک فرد زحمتکش است نه رئیسی که دست می‌دهد و سخنرانی می‌کند. او جزئیات را می‌فهمد، تحلیل می‌کند و از درون و بیرون تجارتش آگاه است. او به اوج رسید چون کار کرد و همچنان کار می‌کند. هیچ راه میانبری به بزرگی وجود ندارد، هیچ راه فراری از کار سخت نیست.

از خودم پرسیدم چرا وارن بافت تا این حد موفق است. شاید بعضی بگویند او خوش شانس بود یا آن موقع‌ها وقتی او شروع کرد پیشرفت راحت‌تر بود. ثروت مالی به کنار، وارن بافت فرقی با من و تو ندارد. او نتیجه انتخاب هایش است.

همچون وارن بافت، زندگی امروز تو نتیجه‌ی انتخاب هاست. گاهی خودت انتخاب کردی و گاهی دیگران برای تو انتخاب کردند.

در مورد زندگی فردایت چطور؟ از زمانی که بیدار می‌شوی تا وقتی که به رخت خواب می‌روی شانس این را داری که زندگی روز بعدی‌ات را تعیین کنی. هر روز. این یعنی هر روز یک شانس جدید است برای انتخاب زندگی که می‌خواهی. در چند فصل بعدی در مورد این که چطور انتخاب‌های بهتری داشته باشی که دیدگاهت را توسعه بخشند، چگونه ریسک حساب شده کنی، چگونه از تفکر گله‌ای خلاص شوی، و از همه مهم‌تر چگونه عمل را برانگیزی جز به جز بحث خواهیم کرد.

این کتاب در مورد انتخاب‌هایی است که هر روز انجام می‌دهیم، چه کوچک و چه بزرگ. انتخاب‌هایی که زندگی ما و انسان‌هایی که می‌شویم را تعیین می‌کنند. قدرت تعیین زندگی‌ات با پنج کلید ساده شروع می‌شود. اجازه بده ببینیم چرا.

به زندگی لیمونادی خوش آمدی

همه شانس رسیدن به بزرگی دارند.

شخصی که مقدر شده بشوی
همان است که تصمیم گرفتی باشی.
— رالف والدو امرسون

۱

پنج کلید تغییر زندگی

ما معمولاً زندگی را با سالگردها می‌سنجیم: تولد، سالگرد ازدواج، سال تحصیلی. یک سال دیگر بزرگ‌تر می‌شوی. زمان تصمیمات سال جدید می‌رسد. این تنها وقتی عالی است که بخواهی با سالگردها زندگی‌ات را تعریف کنی.

هر سال حداقل ۳۶۵ بار شانس این را داری که مسیر خود را بیابی و کنترل کنی. خیلی از مردم این فرصت طلایی را نادیده می‌گیرند. چرا؟ دلایلی بی‌شمار است: زندگی راه خود را می‌رود. پول ندارم. همیشه در حال کارم. سرم با بچه‌ها شلوغ است. خیلی دیر شده. سال بعد انجامش می‌دهم.

هر روز یکی از این دو زندگی را انتخاب می‌کنی: زندگی لیمویی یا زندگی لیمونادی. زندگی لیمویی یعنی راضی شدن به زندگی‌ای کمتر از چیزی که می‌تواند باشد. وقتی راضی شدی، دیگر مسیر زندگی‌ات را فعالانه کنترل نمی‌کنی و اجازه می‌دهی دیگران سرنوشتت را تعیین کنند. زندگی لیمویی یعنی قبول زندگی‌ات آن‌طور که هست. یعنی وضع موجود را وضع همیشگی بدانی. زندگی لیمویی به جای این که اساساً و فعالانه برای رسیدن به نتیجه دلخواهت تغییرات مثبت ایجاد کند، بر پایه‌ی بهانه‌ها، مقرری، تعقیب و تظاهر نهاده شده است. این است فرق بین زندگی عالی و زندگی متوسط.

زندگی لیمویی

زندگی گذشته‌ات = زندگی کنونی‌ات = زندگی آینده‌ات

اما مسیر بهتری وجود دارد که در آن می‌توانی موفقیت را معنی کنی و دیگر هرگز ساکن نمانی. این مسیر زندگی لیمونادی است.

زندگی لیمونادی یعنی داشتن زندگی با اصول شخصی، هدفمند و امکان‌ها. هدف، اساسی‌ترین الهام بخش سفر توست. امکان یعنی فرصت نامحدود. رابط بین هدف و

امکان، عمل است. وقتی با هدف و امکان زندگی کنی، می توانی فعالانه بر هر شرایطی غلبه کنی.

در زندگی لیمونادی، آنچه پنج سال پیش، هفته گذشته یا اوایل امروز انجام دادی هیچ ربطی به مسیر آینده ات ندارد.

زندگی لیمونادی

زندگی گذشته ات = زندگی کنونی ات = زندگی آینده ات

این کتاب نشان می دهد چگونه زندگی منفعلانه لیمویی را متوقف و فعالانه زندگی لیمونادی را هدایت کنی.

آیا می خواهی اتفاقات زندگی را بسازی یا می خواهی اجازه دهی زندگی فقط برایت اتفاق بیفتد؟ آیا می خواهی در دنیا دست به کار شوی و اصول خود را بسازی یا می خواهی عقب بنشینی و اجازه دهی دیگران اصولت را تعیین کنند؟

آیا زندگی لیمویی می خواهی یا زندگی لیمونادی؟

پاسخ به این سوال بستگی به توانایی ات در انجام پنج چیز دارد.

آنطور که لیمونادی ها دنیا را می نگرند

این کتاب به تو خواهد آموخت که چگونه پنج تغییر ساده تو را قادر می سازد از زندگی لیمویی دوری و زندگی لیمونادی را شروع کنی.

هر کس می تواند صرف نظر از این که اهل کجاست، چه کاره است یا چه قدر پول دارد، این پنج تغییر را ایجاد کند. می شود به این تغییرات به عنوان پنج کلید برق درونی نگاه کرد. همه ی ما این پنج کلید را داریم و وقتی آن ها را روشن کنیم به راز توانایی حداکثری، موفقیت کامل و زندگی شاد دست یافته ایم.

روشن کردن این کلیدها دیدگاه و نگرشت را تغییر خواهد داد، تو را تبدیل به تصمیم گیرنده بهتری خواهد کرد و به تو آزادی و قدرت کنترل زندگی ات را خواهد داد. این کتاب

به تو نشان می دهد که چگونه هر کلید را روشن کنی تا به موفقیت و بزرگی دست یابی و توانایی بی حد ایجاد کنی.

خوب، حالا این پنج کلید چه چیزهایی هستند؟
پنج کلید این ها هستند، لنزی که از میان آن لیمونادی هایی مثل وارن بافت دنیا را می نگرند:

دیدگاه
ریسک
استقلال
خود آگاهی
حرکت

وقتی این پنج کلید با هم روشن شوند، هدف و امکان در زندگی ات ایجاد می کنند:
وقتی کلید دیدگاه را روشن کنی، فرصت هایت تغییر خواهند کرد.
وقتی کلید ریسک را روشن کنی، تصمیماتت تغییر خواهند کرد.
وقتی کلید استقلال را روشن کنی، آزادی ات تغییر خواهد کرد.
وقتی کلید خود آگاهی را روشن کنی، تصویر ذهنی خود را تغییر خواهی داد.
وقتی کلید حرکت را روشن کنی، اوضاع را تغییر خواهی داد.
دلایلی که این پنج کلید باعث چنین تغییر شگفت آوری می شوند عبارتند از:

کلید اول: دیدگاه

دیدگاهت را تغییر بده تا امکان ها را تغییر دهی

دیدگاهت اولین لنز توست. دیدگاه تو آنچه که در زندگی ات امکان دارد را شکل می دهد و معنا می بخشد. بسیاری از مردم زندانیان دیدگاه منفی هستند اما از این موضوع حتی خیر هم ندارند. وقتی دیدگاه مثبتی داشته باشی فرصت ها را واضح تر می بینی.

کلید دوم: ریسک

پاداش ریسک کردن را درک کن تا تصمیمات بهتری بگیری.

مواعی که برای خودت می سازی مانع از پیشرفت می شوند و فرصت هایت را محدود می کنند. زمانی که مواعی درونی را از میان برداری و رابطه‌ی بین ریسک و پاداش را دریابی، مسیر ریسک‌های حساب شده را خواهی یافت و زندگی رضایت بخش تری خواهی داشت.

کلید سوم: استقلال

از تفکر گله‌ای پرهیز کن تا آزادی انتخاب بدست آوری.

استقلال اغلب به عنوان یک مشخصه رفتاری برجسته مورد ستایش است اما افراد خیلی کمی از آن بهره مند هستند. حرکت همراه با گروه همیشه ایمن تر است و در توده بودن راحتی و همبستگی به بار می آورد. استقلال یعنی رد کردن خرد جمعی و جرات تنها ایستادن حتی اگر در اشتباه باشی. استقلال یعنی با قدم‌های خود و با اصول شخصی خود آزادانه مسیر خودت را بروی.

کلید چهارم: خودآگاهی

بر خودت مسلط شو تا بر زندگی ات مسلط شوی.

وقتی به خودت نگاه کنی، چیزهایی را می بینی که باید ببینی، نه ضرورتاً چیزهایی که دوست داری ببینی. چیزهایی را می شنوی که باید بشنوی، نه ضرورتاً چیزهایی که دوست داری بشنوی. باز خورد صادقانه تشخیصی دقیق فراهم می کند تا بهتر خودت را بشناسی و بتوانی تغییرات لازم را در زندگی ات لحاظ کنی.

کلید پنجم: حرکت

لیموناد درست کن تا اوضاع را تغییر دهی.

وقتی لیموناد درست می کنی، یعنی تلاش می کنی آن زندگی که می خواهی را بسازی. تو می توانی با توانایی‌ها و ابزارهایی که هم اکنون داری به موفقیت دستیابی به شرطی که از این‌ها برای ایجاد تغییر استفاده کنی.

انسان‌هایی که خیلی موفق هستند، کسانی که توانایی‌شان را به حداکثر رسانده‌اند، کسانی که هرگز به چیزی کمتر از آنچه برایشان بهترین است راضی نمی‌شوند، اساساً شاد هستند. راز آن‌ها (دلیل اصلی شاد بودنشان) این است که آن‌ها این پنج کلید را روشن کرده‌اند. همه‌ی آن‌ها مدیر، غول تجارت، ورزشکار حرفه‌ای یا پدیده‌های معروف نیستند. بیش‌تر آن‌ها انسان‌های عادی هستند که انتخاب درستی برای ایجاد شادی کرده‌اند و الان از آن لذت می‌برند.

حال ممکن است بررسی چگونه این پنج کلید را روشن کنیم؟

همه‌ی ما این ضرب‌المثل قدیمی را شنیده‌ایم که می‌گویند به یک سگ پیر شیرین کاری یاد نمی‌دهند. نمی‌توانی کسانی را که به مسیر خود عادت کرده‌اند تغییر دهی. نمی‌توانی آن‌ها را به کسی که می‌خواهی یا امیدواری باشند تبدیل کنی. عادت‌ها، رفتارها و عقاید انسان که در طول سال‌ها شکل گرفته به قدری ریشه‌دار است که نمی‌شود تغییر داد. حتی ارزشش را ندارد تلاش کنی چون نمی‌توانی کسی را تغییر دهی، درست است؟

حقیقت این است: تنها وقتی نمی‌توانی به یک سگ پیر شیرین کاری یاد دهی که خود سگ مایل به یادگیری نباشد. می‌توانی بهانه‌ها را تکرار کنی که چرا نمی‌توانی تغییر کنی، چرا تغییر نخواهی کرد یا چرا تغییر غیر ممکن است.

می‌توانی تغییر را انتخاب کنی و وقتی این پنج کلید را روشن کنی زندگی‌ات را از منظر جدیدی خواهی نگریست در حالی که زندگی لیمونادی را پیش می‌بری.

حقیقت مهم‌تر این است که اهمیتی ندارد قبلاً چه اتفاقی افتاده است، امروز روز توست. امروز روزی است که کنترل کامل زندگی است را بدست می‌گیری.

دیروز آخرین روزی بود که گفتی «نمی‌توانم».

امروز اولین روزی است که می‌گویی «می‌توانم».

وقتی بدانی کنترل زندگی را در دست داشتن یعنی چه مسئولیت و قدرت خارق‌العاده را خواهی داشت. کنترل زندگی همان مسیر بزرگی است. تو در یکی از فوق‌العاده‌ترین زمان‌های تاریخ زندگی می‌کنی، شاید بهترین نباشد، شاید کامل‌ترین نباشد اما همین الان

بزرگ ترین زمان است چون هر کس شانس درخشان کردن سرنوشتش را دارد. اکنون زمان توست.

اگر با کسی دیگر در رقابتی، چه دوست، همکارت، والدینت، خواهر یا برادرت یا جامعه، در اشتباهی. اگر فکر می کنی باید به مدرسه خاصی بروی، کار خاصی داشته باشی، از مغازه خاصی خرید کنی یا با افراد خاصی رفت و آمد کنی، در اشتباهی. تنها باید خودت باشی و خودت. تو در برابر تو. خودت و فقط خودت کنترل زندگی ات را داری. تو داری روی خودت کار می کنی. تو تصمیمات را خودت با اصول شخصی ات می گیری. تو قدرت این را داری که در مورد آینده ات تصمیم بگیری. وقتی در دام مقایسه های اجتماع بیافتی بازی را خواهی باخت.

در فرهنگ ما تمایل به لذت آنی باعث شده است خیلی از مردم همین الان خواهان نتیجه باشند. آن ها راه میانبر و نتیجه را می خواهند اما عزم راسخ و اراده برای انجام کارهای مهم تر که قبل از رسیدن به نتیجه لازم است را ندارند. اگر ذهنیت درست و اخلاق کاری برای اجرای این تغییرات نداری، نصیحت فایده ای نخواهد داشت. افراد خیلی کمی مشتاق انجام کارهای سخت هستند. ما باید نیروی خود را بر عادت هایی که شکل می دهیم و انتخاب هایی که می کنیم متمرکز کنیم. این نقطه ای است که همه چیز شروع می شود. چشم انداز، طرز فکر، اصول و خود آگاهی ما تصمیماتمان را جهت می دهند. قبل از تمرکز بر نتیجه، با ساختن بنیه ی درست شروع کن.

امیدم این است که در حالی که این کتاب را می خوانی زندگی ات بهتر خواهد شد. تغییر ممکن است برای برخی افزایشی و برای برخی عظیم باشد. می خواهم این کتاب، کتاب راهنمای تو باشد تا بر هر چیزی که در سر راهت قرار می گیرد غلبه کنی، بر هر موقعیتی با تمرکز و آرامش مدیریت کنی و در حالی که زندگی خود را پیش می بری شادتر شوی. چه این کتاب را در ساحل زیر سایه چتر می خوانی، چه بر روی صندلی هواپیما، چه زیر درختی در پارک یا چه در رخت خواب در حال نوشیدن چایی، به یاد داشته باش امروز روز توست.

می خواهم پیروز شوی. امیدوارم از این روز به بعد خودت و اطرافیانت را با نگاه جدیدی ببینی. اگر تاکنون نتوانسته‌ای آن زندگی که می‌خواهی را داشته باشی، امیدوارم این جرات را پیدا کنی که بایستی و چیزی که برای توست را بدست آوری. می‌خواهم هر مانعی را از پیش رو برداری و بر هر ترسی غلبه کنی. می‌خواهم فکرت را تغییر دهی و به این که غیر متعارف فکر کنی معتقد باشی.

انتخاب‌هایی که از این روز به بعد می‌کنی باید برای خودت باشد. نه برای کسی دیگر، فقط برای خودت. این زندگی توست. از آن با فداکاری و توجهی که شایسته‌ی آن است مراقبت کن. به اجازه‌ی کسی جز خودت احتیاج نداری. اگر خودت بخواهی، قدرت این را داری که سرنوشتت را کنترل کنی. یک شبه اتفاق نمی‌افتد. بلکه خیلی بیش تر. این یک پروسه و سفر مادام‌العمر است که می‌خواهی شروع کنی. باید مشتاق باشی که برایش بجنگی و فداکاری کنی. اگر هنوز به قله نرسیده‌ای دلیلش همه به تغییر بر می‌گردد.

حال وقت این است که تعیین کنی چه کسی هستی و می‌خواهی چه کسی باشی. این کتاب برای افراد موفق است که می‌خواهند موفق‌تر باشند، برای تقلاکننده‌هایی است که می‌خواهند کمتر در تقلا باشند، برای رویا پردازانی است که می‌خواهند عمل کنند و برای عمل‌کنندگانی است که هرگز دست از رویا نمی‌کشند. این کتاب برای افراد با ایمانی است که معتقدند هر چیزی ممکن است و برای افراد بی‌ایمانی که فکر می‌کنند هیچ چیز ممکن نیست. این کتاب برای کسانی است که وابسته‌اند و برای کسانی است که آزادند، برای کسانی است که تازه سفرشان را شروع کرده‌اند، برای کسانی است که در مسیرند و برای کسانی است که فکر می‌کنند سفرشان را به پایان رسانده‌اند. این کتاب برای کارآفرینانی است که بالاخره تصمیم گرفته‌اند در مسیر شیرجه بزنند. این کتاب برای کلاهبردارانی است که هرگز عمل خود را ترک نمی‌کنند و برای ترک‌کنندگانی است که هرگز کلاهبرداری نمی‌کنند. این کتاب برای کسانی است که نه شنیده‌اند، برای کسانی است که می‌بخشدند اما احساس می‌کنند دیگران فقط می‌گیرند. این کتاب برای آن خسته‌ای است که انرژی

بیش تری می خواهد و برای آن پرتوانی است که هرگز خسته نمی شود. این کتاب برای هر کسی است که شادی، بزرگی و موفقیت بیش تری در زندگی می خواهد. این کتاب برای توست.

اگر مشتاقی خود را متعهد کنی، اگر مشتاقی هر کاری که لازم است انجام دهی تا روی دیگر سکه را ببینی و اگر مشتاقی خود را به زحمت بیاندازی تا تاریخ را بسازی، پس بیا شروع کنیم.

کلید اول

دیدگاه

دیدگاهت را تغییر بده تا امکانها را تغییر دهی

**انسان چیزی جز محصول افکار خویش نیست.
آنچه فکر کند همان می شود.
– ماهاتما گاندی**

۲

انسان‌های لیمویی را بشناس

می‌خواهم سه دسته افراد را که هم اکنون می‌شناسی به تو معرفی کنم. قبلاً به نوعی و در جایی آن‌ها را ملاقات کرده‌ای: آن‌ها همسایه‌ی تو هستند، همکارت، اولیایی در مدرسه‌ی فرزندت، دوستِ دوست در باریکیو حیاط خلوت. آن‌ها را در مهمانی یا در جمع خانوادگی نگریسته‌ای. شاید آن‌ها را در باشگاه یا کلوپ کتاب شناخته‌ای. مطمئناً قبلاً با آن‌ها ناهاری خورده‌ای.

حتی شاید خودت یکی از آن‌ها باشی.

دارم در مورد انسان‌های لیمویی صحبت می‌کنم. شناسایی انسان‌های لیمویی راحت است چون آن‌ها همه جا هستند.

انسان‌های لیمویی سه دسته اصلی دارند:

- بهانه‌گیران ابدی
- راکدان همیشگی
- تعقیب‌کنندگان تغییر

اجازه دهید آن‌ها را دوباره از اول بشناسیم.

بهانه‌گیران ابدی

بهانه‌گیران ابدی دلایل بی‌شماری دارند که چرا هرگز نتوانسته‌اند زندگی لیمونادی داشته باشند: می‌گویند خیلی کار می‌خواهد، خیلی زمان می‌برد، فقط برای ثروتمندان است. افکار منفی آن‌ها بزرگ‌ترین دشمن‌شان است. بهانه‌گیران ابدی وقت بیشتری را صرف نگرانی انجام کاری می‌کنند تا انجام واقعی آن.

آنها در درون خود بزرگترین شاکیان هستند. آنها ضدحال زدن را اختراع کردند. آنها ابرهای بارانی را در روز آفتابی می‌بینند، به مشکلات اشاره و راه حلی پیشنهاد می‌کنند و معمولاً موفقیت را به شانس ربط می‌دهند.

از سر تا پا، عمل در مرام آنها نیست. آنها دوست دارند نظر بدهند مخصوصاً وقتی از آنها نخواسته‌ای. آنها یک جورهایی در هر چیز (یعنی هیچ چیز) صاحب نظرند. اما وقتی موقع عمل می‌رسد ناگهان کنار می‌کشند.

بهانه‌گیران ابدی انتظاراتی از این که زندگی چگونه باید باشد، دارند. وقتی انتظاراتشان برآورده نمی‌شود نا امید می‌شوند. تا وقتی که بهانه‌گیران ابدی موانع روانی خود را کنار نگذارند و طرز فکرشان را عوض نکنند نمی‌توانند زندگی لیمونادی داشته باشند.

بهانه‌گیران ابدی در یک نگاه

چه کسی: دوست، اولیا، همکار یا همسایه‌ی بدبینت که هرگز عمل نمی‌کنند چون فکر می‌کنند عمل کردن خیلی زمان، پول و انرژی می‌خواهد.

برچسب: «سیستم خراب است.»

علت شادی: بهانه‌گیران ابدی در پیله «ما در برابر دیگران» خود احساس راحتی می‌کنند و از انتقاد دیگر مردم، مکان‌ها و چیزها قدرت می‌گیرند، در حالی که در حاشیه‌ی امن خود مثلاً در استخر، بالکن، یا کنار آب سرد کن اداره ایستاده‌اند.

اولین سوال در جمع مهمانی: آنها سوال نمی‌پرسند چون اهمیتی به جوابت نمی‌دهند. اما اولین نفر هستند که به جمله غیر پرسشی تو با عباراتی مثل: «بله، اما...» یا «منم می‌خواستم انجامش بدم آگه فقط...» پاسخ می‌دهند.

احتمالاً به تو بگویند: تو در این که یه روز رعد و برق بهت بزند شانس بیش‌تری داری تا در برنده شدن در قرعه کشی. با این حال، آنها هنوز هم مدام در قرعه کشی‌ها شرکت می‌کنند و (فعلاً) رعد و برق آنها را نزده است.

بهانه گیران ابدی همه نوع بهانه‌ای می‌گیرند. پنج تا از متداول ترین بهانه‌ی آن‌ها عبارتند

از:

پنج نمونه از متداول ترین بهانه‌های یک بهانه گیر ابدی

بهانه اول: خیلی سخت است.

بهانه گیران ابدی عاشق این هستند که قبل از شروع مسابقه میدان را ترک کنند. آن‌ها به دلیل این که موانع را بزرگ نمایی می‌کنند، کارهای آسان را سخت و کارهای سخت را سخت تر می‌کنند. هر چیزی بیش از آن چه که باید باشد چالش برانگیز است و سنگینی چالش روحیه بهانه گیر ابدی را خرد می‌کند. حقیقت این است: تعداد خیلی کمی از چیزها به اندازه‌ای که به نظر می‌آیند سخت هستند. حتی اگر فکر می‌کنی چیزی سخت است، همیشه راه حلی هست، پیدا کردنش به خودت بستگی دارد.

این بهانه به علت کمبود خلاقیت و اراده است.

بهانه دوم: خیلی انرژی می‌خواهد.

بهانه گیران ابدی انرژی محدودی دارند. آن‌ها مشتاقانه به زندگی نگاه نمی‌کنند. تپه کوچک مثل کوهی به نظر می‌رسد و کوه انرژی زیادی برای فتح شدن می‌خواهد. بهانه گیران ابدی انرژی بیش تری از آن چه فکر می‌کنند دارند اما تنها وقتی می‌توانند از آن بهره ببرند که پتانسیل کامل خود را درک کنند.

این بهانه به علت کمبود انگیزه است.

بهانه سوم: در دانشگاه خوبی درس نخوانده‌ام.

دانشگاهی که در آن درس خوانده‌ای یا نخوانده‌ای تنها عامل پیش بینی موفقیت شغلی تو نیست. آیا می‌دانی چه تعداد از میلیونرها، بیلیداردها و دیگر افراد موفق به دانشگاه نرفته اند، دانشگاه را رها کرده‌اند یا به دانشگاه مناسبی نرفته اند؟ بهانه گیران ابدی دوست دارند دلایلی برای این که چرا چیزی را نمی‌توانند انجام دهند پیدا کنند و نداشتن مدرک بهانه‌ی آسانی است که به آن تکیه کنند.

این بهانه به علت کمبود قدردانی از خود و کمبود احترام به خود است.

بهبانه چهارم: نمی دانم چگونه انجامش دهم.

حدس بزید چه کسی می داند؟ هیچ کس. بهانه گیران ابدی موانع دانشی می سازند، گویی که انگار همه مادرزاد همه چیز دان هستند. مثلاً بیل گیتس از نوپایی رایانه‌های اصلی را برنامه ریزی می کرده است. بزرگترین افسانه‌ی دروغی در مورد انسان‌های موفق و باهوش این است که آن‌ها همه چیز را می دانند. آنچه آن‌ها را از بهانه گیران ابدی متمایز می کند این است که آن‌ها از این که به خود اعتماد کنند تا برای یادگیری بیش تر وارد عمل شوند نمی هراسند. آن‌ها نمی ترسند که اقرار کنند همه چیز را یا هر چیز را در مورد موضوع خاصی نمی دانند. آن‌ها می خوانند، سوال می کنند، به کلاس می روند و معلمی پیدا می کنند که اطمینان حاصل کنند که از قافله عقب نیستند. در نهایت آن‌ها بیش تر از هر کس دیگر خواهند دانست حتی اگر از اولش این طور نبوده است.

این بهانه به علت عدم اعتماد به نفس است.

بهبانه پنجم: خیلی زمان می برد.

بهبانه گیران ابدی زمان را به عنوان یک بهانه معمول ذکر می کنند، گویی که کارهای بسیار زیاد دیگری در زندگی دارند که توجه بیش تری می طلبد. همه‌ی ما در محدوده‌ی بیست و چهار ساعت شبانه روز عمل می کنیم. با این حال این که چگونه زمان خود را اولویت بندی می کنی اهمیت دارد. آیا به زمان خود اهمیت می دهی؟ اگر چیزی را با اشتیاق کافی بخواهی زمان برای انجامش خواهی یافت. برنامه‌ات را دوباره می چینی تا در عوض چیزی، چیز دیگری بدست آوری. برای رسیدن به خواسته‌ات زمان، انرژی، تمرکز، اراده و فداکاری به کار خواهی گرفت. بهانه گیران ابدی باید از خود بپرسند که آیا زمان کافی برای مهمترین خواسته هایشان صرف می کنند.

این بهانه به علت نبود اولویت بندی و خود انضباطی است.

پنج علامتی که نشان می دهد تو یک بهانه گیر ابدی هستی

حالا که پنج بهانه مورد علاقه یک بهانه گیر ابدی را می دانی، پنج علامتی که تعیین می کند تو یکی از آن‌ها هستی عبارتند از:

تقصیر آن هاست نه تو.

هر چیزی که برای اتفاق می افتد به خاطر دیگر مردم است. آن‌ها تو را از راه به در کردند. آنها نگذاشتند به چیزی که می خواستی برسی.

مشکل این نوع طرز تفکر چیست؟ هیچ مسئولیت پذیری وجود ندارد. نقشی برای تو نیست. مسئولیت اعمال را به عهده نمی گیری. همیشه تقصیر دیگری است. تا وقتی که مسئولیت انتخاب‌ها و تصمیمات را بر عهده نگیری، سرزنش کردن دیگران راه فرار آسانی است. این یک حالت دفاعی است و تو مجبور نخواهی شد بار عمل واقعی را بر دوش بکشی. اما طنز ماجرا اینجاست که وقتی مسئولیت قبول کنی و اشتباهات را بپذیری، درست وقتی است که بار از دوش برداشته می شود. مسئولیت پذیری بزرگ ترین شکل آزادی است. این گونه کنترل سرنوشت را در دست داری و مسئول تمام آنچه هستی که از اعمال تو سرچشمه می گیرد.

در کوتاه مدت انگشت اتهام را به سوی دیگران گرفتن راحت تر از مسئول دانستن خود است.

محال است آدم معمولی برنده شود.

تماما تقلب است. همه اش. بازار سهام. سیاست. شغلت. آنها دنیا را می چرخانند نه تو. آن‌ها پول می سازند نه تو. آن‌ها اعتبار بدست می آورند و تو هیچ کدام را. آن‌ها همیشه برنده می شوند و تو همیشه بازنده. هیچ انتخابی نداری جز این که در دنیای آن‌ها عمل کنی. این نگرشی بدبینانه و خیلی هم شایع است. این طرز تفکر محکوم به شکست است. تو تصویر ذهنی خود را با آدم معمولی خواندن خود تحقیر کرده ای. تو ذهنت را شرطی کرده ای که باور کند ضعیف تر، کندتر و ناتوان تر از خود واقعی ات هستی. شکایت بی وقفه پیشرفت را خفه کرده است و به خودت آموخته ای که هر آن چه زندگی پیش پایت می گذارد قبول کنی. زندگی برای اتفاق می افتد. تو در مقام دریافت کننده ای نه گیرنده. من در برابر دنیا نیستم، دنیا در برابر من است.

دوست داری از حاشیه اظهار نظر کنی.

چیزهای خیلی زیادی در مورد هر چیز برای گفتن داری. فکر می کنی می دانی. مشتاقی که افکارت را با هر کسی که مایل به شنیدن است در میان بگذاری اما آن افکار به ندرت هدف را ترفیع می بخشند. بیش تر ترجیح می دهی انتقاد کنی، نظر بدهی یا بچشی. وقتی نوبت به عمل می رسد خیلی سریع جیم می شوی. این راه تو نیست. تو بیش تر در پشت صحنه ای. قضاوت بیرون از گود ایمن تر است.

می توانستی ولی انجام ندادی.

همه ی چیزهایی که می توانستی انجام دهی را تصور کن. خیلی زیادند نمی شود شمرد. تمام آن زمان هایی که می خواستی کسب و کاری آغاز کنی، زمانی که می خواستی ادامه تحصیل دهی، وقتی که برنامه ریختی به دور زمین سفر کنی، وقتی برای سفر دور کشور کاملاً آماده بودی.

خوب اوضاع الان فرق کرده است. پیرتر شده ای. زمانی کافی وجود ندارد. برنامه ها پر است. عادت کرده ای. فرصت تمام شده.

اگه فقط ...

آب سرد کن فقط برای آب خوردن نیست.

«وقت نوشیدن قهوه است؟ همین یک ربع پیش قهوه خوردی؟ بی خیال بریم یکی دیگه هم بخوریم.»

نمی توانی به اندازه کافی استراحت داشته باشی. در واقع تقریباً با هر چیزی خودت را سرگرم خواهی کرد تا از کار تفره بروی. «فقط پنج ساعت و چهارده دقیقه مونده بریم خونه.» زمان های استراحت وقت شادی توست. زمان هایی است که دق و دلی از دست مدیر، همکارانت یا رئیس را خالی می کنی. کار واقعاً دلبستگی تو نیست، اما در زمان های استراحت می درخشی. تو خودت را رئیس اعلام زمان استراحت تعیین کردی و از این نقش به عنوان مسند قدرت و از اتاق استراحت به عنوان تریبون خود استفاده می کنی.

صحبت کردن در محل کار جالب تر از انجام کار است.

راکدان همیشگی

راکدان همیشگی افرادی راحت طلب هستند. آن‌ها مسیر توصیه‌های متعارف را دنبال کرده اند، مسیری که توسط دیگران انتخاب شده است، جامعه، دوستان، والدین یا همسایه ها. بنابراین راکدان همیشگی بزرگ ترین پیرو کنندگان هستند. آن‌ها رویاهای فرد دیگری را تحقق می‌بخشند نه رویای خودشان را. راکدان همیشگی ظاهراً عملگرا هستند.

با این حال این به آن معنا نیست که آن‌ها پیشرفت معناداری به سوی آن زندگی که واقعا می‌خواهند دارند. راکدان همیشگی ریسک‌گریزانی هستند که ترجیح می‌دهند محافظه کار باشند. چرا؟ شاید تصدیق نکنند اما آن‌ها از چیزهای ناشناخته و از شکست می‌ترسند. برنامه‌ی راکدان همیشگی این است که شکست نخورند تا این که پیروز شوند. حتی در موقعیتی که خلاقیت نیاز است آن‌ها احتیاط را ترجیح می‌دهند.

برای بیش تر راکدان همیشگی ظاهر همه چیز است. آن‌ها می‌خواهند فکر کنی که بهترین زندگی را دارند. (عکس قشنگی که از تعطیلاتشان برایت می‌فرستند کمک می‌کند به رویایشان برسند.) آن‌ها می‌خواهند فکر کنی که عاشق کارشان هستند. (آن‌ها برای پانزده سال در همان شرکت بوده‌اند. «یک محکوم به حبس ابد به تمام معنا».) آن‌ها مدام در مورد خانه یا خانه‌هایشان صحبت می‌کنند. («اما کل تابستون رو تو همپتون هستیم، بی نظیره، باید حتماً به سر بزنی.») با این حال بر خلاف بهانه‌گیران ابدی، راکدان همیشگی ضرورتاً آدم‌های غمگینی نیستند. راکدان همیشگی می‌خواهند فکر کنی زندگی آن‌ها فوق العاده است، اما حقیقت این است که آن‌ها با دروغ زندگی می‌کنند یا حداقل با نگرانی.

آن‌ها هشتاد و پنج ساعت در هفته کار می‌کنند و وقتی برای دو و نیم بچه‌ای که فکر می‌کردند باید داشته باشند ندارند. اگر کارشان را دوست داشته باشند قضیه فرق می‌کند اما معمولاً دوستش ندارند. آن‌ها به کارشان ادامه می‌دهند چون به آن‌ها اسم و رسم محفوظی می‌دهد، وام‌های کلان‌شان را می‌پردازد یا کمک می‌کند شأن اجتماعی‌شان را حفظ کنند. خیلی از راکدان همیشگی فکر می‌کنند فعالانه درگیر زندگی هستند اما در واقع دارند فقط عبور می‌کنند. آن‌ها از یک نقطه عطف زندگی به دیگری می‌روند و از این که راهشان را