

فهرست مطالب

توصیه ها	۵
داستان‌های موفقیت و نتایج واقعی برای صبح معجزه آسا	۱۱
یادداشتی برای خواننده	۱۶
مقدمه: داستان من، و این که چرا داستان شما مهم است	۲۱
فصل ۱: با حداکثر توان بیدار شوید	۳۷
فصل ۲: صبح معجزه آسا از ناامیدی آجده است	۴۹
فصل ۳: بررسی واقعیت ۹۵ درصدی	۶۹
فصل ۴: چرا امروز صبح بیدار شدید؟	۹۵
فصل ۵: استراتژی ۵ مرحله‌ای برای بیدار شدن	۱۰۵
فصل ۶: شش فعالیت برای تضمین خروج از زندگی متوسط	۱۱۳
سکوت	۱۱۸
عبارت‌های تاکیدی	۱۲۷
تجسم	۱۴۱
ورزش	۱۴۹
مطالعه	۱۵۵

نوشتن	۱۶۰
فصل ۷: صبح معجزه آسای شش دقیقه‌ای (برای افراد سرشلوغ)	۱۷۱
فصل ۸: شخصی کردن صبح معجزه آسا برای منطبق شدن با نوع زندگی شما	۱۷۷
فصل ۹: راز واقعی برای ایجاد عادت‌هایی که زندگی شما را تغییر می‌دهند (در ۳۰ روز) .	۱۸۷
فصل ۱۰: چالش تغییر شکل زندگی ۳۰ روزه صبح معجزه آسا	۲۰۳
نتیجه‌گیری: امروز همان روزی است که خود قدیمی را ترک می‌کنید.	۲۱۳
ضمیمه	۲۱۶



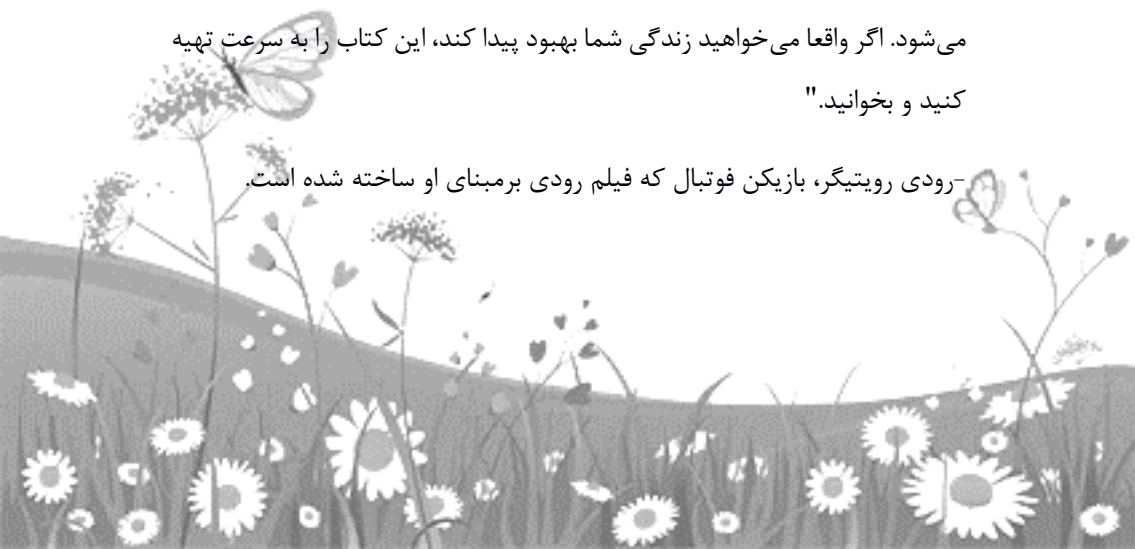
توصیه ها

"هر چند مدت، کتابی می‌خوانید که نوع نگاه‌تان به زندگی را تغییر می‌دهد. اما به ندرت می‌توانید کتابی را پیدا کنید که روش زندگی شما را تغییر دهد. صبح معجزه/آسا هردو کار را انجام می‌دهد و سریع‌تر از هر چیزی که فکر کنید به این هدف می‌رسید. آخرین کتاب هال الرود را کاملاً توصیه می‌کنم."

-تیم سندرس، نویسنده کتاب پر فروش عامل دوست‌داشتنی شدن در نیویورک تایمز

"معجزه صبح‌گاهی باعث تغییرات عمیق و آنی در هر یا همه زمینه‌های زندگی شما می‌شود. اگر واقعاً می‌خواهید زندگی شما بهبود پیدا کند، این کتاب را به سرعت تهیه کنید و بخوانید."

-رودی رویتیگر، بازیکن فوتبال که فیلم رودی برمبنای او ساخته شده است.



"در ابتدا، فکر کردم که هال عقلش را از دست داده است، چرا باید شخصی هر روز بر مبنای یک وضعیت مرتب و منظم، صبح زود بیدار شود؟!؟! خیلی مشکوک بودم... تا این که آن را امتحان کردم. وقتی استراتژی‌های هال را پیاده کردم، متوجه تفاوت‌های آنی در زندگی شخصی و حرفه‌ای‌ام شدم. صبح معجزه/آسا به شما نشان می‌دهد بدون توجه به گذشته‌ای که دارید، چگونه زندگی خود را کنترل کنید. من کاملاً آن را توصیه می‌کنم."

-جاش شیپ، مجری تلوزیونی، نویسنده و متخصص رفتارشناسی نوجوانان.

"خواندن صبح معجزه/آسا مانند این است که هدیه‌ای به خود بدهید که باعث می‌شود هر روز صبح با پتانسیل کامل از خواب بیدار شوید. اکنون زمان آن رسیده است که عقب انداختن ساخت زندگی رویایی‌تان و چیزی که مستحق آن هستید را متوقف کنید. این کتاب را بخوانید تا چگونگی آن را یاد بگیرید."

-دکتر ایوان میزنر، نویسنده کتاب‌های پرفروش و بنیان‌گذار BNI.

"من هال الرود را دوست دارم. او استادی پر قدرت و مردی با بینش و صداقت بالا است. خواندن اولین کتاب او کاملاً روش زندگی من در هر روز را تغییر داد و بعد از آن منتظر کتاب بعدی او بودم. تمام چیزی که می‌توانم بگویم این است که "صبح معجزه/آسا" ارزش انتظار را داشت. هال نقشه‌ای برای ساختن موفقیت، شادی و ثروتی را در اختیار قرار داد که همیشه از دست ما فرار می‌کرد و این کار را آنقدر ساده کرده است که هر شخصی می‌تواند زندگی خود را در مسیر مناسب قرار دهد بدون این که مهم باشد هم اکنون در چه شرایطی است."

-دبرا پونمان، نویسنده همکار سوپ جوجه برای روح خدای آمریکایی و بنیان گذار موسسه بله به موفقیت.

"صیح معجزه آسا واقعا زندگی من را تغییر داد و به من اجازه داد تا سرانجام بتوانم از انرژی کاملم استفاده کنم و آن نیز باعث شد به مسیر افزایش آگاهی ام برسم و در نتیجه باعث ظاهر شدن فرصت ها و توانایی های جدید برای من شد. این تنها روش شروع روز شما است، یعنی همان روش صحیح."

-نیک کونیدرا، کارگردان.

"صیح معجزه آسا کتابی است که بعد از کتاب هفته کاری چهار ساعته، کاملا فرضیات و بازی را تغییر می دهد. حال با عادت هایی زندگی و تنفس می کند که آن ها را به دیگران تزریق می کند و این کتاب به شما نشان می دهد چگونه زندگی و تجارت خود را به سطح بعدی و فراتر از آن ببرید."

-براد ویمرت، مدیر عامل Easy Pay Direct.

"به عنوان یک سخنران، نویسنده و مشاور بازاریابی تجاری، متوجه شدم که بزرگ ترین چیزی که باعث می شود مردم نتوانند به موفقیت برسند این نیست که نمی دانند باید چه کار کنند؛ بلکه پیدا کردن زمان و انگیزه کافی برای کاری است که می دانند. حال ورود این مشکل را حل کرده است. صبح معجزه آسا زمان و انگیزه لازم

برای ایجاد موفقیتی که می‌خواهید را به شما می‌دهد بدون این که مهم باشد سر شما چقدر شلوغ است. من این کتاب را کاملاً توصیه می‌کنم."

-جیمز مالینچاک، برنامه تلویزیونی میلیونر مخفی، نویسنده همکار سوپ جوجه برای روح کالج و موسس www.MillionairSpeakerSecrets.com

"اگر واقعا آماده ترک زندگی متوسط هستید و می‌خواهید پتانسیل خود را به حداکثر برسانید، این کتاب را بخوانید که بسیار ساده است. صبح معجزه آسا کلیدی را به شما می‌دهد که با استفاده از آن می‌توانید قدرت شخصی خود را آزاد کنید و به توانایی‌هایی برسید که به انسان‌های عادی اجازه می‌دهد تا تبدیل به اشخاصی فوق‌العاده شوند. من یادگرفتن از دوست خوبم هال الرود و کشف صبح معجزه آسا را به شما توصیه می‌کنم."

-گیل لین گودوین، موسس و سفیر در www.InspireMeToday.com

"صبح معجزه آسا نجات دهنده رشد شخصی است. این ابزاری است که به شما اجازه می‌دهد تا هر چیزی را سرچایش قرار دهید. من زندگی را خیلی جدی نمی‌گیرم اما صبح معجزه آسا استحقاق این را دارد تا به عنوان سلاح شماره ۱ برای مبارزه با شکست در نظر گرفته شود."

-جان برگوف، مدیر فروش ملی، ویتامیکس.

"صبح معجزه آسا بسیار هیجان برانگیز و احساسی است و بینش‌های تازه‌ای برای چگونگی تغییر زندگی با تنها تغییر چگونگی بیدار شدن هر روزمان فراهم می‌آورد. حال چیزی بسیار ویژه را خلق کرده است که بدون هیچ شکی زندگی‌های بسیاری را تغییر داده است و به شما اجازه می‌دهد تا پتانسیل خود را به حداکثر برسانید."

-بن گی سوم، نویسنده کتاب‌های پر فروش نزدیک‌تر ۱ و نزدیک‌تر ۲.

"نمی‌توانم بگویم کدام یک بیشتر الهام بخش هستند: حال الرود یا صبح معجزه آسای او. اما می‌توانم به شما بگویم که اگر می‌خواهید زندگی خود را تغییر دهید، هیچ شخصی بهتر از حال چگونگی این کار را به شما نشان نمی‌دهد و هیچ استراتژی سریع‌تر از صبح معجزه آسا شما را به این تغییر نمی‌رساند. اما تنها به حرف من اکتفا نکنید، خودتان نیز کتاب را امتحان کنید."

-آدام شپرد، نویسنده شروع از ابتدا/ و بهترین چهارسال شما.



داستان‌های موفقیت و نتایج واقعی برای صبح معجزه آسا

تنها مقداری را بخوانید تا ببینید چه چیزهایی برای شما امکان پذیر هستند.

"من در روز ۷۹ صبح معجزه آسا هستم و از وقتی آن را شروع کردم، حتی یک روز را نیز از دست ندادم. صادقانه بگویم، این اولین باری است که واقعا می‌خواهم کاری را انجام دهم و برای بیش از دو روز یا دو هفته پای آن ایستاده‌ام! اکنون با اشتیاق منتظر هستم که هر روز صبح از خواب بیدار شوم. این کتاب فوق‌العاده است و زندگی من را کاملاً تغییر داده است."

-ملانی دپن، کارآفرین (سلینگزگروو، پنسیلوانیا)



"چند ماه قبل، تصمیم گرفتم صبح معجزه آسا را امتحان کنم. زندگی من آنقدر سریع تغییر کرد که نتوانستم خودم را به آن برسانم! به خاطر این کتاب و روش‌های آن به شخص بهتری تبدیل شدم و این بهتر شدن واگیردار بود. تجارت‌م همیشه در حال به هم ریختن بود. اما بعد از شروع صبح معجزه آسا، در کامل ناباوری تنها با کار کردن روزانه روی خودم، توانستم همه مشکلات کارم را حل کنم."

-راب لروی، مدیر حسابداری (ساکرامنتو، کالیفرنیا)

"بعد از شروع صبح معجزه آسا در دسامبر ۲۰۰۹، به عنوان یک دانشجوی کالج در UC Davis، متوجه تغییرات عمیق سریعی شدم. به سرعت و آسان‌تر از چیزی که همیشه انتظار داشتم، به اهدافی که همیشه در انتظارشان بودم رسیدم. وزن کم کردم، یک عشق جدید پیدا کردم، بهترین نمره‌ها را به دست آوردم و حتی چند منبع درآمد برای خودم ساختم که همه این‌ها در کمتر از دو ماه رخ دادند! اکنون چند سال بعد از آن، هنوز هم صبح معجزه آسا بخشی مهم از زندگی روزانه من است."

-ناتان گرین، مربی یوگا (ساکرامنتو، کالیفرنیا)

"هر روز من معجزه صبح‌گاهی را انجام می‌دهم، نه برای این که احساس خوبی به من می‌دهد، بلکه به خاطر این که توانستم ۱۲ کیلوگرم وزن کم کنم. هیچ وقت شادتر، سالم‌تر و خلاق‌تر از اکنون نبودم! اکنون در یک روز کارهای به مراتب بیشتری

نسبت به قبل انجام می‌دهم. آه، آیا گفتم که ۱۲ کیلو گرم وزن کم کردم؟

-ویلیام هاگن، مدیر منطقه‌ای (گرشام، اورگان)

"صبح معجزه آسا باعث شد تا هر روز برای من مانند کریسمس به نظر برسد. اکنون

حتی این کار را در آخر هفته نیز انجام می‌دهم."

-جوزف دیوسانا، معاملات املاک (هوستون، تگزاس)

"وقتی برای اولین بار درباره صبح معجزه آسا شنیدم، با خودم فکر کردم، 'این خیلی

دیوانه‌وار به نظر می‌رسد اما شاید کار کند!' من دانشجوی کالج بودم و ۱۹ واحد

برداشته بودم و تمام وقت کار می‌کردم و بنابراین اصلاً وقتی برای کار کردن روی

اهدافم نداشتم. قبل از این که درباره صبح معجزه آسا یاد بگیرم، عادت داشتم هر روز

بین ۷ تا ۹ بیدار شوم زیرا باید برای کلاس آماده می‌شدم اما اکنون همیشه ساعت

۵ صبح بیدار هستم. از طریق توسعه شخصی روزانه رشد بسیار زیادی کردم و اکنون

صبح معجزه آسا را عاشقانه دوست دارم!"

-مایکل ریوز، دانشجوی کالج (والنات کریک، کالیفرنیا)

"من برای ده ماه است که از صبح معجزه آسا استفاده می‌کنم. از آن موقع به بعد،

درآمد من بیش از دو برابر شده است، در بهترین شکل از زندگی‌ام هستم و هیچ وقت

به این خوبی نمی‌توانستم خاطرات عالی با خانواده و دوستانم ایجاد کنم. لازم نیست

بگویم که من یکی از طرفداران بزرگ این کتاب هستم!"

-مایک مک درموت، مدیر فروش منطقه‌ای (دیویس، کالیفرنیا)

"واقعا نمی‌دانم باید چه بگویم به غیر از این که از زمان انجام صبح معجزه‌آسا روزهای من صدها برابر بهتر شده‌اند.

-جاش تیلبار، مشاور توسعه تجاری (بویز، آیداهو)

"من در روز ۸۳ ام صبح معجزه‌آسا هستم و آرزو می‌کنم ای کاش زودتر درباره آن می‌دانستم. واقعا عالی است که اکنون چقدر روزهایم بهتر شده‌اند. کاملاً می‌توانم روی کارم و دیگر وظایف روزانه‌ام متمرکز شوم و برای آن‌ها انرژی و اشتیاق زیادی دارم. با تشکر از صبح معجزه‌آسا، من روش به مراتب بهتر و پر از فراوانی برای زندگی‌ام، چه در زندگی شخصی و چه در زندگی حرفه‌ای، پیدا کرده‌ام.

-ری سیافردینی، مدیر منطقه‌ای (بالتیمور، مری‌لند)

"با انجام صبح معجزه‌آسا برای تنها ۳ هفته، توانستم مصرف داروهای انرژی‌زا را بعد از سه سال کنار بگذارم! صبح معجزه‌آسا زندگی من را از روش‌های مختلفی تغییر داده است و مطمئن هستم که زندگی شما را نیز تغییر خواهد داد."

-سارا گیر، دانشجوی کالج (مینپولیس، مینسوتا)

"صبح معجزه آسا فصل جدیدی در زندگی من را آغاز کرد و می‌تواند همین کار را برای شما نیز انجام دهد. از تو متشکرم، هال!"

-اندرو بارکزديل، کارآفرین (وینا، ویرجینیا)

این کتاب به افراد مورد علاقه من در دنیا تقدیم می‌شود یعنی به خانواده‌ام. مادرم، پدرم، هی‌لی، همسر مهربان، دوست‌داشتنی و پشتیبانم اورسلا، و دو فرزندمان، سوفی و هالسن، که شما را آنقدر دوست دارم که نمی‌توانم در کلمات جا دهم.

این کتاب به یاد فرشته عزیزم، خواهرم یعنی آم‌ری کریستین‌ال‌رود است.

یادداشتی برای خواننده

مهم نیست اکنون وضعیت زندگی شما چگونه است و در کجای زندگی قرار دارید: چه در بالاترین سطحی باشید که باعث شود فکر کنید موفق هستید و چه در حال دست و پا زدن برای پیدا کردن راه خود باشید. در هر صورت حداقل یک مورد مشترک بین همه ما انسان‌ها وجود دارد (البته احتمالا بیش از یک مورد مشترک وجود دارد اما درباره این یکی کاملا مطمئن هستیم): ما همیشه می‌خواهیم خودمان و زندگی خود را بهتر کنیم. این بدان معنی نیست که در زندگی یا خود ما مشکلی وجود دارد بلکه به عنوان یک انسان ما از درون تمایل و انگیزه‌ای داریم تا همیشه در حال رشد و بهتر شدن باشیم. این همان چیزی است که مطمئنم درون همه ما انسان‌ها وجود دارد. اما مشکلی است: اغلب ما هر روز همانند روز قبل بیدار می‌شویم و روز خود را همانند روزهای قبلی طی می‌کنیم.

به عنوان یک نویسنده، سخنران و مربی موفقیت، کار من آموزش چگونگی رسیدن به پتانسیل و توان نامحدود درون‌مان است. به عنوان شخصی که همیشه در حال یادگیری و جستجو به دنبال فعال کردن و استفاده عالی از پتانسیل انسان و رشد شخصی او هستم، می‌توانم با قطعیت کامل بگویم که صبح معجزه‌آسا یکی از عملی‌ترین و نتیجه‌گراترین روش‌های تغییر شکل زندگی در هر جنبه‌ای از آن است که با آن مواجه شده‌ام.

اگر هم اکنون در سطح‌های بالای موفقیت هستید، صبح معجزه‌آسا به شما اجازه می‌دهد تا به سطح بالاتری از موفقیت برسید که قبل از آن همیشه از شما فرار

می‌کرد و با استفاده از آن می‌توانید موفقیت شخصی و حرفه‌ای خود را به فراتر از چیزی ببرید که در گذشته به آن رسیده بودید. با این که از نظر خیلی از انسان‌ها موفقیت شامل افزایش درآمد، رشد تجارت، فروش یا سود است، اما در اکثر موارد، موفقیت به معنی پیدا کردن روش‌های جدید برای رسیدن به سطح‌های عمیق‌تر رضایت و ایجاد تعادل در هر زمینه‌ای از زندگی است که حتی ممکن است قبلاً از آن چشم‌پوشی کرده باشید.

برای گروه دیگر یعنی آن‌هایی که در میانه سختی و تقلا کردن برای جلو رفتن هستند (که این تقلا و سختی می‌تواند در وضعیت‌های روحی، احساسی، فیزیکی، مالی یا روابط باشد)، صبح معجزه آسا می‌تواند به هر کدام از آن‌ها آنقدر قدرت بدهد تا بر چالش‌هایی که قبلاً به نظر، غیرقابل رد شدن می‌رسیدند غلبه کنند و بتوانند به پیروزی‌های بزرگی برسند و شرایط اطراف خود را تغییر دهند و همه این کارها را در کمترین زمان ممکن انجام دهند.

هر نوع خواسته‌ای که داشته باشید، چه بهبودهای بزرگی در زمینه‌های محدودی بخواهید و چه می‌خواهید تغییرات بسیار بزرگی در کل زندگی بدهید تا شرایط کنونی‌تان به خاطره تبدیل شوند، کتاب مناسبی را انتخاب کرده‌اید. این کتاب قرار است به شما کمک کند تا سفری معجزه آسا را با استفاده از فرآیندی انقلابی شروع کنید که تضمین می‌کند هر (یا همه) زمینه‌های زندگی شما را قبل از ساعت ۸:۰۰ صبح تغییر دهد.

کتاب صبح معجزه آسا و برنامه‌های دیگر آن تا به حال توانسته‌اند زندگی هزاران نفر از مردم سراسر دنیا را تغییر دهند و بنابراین می‌توانند همانند کاتالیزوری زندگی شما

را نیز تغییر دهند. برای من افتخار بزرگی است که به من اجازه داده‌اید این روش را با شما نیز در میان بگذارم و به همین خاطر هر کاری که می‌توانستم را انجام دادم تا این کتاب همانند یک سرمایه‌گذاری عالی و واقعی روی زمان، انرژی و تمرکز شما باشد و بنابراین کل زندگی شما را تغییر دهد. از شما متشکر و سپاسگزارم که به من اجازه دادید تا بخشی از زندگی شما باشم و در این سفر معجزه‌آسا شما را همراهی کنم.

با عشق و سپاسگزاری همیشگی

رفیق شما، هال.

یک دعوت ویژه – برای انجمن صبح معجزه‌آسا

علاقه‌مندان و خوانندگان صبح معجزه‌آسا یک جامعه فوق‌العاده از افراد با ذهنیت مشابه را ساخته‌اند که هر روز با دلیلی از خواب بیدار می‌شوند و به سراغ توان نامحدود درون خود می‌روند که همه ما به آن مجهز هستیم. به عنوان نویسنده صبح معجزه‌آسا، مسئولیت من بود که یک فضای آنلاین ایجاد کنم که در آن خوانندگان و طرفداران بتوانند به یکدیگر وصل شوند، یکدیگر را تشویق کنند و انگیزه بدهند، ایده‌ها را در میان بگذارند، یکدیگر را پشتیبانی کنند، درباره کتاب بحث نمایند، ویدئو پست کنند، یک همکار مسئولیت‌پذیری پیدا کنند و حتی دستورالعمل‌ها و روش‌های تمرین و ورزش مختلفی را پیدا نمایند.

برای وارد شدن به این جامعه، تنها کافی است به وب سایت ما در آدرس

www.MyTMMCommunity.com بروید که شامل معجزه سازان و انسان‌های موفق با ذهنیت مشابه است. در این جا می‌توانید با اشخاص دیگری که صبح معجزه آسا را انجام می‌دهند آشنا شوید که بسیاری از آن‌ها این کار را برای سال‌ها انجام می‌دهند و با این کار پشتیبانی بیشتری برای سفر خود پیدا کنید.

من مرتباً این جامعه را مدیریت و بررسی می‌کنم. خیلی خوشحال می‌شوم که بتوانم شما را در آن جا ببینم.

برای ارتباط با من در توییتر، حساب کاربری @HalElrod را دنبال کنید. در فیسبوک، از صفحه [Facebook.com/YoPalHal](https://www.facebook.com/YoPalHal) استفاده کنید. هر وقت که خواستید برای من پیام بفرستید، می‌توانید در پایین پیام‌های دیگران نظر بگذارید یا به صورت مستقیم سوالی بپرسید. تمام تلاش خودم را می‌کنم تا به همه آن‌ها پاسخ دهم و بنابراین سعی کنید زودتر به این جامعه وارد شوید.



مقدمه: داستان من، و این که چرا داستان شما مهم است

تنها دو روش برای گذراندن زندگی وجود دارد.

یکی این است که فکر کنید هیچ چیزی معجزه نیست.

دیگری این است که فکر کنید همه چیز معجزه هستند.

-آلبرت اینیشتین

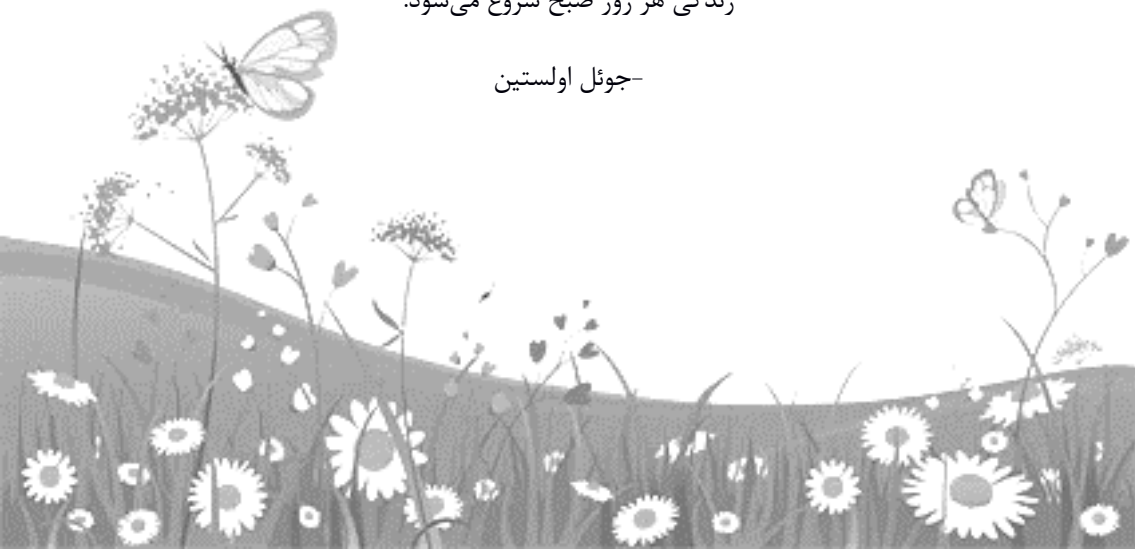
معجزه‌ها در تضاد با طبیعت نیستند، بلکه در تضاد با چیزی هستند که ما درباره

طبیعت می‌دانیم.

-سنت آگوستین

زندگی هر روز صبح شروع می‌شود.

-جوئل اولستین



سوم دسامبر ۱۹۹۹، زندگی برای من خیلی خوب بود، یا بهتر بگویم، عالی بود. در آن موقع بیست سال داشتم و اولین سال کالج را تمام می‌کردم. در همان حال، در یک شرکت با بازار ۲۰۰ میلیون دلاری کار توزیع را انجام می‌دادم و یکی از بهترین پرسنل توزیع آن‌ها شده بودم و درآمد نسبت به چیزی که فکر می‌کردم در آن سن به دست خواهم آورد به مراتب بیشتر بود. به علاوه یک نامزد خوب، یک خانواده کاملاً پشتیبان و بهترین دوستان ممکن را داشتم و به نظرم خدا من را کاملاً دوست داشت. حتی می‌توانم بگویم در بهترین سطح ممکن زندگی بودم اما اصلاً فکرش را نمی‌کردم که ظرف یک شب همه چیز به هم می‌ریزد.

۱۱:۳۲ بعد از ظهر / رانندگی با سرعت ۷۰ مایل در ساعت در بزرگراه

جنوبی ۹۹

در آن شب من و نامزد به همراه دوستانمان از رستوران بیرون آمدیم. ما دو نفر در ماشین خودمان نشستیم و من هم رانندگی می‌کردم. با این که دیر وقت بود اما به هیچ وجه احساس خستگی و خواب‌آلودگی نداشتم و کاملاً هوشیار و بیدار بودم و جاده رو نگاه می‌کردم و با انگشتانم ملودی تکاکوسکی را روی فرمان می‌نواختم زیرا به خاطر اتفاقات آن شب سرخوش بودم.

با سرعت ۷۰ مایل در ساعت با فورد موستانگ سفید جدیدم در اتوبان رانندگی می‌کردم و به وقایع آن شب فکر می‌کردم. دو ساعت پیش بهترین سخنرانی زندگی‌ام را تمام کرده بودم. آنقدر این سخنرانی خوب پیش رفته بود که همه ایستاده من را تشویق کردند. به همین خاطر در حین رانندگی می‌خواستم از خوشحالی فریاد بکشم

و احساس قدردانی خودم را به هر کسی که دم دستم بود نشان دهم اما خوب نامزدم خواب بود و بنابراین تصمیم گرفتم با پدر و مادرم تماس بگیرم. اما یادم افتاد که دیر وقت است و احتمالاً آن‌ها نیز خواب هستند و بنابراین منصرف شدم که بعدها به خاطر این کارم کاملاً پشیمان شدم. اما خوب نمی‌دانستم که برای مدت زمان زیادی دیگر فرصت صحبت با پدر و مادرم و شخص دیگری را ندارم.

یک واقعیت غیرقابل تصور

تنها چیزی که به یاد می‌آورم، این بود که چراغ‌های یک کامیون شورت بزرگ را دیدم که مستقیم به سمت من می‌آید. در یک لحظه این شورت با سرعت ۸۰ مایل در ساعت مستقیم به ماشین من برخورد کرد. بعد از آن همه چیز به آهستگی حرکت می‌کرد و صدای ملودی ارکستر تجایکوسکی را می‌شنیدم.

تصادف آنقدر شدید بود که شاسی فلزی هردو ماشین کاملاً خرد شدند. ایربگ موستانگ به سرعت فعال شد و آنقدر ضربه شدید بود که هردوی ما بی‌هوش شدیم. اما با این حال مغزم با سرعت ۷۰ مایل در ساعت حرکت می‌کرد و به مجموعه‌ام برخورد کرد و بنابراین بسیاری از بافت‌های حیاتی لوب جلویی آن تخریب شدند.

به علاوه انتهای عقب موستانگ کاملاً به سمت باند دیگر در سمت راست اتوبان افتاده بود و درب سمت راننده را تبدیل به یک هدف غیرقابل اجتناب برای ماشین پشتی من کرد که یک سدان ساترن بود که توسط یک نوجوان ۱۶ ساله رانندگی می‌شد. این ماشین نیز با سرعت ۷۰ مایل در ساعت به من برخورد کرد و باعث شد در ماشین کاملاً با سمت چپ بدنم برخورد کند. بدنه فلزی سقف هم وارد سرم شد و مجموعه‌ام را شکافت و استخوان‌های چشم چپم کاملاً خرد شدند و چشم چپم کاملاً بدون

حفاظت ماند. دست چپم نیز شکست و چند عصب در جلوی دستم صدمه دیدند و استخوان‌های شکسته از پوست بازویم بیرون زده بودند.

بخش جالب استخوان لگنم بود که بین ماشین ساترن عقبی و کنسول وسط ماشینم قرار گرفت و به سه بخش جداگانه شکست. در آخر نیز استخوان ران (که بزرگ‌ترین استخوان بدن است) نصف شد و یک سر آن از رانم بیرون زد.

خون همه جا را گرفته بود. بدنم کاملاً شکسته بود و مغزم دچار تخریب دائمی شده بود.

اصلاً نمی‌توانستم آن درد وحشتناک را تحمل کنم. کل بدنم از کار افتاده و فشار خونم به حداقل رسیده بود و به تدریج همه چیز سیاه شد و من وارد کما شدم.

شما تنها ... دوبار زندگی می‌کنید؟

اتفاق‌های بعدی واقعاً غیر عادی بودند به گونه‌ای که بسیاری آن‌ها را معجزه می‌خواندند.

تیم نجات اورژانس رسید و آتش‌نشانان بدن خون‌آلود من را از ماشین‌ها بیرون کشیدند. خون‌ریزی من قطع شد، اما به خاطر این که دیگر قلبم نمی‌زد و تنفسم قطع شده بود.

از نظر کلینیکی من مرده بودم.

پیراپزشکان به سرعت من را سوار هلی‌کوپتر کردند و در حال سفر به بیمارستان تمام تلاش خود را برای نجات من انجام دادند. بعد از شش دقیقه، موفق شدند و قلبم شروع به تپیدن کرد و توانستم نفس بکشم. خدا را شکر که زنده بودم.

بعد از آن شش روز در کما بودم. وقتی به هوش آمدم به من گفته شد که احتمال دارد دیگر نتوانم راه بروم. با این حال بعد از هفت هفته بسیار سخت و چالش برانگیز ریکاوری و درمان در بیمارستان برای یادگیری راه رفتن، اجازه دادند از بیمارستان مرخص شوم و به پیش پدر و مادرم بروم و وارد دنیای واقعی شوم. با ۱۱ استخوان شکسته و نامزدی که در بیمارستان با من بهم زده بود، زندگی‌ام کاملاً تغییر کرده بود. اما الان باور دارم که یکی از بهترین اتفاق‌های زندگی‌ام بود.

با این که پذیرش واقعیت جدید خیلی سخت بود و بعضی مواقع کاملاً مایوس می‌شدم و به خودم می‌گفتم که چرا این اتفاق برای من رخ داده است، اما خیلی زود متوجه شدم که مسئولیت برگرداندن زندگی‌ام به مسیر درست، بر عهده من است و بنابراین به جای شکایت درباره این که دنیا باید چگونه باشد، وضعیت را قبول کردم و مسئولیت را برعهده گرفتم و بنابراین دیگر انرژی خود را تلف آرزوی داشتن شرایط متفاوت زندگی (یعنی آرزوی این که کاش هیچ اتفاق بدی برایم رخ نمی‌داد) نکردم و به جای آن کاملاً روی به دست آوردن بهترین نتایج از شرایط کنونی‌ام متمرکز شدم. بله، به دلیل این که نمی‌توانستم گذشته را تغییر دهم، به جای آن روی تغییر آینده و حرکت به جلو متمرکز شدم و زندگی خود را وقف رسیدن به حداکثر توانم و رسیدن به رویاهایم کردم و در این مسیر یاد گرفتم که چگونه برای انجام کار مشابه به دیگران قدرت بدهم.

وقتی یاد گرفتم با هوشیاری کامل برای هر چیزی که داشتم، قدر دان باشم، ناخودآگاه مسئولیت اشتباه در انجام ندادن کارهای لازم برای ایجاد چیزی که می‌خواستم و تصمیم‌گیری برای انجام آن‌ها را برعهده گرفتم. به همین خاطر، تصادفی که

می توانست پایان دنیای من باشد، به یکی از بهترین اتفاق های زندگی ام تبدیل شد و باور کردم که هر چیزی دلیلی دارد اما مسئولیت ما است که دلیلی را پیدا کنیم که بیشترین قدرت را برای رد کردن چالش ها، رویدادها و شرایط زندگی به ما می دهد و من نیز از تصادم برای ساختن یک بازگشت پیروزمندانه استفاده کردم.

سال ۲۰۰۰ در حالی شروع شد که کاملاً از کار افتاده بودم و مجبور بودم در تخت بخوام اما نمی خواستم شکست را بپذیرم و به همین خاطر بود که آن سال با شرایط کاملاً متفاوتی به پایان رسید. باور کنید در آن موقع بهترین بهانه های دنیا را داشتم تا در خانه بنشینم و برای خودم تاسف بخوردم و خودم را مظلوم دنیا بدانم اما خیلی زود توانستم به موقعیت فروشم در شرکت کاتکو^۱ باز گردم. جالب بود در حالی که داشتم ذهن، بدن، احساسات و شرایط مالی ام را بازیابی می کردم، آن سال به بهترین سال من در کارم تبدیل شد و به عنوان نفر ششم فروش شرکت سال را به اتمام رساندم (نفر ششم بین بیش از شصت هزار فروشنده).

در سال ۲۰۰۱ درس های فوق العاده ای برای زندگی یاد گرفتم. در آن سال سعی کردم صدمات وارد شده به خودم را به انگیزه درونی و قدرت برای دیگران تبدیل کنم و بنابراین شروع کردم به تعریف و در میان گذاشتن داستانم در دبیرستان ها و کالج ها. بازخوردی که از دانش آموزان و دانش جویان گرفتم عالی بود و بنابراین در مسیر اثرگذاری روی جوانان قرار گرفتم.

در سال ۲۰۰۲، دوست خوبم، جان برگهاف، تشویق کرد تا کتابی درباره تصادم

^۱ Cutco: یک شرکت فروش مستقیم که به کار فروش چاقو می پردازد.

بنویسم و با استفاده از آن دیگران را تحت تاثیر قرار دهم. به توصیه او من نیز شروع به نوشتن کردم اما به محض شروع کار را متوقف کردم زیرا نویسنده نبودم و به نظر توانایی این کار را نداشتم و زمان دبیرستان هم نوشتن انشا به مقدار کافی برای من دردرس داشت. بنابراین فکر کردن به نوشتن یک کتاب نیز برایم ترسناک بود. بالاخره بعد از چندین بار تلاش و زل زدن با نامیدی و ترس به صفحه نمایشگر کامپیوتر، بی خیال نوشتن شدم. اما در عوض توانستم برای دو سال پشت سرهم جز ۱۰ فروشنده برتر کاتکو باشم.

در سال ۲۰۰۴ به سرم زد که ببینم در مدیریت چگونه عمل می‌کنم و بنابراین موقعیت کاری مدیر فروش را برای دفتر ساکرامنتوی کاتکو پذیرفتم. در پاییز همان سال بهترین فروشنده شرکت شدم و نامم به افتخارات کاتکو اضافه شد. اکنون دیگر احساس می‌کردم که در کاتکو به هر چیزی که می‌خواستم رسیدم و بنابراین زمان آن رسیده بود که به دنبال رویای خودم بروم: تبدیل شدن به یک سخنران انگیزشی. حتی به این فکر می‌کردم که کتابم را بنویسم. به علاوه در همان سال با اورسلا آشنا شدم که احساس می‌کردم همان شخصی است که همیشه می‌خواستم و به دنبالش بودم و بعد از آن نیز هیچ وقت از یکدیگر جدا نشدیم.

فوریه ۲۰۰۵ در کنفرانس کاتکو که قرار بود آخرین کنفرانسی باشد که من در آن حضور داشتم، متوجه یک حقیقت تلخ شدم: من هیچ وقت به نهایت توان درونی خودم نرسیدم. البته درست است که جوایزی به دست آوردم و رکوردهایی را شکستم، اما دیدن دو نفری که بهترین جایزه کاتکو را در این کنفرانس بردند (یعنی یک رولکس)، باعث شد بفهمم که هیچ وقت برای یک سال کامل به یک کار متعهد نبودم

و احساس کردم که اگر وقتی که هنوز به نهایت توانم در کاتکو نرسیده‌ام آن را ترک کنم، هیچ وقت خودم را نمی‌بخشیدم. بنابراین تصمیم گرفتم یک سال دیگر در شرکت بمانم اما در عین حال مشخص کردم که این آخرین سالی است که در کاتکو کار می‌کنم.

در سال ۲۰۰۵ بدون در نظر گرفتن شروع دیر هنگام سال قبلی، هدفی تعیین کردم تا بتوانم به فروشی دو برابر بهترین رکوردم برسم. در ابتدا این هدف ترسناک به نظر می‌رسید اما خودم را به آن متعهد کردم. به علاوه تصمیم گرفتم که کتابی بنویسم و داستانم را با دنیا در میان بگذارم. پس خودم را به سطحی از انضباط شخصی متعهد کردم که در ۲۵ سال گذشته از آن فرار می‌کردم و به همین خاطر توانستم ۳۶۵ روز سال را به طور کامل صرف فروش و نوشتن کنم. برای این که انگیزه بگیرم، سعی می‌کردم از اشتیاق و هیجانم برای کاری که هیچ وقت موفق نشده بودم استفاده کنم: برای خارج شدن از منطقه آرامش شخصی‌ام که در آن متوسط بودم یعنی برای خارج شدن از جایی که کل زندگی‌ام را در آن گذرانده بودم و سپس وارد شدن به فضایی که در آن می‌توانستم به سطحی بالاتر از سطح کنونی‌ام برسم. در انتهای سال موفق شدم به هردو هدفم برسم و فروشم بیش از دو برابر بهترین رکوردم شد و در عین حال کتابم را نیز کامل کردم. این یک درس خوب برای من داشت: وقتی خود را به درستی متعهد کنید، هر چیزی/مکان پذیر خواهد بود.

سال ۲۰۰۶ اولین کتابم یعنی *سرراست کردن زندگی: چگونه زندگی که دارید را دوست داشته باشید و در عین حال زندگی رویایی خود را بسازید* تبدیل به هفتمین کتاب پرفروش آموزون شد. اما در همان زمان خوشحالی، ناشرم با تمام حق امتیازی

که داشتم از کشور فرار کرد و دیگر چیزی درباره او نشنیدم. این باعث شد پدر و مادرم مایوس شوند اما نتوانست روی من اثری بگذارد. بالاخره اگر چیزی از تصادم یاد گرفته بودم، این بود که هیچ دلیلی برای داشتن احساس بد درباره بخش‌هایی از زندگی که قابل تغییر نیستند وجود ندارد و به همین خاطر مایوس نشدم. به علاوه فروش عالی کتابم به من نشان داد که می‌توانیم با متمرکز شدن روی چیزهایی که می‌توانیم از چالش‌های خود یاد بگیریم و استفاده از آن‌ها برای اضافه کردن ارزش به زندگی خود و دیگران، می‌توانیم هر مشکل و خطری را به مزیتی برای خودمان تبدیل کنیم یعنی همان کاری که من هم انجام دادم.

در سال ۲۰۰۶، بدون این که دانش قبلی داشته باشم، به صورت تصادفی توانستم به یک مربی موفقیت و رشد شخصی در زندگی و تجارت تبدیل شوم: یک مشاور مالی چهل ساله از من پرسید که آیا می‌توانم به او آموزش بدهم و من نیز موافقت کردم و از نتیجه کار خیلی خوشم آمد زیرا اولین مشتری من نتایج عالی در زندگی و تجارتش به دست آورد و بنابراین من هم علاقه پیدا کردم تا به عنوان مربی به دیگران کمک کنم. به دلیل جوان بودن و داشتن تنها ۲۶ سال، شانس تبدیل شدن من به یک مربی موفقیت نزدیک به صفر بود اما به خاطر این که در راستای اهداف زندگی من بود، تمام تلاش خودم را برای موفقیت در آن انجام دادم و خیلی زود کار مربی موفقیت گرفت و صدها کارآفرین، فروشنده و دارندگان تجارت‌های مختلف را برای رسیدن به موفقیت و اثربخشی بیشتر در زندگی، آموزش دادم.

اندکی بعد، اولین سخنرانی غیررایگان خودم را در باشگاه دختران و پسران آمریکا انجام دادم. با این که قبلاً از سال ۱۹۹۸، برای مخاطبان تجاری بزرگی سخنرانی

کرده بودم که بسیاری از آن‌ها فروشنده یا مدیر بودند، اما این جوانان کاملاً متفاوت بودند. با موهای سیخ‌سیخی‌ام و ظاهر جوان و نام مستعار "رفیق شما هال" اثر خوبی روی آن‌ها گذاشتم. بعد از آن بود که شروع به سخنرانی و در میان گذاشتن داستانم در دبیرستان‌ها و کالج‌های محلی کردم.

اما سال ۲۰۰۷، سالی بود که زندگی اقتصادی من کاملاً به هم ریخت. این همان سالی بود که در آن اقتصاد آمریکا دچار مشکل شد و به خاطر این که مشتریان از پس هزینه‌های آموزش من بر نمی‌آمدند، خیلی زود درآمد نصف شد و نمی‌توانستم قبض‌هایم را بدهم. در آن موقع ۴۲۵،۰۰۰ دلار بدهی داشتم و نمی‌دانستم باید چه کار کنم. از نظر ذهنی، بدنی، احساسی و مالی به پایین‌ترین سطح ممکن رسیدم تا جایی که هیچ وقت در زندگی‌ام تا این حد احساس ناامیدی و افسردگی نداشتم. برای پیدا کردن راه حل همه کار می‌کردم، کتاب‌های رشد شخصی می‌خریدم و می‌خواندم، در سمینارها شرکت می‌کردم و حتی یک مربی رشد شخصی استخدام کردم اما نتیجه‌ای نداشتند.

سال ۲۰۰۸ بود که زندگی من دوباره در مسیر صحیح قرار گرفت. وقتی مشکلات خیلی به من فشار آورده بودند، پیش یکی از دوستان نزدیکم اعتراف کردم که چقدر مشکل دارم (تا آن زمان با موفقیت مشکلاتم را پنهان کرده بودم). دوستم سوال کرد، "آیا صبح‌ها ورزش می‌کنی؟" پاسخ من این بود، "به ندرت صبح‌ها از خواب بیدار می‌شوم، پس پاسخ منفی است." او ادامه داد، "شروع به دویدن کن. این کار به تو کمک می‌کند تا احساس بهتری پیدا کنی و در نتیجه بهتر فکر کنی." خدای من! از دویدن متنفر بودم. اما آنقدر زیر فشار مشکلات بودم که ترجیح دادم توصیه او را نیز

امتحان کنم و شروع به دویدن کردم. شاید باور نکنید، اما چیزی که در این دویدن‌ها پیدا کردم تبدیل به نقطه تحول زندگی من شد (جزئیات را در فصل ۲ توضیح داده‌ام) و توانستم یک روتین روزانه برای رشد شخصی پیدا کنم تا بتوانم به شخصی تبدیل شوم که بتواند از پس این مشکلات بر بیاید و زندگی من را به مسیر صحیح برگرداند. باورم نمی‌شد، این روتین به شکل شگفت‌انگیزی کار کرد و تقریباً همه بخش‌های زندگی‌ام آنقدر سریع تغییر کردند که من آن را "صبح معجزه‌آسای" خودم نامیدم.

در پایان سال ۲۰۰۸، هنوز هم به بهبود صبح معجزه‌آسای خودم ادامه می‌دادم و تمرین‌های رشد شخصی و برنامه‌های خواب مختلفی را آزمایش کردم و تحقیقات مختلفی روی مقدار خواب مورد نیاز بدن انسان انجام دادم. یافته‌هایم کاملاً فرضیات و مفهومی‌های درون ذهن اکثر افراد و خودم را زیر سوال بردند. این نتایج عالی را با مشتریانم که به آن‌ها آموزش می‌دادم در میان گذاشتم و آن‌ها نیز از نتیجه کاملاً راضی بودند و بنابراین آن‌ها نیز درباره آن به خانواده و دوستانشان گفتند. بعد از مدتی دیدم افرادی که هیچ وقت نمی‌شناختم در فیسبوک و توییتر درباره صبح‌های معجزه‌آسای خود پیام پست می‌کردند (جزئیات بیشتر را بعداً توضیح می‌دهم).

می‌توانم بگویم که سال ۲۰۰۹ بهترین سال زندگی من بود زیرا با زن رویاهایم ازدواج کردم و خیلی زود دخترمان به دنیا آمد. به علاوه تجارت‌م در زمینه آموزش موفقیت نیز در حال رشد و شکوفایی بود تا جایی که مشتریان زیادی در صف انتظار بودند. کار سخنرانی‌ام نیز به خوبی جواب داده بود و سخنرانی‌های زیادی در دبیرستان‌ها، کالج‌ها و شرکت‌ها و کنفرانس‌ها انجام می‌دادم. به همین صورت صبح معجزه‌آسا نیز همانند آتش به همه جا رسیده بود و هر روز ایمیل‌هایی دریافت می‌کردم که

می گفتند زندگی آن‌ها با این روش تغییر کرده است. به همین خاطر متوجه شدم که باید صبح معجزه‌آسا را با دنیا در میان بگذارم و بنابراین باید کتابی بنویسم. پس شروع به نوشتن کتاب کردم که البته بسیار کند بود زیرا من نویسنده خوبی نیستم اما برای انجام این کار کاملاً تعهد داشتم و بنابراین همان طور که دوست خویم رومانیو فولچر همیشه می‌گوید، "همیشه یک راه وجود دارد ... به شرطی که ما به آن متعهد باشیم." راهی نیز برای من پیدا شد.

زندگی خود را در مسیر صحیح قرار دهید

دلیل این که وقت شما را برای تعریف کردن داستانم گرفتم این بود که می‌خواستم بدانید می‌توانید روی هر چالشی که پیش روی خود دارید، بدون توجه به این که چقدر این چالش سخت است، غلبه کنید و به پیروزی و موفقیت برسید. من تا نزدیکی مرگ رفتم، به من گفته شد که دیگر هیچ وقت نمی‌توانم روی پاهایم راه بروم، ورشکسته شدم و آنقدر افسرده شدم که می‌خواستم همیشه در رختخواب بمانم، اما با این حال توانستم به زندگی رویایی‌ام برسم و بنابراین هیچ بهانه قانع کننده‌ای برای شما وجود ندارد که نتوانید روی مشکلات میان خود و خواسته‌هایتان غلبه کنید. مطمئن باشید، هیچ بهانه‌ای وجود ندارد.

مطمئن هستم و ایمان دارم که همه باید به این بینش برسیم: هر شخصی که توانسته است روی مشکلی غلبه کند یا به چیزی که می‌خواست رسیده است، مدرک محکمی است که غلبه روی هر چیزی (منظور من واقعا هر چیزی است) یا رسیدن به هر چیزی، برای شما و هر شخص دیگری امکان‌پذیر است بدون این که وضعیت گذشته یا کنونی مهم باشد. البته این به شرطی است که مسئولیت کامل برای هر بخش

زندگی را به عهده بگیرید و هیچ شخص دیگری را برای مشکلات خود متهم نکنید. به عبارت دیگر هر چه قدر برای کارهای خود مسئولیت پذیرتر باشید، به همان اندازه قدرت درونی برای تغییر یا ایجاد هر چیزی در زندگی خواهید داشت.

البته نکته مهمی وجود دارد که مسئولیت پذیری با مقصر پیدا کردن یکسان نیست. وقتی شخصی را به مقصر تبدیل می کنید، در حقیقت می گوئید که او دلیل مشکل است اما برعکس مسئولیت پذیری تعیین می کند که چه کسی باید برای بهبود وضعیت موجود متعهد باشد و خود را مجبور به بهبود شرایط کند. به عنوان مثال تصادف من را در نظر بگیرید: من اصلا مقصر نبودم و دلیل تصادم من نبودم ولی مسئولیت بهبود زندگی ام روی دوش من بود تا هر شرایطی که می خواهم را بسازم. به همین صورت شما نباید به دنبال مقصر بگردید بلکه باید متعهد باشید که گذشته را در گذشته رها کنید و زندگی خود را دقیقا به همان شکلی در بیاورید که می خواهید باشد. این کار را باید از همین امروز شروع کنید.

اکنون داستان خود را بنویسید

الان باید بدانید که وضعیت کنونی زندگی شما و جایی که هستید در عین حال که موقتی است، اما در همان حال دقیقا همان جایی است که باید باشید. شما با چیزهایی که بلد بودید و مهارت هایی که کسب کردید به این جا رسیدید و اکنون باید مهارت ها و موارد جدیدی را یاد بگیرید تا بتوانید به شخصی تبدیل شوید که می تواند زندگی مورد نظر شما را بسازد. حتی اگر زمانی که در آن هستید چالش برانگیز یا سخت است، بازهم فرصتی برای یادگیری، رشد و بهتر شدن نسبت به چیزی که قبلا بودید در اختیار شما قرار می دهد.

هم اکنون شما در حال نوشتن داستان زندگی خود هستید. آیا داستانی را می‌شناسید که بدون قهرمانی باشد که در آن باید با چالش‌ها و موانع مختلفی مبارزه کند؟ در حقیقت هرچه چالش‌ها و سختی‌های درون داستان شما بزرگ‌تر و سخت‌تر باشند، داستان زندگی شما بهتر و زیباتر خواهد بود. خوب شما هیچ محدودیتی برای نتیجه داستان خود ندارید، پس اکنون می‌خواهید صفحه بعدی چه چیزی بیان کند؟

خبر خوب این است که شما می‌توانید از همین الان هر چیزی در زندگی خود را تغییر دهید یا ایجاد کنید. منظورم این است که می‌توانید به سرعت و به آسانی هر چیزی که برای زندگی خود می‌خواهید را جذب کنید. برای این منظور باید تبدیل به شخصی شوید که قابلیت انجام این کار را دارد. موضوع این کتاب نیز قرار است کمک به شما برای تبدیل شدن به شخصی است که می‌تواند رویاهای شما را بسازد. بدانید که هیچ محدودیتی برای شما وجود ندارد.

مداد را بردارید

از شما می‌خواهم قبل از ادامه کتاب، یک مداد بردارید تا از آن برای نوشتن درون کتاب استفاده کنید. وقتی به چیزی رسیدید که به نظرتان مهم می‌رسید، آن را علامت بگذارید تا بعداً به راحتی بتوانید آن را پیدا کنید. یا حتی می‌توانید صفحات حاوی مطالب مهم‌تر را تا کنید و در حاشیه نکاتی را بنویسید تا بعداً هنگام مرور مجدد کتاب، بتوانید به سرعت مهم‌ترین درس‌ها، ایده‌ها و تکنیک‌های درون آن را به یاد بیاورید.

من قبلاً خیلی وسواسی بودم و همیشه مواظب بودم که روی کتاب‌هایم خط نیفتد و در نتیجه همیشه ایده‌های مهم درون آن‌ها را گم می‌کردم و باید کلی وقت تلف

می‌کردم تا بتوانم آن‌ها را دوباره پیداکنم. اما بعداً متوجه شدم که چقدر این وسواس اشتباه است و باید بر آن غلبه کنم زیرا چنین کتاب‌هایی برای خوانده شدن و به دست آوردن بیشترین نتیجه نوشته شده‌اند نه برای نگه داشتن در آرشیو و نمایش. بنابراین اکنون همه کتاب‌هایی که می‌خوانم را علامت می‌گذارم تا هر وقت که لازم شد بتوانم به سرعت بهترین قسمت‌های آن‌ها را پیدا کنم بدون این که مجبور باشم کل کتاب را دوباره بخوانم.

اکنون که مداد در دست آماده هستید، بیایید شروع کنیم. از اکنون، قرار است فصل جدیدی در زندگی شما شروع شود ...

