

قهرمان

نویسنده: روندا برن

ترجمه: مسیحا برزگر

ویراستار: شهلا ارژنگ

@PDFsCom

آزمونی وجود دارد که نشان می‌دهد آیا  
رسالت تو بر زمین به انجام رسیده است یا نه.  
اگر تو هنوز زنده هستی، نشانه آن است که  
رسالت تو هنوز به انجام نرسیده است.  
«ریچارد باخ»

ترجمه‌ی این اثر را تقدیم می‌کنم به  
همسفر خوبم  
حوریه بطهائی‌زاده (رها)  
کسی که در راه سفر قهرمانی زندگی خویش است؛  
بارहतوشه‌ای از عشق و شفقت.  
م.ب.

## مقدمه

این کتاب درباره‌ی یک قصه است؛ قصه‌ای که زندگی مرا دگرگون کرد، و در طول تاریخ، زندگی بسیاری دیگر را نیز دگرگون کرده است. این قصه، از آغاز زمان حکایت شده است. این قصه به شیوه‌هایی گوناگون در فرهنگ‌ها و کشورهای گوناگون روایت شده است، اما مضمون آن همواره یکی بوده است. قصه درباره‌ی قهرمانی است که شجاعانه عازم سفری به روی خاک شد.

منظره‌ی زمین بسیار دلپذیر و زیباست دریاها، کوه‌ها، جنگل‌ها، سواحل، دشت‌ها، حیوانات، پرنده‌ها و غیره... به این زیبایی طبیعی باید اضافه کنیم تمامی شور و حال تجربیات آدم‌هایی را که ساکن این کره‌ی زیبا هستند. با وجود این، همان‌طور که قهرمان آن را کشف می‌کند، زندگی بر روی زمین با چالش‌هایی بسیار همراه است. رشد، زحمت بسیار دارد، از کودکی تا بلوغ، جوانی، و پیری. هیچکس نمی‌تواند از درد و رنج فیزیکی، غم، و سرانجام مرگ، بگریزد.

البته، زندگی بر روی کره‌ی خاک با درد و لذت، غم و شادی، شکست و پیروزی همراه است، زیرا زندگی خاکی ما آدم‌ها بر تضادها و تقابل‌ها استوار است. هر چیزی ضدی دارد، و با ضد خود شناخته می‌شود. به تعبیر مولانا جلال‌الدین محمد رومی، جهان ما بر مبنای اضداد آفریده شده است:

این جهان، جنگ است کل، چون بنگری

ذره با ذره، چو دین با کافری

آن یکی ذره همی پرد به چپ

و آن دگر سوی یمین اندر طلب

ذره‌ای بالا و آن دیگر، نگون

جنگ فعلی‌شان ببین اندر رُکون

پس بنای خلق، بر اضداد بود

لاجرم ما جنگیم از ضرّ و سود

خافض است و رافع است پروردگار



بی از این دو، برنیاید هیچ کار  
 جز به ضد، ضد را همی نتوان شناخت  
 چون ببیند زخم، بشناسد نواخت  
 بد ندانی تا ندانی نیک را  
 ضد را از ضد توان دید ای فتی!

در جهان، روشنی هست و تاریکی، دور هست و نزدیک، بالا هست و پایین، چپ هست و راست، داغ هست و سرد، و این ضدها را می توان در تمامی جنبه های زندگی تجربه کرد. در جهان، دوستی هست و دشمنی، شک هست و یقین، عشق هست و نفرت، قرار هست و بی قراری، فقر هست و ثروت، امید هست و ناامیدی، و نیز در هر انسانی ویژگی های مثبت و منفی وجود دارد. مولانا جلال الدین محمد رومی می گوید:

هست احوالم خلاف همدگر  
 هر یکی با هم مخالف در اثر  
 چون که هر دم راه خود را می زنم  
 با دگر کس سازگاری چون کنم؟  
 موج لشکرهای احوالم ببین  
 هر یکی با دیگری در جنگ و کین  
 می نگر در خود چنین جنگ گران  
 پس چه مشغولی به جنگ دیگران؟

بر روی کره ی خاکی، هر چیزی ضد خود را دارد. این جهان، که در آن هم درد هست و هم لذت، هم خنده و هم گریه، هم عشق و هم درگیری، همان جهانی است که تو آن را پذیرفتی و به آن قدم گذاشتی. این تو بودی که خواستی به این عالم وارد شوی و ماجرای پُر هیجان زندگی بر روی این کره ی زیبا و پرچالش را تجربه کنی. و این تویی که مصمم بودی هیچ مانعی، هر چند بزرگ، نتواند راه

کشفِ قهرمانِ درون را بر تو ببندد. این تویی که خواستی راه سفرِ قهرمان را در پیش بگیری... زیرا قهرمان این قصه تویی، تو.

هنگامی که گام در راه سفرِ قهرمان گذاشتی، بدون ساز و برگ سفر رها نشدی. تو با توانایی‌های بسیار به دنیا آمدی. تو توان آن را داری که بر همه‌ی دشواری‌های راه غلبه کنی و رؤیاهای خویش را عملی کنی. با وجود این، محدودیت امکانات مادی دنیایی که در آن به دنیا آمده‌ای، موجب آن شده است تا خویشتن حقیقی خویش را از یاد ببری، و از توانایی‌های حیرت‌انگیز درون خویش غافل شوی. مولانا می‌گوید:

این جهان، خود حبس جان‌های شماست

هین روید آن سو که صحرای شماست

این جهان، محدود و آن خود، بی‌حد است

نقش و صورت، پیش آن معنا، سد است

آری، آن سو را تو خود باید کشف کنی، و به امکانات بی‌حد خود دست یابی.

تنها با کامل کردن سفر قهرمان و فعلیت بخشیدن به امکانات بالقوه‌ی وجود خویش است که تو قهرمان قصه‌ی زندگی خویش می‌شوی. آنگاه، هدفی والا در چشم‌انداز زندگی تو قرار می‌گیرد و قلب تو را متوجه خود می‌کند کمک به کسانی که در راه سفر قهرمانی زندگی خویش تازه گام نهاده‌اند. تو با تمامی آنچه در راه سفر قهرمانی خویش در زندگی کشف کرده‌ای به کمک آن‌ها می‌شتابی.

آدم‌هایی که قرار است در این کتاب با آن‌ها سفر کنی کسانی هستند که به راه سفر قهرمان زندگی خویش گام نهاده‌اند. آن‌ها از سراسر جهان گردهم آمده‌اند تا داستان زندگی خویش را بازگویند و تجربه‌های خویش را با تو سهیم شوند. بدین سان، آن‌ها می‌کوشند تا تو را به سفری دل‌انگیز و پُر هیجان ترغیب کنند: سفرِ قهرمان.

## لیز موری از آمریکا

لیز موری فرزند پدر و مادری معتاد بود. او در فقری شدید، در حومه‌ی نیویورک بزرگ شد. هنگامی که مادر او مرد و پدرش به نوانخانه رفت، او هنوز یک نوجوان بود. او در نوجوانی بی‌خانمان شد. لیز مدرسه را تمام نکرده بود، در حاشیه‌ی پیاده‌روها می‌خوابید، و غذای خود را از سوپرمارکت‌ها کش می‌رفت، که ناگهان اندیشه‌ی راه یافتن به دانشگاه هاروارد به ذهن او خطور کرد. او پنج سال بعد رؤیای خویش را عملی کرد. لیز اکنون نویسنده‌ای است با کتاب‌های پُر فروش بسیار، و یکی از بزرگ‌ترین سخنرانان انگیزشی جهان است.

جی. ام. رائو از هند

جی. ام. رائو در دهکده‌ای کوچک در هند به دنیا آمد؛ دهکده‌ای که نه آب داشت و نه برق و تلفن. مردم آن دهکده در مضیقه به سر می‌بردند. رائو با سختی بسیار درس خواند، کسب و کاری کوچک راه انداخت، و خود را به روی امکانات بی‌شمار زندگی گشود. از آن کسب و کار کوچک و گشودگی رائو بود که اکنون امپراطوری عظیم تجاری رائو برپاست. او اکنون صنعت انرژی، هواپیمایی، و راه‌سازی هند را اداره می‌کند.

## لِرد هامیلتون از آمریکا

لِرد هامیلتون در خانواده‌ای از هم‌پاشیده در هاوایی متولد شد. او ضمن آن که احساس می‌کرد مطرود است، کسی به او توجه‌ای ندارد، می‌دانست که باید به خود تکیه کند و بیابد. او به موج‌سواری علاقه‌مند بود، بنابراین، تا دورها رفت و بر موج‌هایی سوار شد که کسی جرأت آن را نداشت. ماجراجویی‌های او در آب و بیرون از آب موجب شد تا زخم‌هایی بسیار بردارد، استخوان‌های دست و پایش بشکند، و چند بار در دریا گم شود. با وجود همه‌ی این‌ها، لِرد هامیلتون مصمم بود تا مرزهای ممکن را درنوردد و ناممکن‌ها را ممکن کند. او رفت تا بزرگ‌ترین موج‌سواری شود که دنیا تاکنون به خود دیده است.

## آناستازیا سور از رومانی

آناستازیا سور در اوج جنگ سرد به همراه پدر و مادر جوان خود از رومانی کمونیست گریخت. آن‌ها در جستجوی زندگی‌ای بهتر رومانی را ترک کردند. او در حالی به لس‌آنجلس رسید که نه آهی در بساط داشتند و نه زبان انگلیسی می‌دانستند. او مجبور شد پادوی یک سالن زیبایی شود و روزانه چهارده ساعت کار کند. آناستازیا به تدریج دریافت اگر او نخواهد تحولی در زندگی‌اش ایجاد کند، زندگی او هرگز عوض نخواهد شد. بنابراین، تصمیم گرفت مستقل کار کند. او کسب و کاری کوچک در بورلی هیلز راه انداخت. از آن‌جا که در برداشتن ابرو مهارتی خاص خود داشت، بزودی کارش گرفت و کار و بارش سکه شد. آناستازیا اکنون صاحب ثروتی هنگفت است و مؤسسات خیریه‌ی بسیاری را اداره می‌کند.

## پاول ارفالی از آمریکا

پاول ارفالی در سال‌های مدرسه از بیماری خوانش‌پریشی و عدم تمرکز رنج می‌برد. گرچه بیماری او به اندازه‌ای شدت گرفت که دیگر نمی‌توانست چیزی بخواند، اما سودای آن را در سر داشت که یک کمپانی بزرگ‌تر از آی‌بی‌ام داشته باشد. برای چیره شدن بر دشواری‌های درس خواندن و سوادآموزیش، پاول حس مشاهده‌ی خود را تقویت کرد. همین حس باعث شد تا پاول متوجه یک نیاز مبرم شود نیاز به چاپ و فتوکپی ارزان‌قیمت. از همین فکر بود که کمپانی چند میلیارد دلاری دستگاه‌های فتوکپی کینکوز متولد شد.

## پیتر بورواش از کانادا

پیتر بورواش بازیکن هاکی روی یخ بود که ناگهان برخورد با یک بازیکن دیگر او را نقش زمین و فلج کرد. او پیمان بست که اگر از آن وضعیت نجات یابد، برای همیشه هاکی را کنار بگذارد. یک ساعت بعد از آن حادثه، هنگامی که توانست دوباره روی پای خود بایستد، به پیمان خود عمل کرد، ساک خود را بست و رفت تا یک تنیس باز حرفه‌ای شود. وقتی که نتوانست تنیس بازی حرفه‌ای و رده بالا شود، تصمیم گرفت بهترین مربی تنیس دوران شود و بزرگ‌ترین کمپانی تنیس دنیا را دایر کند.



## ماستین کیپ از آمریکا

ماستین کیپ به عنوان جوان‌ترین مدیر اجرایی صنعت موسیقی لس‌آنجلس دنیا را زیر بال و پر خویش احساس می‌کرد. اما اعتیاد فزاینده به الکل و موادمخدر سرانجام موجب بدترین حادثه‌ی زندگی او شد: او اخراج شد. ماستین همه‌ی مایملک خویش را از دست داد، اما تجربه‌ای پندآموز کسب کرد. او تصمیم گرفت خود را از نو بسازد. او عزم خویش را جزم کرد و به یکی از بزرگ‌ترین وبلاگ‌ها و نویسنده‌های عصر حاضر تبدیل شد.

## پیت کارول از آمریکا

پیت کارول فقط یک اندیشه در سر داشت ورزش کند و در رشته‌ای ورزشی حرفه‌ای شود. اما رؤیای او آنگاه رنگ باخت که نتوانست در لیگ ملی فوتبال نمره‌ی لازم را بگیرد. او درمانده بود که با زندگی خود چه کند تا این که سرانجام دریافت که هنوز امیدی هست که رؤیای او تحقق یابد، اما به شیوه‌ای که او حتی فکرش را نیز نمی‌کرد.

پیت مربی فوتبال شد، و گرچه سفر زندگی او به مثابه یک مربی حرفه‌ای پُر فراز و نشیب بود، سرانجام توانست الهام‌بخش‌ترین مربی فوتبال آمریکا شود و اخیراً نیز جایزه‌ی سالِ ان اف سی را به عنوان بهترین مربی دریافت کرد.

## مایکل آکتون اسمیت از انگلستان

مایکل آکتون، پس از فارغ‌التحصیل شدن از دانشگاه، بیکار بیکار بود. او تصمیم گرفت تجارتی را آغاز کند، اما نتوانست از بانک‌ها وامی دریافت کند. او از مادر خود هزار پوند قرض کرد. با آن پول توانست یکی دو کار و کسب کوچک انجام دهد که هیچ کدام موفق از آب درنیامد. کم‌کم داشت پاک ناامید می‌شد، اما چیزی در او می‌گفت که ایده‌ی آخرش محشر خواهد بود. این‌گونه بود که او در صنعت اسباب‌بازی و سرگرمی کودکان غوغایی به پا کرد و چهره‌ای جهانی شد.

## لین بیچلی از استرالیا

لین بیچلی فقط هفت سال داشت که مادرش به طرزی غمبار درگذشت. از مرگ مادر چیزی نگذشته بود که او را به فرزندخواندگی قبول کردند و او به خانه و خانواده‌ی تازه پیوست. لین که در غم مادر بود و احساس بی‌کسی می‌کرد، تصمیم گرفت ارزش‌های ذاتی خود را آشکار کند و قهرمان موج‌سواری شود. لین بیچلی با کسب هفت مدال طلای قهرمانی این رشته به آرزویش رسید، و بزرگ‌ترین قهرمان زن موج‌سواری جهان شد.

## ژان پاول دیجوریا از آمریکا

ژان پاول دیجوریا و برادرش چهار سال و نیم از کودکی خود را در پرورشگاه سپری کردند، زیرا مادر بیمار آنها نمی‌توانست کار کند و از آنها مراقبت کند. سرانجام، آنها از میان گروه‌های خلافکار شرق لس‌آنجلس سردرآوردند. یکی از معلم‌های مدرسه اعلام کرد که ژان پاول هرگز به جایی نمی‌رسد. هنگامی که ژان پاول بیست ساله شد و یک پسر خردسال داشت، برای امرارمعاش از میان سطل‌های زباله بطری جمع می‌کرد و می‌فروخت. ظاهراً پیش‌بینی آن معلم درست از آب درآمد بود. اما ژان پاول مصمم بود کاری بکند کارستان. او کارهایی را شروع کرد و سه بار پشت سر هم اخراج شد. سرانجام، شریکی به نام پاول میشل پیدا کرد و فقط با هفتصد دلار کار تولید محصولات آرایشی را آغاز کردند. کمپانی آنها اکنون سالانه یک میلیارد دلار درآمد دارد.

## پیتر فویو از آمریکا

پیتر فویو کودک کار سخت بود. او مهاجر بود. در کودکی، رؤیای شهری را در سر می‌پروراند که در آن ماشین‌ها با نور خورشید کار می‌کردند و در آن شهر تلفن‌ها سیار بودند. هنگامی که بزرگ شد، هنوز رؤیای تجارتی عظیم و موفق را در سر داشت؛ تجارتی که او خود آن را اداره می‌کرد. همه به او می‌گفتند رؤیاهایش غیرممکن‌اند. اما هنگامی که به سی و سه سالگی رسیده بود، همه‌ی رؤیاهایش را عملی کرده بود و رئیس شرکت غول‌آسای ارتباطاتی نکستل مکزیکو شده بود.

و اما درباره‌ی خودم: من در خانواده‌ای کارگری در استرالیا به دنیا آمدم. آرزوهای بزرگی نداشتم، زیرا امید به ممکن شدن غیرممکن‌ها نداشتم. اما در سال ۲۰۰۴ زندگی برای همیشه عوض شد. در آن سال بود که رازی را کشف کردم. به دلم افتاد که آن راز را با همه‌ی مردم جهان سهیم شوم. در سال ۲۰۰۶، فیلم راز و کتاب آن منتشر شدند و توفیقی جهانی یافتند. ده‌ها میلیون نسخه از آن‌ها چاپ و توزیع شد.

اگر تو هم مثل آن روزهای من هستی و گمان می‌کنی رؤیاهای بزرگ هرگز عملی نمی‌شوند، اکنون بدان که در سفر پیش‌رو، تمامی آن چیزهایی را می‌یابی که برای تحقق رؤیاهای بزرگ خویش به آن‌ها نیاز داری.

این قصه‌ی توست. این هدف توست. این مقصود تو از بودن به روی خاک است: گام نهادن در راه سفر قهرمان و کشف قهرمانِ درون خویش. با بصیرت ارزشمندی که قرار است کسب کنی و مجهز شدن به توانایی‌های ذاتی خویش، می‌توانی رؤیاهای بزرگ زندگی خویش را تحقق ببخشی و به سعادت حقیقی و پایدار برسی. همه‌ی ما در آرزوی سعادتیم. مهم نیست اکنون در کجای زندگی خویش ایستاده‌ای. مهم نیست چند سال داری. برای تحقق بخشیدن به رؤیاهای بزرگ زندگی، هرگز دیر نیست.

بخش نخست: رؤیا

## بخش نخست: رؤیا

تو را به ماجرا فرامی‌خواند

با وجود تمام مشکلات

هیچکس در زندگی‌ای کامل و تمام به دنیا نمی‌آید. اگر چنین بود، آنگاه دیگر انگیزه‌ای برای تلاش نداشتی، انگیزه‌ای برای خلق کردن چیزی تازه نداشتی، همان‌جا که هستی، می‌ماندی و می‌پوسیدی، و دیگر رؤیا و یا آرزویی نمی‌داشتی. شرایطی که در آن متولد شده‌ای، هرچه بوده است؛ والدین تو، تحصیلات داشته و یا نداشته‌ی تو، این نکته‌ی پر واضح است که تو این‌جایی تا رؤیاهایی را عملی کنی، و صرف‌نظر از این‌که اکنون کجا و در چه وضعیتی قرار داری، مطمئن باش که تمامی ابزار و امکانات لازم عملی کردن آن رؤیا را داری.



## آناستازیا سور

### بنیان‌گذار آناستازیا پورلی هیلز

من از هیچ شروع کردم. من واقعا از هیچ شروع کردم. من بلد نبودم زبان کشوری را که به آن مهاجرت کرده بودیم. از یک کشور غربی هیچ تصویری در ذهن نداشتم. اصلاً نمی‌دانستم شیوه‌ی زندگی و کار و مناسبات در چنین کشوری چگونه است. حتی نمی‌دانستم چگونه نام خود را به زبان تازه بنویسم. ما از رومانی آمده بودیم.

## پاول ارفالی

### بنیان‌گذار شرکت کینکوز

هیچ بچه‌ای دوست ندارد در کلاس دوم مردود شود، اما من شدم. نتوانستم الفبا را یاد بگیرم. خواندن نمی‌دانستم. همیشه دچار مشکل بودم. نمی‌توانستم خودم را کنترل کنم. بسیار تابع امیال آنی بودم. سرانجام در سن شانزده سالگی از دبیرستان اخراج شدم. شرایط زندگی هرچه دشوارتر باشد و موانع زندگی هرچه بلندتر، شتاب رشد ما نیز برای رسیدن به رؤیاهایمان بیشتر خواهد شد.

پیتر فویو

رئیس شرکت مخابراتی مکزیکو

والدین من به آمریکا مهاجرت کرده بودند، و من از هیچ شروع کردم. یادم می آید شلوارم آنقدر کوتاه بود که به بالای قوزک پایم می رسید. پدرم در کشور خود ارتشی بود، و وقتی به آمریکا رسید، مستراح پاک کن شد.

لرد هامیلتون

قهرمان موج سواری

من در شرایطی بسیار سخت و طاقت فرسا بزرگ شدم. همه‌ی موانع در راه من قد علم کرده بودند تا نگذارند من به آرزوهایم برسم.

## ژان پاول دیجوریا

### بنیان‌گذار شرکت ژان پاول

بیست و سه ساله بود، پسر دو سال و نیمش بود، و همسرش نیز مرا ترک کرده و رفته بود. سه ماه بود که کرایه خانه‌مان عقب افتاده بود، به همین دلیل، صاحب‌خانه اسباب و اثاثیه‌ی ما را بیرون ریخت. ناچار شدیم شب‌ها در خیابان بخوابیم. روزها سطل آشغال‌ها را به دنبال شیشه خالی‌ها می‌گشتیم و با فروش آن‌ها روزگار می‌گذرانیدیم.

از چنین شرایطی، باور کردنی نیست جوانی بتواند کمپانی عظیم لوازم آرایشی ژان پاول میچل را بیافریند. ژان پاول برای خود زندگی‌ای را ساخت که دیگر هیچ شباهتی به زندگی‌ای نداشت که از آن آغاز کرده بود. او توانی را به کار گرفت و رشد کرد که تو نیز واجد آن هستی.

جی. ام. رائو

مهندس مکانیک

بنیان‌گذار گروه جی ام آر

من از صفر شروع کردم. روستای ما بسیار کوچک بود و فقط ۵۰۰۰ نفر جمعیت داشت. نه برق داشتیم و نه تلفن. گاهی فقط یک بطری آب آشامیدنی داشتیم که آن را با هم قسمت می‌کردیم. ماهی یک بار شیر می‌نوشیدیم و کمی هم شکر دریافت می‌کردیم.

هر کجا که به دنیا آمده باشی، در هند، استرالیا، آمریکا، فرانسه، یا سنگاپور، شرایط زندگی تو نمی‌تواند نوع زندگی را به تو دیکته کند. هرگز از یاد نبر که برای تحقق رؤیاهای بزرگ خود، همه‌ی ابزار و توانایی‌های لازم را داری. تو واجد تمامی آن چیزهایی هستی که به کمک‌شان می‌توانی به هر چه می‌خواهی برسی و هر کاری که می‌خواهی انجام بدهی، حتی اگر همه‌ی دشواری‌ها برای منصرف کردن تو صف کشیده باشند.

## پیت کارول

### مربی

هنگامی که دیدم در فوتبال کارم تمام است، در صدد تأسیس یک باشگاه برآمدم. وقتی مصدوم شدم، انگار ناگهان دنیا بر سرم آوار شد. آخر من جز فوتبال کار دیگری بلد نبودم. همه‌ی تخم‌مرغ‌هایم را در سبد فوتبال گذاشته بودم، و اینک می‌دیدم که سبد افتاده است و همه‌ی تخم‌مرغ‌ها شکسته است. شوکه شده بودم. خوب، حالا چه کنم؟

پس از آسیب جدی، این بازیکن‌هاکی روی یخ، پیتر بورواش به بازی تنیس پرداخت، و با وجود آن که در این رشته‌ی ورزشی حرفه‌ای نبود، توانست موقعیت‌هایی ویژه برای خود فراهم کند. او که آهی در بساط نداشت، هر روز را با کمی بادام زمینی و تکه‌ای نان سر می‌کرد. گاهی همین مقدار اندک رانیز تقسیم می‌کرد تا جیره‌ی غذایی پنج روزش باشد. پس از هفت سال پرداختن به بازی تنیس، مجبور شد خود را بازنشسته کند. بدین سان، یک بار دیگر خود را در وضعیتی اسفبار یافت؛ وضعیتی که در آن هیچ امیدی به هیچ توفیقی وجود نداشت.

## پیتر بورواش

مربی تنیس بنیان‌گذار مؤسسه‌ی بین‌المللی پیتر بورواش

هنگامی که زمان ایجاد کمپانی تنیس فرارسید، شانزده کمپانی بزرگ دیگر بودند که همگی در همین زمینه فعالیت می‌کردند. جیبم به کل خالی بود. اعتباری هم نزد کسی یا مؤسسه‌ای نداشتم که بتوانم از آن استفاده کنم. در دفتر کارمان حتی صندلی هم نداشتیم که روی آن بنشینیم. به همین دلیل، روزهای اول، روی زمین می‌نشستیم و جلسه تشکیل می‌دادیم.

شرایط بیرونی نیست که تعیین می‌کند تو به آرزوهای بزرگت برسی یا نرسی. مهم نیست چقدر پول داری، تحصیلات تو تا چه حد است، آشنا داری یا نداری، یا حتی تا چه اندازه تجربه داری. مهم آن است که توانایی‌هایت را کشف کنی و بدانی از آن‌ها چگونه استفاده کنی تا بر همه‌ی موانع دستیابی به آرزوهای بزرگت غلبه کنی. این کاری است که هر آدم موفق‌تری انجام داده است. تو نیز می‌توانی.



## مایکل اکتون اسمیت

### بنیان‌گذار شیرینی ذهن

با یکی از دوستان دانشگاهییم، تام، تصمیم گرفتیم کار و کسبی راه بیندازیم. پول زیادی نداشتیم؛ در واقع، حتی به دانشگاه نیز بدهکار بودیم. در همان روزها بود که برخوردیم به یک آگهی عجیب و غریب در روزنامه. برای آزمایش داروی تازه‌ی ضد میگرن داوطلب می‌خواستند. داوطلب شدیم و نفری ۴۰۰ پوند گرفتیم. مادرم از این کار ما مبهوت شده بود. همین کار بود که باعث شد با همه‌ی وجود خود به کمک ما بیاید. او به هر کدام از ما ۱۰۰۰ پوند پول داد، و والدین تام نیز به ما اجازه دادند تا از اتاق زیرشیروانی‌شان استفاده کنیم.

ده سال پیش اوضاع روبه‌راهی داشتم. در صنعت تلویزیون از پله‌های نردبان ترقی بالا می‌رفتم، که ناگهان این پله‌ها یکی پس از دیگری شکستند و من پایین افتادم. در عرض فقط چند ماه، زندگی‌م به تلی از آوار تبدیل شده بود. سرخورده شدم، اما در همین ایام بود که رازی را کشف کردم که سرانجام آن را به شکل فیلم و کتاب راز با مردم سراسر دنیا سهیم شدم. حتی هنگامی که همه‌ی زندگی‌م تو سوخته است، مطمئن باش از خاکستر آن زندگی تازه‌ای سر برخواهد زد.

ماستین کیپ

نویسنده‌ی جهانی

بنیان‌گذار نشریه‌ی دیلی لاو

هنگامی که به هالیوود آمدم، می‌خواستم مدیر برنامه‌ی موسیقی شوم. این خواسته عملی نشد. پس از مدتی گرفتار موادمخدر و الکل شدم. به آخر خط رسیده بودم. آس و پاس شدم و شریکم مرا ترک کرد و رفت. نقرس گرفتم. درد کمر نفسم را برید. نامزدم هم مرا ترک کرد. دقیقاً ظرف یک هفته همه چیزم نابود شد. از همان نقطه بود که گام به راه سفری پُر ماجرا و پُر چالش گذاشتم. احساس کردم گردبادی مرا از جا کنده است و به اقلیمی دیگر پرتاب کرده است. بعدها دانستم آن گردباد لطف الهی بوده است.

## لیز موری

### فارغ‌التحصیل هاروارد، نویسنده و سخنران

در دوره‌ای از زندگی همه‌چیز داشتم، ناگهان همه‌چیز خود را از دست دادم. مادرم مرد. پدرم نیز مدت‌ها پیش ما را رها کرده و رفته بود. او وضع خوبی نداشت. عمویم نیز که تنها فرشته‌ی مهربان زندگی‌م بود، اندک زمانی پس از مرگ مادرم، ناگهان از دنیا رفت. من بی‌خانومان شدم. هر آنچه پیش از این موجود بود، ناگهان مفقود شد. زندگی به سرعت دگرگون می‌شد، و من احساس می‌کردم اوضاع بدتر و شاید هم بهتر خواهد شد.

ممکن است شرایط زندگی بسیار سخت شود، کما این که برای لیز موری چنین بود، اما این شرایط سخت به لیز انگیزه‌ای قوی داد تا برای ورود به هاروارد راه خیابان‌های نیویورک را درپیش بگیرد. این انگیزه همچون آتشی در وجود لیز شعله‌ور بود. اگر آتش اشتیاق انجام کاری در بیشه‌ی جان تو روشن باشد، تو واجد نیرویی عظیم برای عبور از همه‌ی موانع و مرزها هستی. هنگامی که رؤیاهایت را می‌شناسی، درواقع، شکوه دنیای درون خویش را کشف کرده‌ای. شکوه تو آن نیست که در ناز و نعمت به دنیا آمده باشی. شکوه تو هنگامی عیان می‌شود که رؤیاها و آرزوهای بزرگ دل خویش را دنبال کنی و قدم در راه سفر قهرمانی زندگی خود بگذاری و خویشتن خویش را کشف کنی.

## رسالت تو

هر آدمی که بر عرصه‌ی خاک پدیدار شده یا پدیدار می‌شود، دارای استعداد و قابلیت ویژه است. همین ویژگی یکیه‌ی توست که رسالت توست. گرچه هیچ انسانی بدون موهبت مذکور متولد نشده است، بسیاری از آدم‌ها این موهبت را در خود کشف نمی‌کنند و آن را زندگی نمی‌کنند. زندگی کردن موهبت یکیه‌ی وجود خویش، رسالت توست.

رسالت تو چیزی است واجد قدرتی خارق‌العاده. همین موهبت است که تو را می‌جنباند، تو را جذب خود می‌کند، شور تو را برمی‌انگیزد، تو را سرمست می‌کند، و هنگامی که آن را انجام می‌دهی، قلب تو را گرم و شعله‌ور می‌کند.

رسالت ویژه‌ی تو شاید شور و شوق رسیدن به چیزی در تجارت، ورزش، علم و معرفت، پیشه و هنر، و غیره باشد. آری، هر کس را بهر کاری آفریده‌اند. هر کس رسالتی ویژه دارد. هر آدمی فقط شبیه خودش است. هر آدمی یکیه است. به بازی مورد علاقه‌ات توجه کن، شاید کلیدی باشد برای یافتن رسالت خویش. زیرا بازی مورد علاقه‌ی تو چیزی است که برای آن وقت می‌گذاری و آن را با شور و شوق انجام می‌دهی. بازی و سرگرمی بعضی از آدم‌ها به رؤیاهای بزرگ آن‌ها، و سپس، به شرکت‌ها و کمپانی‌ها و مؤسسات علمی و فرهنگی و هنری بسیار بزرگی تبدیل شده است.

## مایکل اکتون اسمیت

از بچگی به بازی‌ها علاقه‌مند بودم. عاشق بازی کردن بودم. به نظر من بازی‌ها پاره‌ای از زندگی بشری ما هستند. بنابراین، بزرگ‌ترین رؤیای زندگی من آن بود که بازی اختراع کنم و موجبات تفریح و سرگرمی مردمان را فراهم کنم. دلم می‌خواست بزرگ‌ترین کمپانی اسباب‌بازی را اداره کنم.

## پیت کارول

گرچه من از سیزده سالگی به کار آموزش مربیگری مشغول شده‌ام، اما هیچگاه آن را با کاری که دلم می‌خواست انجام بدهم مربوط ندانستم. هنگامی که برای تکمیل تحصیلاتم به دانشکده برگشتم، در دانشگاه پاسیفیک مربی بودم، و همان موقع بود که قدمی واپس برداشتم و با خود فکر کردم: «بسیار خوب، این همان چیزی است که من همواره دوست داشتم آن را انجام دهم؛ بازی فوتبال.» همان جا بود که نخستین گام خود را به سوی مربیگری حرفه‌ای برداشتم.

رسالت تو ممکن است چیزی باشد که همواره رؤیای بودن یا انجام‌دادنش را در سر پرورنده‌ای، اما با این گمان که هرگز نمی‌توانی آن را عملی کنی. با وجود این، هنگامی که به عملی کردن آن چیز خاص فکر می‌کنی و یا به زیستن آن زندگی خاص، از احساس شورمندی و سعادت سرشار می‌شوی. مهم نیست که رؤیای تو تا چه حد غیرممکن به نظر می‌رسد، تو را فراخوانده‌اند تا آن را پی بگیری.

## لیز موری

من کارتن خواب بودم و اغلب در پیاده‌روهای نیویورک می‌خوابیدم. برای سیر کردن شکم خود نیز از مغازه‌ها کش می‌رفتم. همیشه کیسه‌ای کتاب همراهم بود که شب‌ها آن را بالش می‌کردم و زیر سرم می‌گذاشتم. در این کیسه، البته، دفتر خاطرات خود را نیز داشتم، و نیز لباس‌هایم و عکسی از مادرم. عکس او را همیشه با خود داشتم. شب‌ها وقتی خاطرات روزانه‌ام را تمام می‌کردم و سرم را روی کتاب‌هایم می‌گذاشتم تا بخوابم، رؤیای روزها و زندگی بهترم را مرور می‌کردم. در من این احساس عمیق موج می‌زد که قرار است از وضعیت فعلی فراتر بروم، نه تنها به خاطر داشتن یک زندگی بهتر، بلکه به خاطر آن که زندگی بسیاری دیگر را بهتر از آنی کنم که هست.

چه به یاد بیاوری یا نه، تو را صدا زده‌اند تا برخی‌زی و گامی به جلو برداری. تو را بارها و بارها صدا زده‌اند. ممکن است در کودکی صدا را شنیده باشی، آنگاه که خوب می‌دانستی وقتی بزرگ شدی دوست داری چکار کنی و چکاره باشی. اما والدین و معلم‌ها و محیط تو را به مسیری دیگر کشاندند و به تو تلقین کردند که چه می‌توانی بکنی و چه نمی‌توانی بکنی. آن زمان بود که با رؤیاهای زندگی‌ت وداع کردی و وجود خود را معطل گذاشتی.

## پیتر فویو

از زمانی که پسر بچه‌ای خردسال بودم، رؤیاهایی بزرگ و فکریهای بزرگ در سر داشتم. مدت‌ها پیش از آن که تلفن همراه اختراع شود، به این فکر کردم که چه خوب می‌شود اگر بتوانیم تلفن را با خود جابه‌جا کنیم بدون آن که به سیمی وصل شود. مدت‌ها پیش از آن که کارت اعتباری اختراع شود، به این فکر می‌کردم که چه خوب می‌شود اگر با وارد کردن کارتی در دستگاهی بتوانم بنزین بزنم، بدون آن که مجبور باشم پول نقد بپردازم. چه خوب خواهد بود که برق شهرها را با انرژی خورشیدی تأمین کنیم. من همه‌ی این فکرها را در سر داشتم و می‌رفتم تا بزرگ‌ترین شرکت‌ها و کمپانی‌های مربوطه را در آمریکای لاتین بسازم.

صدایی که تو را فرامی‌خواند تا قدم در راه سفر قهرمانی زندگی خود بگذاری، همان پیامی است که گاهی با دیدن چیزی، شنیدن حرفی و یا خواندن جمله‌ای به تو می‌رسد. ناگهان گویی برق صاعقه‌ای به تو خورده است. آنگاه یک لحظه‌ی عادی و معمولی زندگی تو به لحظه‌ی سرنوشت‌ساز زندگی تو تبدیل می‌شود.



جی.ام. رائو

معلم حسابم در مدرسه همیشه می گفت: «هر زندگی ای هدفی ویژه دارد و ما باید بکوشیم تا به هدف ویژه‌ی زندگی خود برسیم.» این حرف او، آتش اشتیاقی را در من برافروخت تا رسالت زندگیم را بجویم و آن را عملی کنم.

## لرد هامیلتون

هنگامی که هنوز خیلی کوچک بودم، پدرم از مادرم جدا شد، و من مجبور شدم بزرگ‌مردی کوچک باشم. همین موضوع باعث شد تا تصمیم بگیرم کاری بکنم کارستان.

شرایط دشوار زندگی بود که در لرد هامیلتون آتش اشتیاقی ژرف را برافروخت تا از فرصت یکباره‌ی زندگی‌ش چیزی بسازد. او ندا را شنید، به آن پاسخ داد، و با تحقق رؤیای زندگی‌ش به مثابه قهرمان موج‌سواری، الهام‌بخش میلیون‌ها نفر در سراسر جهان شده است.

لین بیچلی را نیز شرایط دشوار زندگی‌ش صدا زد. او کودکی بیش نبود که پیام زندگی‌ش را دریافت کرد. هنگامی که فقط هفت سال داشت، ناگهان مادر خود را از دست داد. پس از مرگ مادر، لین به فرزندخواندگی پذیرفته شد.

زیر پای لین خالی شد و او افتاد. اما حادثه‌ی غمبار مرگ مادر و تنهایی و بی‌پناهی بود که لین را به مسیری انداخت تا بزرگ‌ترین ورزشکار زن استرالیا شود.

لین بیچلی

قهرمان موج سواری جهان با هفت مدال طلا

صادقانه بگویم، آنچه باعث شد تا قهرمان جهان شوم، حوادث سخت دوران کودکیم بود. پیش از آن که موج سواری را انتخاب کنم، بزرگ‌ترین رؤیای زندگی‌م آن بود که در یکی از رشته‌های ورزشی قهرمان جهان شوم. فقط می‌خواستم در این زمینه جزو بهترین‌ها باشم. احساس می‌کردم باید خود را به جهان اثبات کنم.

## پاول اُرفالی

به وضوح می دانستم که از زندگیم چه انتظار دارم. فقط می خواستم کار و تجارتی مستقل و از آن خودم داشته باشم. به ساختمان آی بی ام نگاه می کردم و پیش خود فکر می کردم: «من کاری بزرگ تر از این می خواهم.»

پاول اُرفالی به سرطان خون مبتلا شد و همزمان دچار نوعی بیماری چشم شد که به آن خوانش پریشی می گویند. او نه می توانست بخواند و نه می توانست بنویسد، اما ببین از زندگیش چه ساخت. او کمپانی چند میلیاردی کینکوز را ساخت و برای هزاران نفر شغل ایجاد کرد. در دنیای پر تضاد ما، هر کاستی ای ضد خود را در دل می پرورد؛ پاول همه ی کاستی هایش را به توانایی تبدیل کرد.

آناستازیا سور رؤیای گریختن از رژیم کمونیستی رومانی را در سر داشت. او چهار سال طرح و برنامه ی فرار خود و دخترش را طراحی کرد و منتظر فرصت شد. فرار او بسیار خطرناک بود. سرانجام، هنگامی که خود را به آمریکا رساند، خود را رویاروی تصمیم بزرگ دیگری دید. او مجبور بود روزانه چهارده ساعت کار کند تا شکم خود و دخترش را سیر کند، و اگر همت نمی کرد و طرحی نو نمی انداخت، بهره ی او از زندگی جز همین قوت لایموت نبود.

## آناستازیا سور

لازم بود کاری کنم. باید خود را و ارزش‌های یکه‌ی خود را کشف می‌کردم و از آن‌ها بهره‌مند می‌شدم. شرایطی بسیار سخت و ترسناک داشتم. با خود گفتم: «بالاخره، این همان چیزی‌ست که به خاطرش به این کشور آمده‌ام. باید از فرصت‌های سرزمین تازه استفاده کنم. باید کاری کنم کارستان. در غیر این صورت، پس به چه منظور خان و مانم را ترک کرده و به این‌جا آمده‌ام؟ برای این‌که دچار وضعیتی بدتر شوم؟ البته، نه!»

شرایط بسیار دشوار زندگی در رومانی شخصیت آناستازیا را استحکام بخشید و اراده‌اش را برای غلبه بر تمامی موانع زندگی قوی کرد. او اراده‌ی پولادین خود را به ساختن یک امپراطوری بزرگ تجاری در آمریکا معطوف کرد؛ امپراطوری‌ای که فقط در آمریکا ۱۰۰۰ فروشگاه بزرگ دارد. این امپراطوری ۶۰۰ فروشگاه بزرگ نیز در سراسر دنیا دارد.

هیچ شرایطی صد در صد منفی نیست. هر وضعیت منفی، وضعیتی مثبت را نیز در دل خود دارد. بنابراین، در دل وضعیت‌ها و شرایط بد، وضعیت‌ها و شرایط خوب هم هست. تو به دنیا نیامده‌ای تا در اسارت شرایط بد زندگی بمانی و پیوسی. مهم آن است که از شرایط بد زندگی فرصت‌هایی طلایی بسازی.

مطمئن باش هیچ ندایی تو را به درپیش گرفتن راهی تازه دعوت نمی‌کند، مگر آن که راه‌هایی گشوده پیش پای تو بگسترده. ممکن نیست بدر آرزویی در دل تو بشکفتد، بی‌آنکه آب و آفتابی نباشد تا آن را پرورد. رؤیاهای تو ندایی هستند که تو را به بهترین زندگی‌ای فرامی‌خوانند که می‌توانی داشته باشی؛ آن‌ها تو را می‌خوانند تا قهرمان درون خویش را بیابی.

## ماستین کیپ

من در شرایطی ایده آل به دنیا آمدم. پدر و مادرم محشر بودند. آن‌ها پشت و پناه من در برابر هر آسیبی بودند. هنگامی که از خود به در آمدم و متوجه دیگران و رنج‌های آن‌ها شدم، فکر کردم که باید برای آن‌ها کاری کنم. دلم می‌خواست از درد و رنج دیگران بکاهم. رؤیای بزرگ من آن بود که با ترکیب هنر پاپ با بصیرت و الهام، میان خود و کثیری از آدم‌ها پُل بزنم.

اگر ندای درون خویش را بشنوی و آنگاه از سر ترس و یا عدم اعتماد به نفس به آن پاسخ ندهی، گاهی شرایط دست به کار می‌شود تا تو را به سوی راه اصلی زندگی برانند. این اتفاقی بود که برای من افتاد. من به عنوان تهیه‌کننده در شبکه‌ای تلویزیونی کار می‌کردم، و آرزو داشتم شبکه‌ی تلویزیونی مستقل خودم را داشته باشم. بدیهی‌ست، هرگز در این زمینه اقدامی نمی‌کردم، زیرا از شغلم و درآمد راضی بودم، خانواده‌ای داشتم که تحت حمایت مالی من بودند، و ما به سرمایه‌ی خود نیاز داشتیم تا شکم‌مان را سیر کنیم و سقف بالای سرمان را نگه داریم. با همه‌ی وجودم به امنیت شغلی خود چسبیده بودم، و به حرف‌های این و آن، که تشویقم می‌کردند شبکه‌ی خصوصی خودم را راه بیندازم، اعتنایی نمی‌کردم. سرانجام، اخراج شدم. مات و مبهوت مانده بودم که چگونه شکم‌مان را سیر کنم. چگونه هزینه‌ی

تحصیل دخترمان را فراهم کنم؟ چگونه اقساط وام خانه‌مان را بپردازم؟

یک گزینه این بود که در یک شبکه‌ی تلویزیونی دیگر مشغول به کار شوم. اما دلم نمی‌خواست دوباره کاری را انجام دهم که یک بار آن را تجربه کرده بودم. از آن‌جا که شغلی نداشتم، پس چیزی نداشتم تا از دست بدهم. بنابراین، شروع کردم به تهیه نمایش‌های تلویزیونی در خانه. کارگاه تولیدی من اتفاقی محقر در خانه‌ی کوچک‌مان بود. سفارشی برای یک کار به دستم رسید، اما اصلاً نمی‌دانستم چگونه آن را بسازم. بالاخره، با دست‌هایی لرزان، آن کار را ساختم و پخش شد و گرفت. آن کار چنان گرفت که به یک سریال طولانی تبدیل شد.

به واسطه‌ی اخراج شدن، فرصتی طلایی نصیبم شد تا سرانجام به ندای درونم پاسخ مثبت دهم و رؤیای غیرممکن خود را ممکن سازم. باید بگویم هنوز که هنوز است، شاکر آن اخراج شدن هستم. از مسئولان آن شبکه ممنونم که اخراجم کردند. بی‌کمک غیرمستقیم آن‌ها، هرگز شهامت گام نهادن به

راه سفر قهرمانی زندگی‌م را پیدا نمی‌کردم.

## جواب رد دادن به ندای درون

### لرد هامیلتون

پس نگرفتن رؤیای خویش، ضایعه‌ای است جبران‌ناپذیر. بدین‌سان، دچار زندگی ملال‌آوری می‌شوی که در آن کامیابی نیست، دستاوردی نیست، رضایتی نیست، شور و سرمستی نیست. زندگی یکنواختِ ملال‌آور، مصیبت است.

هنگامی که برای پی گرفتن رؤیای خویش به ندای زندگی جواب رد می‌دهی، خطر آن را به جان می‌خوری که به یک زندگی ملال‌آور و فرساینده و بی‌بر دچار شوی. اگر کاری را نکنی که دل تو را راضی کند، بی‌تردید، در پایان عمر خویش ناخرسند خواهی بود و افسوس خواهی خورد؛ آنگاه دیگر هیچ اهمیتی ندارد که چقدر انباشته‌ای، چه می‌کنی، و چه چیزهایی داری. مگذار این قصه‌ی زندگی تو باشد. مهم نیست که اکنون چقدر جوان و یا پیر هستی، تو قصه‌ای بزرگ‌تر و قشنگ‌تر نیز داری که می‌توانی آن را زندگی کنی! بدیهی‌ست، پی گرفتن رؤیای خویش خطرناک است، اما آیا پی نگرفتن رؤیای خویش باختن زندگی نیست؟



مایکل اکتون اسمیت

بزرگ‌ترین شکست آن است که به رؤیاهایت مجال ظهور و بروز ندهی.

جی. ام. رائو

هنگامی که رؤیا و یا اشتیاق روح خویش را پی نمی‌گیری، هر چیز دیگری را که پی بگیری، قفسی می‌شود و زندانی‌ات می‌کند، گرچه قفسی طلایی! در این صورت، فرسوده می‌شوی، خسته و وامانده می‌شوی، و کاملاً هدف زندگی را گم می‌کنی.

پاسخ مثبت دادن به ندایی که تو را فرامی‌خواند، و پی گرفتن اشتیاق روح خود، چندان هم دشوار نیست. روی برگرداندن از اشتیاق روح و ناشنیده گرفتن ندای درون است که دشوار است. زیرا، بدین سان، خطر می‌کنی و شوربختی را نصیب خود می‌کنی. این‌گونه است که تو خود را مبتلا می‌کنی به یک زندگی یخ‌مرده، یک زندگی بی‌معنا و بی‌هدف، یک زندگی ناشاد و ناکامیاب. شاید کار فعلی‌ات را با عشق شروع کرده باشی، اما همین که احساس می‌کنی این کار برایت طاقت‌فرسا شده است، خود حاکی از آن است که این کار آبی نبوده است که روح تو اشتیاقش را داشته است. بهتر است نگاهی به گذشته بیندازی و ببینی اشتیاق روح خود را کجا دفن کرده‌ای.

لین بیچلی

اگر دست به هر کاری بزنی که دل تو را راضی نکند و اشتیاق روح تو را سیراب نسازد، آنگاه نقش ویژه خود را در هستی ایفا نکرده‌ای. بدین سان، وجود خود را معطل گذاشته‌ای.

## مایکل اکتون اسمیت

زندگی، کوتاه است و تکرارناپذیر. زندگی عرصه‌ی تجربه‌ها و آشنایی‌های ناب و ماندگار است. زندگی، لم دادن روی کاناپه و تماشای نمایش‌های تلویزیونی نیست. زندگی، چیزی نیست که بشود آن را به پای اشیا و امور بیهوده ریخت و تلف کرد. زندگی، فرصتی است طلایی برای عشق و شکوه و زیبایی.

## لیز موری

یک روز پس از کریسمس، مادرم را دفن کردیم. شانزده ساله بودم. برای کفن و دفنی درست و حسابی پولی نداشتیم، بنابراین، او را در تابوتی چوبی گذاشتیم و به خاک سپردیم. زندگی سختی را با هم تجربه کرده بودیم، اما همدیگر را دوست داشتیم. رابطه‌ی خوبی با هم داشتیم. مادرم شب‌ها کنار بسترم می‌نشست و برایم از آرزوهایش می‌گفت. درباره‌ی خانه‌ای که می‌خواست بخرد، درباره‌ی زندگی ایده‌آلی که می‌خواست داشته باشد. در انتهای همه‌ی حرف‌هایش تکیه کلامی بود: این که حالا وقتش نیست، و یک روزی آرزوهایش را عملی خواهد کرد. او همیشه به آینده‌ای نظر داشت که هرگز فراموشی‌رسید. یک روز متوجه شدم که من هم آرزوهایم را به تعویق می‌اندازم و مدام می‌گویم: بعدا، بعدا، بعدا!

ممکن است پیش خود فکر کنی: «حالا که وقت هست، شاید روزی ندای دلم را پی بگیرم!» اما باید بدانی که وقت بسیار تنگ است. زندگی کوتاه است. در خوشبینانه‌ترین حالت، زندگی فقط ۲۴۸۶۹ روز است. این چند روز عمر بسیار غنیمت است. آنقدر فرصت نداری که بخواهی آرزوهایت را به تعویق بیندازی. یا اکنون و یا هیچ‌وقت. اگر اکنون عملی‌شان نکنی و آن‌ها را به تعویق بیندازی، دیگر هرگز فرصت آن را پیدا نخواهی کرد. وقتش همین حالا است!

«روزی یک بیماری‌ست که رؤیاهای تو را با تو به گور می‌برد...»

تیموتی فریس

نویسنده‌ی کتاب چهار ساعت کار در هفته

درک این نکته‌ی ساده که هیچ‌کس قرار نیست رؤیاهای تو را عملی کند، گامی‌ست بلند که در مسیر تحقق رؤیاهای خویش برداشته‌ای. هیچ‌کس نمی‌تواند به جای تو زندگی تو را زندگی کند. تو مسئول خلق زندگی‌ای هستی که تو را خرسند می‌کند. هیچ‌کس جز خود تو از عهده‌ی این کار بر نمی‌آید.

## مایکل اکتون اسمیت

مهم‌ترین کاری که هر کس باید انجام بدهد آن است که مسئولیت کارهای خود را به عهده بگیرد. سرزنش اوضاع و احوال گذشته‌ی خود و یا نالیدن از بی‌پولی و کمبودها کار دشواری نیست. اما اگر درنگ کنی و بگویی: «در نهایت، خود من هستم که مسئول زندگییم هستم»، گامی بلند برداشته‌ای و به عملی ساختن رؤیاهایت نزدیک‌تر شده‌ای. باید ذهنیت خود را عوض کنی. باید ترس خود را کنار بگذاری و اگر این کار کاری نیست که اشتیاق روح تو را پاسخ دهد، کاری دیگر درپیش بگیر. تویی که سرنوشت خویش را رقم می‌زنی.

## لیز موری

در کودکی، همه چیز برای مان تازه و هیجان انگیز است، و هر کاری ممکن است. آنگاه، اتفاقی می افتد. شکست می خوریم، طرد می شویم، سرخورده می شویم. بدین سان، زنگاری بر نگاه مان می نشیند. عبوس و جدی می شویم. اما چه می شود اگر صبح ها که از خواب بیدار می شوی، به خود بگویی: «امروز به اشتیاق روحم پاسخ مثبت می دهم، و رؤیاهایم را پی می گیرم!» آنگاه، زنگ ساعت را خاموش می کنی، برمی خیزی، عزم خود را جزم می کنی، و راهی می شوی. با این بصیرت در دل که ناممکن ها را می توان ممکن کرد.

ممکن است از ترس شکست، از آرزوهایت بگذری. اما به یاد داشته باش که هرگز مشتاق چیزی نمی شوی، مگر آن که آن چیز قسمت تو بوده باشد و تو هم توان دستیابی به آن را داشته باشی. آری، از آنِ توست، زیرا اشتیاقش را داری!

## لرد هامیلتون

ترس از شکست، مانع از انجام بسیاری از کارها می‌شود. یادم می‌آید مادرم همیشه می‌گفت: «عامل بازدارنده، خود ماییم. از ماست که بر ماست!»

شیوه‌ی دیگر که ما به آن متوسل می‌شویم تا مانع خود شویم آن است که گمان کنیم دیگر راهی و فرصتی باقی نمانده است و کاری نمی‌شود کرد. اگر گمان می‌کنی فرصت‌ها همه از دست رفته‌اند، پس بهتر است ببینی پاول ارفالی چگونه فرصتی طلایی به دست آورد.

او هنگامی که در صف کتابخانه ایستاده بود تا نوبتش شود و چند کپی بگیرد، ناگهان چیزی را دید که دیگران ندیدند. او پیش خود فکر کرد: «اگر این جا صفی تشکیل شده است، پس باید جاهای دیگر نیز صف‌هایی تشکیل شده باشد.» و از همین درک و دریافت ساده بود که کمپانی عظیم کینکوز متولد شد: غول صنعت دستگاه‌های چاپگر.



## پاول اُرفالی

من در لحظه‌ی حال زندگی می‌کنم. شاید این ویژگی بارز من باشد. اگر در لحظه‌ی حال حضور نداشته باشی، نمی‌توانی فرصت‌های زندگیت را ببینی.

## مایکل اکتون اسمیت

بسیاری از آدم‌ها وقتی چشم‌شان به افراد موفق می‌افتد، فقط سری تکان می‌دهند و غری می‌زنند و می‌روند. لابد پیش خود فکر می‌کنند: «اوه، چقدر خوش شانس اند!» اما در زندگی، تویی که بخت و اقبال خویش را می‌آفرینی. اگر در لحظه‌ی حال حضور داشته باشی، هنگام مشاهده‌ی فرصت‌ها، فوراً آن‌ها را می‌قاپی.

## آناستازیا سور

فرصت‌ها همواره در دسترس همگان اند. آدم‌ها اگر خود را از فرصت‌ها محروم نکنند، فرصت‌ها خود را از کسی دریغ نمی‌کنند. فرصت‌ها به قطار شبیه‌اند. آدم‌ها در ایستگاه‌اند. فرصت‌ها می‌رسند، اما آدم‌ها چشم‌های خود را بسته‌اند. آن‌ها چشم‌های خود را باز نمی‌کنند تا قطار را ببینند و سوارش شوند. فرصت‌ها همه‌جا هستند.

جی.ام. رائو

برای آن که کاری بزرگ انجام بدهی، لازم نیست رؤیایی بزرگ در سر داشته باشی. فقط کافی ست خود را به روی فرصت‌های زندگی نبندی.

«مردم ممکن است بر این عقیده باشند که فرصت‌ها در هوا قاپیده می‌شوند. در واقع، جهان دایما در حال تغییر است. جهان هر لحظه دگرگون می‌شود و فرصت‌هایی تازه را به جانب تو سوق می‌دهد.»

کن هاگوتا

مخترع

## توهم امنیت

اجازه نده پول و امنیت زمام سرنوشت تو را در دست بگیرند. زندگی مدام دگرگون می شود؛ کمپانی‌ها دست به دست می شوند، ورشکسته می شوند، یا به جاهایی دیگر منتقل می شوند. شغل‌ها از دست می روند، اقتصادها فرو می ریزند و موجب ضرر و زیان‌های فراوان می شوند. در این میان، ممکن است تو نیز چیزهایی را از دست بدهی: شغلت، خانه‌ات، پس اندازت. ازدواج‌هایی هستند که دوام نمی آورند، بیماری‌ها بی خبر سر می رسند، و ممکن است ناگهان شرایطی پیش آید که امنیت تو را به مخاطره بیندازد. همان امنیتی که گمان می کردی تزلزل ناپذیر است. من به بهای امنیت مالی از رؤیاهایم گذشتم، و هنگامی که اخراج شدم، دانستم امنیتی که می پنداشتم از آن برخوردارم صرفاً امری ذهنی بوده است. امنیت واقعی، آن است که بدانی امنیتی وجود ندارد، آنگاه با خیال راحت هر روز خود را به طور کامل زندگی خواهی کرد.

## ماستین کیپ

خانواده و دوستان تو گرچه تو را دوست دارند و بهترین‌ها را برایت می‌خواهند، اما مدام تو را تشویق می‌کنند تا راهی امن را درپیش بگیری. درحالی‌که امن‌ترین راه لزوماً بهترین راهی نیست که تو را به مقصد زندگی می‌رساند.

## مایکل اکتون اسمیت

گرچه در کوتاه‌مدت بسیار دردناک است که شغل پر درآمد خویش را از دست بدهی و امنیت مالی‌ات به هم بریزد، اما هنوز سال‌ها فرصت زندگی داری. از رنج‌های کوتاه‌مدت و گذرا هراسی به دل راه نده. کاری را انجام بده که دوست داری. در این صورت است که خود را خرسند و کامیاب می‌یابی.

جی. ام. رائو

اجازه نده بی پولی تو را وادار به کاری کند که دوستش نمی داری. اگر با خود صادق باشی و با شهامت در راه اصلی خود پیش بروی، بی تردید رفاه و امنیت مطلوب خویش را نیز می یابی. شاید شروع کوچکی داشته باشی، اما به تدریج که کامل تر می شوی، همه چیز خود به خود سامانی می یابد که تو دوست می داری.

هر کسی ممکن است به دام امنیت بیفتد؛ بسیاری هستند که جیب شان پر از پول است، اما کارشان فرساینده و طاقت سوز است. آن ها به اندازه ی آدم هایی که جیب شان پر از خالی ست، ناشاد و بخت برگشته اند.



## لِرد هامیلتون

برای تو پول چه معنایی دارد؟ اگر هدف توست، بنابراین، ارباب وجود تو نیز هست یعنی پول است که حرکات و سکنات تو را دیکته می کند و به تو فرمان می راند.

چیزهای مادی فوق العاده اند، و تجربه ی آنها یکی از لذت های زندگی بر روی کره ی خاکی ست، اما ممکن است در اثر تلقینات محیط و شرایط مان به این باور غلط برسیم که هدف زندگی آن است که بیشتر و بیشتر داشته باشیم. اگر هدف زندگی صرف دستاوردهای مادی بود، آنگاه باید مادیات می توانستند ما را راضی و خوشبخت و کامیاب کنند، و ما دیگر نیازی نداشته باشیم چیزهایی دیگر بخریم. اگر چنین بود، آنگاه باید حس خوشبختی حاصل از دارایی ها دوام می داشت و زایل نمی شد. اگر هدف زندگی جمع کردن مادیات بود، آنگاه باید می توانستیم آنها را به سرای دیگر ببریم. در حالی که ما می میریم و دیگر معلوم نیست بر سر اندوخته های مادی ما چه می آید. ما نمی توانیم اندوخته های مادی مان را با خود ببریم، زیرا ما اندوخته های مادی خود نیستیم؛ گرچه آنها پاره ای از خوشی های زندگی ما به روی خاک اند، اما هدف زندگی نیستند.

## لین بیچلی

بسیار سخت و چالش برانگیز بود، و من بسیاری چیزها را ایثار کردم. من از سر اختیار ایثار کردم، زیرا قهرمان ورزشی جهان شدن برایم از داشته‌های مادی مهم‌تر بود.

همه‌ی ما به غذا، سرپناه، و لباس محتاجیم، اما اگر مادیات را برای صرف مادیات بخواهیم و دنبال شان بیفتیم، آزادی زیستنی پرشور و بامعنا و کامل را از خود دریغ می‌کنیم. هرگز پول و امنیت را هدف زندگی خود فرض نکن. در غیر این صورت، اشتیاق روح خویش را سرکوب می‌کنی. سفر قهرمان به گونه‌ای است که وقتی به راه تقدیر حقیقی خویش قدم می‌گذاری، طعم امنیت حقیقی و دولت و فرزاندگی را نیز می‌چشی. «چون که صد آمد، نود هم پیش ماست.»

به علاوه، چیزی به دست می‌آوری که با پول نمی‌توان آن را خرید؛ احساس خوب خرسندی و کامیابی. البته، کار تو هرگز به پایان نمی‌رسد، اما با احساس خوب خرسندی و کامیابی ناشی از گام زدن در مسیر سفر قهرمانی زندگی خویش، سرانجام درمی‌یابی این چیزی بوده است که تو برایش به دنیا آمده‌ای. در ضمن، مرگ هرگز نمی‌تواند دستاوردهای سفر قهرمانی زندگی تو را از تو بگیرد. تو همه‌ی آن‌ها را همراه خویش خواهی برد.

مگذار در پایان عمر افسوس کارهایی را بخوری که نتوانستی انجام‌شان بدهی. زندگی تو پربهاست. اگر زندگی را به چیزی بفروشی، دیگر هرگز نمی‌توانی خوشبختی را پیدا کنی، زیرا خوشبختی حقیقی حاصل تحقق بخشیدن به رؤیاهای قشنگ خویش است. تصور کن چه خوب است به پایان عمر خویش رسیده باشی و هیچ دریغ و افسوسی نداشته باشی. تصور کن در آن لحظه زندگی خود را مرور می‌کنی و سرشار می‌شوی از حس خوب رضایت و خرسندی.

## لیز موری

بسیاری از آدم‌ها با رؤیایی در سر شب‌ها سر بر بالین می‌گذارند و به خواب می‌روند. ضرب‌المثلی هست که می‌گوید: «مبادا بمیری و موسیقی درون خویش را در هوای زندگی مترنم نساخته باشی!» اگر برای این صدا ارزشی قایل نباشی، این صدا خاموشی نمی‌گیرد. این صدا، انرژی‌ست. این صدا پاره‌ای از حقیقت توست. بنابراین، اگر شب سر خود را بر بالش بگذاری و این صدا به گوش تو برسد که باید در این جهان کاری انجام بدهی، و تو آن را ناشنیده بگیری، رؤیای تو در تو زندانی می‌شود. به نظر من، بدتر از این نمی‌شود... این که بمیری و موسیقی درون تو با تو دفن شود.

یکی از دوستانم سال‌ها در تلویزیون کار می‌کرد، وضعیتی پیش آمد که او بناچار شغل خود را ترک کرد. او خوب می‌دانست که دلش می‌خواهد چکار کند. او دوست داشت کارگردان سینما شود. بنابراین، دست به کار تحقق رؤیای خود شد. اما پیش از آن که در مسیر آرزوهایش پیش برود، کاری پردرآمد به او پیشنهاد شد، درست در همان شبکه‌ی تلویزیونی. او قبول کرد و شعله‌ی اشتیاق روحش خاموش شد.

## مایکل اکتون اسمیت

دلّم نمی‌خواهد وقتی پیر شدم تنها در اتاق خانہ‌ی سالمندان بنشینم و از پنجره به بیرون خیره شوم و با خود بگویم: «کاش جوری دیگر زندگی کرده بودم.»

## آناستازیا سور

چه چیزی برای از دست دادن هست؟ امتحان کن. دل را به دریا بزن. در غیر این صورت، مبتلا خواهی شد به یک زندگی ملال آور، بی آنکه بدانی قادر به انجام چه کاری بودی. بسیار دردناک است. بسیار تأسف بار است.

## پاول ارفالی

همواره به دانشجویانم می‌گویم: «همه‌ی تخم‌مرغ‌های خود را در سبد تحصیلات دانشگاهی نگذارید. به دنیای بیرون سرک بکشید. در غیر این صورت، مدرکی می‌گیرید و به خانه می‌روید و وردست پدر و مادر خود می‌نشینید. منتظر نباشید تا درس‌تان تمام شود. از همین حالا گام در راه بلند زندگی خود بگذارید. نترسید؛ چیزی برای از دست رفتن وجود ندارد.»

## ماستین کیپ

بسیاری از آدم‌ها می‌ترسند که بپرند، زیرا به اندازه‌ی کافی به آن‌ها فشار نیامده است. آن‌ها معمولاً زمانی می‌جنبد که به ستوه آمده باشند، زمانی که با خود می‌گویند: «بس است؛ من دیگر این وضعیت را تحمل نخواهم کرد!»

## پاول ارفالی

حتی اگر در شغل و حرفه‌ای گیر کرده‌ای که دوستش نمی‌داری، باز مطمئن باش هنوز راهی هست که به کاری پردازی که حقیقتاً خشنودت می‌سازد.

معطل زمانی نباش که به ستوه بیایی و ناچار شوی اوضاع را دگرگون کنی. همین حالا شیوه‌ی زندگی‌ت را عوض کن! به چیزی جز خرسندی و رضامندی قانع نباش. حتی اگر در چنگال دغدغه‌ی امنیت گرفتار شده‌ای و نمی‌توانی بجنبی، باز هنوز دیر نیست همیشه راه‌هایی هست که تو را می‌رساند به رؤیاهای قشنگ زندگی‌ت. راه رسیدن به این رؤیاهای بسیار ساده‌تر از آن است که فکر می‌کنی.



یافتن رؤیای خویش

پیتر فویو

بزرگ‌ترین ناکامی بشر چیست؟ آن که نداند با زندگی‌اش چه کند.

## لین بیچلی

چه می‌خواهی؟ دستت را روی قلبت بگذار و از خود بپرس، از زندگی چه می‌خواهم؟ نخستین چیزی که به ذهنت می‌رسد، پاسخ درست است.

گمان و باورهای غلطی که درباره خود داری کنار بگذار. زیرا آن‌ها دقیقا همان چیزی هستند که مانع تحقق رؤیای تو شده‌اند. خود را با هیچ‌کس دیگر مقایسه نکن. زیرا تو دارای استعدادهایی هستی که هیچ‌کس دیگر آن‌ها را ندارد. همه‌ی فکرهای دست و پاگیر خود را کنار بگذار، و خود را به روی امکانات تازه باز کن. اینقدر بسته نباش. اگر بتوانی این بقچه‌ی گنده‌ی پر از فکرها و باورهای غلط درباره‌ی خویش را زمین بگذاری و از شر بار مزاحم آن خلاص شوی، بی‌تردید، زندگی نیز امکانات بی‌شمارش را به دامن تو می‌ریزد و تو را کامیاب می‌کند!

## لین بیچلی

مردم معمولاً بیرون از خود را جستجو می‌کنند، به این امید که پاسخ اشتیاق روح‌شان را در بیرون پیدا کنند. درحالی‌که باید به درون خویش نظر کنند و در خود گوهری را پیدا کنند که هرگز آن را گم نکرده‌اند. به تعبیر زیبای حافظ شیراز:

گوهری کز صدف کون و مکان بیرون است

طلب از گمشدگان لب دریا می‌کرد

## ژان پاول دیجوریا

ما معمولاً نمی‌دانیم چه می‌خواهیم، اما مطمئن می‌دانیم چه نمی‌خواهیم. فکر کردن درباره‌ی آنچه را نمی‌خواهی کنار بگذار و راهی شو. بسیار ساده است، اگر این قطار عازم مقصد تو نیست، از آن پیاده شو. اگر از این قطار پیاده نشوی، دیگر هرگز تجربه‌ی خوبی نصیبات نخواهد شد. بنابراین، پیاده شو و مسیری دیگر را درپیش بگیر.

## ماستین کیپ

لحظه‌هایی را مدنظر قرار بده که در آن‌ها احساس سرشاری و سعادت می‌کنی، لحظه‌هایی که احساس گرمی و روشنی می‌کنی، لحظه‌هایی که از الهام و امید سرشار هستی. با خود فکر کن: «کی سرشار از امید و الهام بودم؟ کی احساس شادمانی می‌کردم؟» حتی اگر این لحظه فقط چند لحظه‌ی کوتاه بوده است؛ مهم نیست؛ آن‌ها دروازه‌ای هستند که به روی رؤیای قشنگ زندگی‌ت گشوده می‌شود.

جی. ام. رائو

گاهی بعضی‌ها با یک نظر به پیش‌رو، ناگهان رؤیای قشنگ زندگی‌شان را می‌بینند و به دنبال آن روان می‌شوند.

اگر توان آن را داشتی که هر کاری را انجام بدهی، ترجیح می‌دادی به کدام کار پردازی؟ اگر دغدغهی پول را نداشتی، به چه کاری می‌پرداختی؟ اگر موفقیت تو در کارها تضمین شده بود و تو دغدغهی شکست خوردن نداشتی، چکار می‌کردی؟ وقتی درباره‌ی هدف خود پرسشی طرح می‌کنی، هستی پاسخ آن را می‌دهد. پاسخ پرسش تو از ضمیر آگاه تو نمی‌رسد؛ در غیر این صورت، پیشاپیش آن را می‌دانسته‌ای. پاسخ پرسش تو از فراآگاهی تو عالم غیب می‌رسد.

## لین بیچلی

اکثر آدم‌ها زندگی را سپری می‌کنند، بی‌آنکه بدانند چه رؤیایی در سر دارند و یا هدف‌شان چیست. آن‌ها هرگز فرصت نمی‌یابند تا در این زمینه‌ها پرسشی طرح کنند. مهم است درنگ کنی و بینی عشق زندگی چیست. در غیر این صورت، چیزی نیستی، جز کشتی بی‌سکان.

پیش از آن که نزد خود پرسشی طرح کنی، ذهن خود را آرام کن. راحت باش. آنگاه چیزی بپرس، مانند: «هدف من در زندگی چیست؟» یا «من چرا اینجایم، و قرار است چه کاری انجام بدهم؟» یا «به چه منظوری به دنیا آمده‌ام، آمدنم بهر چه بود؟» سعی نکن برای این پرسش‌ها پاسخی ذهنی پیدا کنی. پرسش خود را طرح کن و آن را در هوای زندگی رها کن. یک دقیقه سکوت کن، آنگاه بین نخستین چیزی که توجه تو را به خود جلب می‌کند چیست. بی‌تردید، از آن چیز الهام خواهی گرفت و پاسخ پرسش خود را دریافت خواهی کرد.

پاسخ پرسش تو، همچون برقی در ذهن تو جرقه می‌زند و فضای ذهن تو را روشن می‌کند. پاسخ پرسش تو معمولاً زمانی به تو می‌رسد که تو به کاری دیگر مشغول هستی. اگر پاسخ پرسش خود را گرفتی، درباره‌ی آن تردید نکن و اما و اگر نیاور، بلکه به این بیندیش که نخستین گامی که می‌توانی در آن راه برداری کدام است.

## لرد هامیلتون

همه چیز به آن مربوط می شود که به خود گوش کنی، به درون خویش سفر کنی، و آسوده باشی. اگر امکانش را داری، به جنگل برو، یا به دریا، به جایی که بتوانی راحت تر صدای درون خویش را بشنوی. بی تردید، فراگاهی تو با تو سخن خواهد گفت. تو این قوه را در درون خویش داری. هرگاه بخواهی، می توانی از این قوه یا استعداد بهره مند شوی.



## ژان پاول دیجوریا

اگر به روی هستی بیکران گشوده باشی، هستی را در آغوش خود می‌یابی. زنی به نام سارا بلیکلی می‌دانست که دوست دارد تجارتی بزرگ داشته باشد؛ تجارتی که شاید چندین میلیون دلار سرمایه نیاز داشت. این تنها چیزی بود که او می‌دانست. بنابراین، سارا متوجه سرمایه شد. روزی، هنگام پوشیدن لباس، با مشکل مواجه شد. در همین لحظه، به فکرش رسید که چرا به کار دوخت و دوز و تولید همین نوع لباس‌ها نپردازد؛ البته، بدون دردسری که او با آن مواجه شده بود. همین ایده، خاستگاه کمپانی عظیم تولید لباس‌های زنانه‌ی اسپانکس شد کمپانی چند میلیارد دلاری کنونی.

## پیتر بورواش

شیوه‌ای دیگر نیز وجود دارد، شیوه‌ی آدم کارآفرین. از خود بپرس: «جامعه‌ی من، کشور من، یا دنیایی که در آن زندگی می‌کنم، در حال حاضر به چه چیزی بیشتر نیاز دارد؟»

## ماستین کیپ

«چگونه می‌توانم مسئله یا مشکلی را برطرف کنم که هم‌اکنون مردم با آن دست و گریبان‌اند؟»  
اندیشیدن به پاسخ این پرسش و ملاحظه‌ی اشتیاق روح خویش، کلید همه‌ی توفیق‌هاست. در این  
نقطه است که معنویت، خرسندی، و دولت و فرزاندگی با هم تلاقی می‌کنند.

## پاول ارفالی

کمپانی عظیم کینکوز با یک پرسش آغاز شد. اگر طرح پرسش از یادت رفته است، بهتر است آن را دوباره به یاد آوری.

کارآفرینان، مانند پاول ارفالی که کینکوز را بنا گذاشت، و سارا بلیکلی که اسپانکس را بنا گذاشت، پرسش‌هایی طرح می‌کنند. بدین سان، آن‌ها به ایده‌ای جالب در زمانی مناسب می‌رسند، و این دقیقا همان چیزی است که دنیا به آن نیاز دارد. آن‌ها پرسشی طرح می‌کنند و ایده‌ای می‌گیرند، سپس براساس آن ایده است که کاری بزرگ را آغاز می‌کنند.

هرگاه پرسشی طرح کنی، بی‌تردید، از هستی پاسخی دریافت می‌کنی. این پاسخ همچون برقی فضای ذهن تو را روشن می‌کند. از این قابلیت خود نهایت استفاده را ببر!

## پیتر بورواش

یک شیوه‌ی جهت‌یابی: دو برگ کاغذ بردار. روی یکی از آن‌ها توانایی‌هایت را بنویس، و روی دیگری چیزهایی را که دوست داری می‌توانستی انجام‌شان دهی. آنگاه ببین می‌توانی مواد آن دو برگ را با هم بیامیزی. بی‌تردید، می‌توانی!

## ماستین کیپ

از کسانی پرسش کن که به مسیری رفته‌اند که تو دوست داری درپیش بگیری. پرس: «چگونه این کار را کردی؟» خود را در محیط‌ها و شرایطی قرار بده که در آن‌ها افراد مشغول انجام کاری هستند که تو دوست داری انجام بدهی. تا می‌توانی بخوان، بخوان، بخوان. بدین‌سان، در فکرها و ایده‌های بزرگان جهان سهیم می‌شوی.

## لین بیچلی

ذهنی شفاف داشته باش. شفافیت ذهن به تو قدرت می دهد. نسبت به آنچه می خواهی کاملاً مطمئن شو. آنگاه برای تحقق خواسته‌ی خویش گامی بردار. اما اگر ندانی چه می خواهی و اگر نسبت به خواسته‌ی خویش ابهام داشته باشی، آنگاه محیط و شرایط به تو دیکته خواهند کرد که چه بخواهی و چگونه باشی. من هرگز اجازه ندادم شرایط و اوضاع و احوال برای من تصمیم بگیرند.

## ژان پاول دیجوریا

اگر رؤیایی در سر داری و هیچ اتفاق خاصی نمی‌افتد، روی برگه کاغذ بنویس که می‌خواهی به چه برسی. آنگاه، صبح‌ها، هنگامی که از خواب برمی‌خیزی، به آن نوشته نگاه کن. با چنین تمرکزی، ذهن تو، تو را در جهت خواسته‌ات هدایت می‌کند. اگر بتوانی چیزی را خوب تصور و تجسم کنی، می‌توانی آن را در واقعیت ایجاد کنی.



## پیت کارول

آنچه مهم است و تأثیرگذار، تصمیم آگاهانه‌ی توست برای رسیدن به آنچه می‌خواهی داشته باشی و آنچه می‌خواهی باشی. بینش توست که انرژی‌های عالم را جذب و بسیج می‌کند تا تو به مطلوب خود برسی.

حتی اگر هنوز نمی‌دانی در پی چه هستی و رؤیای تو چیست، باز راهی هست که خواسته‌ی قلبی تو را تحقق ببخشد: همه‌ی وجود خود را در کاری بگذار که هم‌اکنون مشغول انجام آن هستی. حتی اگر گمان می‌کنی سرانجام شغلی دیگر در پیش خواهی گرفت و کاری دیگر خواهی کرد، باز با همه‌ی وجودت به کار فعلی‌ات پرداز. بدین‌سان، از شغل و کار کنونی‌ات بزرگ‌تر خواهی شد، و در موقع مناسب، درها به روی آرزوهای تو گشوده خواهند شد.

## لرد هامیلتون

درسی که مادرم به من یاد داد، این بود که هر کاری را که انجام می‌دهم، آن را با تمام وجودم انجام بدهم. او می‌گفت: «اگر جارو کش خیابان هم هستی، با تمام وجودت خیابان را جارو کن!»

## ژان پاول دیجوریا

به عقیده‌ی من، معیار موفقیت آن نیست که چقدر به دست می‌آورم، بلکه آن است که کارم را تا چه حد خوب انجام می‌دهم. صرف نظر از آن که چه کاره هستی، کارگر، معلم، بازرگان، هنرمند، نویسنده و غیره، توفیق تو منوط به کیفیت کار توست.

## رؤیاهای بزرگ و رؤیاهای کوچک

آناستازیا سور

رؤیاهای کوچک هیچ عیبی ندارند. رؤیاهای بزرگ از آن کسانی هستند که همه چیز خود را در زندگی ریسک می کنند. در این زمینه شاعر و عارف بزرگ ایران زمین مولانا جلال الدین رومی سرآمد همه است، که گفته است:

خُنک آن قماربازی که بباخت هرچه بودش

بماند هیچش الا هوس قمار دیگر

عده‌ای رؤیاهای کوچک دارند، عده‌ای رؤیاهای بزرگ، و عده‌ای نیز رؤیاهایی دیوانه‌وار. البته، پی گرفتن رؤیاهای دیوانه‌وار دل و جرأت می خواهد.

## مایکل اکتون اسمیت

بیشتر آدم‌ها فاقد رؤیاهای بزرگ‌اند. آن‌ها اعتماد به نفس ندارند. آن‌ها فکر می‌کنند همه‌ی رؤیاهای بزرگ را پیش از آن‌ها پی گرفته‌اند، و دیگر چیز تازه‌ای برای آن‌ها نمانده است. اما همین رؤیاهای بزرگ‌اند که به زندگی مزه و هیجان می‌بخشند. اگر زندگی از رؤیاهای بزرگ الهام نگیرد، می‌خشکد.

## آناستازیا سور

باید بدانی برای به دست آوردن آنچه می خواهی، چقدر حاضری بپردازی. در زندگی، هر چیزی شبیه حساب بانکی ست. از حساب خود به اندازه ای می توانی برداشت کنی که در آن ذخیره کرده ای. مبادا در حساب خود کم ذخیره کنی و تقاضایی زیاد داشته باشی! در غیر این صورت، ناکام خواهی شد. بعضی ها با رؤیایی بزرگ شروع می کنند. بعضی ها با رؤیایی کوچک شروع می کنند، اما همان رؤیایی کوچک به تدریج به رؤیایی بزرگ تبدیل می شود. زندگی ما را به رؤیایی فرامی خواند که در حد و اندازه های فعلی وجود ماست. اگر بزرگ تر شویم، آنگاه، زندگی ما را به رؤیایی بزرگ تر فرامی خواند.

جی. ام. رائو

هنگامی که رؤیای بزرگ زندگی را تحقق می‌بخشی، رؤیاهای کوچک‌تر زندگی‌ت نیز تحقق می‌یابند. در بیست سالگی رؤیای مهاجرت به سرزمینی بزرگ‌تر را داشتیم؛ سرزمینی متفاوت‌تر. بنابراین، به استقبال دشواری‌ها و ماجراهای زندگی در سرزمینی ناشناخته رفتیم. بدین‌سان، توانستم هیجان‌آشنایی با فرهنگ و چشم‌اندازی تازه را تجربه کنم. هنگامی که رؤیایم درباره‌ی راز عملی شد، کارم ایجاب می‌کرد از استرالیا به آمریکا مهاجرت کنم. بدین‌سان، تحقق رؤیای بزرگ‌تر من باعث شد تا رؤیای کوچک‌ترم، که مهاجرت بود، تحقق یابد. رؤیاهایم به یکدیگر مربوط‌اند. هنگامی که یکی از آنها تحقق می‌یابد، الباقی، یکی پس از دیگری، تحقق می‌یابند.

اگر هنوز رؤیای زندگی خود را کشف نکرده‌ای، پی‌گرفتن یک توصیه به تو کمک می‌کند تا آن را کشف کنی.

## سعادت خویش را دنبال کن

جوزف کمپل یکی از بزرگ‌ترین و محترم‌ترین اسطوره‌شناسان جهان بود. او از خلال درس‌های پر بصیرتش به ما سرمشقی داد:

### «سعادت خویش را دنبال کن.»

این چند واژه، قطب‌نمای زندگی توست؛ آن‌ها به تو می‌گویند در هر لحظه از زندگی خود رو به کدامین سو داشته باشی. سعادت، حس توست هنگامی که داری کاری را انجام می‌دهی که از صمیم جان دوست داری آن را انجام بدهی. این حس، رشته‌ای است که به رؤیاهای تو گره خورده است. بنابراین، هنگامی که حس خوب سعادت را پی می‌گیری، به رؤیای بزرگ زندگی می‌رسی، و بدین‌سان، رسالتِ بودنِ خود را به انجام می‌رسانی.

نیک وودمن می‌دانست که دوست دارد کارآفرین باشد، اما نمی‌دانست در کدام زمینه. هنگامی که حس خوب سعادت خویش را پی گرفت و با دوستانش برای موج‌سواری به استرالیا و اندونزی سفر کرد، این فکر به ذهنش رسید که چه خوب است اگر از لحظه به لحظه‌ی موج‌سواری دوستانش عکس بگیرد. همین فکر، خاستگاه کارخانه‌ی عظیم تولید دوربین‌های عکاسی گوپرو شد.



سعادت به سعادت منتهی می شود

هنگامی که به کاری می پردازیم که اشتیاق روح توست، از عشق و انرژی و انگیزه سرشار می شوی. اینها چیزهایی است که موجب جذب موهبت‌هایی بیشتر می شوند. بدین سان، حس خوب سعادت تو بسط و ژرفا می یابد. حتی اگر اکنون از تشخیص رؤیای خویش عاجزی، باز پی گرفتن حس خوب سعادت است که تو را به آن می رساند.

## لین بیچلی

تصمیم بگیر کاری را انجام بدهی که به تو حسی خوب می‌بخشد.

آنگاه که تصمیم می‌گیری کاری را انجام بدهی که به تو حسی خوب می‌بخشد، در راه سعادت خویش قدم گذاشته‌ای. کار مذکور می‌تواند نشستن روی یک نیمکت در یک پارک باشد، و یا نوشیدن یک فنجان چای با یک دوست در یک کافی‌شاپ. بدین سان، می‌توانی لم بدهی و گذر عمر را تماشا کنی. به کوچکی یا بزرگی کار نگاه نکن؛ به این نگاه کن که انجام دادن آن به تو چه حسی می‌دهد. اگر هر روز به دنبال کاری باشی که به تو حسی خوب می‌بخشد، آنگاه، سعادت به جانب تو متمایل می‌شود. بدین سان، کارهایی بیشتر به ذهنت می‌آید که انجام دادن آن‌ها تو را سرشارتر می‌کند. زندگی، آنگاه که رؤیاهایت را پی می‌گیری، شیرین‌تر و زیستنی‌تر است.

پیتر فویو

شاید این حرف تکراری باشد، اما دوست دارم بگویم زندگی خود را تمام و کمال زندگی کن.

## مایکل اکتون اسمیت

در کنار خانواده و روابطمان، کار ما نیز یکی از مهم‌ترین پاره‌های حیات ماست. تو بخش عمده‌ی زندگی را مصروف کار خویش می‌کنی. بنابراین، کار تو باید کاری باشد که خرسندت کند. کار تو باید کاری باشد که شور و شوق تو را برانگیزد و دلت را راضی کند.

ژان پاول دیجوریا

من کارم را دوست دارم، در غیر این صورت، آن را انجام نمی‌دهم.

جی. ام. رائو

پول و امنیت، تقریباً برای همه مهم است. اما شور و اشتیاق برای انجام دادن کاری که قرار است انجامش بدهی، مهم‌تر است. به همین دلیل است که رؤیای تو ارزش دارد. اگر کاری تمام‌وقت داری، بنابراین، تقریباً ۲۵۰ روز از سال تو صرف آن کار می‌شود. ۲۵۰ روز یعنی دو سوم یک سال. بنابراین، اگر کار تو کاری نیست که اشتیاق روح تو را سیراب کند، بیش از نیمی از زندگی تو هدر می‌رود.

«تنها زمانی خرسند خواهی زیست که بدانی کاری که انجام می‌دهی کاری ست بزرگ و باارزش. تنها زمانی خواهی دانست که کاری که انجام می‌دهی بزرگ و باارزش است که آن را دوست بداری»

استیو جابز

مؤسس شرکت اپل

اگر در خانه به کار بچه‌داری می‌پردازی، مطمئن شو که این کار تو شامل چیزهایی می‌شود که تو آن‌ها را دوست داری. آن زمان که در خانه به کار بچه‌داری مشغول بودم، احساس می‌کردم که می‌توانم کارهای خلاقانه‌ی دیگری را نیز انجام بدهم. بنابراین، دست به کار آشپزی شدم. چرا که نه؟ برنامه‌های آشپزی را تماشا کردم، کتاب‌های آشپزی را خواندم، تمرین کردم، تا سرانجام در همه‌ی زمینه‌های این فن سرآمد شدم. آشپزی، حس خوبی به من می‌داد. هنگامی که به کارم در تلویزیون برگشتم، نخستین برنامه‌ی من آشپزی بود. آن برنامه طرفداران بسیاری پیدا کرد و موفق شد. موفقیت آن برنامه‌ی تلویزیونی باعث شد تا به یک مدیر تولید موفق در تلویزیون تبدیل شوم.

## ژان پاول دیجوریا

هنگامی که از کار خود راضی هستی و آن را با شور و شوق انجام می‌دهی، هنگامی که آن کار دقیقاً کاری است که دوست داری انجامش بدهی، نه کاری که باید انجامش بدهی، بنابراین، تو آن کار را بهتر از دیگران انجام خواهی داد. زیرا تو آن کار را با عشق انجام می‌دهی.

بسیاری از افراد، به دلایلی، سعادت را از کار خویش جدا کرده‌اند. یعنی برای‌شان مهم نیست که از کاری که می‌کنند خوش‌شان بیاید یا نه. اما زندگی نباید چنین سپری شود. حیف است. همین که کسانی هستند که حس خوب سعادت را پی گرفته‌اند و فقط کاری را انجام می‌دهند که به آن عشق می‌ورزند، نشانه‌ی آن است که تو نیز می‌توانی چنان باشی و شورمندانه کار کنی. کاری که شور و شوق تو را برنینگیزد، موجب فرسایش روح تو می‌شود. لازم نیست بدانی شغل یا کار رؤیایی تو چیست، همین که حس خوب سعادت را در کار خویش لحاظ کنی، به کار رؤیایی زندگی‌ت می‌رسی.

جی. ام. رائو

من به این دلیل که باید کار کنم، کار نمی‌کنم. من کار می‌کنم، زیرا کارم را دوست دارم و از آن مسرور می‌شوم. برای من، کار، نیایش است، زیرا هدفی متعالی دارد و به من و اطرافیانم حس خوب سعادت می‌بخشد.



## لیز موری

هرگز بر زبانم جاری نشده است: «باید این کار را بکنم.»

کار تو، هنگامی حقیقتاً کار تو محسوب می‌شود که تو آن را با عشق انجام بدهی؛ چه بابت آن دستمزدی به تو بدهند یا ندهند. کار تو باید بازتاب اشتیاق روح تو باشد، نه حاکی از نیاز و وابستگی تو به پول. برای پول کار نکن؛ برای دل خود کار کن، آنگاه، پول کم‌ترین چیزی است که خود حاصل خواهد شد.

## لیز موری

کار باید بهترین تفریح من باشد. در غیر این صورت، به آن دست نمی‌زنم. وقتی در آستانه‌ی انجام دادن کاری هستم که دوستش دارم، احساس می‌کنم همان کودکی هستم که صبح کریسمس بیدار می‌شود و با همه‌ی وجود خود از رختخواب بیرون می‌پرد. وقتی حین انجام دادن کاری احساس نگرانی می‌کنم و یا احساس می‌کنم دلم می‌خواهد زودتر تمامش کنم، متوجه می‌شوم که لازم است چیزی تغییر کند.

## مایکل اکتون اسمیت

در کمپانی بزرگ مایند کندی، ما عاشق کار کردن با کسانی هستیم که خود را خیلی هم جدی نمی‌گیرند، کار برای آن‌ها نوعی بازی است. به نظر من اگر کار تو بازی تو باشد، آنگاه زندگی دلیزیرتر می‌شود و احساس سبکی خواهی کرد.

«من به این قصد که پولدار شوم شروع نکردم. من لطف و ماجراهای زندگی را طالب بودم. هنوز هم چنان هستم. هر کجا کار را بازی تلقی کردم، پول را نیز جذب کردم، بی‌آنکه دغدغه‌ی پول را داشته باشم.»

سر ریچارد برانسون

کارآفرین

## با خود صادق باش

هنگامی که کار تو حس خوب سعادت توست، شادمان خواهی شد. اگر کاری را نه به خاطر آن که دوستش داری، بلکه به خاطر آن که احساس می‌کنی مجبوری آن را انجام بدهی و باید انجام بدهی، دنبال کنی، به یک زندگی کاذب می‌رسی؛ زندگی‌ای که زندگی تو نیست. بسیاری از آدم‌ها تحت فشار والدین خود سراغ کاری یا رشته‌ای رفته‌اند. بسیاری از آدم‌ها تحت فشار ذهنی معلم خود و یا جامعه و غیره سراغ کاری یا رشته‌ای رفته‌اند. آن‌ها همه سرخورده و افسرده‌اند. بی‌خود نیست که این همه آدم به اضطراب و استرس دچار شده‌اند. در دهان این و آن را ببند، جرأت به خرج بده، و حس خوب سعادت خود را دنبال کن. آنگاه، از رضا و خرسندی سرشار می‌شوی، و احساس می‌کنی زندگی‌ت معنادار است.

## ژان پاول دیجوریا

شاید کاری که دوست داری انجامش بدهی، کاری نباشد که رضایت خاطر دیگران را جلب کند. مهم نیست. مهم آن است که رضایت خاطر تو جلب شود. ریا نکن. با خود صادق باش. بدین سان، درمی یابی بهره‌ی تو از زندگی همین کاری بوده است که انجامش داده‌ای. چه خوب است پاداش کار آدمی، همان کاری باشد که انجامش می‌دهد!

## مایکل اکتون اسمیت

دانشگاه را ترک کردم و کاری در بانک گرفتم، اما خیلی زود دریافتم که این کاری نیست که دوستش دارم. کار بانک، با روح من سخن نمی گفت. زورکی انجامش می دادم! به این نتیجه رسیدم که من استخدام بشو نیستم. من کارآفرین بودم و نمی دانستم.

جی. ام. رائو

هنگامی که رؤیایی را پی می‌گیریم، از این طرف و آن طرف فشارهایی به ما وارد می‌شود؛ از طرف خانواده، دوستان، جامعه، و غیره. در هر حال، اگر با خود صادق باشیم و به ندای دل مان بی‌اعتنا نباشیم، همه را با خود همراه خواهیم کرد.

جی. ام. رائو شهامت آن را داشت که رؤیای خویش را پی بگیرد. او کاری کرد کارستان. او فرودگاه‌هایی بسیار ساخت، اتوبان ساخت، بیمارستان و مدرسه و فروشگاه ساخت. او حتی شهرک‌سازی و شهرسازی نیز کرد. او به کشورش خدمت کرد و بر زندگی میلیون‌ها نفر تأثیری مثبت و سازنده گذاشت. همه‌ی این‌ها به خاطر تصمیمی بود که گرفت: او تصمیم گرفت حس خوب سعادت خویش را دنبال کند.

هم‌رنگِ جماعت نشدن و راه دل خویش را درپیش گرفتن، شجاعت می‌خواهد. غلبه بر وسوسه‌ی راضی کردن همه و دل این و آن را به دست آوردن، دشوار است. صادق بودن با خود دل و جرأت می‌خواهد. در هر حال، کار و رسالت تو این نیست که دیگران را راضی کنی؛ کار و رسالت خود آن‌هاست که دست به کاری بزنند که دوستش دارند تا بدین‌سان رضایت خاطر خویش را فراهم کنند. این زندگی توست، و تو باید دل خویش را در نظر بگیری، تو یکه‌ای. تو واجد چیزهایی هستی که دیگران ندارند. تو مسئول به کار گرفتن توانایی‌های ویژه‌ی خود هستی. خویشتن حقیقی خویش را معطل مگذار. خود را ابراز کن.

«کاری را در پیش بگیر که دوستش داری. دنبال کاری نرو که دوستش نداری و فقط چشم پرکن است.»

وارن بافت

بازرگان

## آناستازیا سور

به زندگیت نگاه کن. اگر از جایگاه خویش خشنود هستی، چه خوب! اگر خشنود نیستی، به کند و کاو بپرداز: «بسیار خوب، چه چیزی خشنودم می‌سازد؟ من مشغول کاری هستم که دوستش ندارم!» بنابراین، کار خود را عوض کن. اگر تصمیم گرفته‌ای تغییری ایجاد کنی اما نمی‌دانی چگونه، گام نخست آن است که حس خوب سعادت خویش را پی بگیری.



## آناستازیا سور

تو، فرضاً، حسابدار هستی و کاملاً ناخشنود هستی. خوب، شاید دوست داری آشپزی کنی. برو و آشپز شو. لازم نیست کار خود را یکباره رها کنی. زیرا مخارجی داری. اما بهتر است برنامه‌ای بریزی. برای مثال، می‌توانی کار خود را به صورت پاره‌وقت ادامه بدهی تا آن که در کار جدید خود جا بیفتی. هر پولی که به دست می‌آوری، آن را خرج تعقیب رؤیای خویش کن.

آناستازیا خانواده‌ای داشت که حمایتش می‌کردند. بنابراین، دو سالی وقت برد تا او توانست به کار جدید خود جهش کند. او اکنون صاحب یک کمپانی بین‌المللی است. او زندگی رؤیایی خویش را سپری می‌کند. اگر آناستازیا برنامه‌ای نریخته بود و رؤیای خویش را پی نگرفته بود، اکنون در یک سالن زیبایی روزی چهارده ساعت برای دیگران کار می‌کرد و مزدی بخور و نمیر دریافت می‌کرد.

برای پی گرفتن حس خوب سعادت خویش راه‌هایی متعدد وجود دارد. به این فکر کن که دوست داری چه کاری بکنی. درباره‌ی کسانی مطالعه کن که کار مورد علاقه‌ی تو را در پیش گرفته‌اند. ببین چه قدمی می‌توانی برداری تا در مسیر دلخواه خویش قرار بگیری. تحقیق کن؛ به هر شیوه‌ای که ممکن است. امکاناتی بسیار در اختیار توست. توجه خویش را کاملاً به کاری معطوف کن که دوست داری انجامش بدهی.

## لِرد هامیلتون

چگونه می‌توانی از آنچه اکنون انجام می‌دهی به آنچه دوست داری انجام بدهی منتقل شوی؟ راهش آن است که کار فعلی خود را برای آن انجام بدهی که با کمک آن بتوانی کاری را انجام بدهی که دوستش داری. بدین سان، به تدریج به ساحت کار مورد علاقه‌ی خود منتقل می‌شوی. انتقال به کار مورد علاقه خود، سریع‌تر از آنی رخ می‌دهد که گمان می‌کنی.

## ماستین کیپ

اگر مسئولیت‌هایی دیگر نیز داری، بنابراین، می‌توانی آهسته و پیوسته به کار مورد علاقه‌ی خود نیز بپردازی. سرانجام، جهشی رخ می‌دهد و تو با خیال راحت می‌توانی فقط به کار مورد علاقه‌ات بپردازی.

«اگر دل خویش را پی‌بگیری، جهان درهایی را به رویت می‌گشاید که پیش از آن دیوار به نظر می‌رسیدند.»

## جوزف کمپل

### اسطوره‌شناس

پی گرفتن دل خویش، همان پی گرفتن حس خوب سعادت است. همین حالا می‌توانی به راه دل خویش گام بگذاری. همواره اشتیاق آن را داشته‌ای که به راهی قدم بگذاری که دلت به آن دلالت کرده است. اما این امر هنوز میسر نشده است. آیا اشتیاق آن را نداشته‌ای که هنری بیاموزی، به کلاس موسیقی، نقاشی، یا بازیگری بروی؟ آیا شنیدن سازی خاص باعث نمی‌شود دل تو به وجد آید و به یاد اشتیاق خود برای نواختن آن ساز بیفتی؟ آیا همواره دوست نداشته‌ای به جایی خاص سفر کنی؟ چه چیزی بوده است که از کودکی به آن علاقه‌مند بوده‌ای، اما گام نهادن به بزرگسالی فراغت پرداختن به آن را از تو گرفته است؟

بسیاری از مردم اشتیاق روح خویش را کنار می‌گذارند، و یا برای آن اهمیتی قایل نمی‌شوند. آن‌ها بر این باورند که مسایل بزرگ‌تر دیگری هست که باید به آن‌ها پرداخت. غافل از آن که اشتیاق روح، دعوت هستی‌ست از تو برای انجام دادن کاری که به خاطرش به دنیا آمده‌ای. اتفاقاً همان یک کار است که تو را خرسند می‌کند و به تو حس خوب سعادت می‌بخشد، شاید از چشم‌انداز تو نتوان سعادت را مشاهده کرد، اما سعادت تو از چشم‌انداز هستی به وضوح پیداست.

## چیزهایی که تو را برمی‌انگیزند

به جانب چه چیزی کشیده می‌شوی؟ چه چیزی تو را برمی‌انگیزد؟ همواره اشتیاق انجام دادن چه کاری را در دل داشته‌ای؟ آن اشتیاق را پی بگیر؛ حس خوب سعادت خویش را پی بگیر، زیرا شاید میان آن اشتیاق و آرزوی بزرگ زندگی خود پیوندی مشاهده کنی، اما همین اشتیاق است که تو را به آرزوی بزرگ زندگی می‌رساند. برای دختر من چنین بود.

دخترم از همان لحظه‌ای که توانست بخواند، دلش می‌خواست نویسنده شود. صرف‌نظر از نوشتن، دو چیز نیز او را برمی‌انگیختند: گشتن در طبیعت و اسب‌سواری. او عشق به این امور را از کودکی در خود حفظ کرده بود، اما زمانی که به آمریکا مهاجرت کرد، اسب‌های رؤیاهایش را پشت‌سر جا گذاشت و رفت.

با انتقال به مکان تازه، آرزوی دیرینه‌ی نویسنده‌شدنش به محاق رفت، درحالی‌که آرزوی بزرگ دیگری جای آن را پر کرد پیدا کردن همسر ایده‌آلش و تشکیل خانواده. او تمامی توقعاتش از یک همسر خوب و ایده‌آل را یادداشت کرد، اما ماه‌ها از آن همسر خوب و ایده‌آل خبری نشد.

آنگاه، دخترم تصمیم گرفت به راه دلش پا بگذارد. بنابراین، به کلاس سوارکاری رفت، نوشتن را از سر گرفت، و خانه‌ای کوچک غرق گیاه و گل و درخت خرید. او از زندگی در این خانه‌ی کوچک بسیار مسرور بود.

هنگامی که دخترم قدم به راه دلش گذاشت، چه روی داد؟ برای شما خواهم گفت. هنگامی که در کلاس سوارکاری برای نخستین بار سوار اسبش شد، چنان صمیمیتی میان او و آن اسب درگرفت که گویی هر دو به هم دل بستند. او اسب رؤیاهایش را پیدا کرده بود. به او پیشنهاد دادند آن اسب را قسطی بخرد؛ قسط‌های اندک و بلندمدت. همان زمان، ایده‌ای به ذهنش خطور کرد: نوشتن کتابی برای بچه‌ها. او نخستین کتاب خود را نوشت و منتشر کرد. او احساس می‌کرد غرق سعادت است؛ اسب رؤیایی‌اش را داشت، در خانه‌ای در دل طبیعت زندگی می‌کرد، و سرانجام کتابش را نیز نوشته و منتشر کرده بود.

درست همان زمان و همان جایی که او غرق حس سعادت و خرسندی بود، همسر ایده‌آلش را نیز پیدا

کرد. همسر او پسر یک بنا بود. بنابراین، این امکان نیز فراهم شد تا آنها به جای آن خانه‌ی کوچک که در دل طبیعت واقع شده بود، خانه‌ای بزرگ بسازند.

تو نیز می‌توانی همه‌ی رؤیاهایت را عملی کنی. چرا که نه؟ فقط کافی ست نترسی و قدم در راه دل خویش بگذاری، و با همه‌ی وجودت گام برداری. شاید تمامی چشم‌انداز راه زندگی تو از این جایی که هستی پیدا نباشد، اما راه دل و راه اشتیاق روح همان راهی ست که تو را به خواسته‌های دلت می‌رساند!

بخش دوم: قهرمان

## بخش دوم: قهرمان

در هر حال، برای رسیدن به هر چیزی، لازم است باور داشته باشی که می‌توانی به آن چیز برسی. همین باور بود که به من امکان داد تا به بسیاری از مقامات و مراتب دلخواه خود برسم.

## لرد هامیلتون

لازم است باور داشته باشی که هر چیزی ممکن است این که از پس آن برمی آیی. باور به خود و اعتماد به نفس بزرگ‌ترین توانایی قهرمان است. باور تو به تو کمک می‌کند تا از شرایط دشوار بسیاری عبور کنی؛ و سرانجام، همین باور است که تو را به مقصد می‌رساند!

پیت کارول، به عنوان سرمربی دانشگاه کالیفورنیای جنوبی، به جوانی با استعداد برخورد که گمان می‌کرد دیگر به آخر خط رسیده است و نمی‌تواند به رؤیای زندگی خود برسد. مشکل آن بود که این بازیکن دچار ذهنیتی منفی شده بود؛ ذهنیتی که گه‌گاه او را زمین‌گیر می‌کرد. کار اصلی پیت کارول آن بود که ذهنیت منفی این بازیکن خوب را برطرف کند. خوشبختانه، پیت توانست ذهنیت منفی این جوان را بزدايد؛ چنان که در عرض مدتی کوتاه، او توانست به عنوان بهترین بازیکن تیم‌های فوتبال دانشگاهی معرفی شود. و پس از آن بود که او ستاره‌ی تیم ملی شد و عنوان بهترین بازیکن را نصیب خود کرد. نام او کارسون پالمر است.



## پیت کارول

طی دوران مربی‌گری خود، به دیگران یادآور شده‌ام که فکرها و باورهای آن‌ها واجد چه قدرتی هستند. برای آن که بدانی درباره‌ی خود چه باوری داری، به صداها و گفتگوهای درون سر خود گوش بده. همواره یادآور شده‌ام که گفتگوهای مثبت درون سر است که موجب می‌شود گام‌های خود را با عزمی جزم برداری. و هرگز به خود شک نکنی.

## آناستازیا سور

پیامی که می‌خواهم به دیگران بدهم این است: من به این جا آمدم در حالی که زبان نمی‌دانستم، جیبم خالی بود، کس و کاری نداشتم. اگر من از عهده برآمدم، پس تو نیز می‌توانی. فقط کافی ست به خود باور داشته باشی. همین و بس!

اما اگر به خود باور نداشته باشی، چه؟

دلیل آن که به خود باور نداری این است که ندانسته به این بی‌اعتمادی به خود مبتلا شده‌ای. تو به فکرهای منفی خود درباره‌ی خود خو گرفته‌ای و گمان می‌کنی آن‌ها واقعیت دارند. تو نبوده‌ای که فکرهای منفی درباره‌ی خود را در ذهنت کاشته‌ای. این فکرها را محیط و شرایط در ذهن تو کاشته‌اند. تو چیزی را باور کرده‌ای که دیگران به تو القا کرده‌اند. آنگاه، تو با نشخوار این القائات، آن‌ها را حفظ کرده‌ای.

## ماستین کیپ

مانع شماره‌ی یک موفقیت آن است که گمان کنی رسیدن به آن غیرممکن است. اگر بر این باور باشی که چیزی برای تو غیرممکن است، بنابراین، حق با توست. آنگاه، همه‌ی جهان دست به دست هم می‌دهند تا مانع رسیدن تو به آن چیز شوند. البته، نه به خاطر آن که همه‌ی جهان بدجنس‌اند، بلکه به خاطر نوع موضع‌گیری تو نسبت به جهان.

تغییر باور، بسیار ساده است: فکر خود را نسبت به خود عوض کن. تا حالا فکر می‌کردی نمی‌توانی، اکنون فکر کن که می‌توانی، و هر آنچه را لازم است در درون خویش داری. به خود یادآور شو که خدا چیزی را از تو مضایقه نکرده است؛ هر آنچه را لازم است برای یک زندگی خوب داشته باشی داری. و آنگاه که زمانش فرا برسد، خواهی دانست که آن‌ها را چگونه به کار بگیری. نکته این است: در هر زمان، فقط یک گام.

## ضمیر ناخودآگاه

هنگامی که این فکرها را به ذهن خود وارد می‌کنی که می‌توانی به رؤیاهای زندگی‌ت بررسی، برنامه‌ی ذهنی ضمیر ناخودآگاه خویش را عوض می‌کنی. ضمیر ناخودآگاه تو به یک کامپیوتر شبیه است. این کامپیوتر دارای برنامه‌های گوناگون است، برنامه‌هایی که تو به آن داده‌ای؛ با گوش سپردن به صداهای درون سر خویش، و یا با باور کردن القائات دیگران.

## مایکل اکتون اسمیت

اگر به خود باور نداشته باشی اگر باور نداشته باشی که می توانی به چیزی برسی بنابراین، خود مسئول وضع خویشتن هستی. هیچ کس نمی تواند به جای تو و برای تو فکرهای خوب خوب بکند! همه ی برنامه های ضمیر ناخودآگاه تو را فکرها در آن جا تعبیه کرده اند. بنابراین، تنها فکر توست که می تواند برنامه ای تازه خلق کند و آن را جایگزین برنامه ی کهنه کند.

هنگامی که فکرهای تازه ی تو به تو می گویند که تو می توانی، ناگهان ضمیر ناخودآگاه تو که به فکرهای کهنه ی تو خو گرفته است، قد علم می کند که: «نه، باور نکن! فکرهای تازه دروغ می گویند!» اما هرچه بیشتر به فکرهای تازه مجال ظهور و بروز بدهی، سرانجام، آن فکرها به یک باور تبدیل می شوند؛ باور به این که تو می توانی. بدین سان، برنامه ی ضمیر ناخودآگاه خویش را عوض می کنی.

## لین بیچلی

هر کسی، اگر بخواهد، می‌تواند اعتماد به نفس کسب کند.

شگفت آن است که پس از یک عمر بی‌اعتمادی به توانایی‌های خویشتن، در عرض مدتی کوتاه می‌توانی اعتماد به نفس کسب کنی و صحنه‌ی زندگی خود را کاملاً عوض کنی.

بهترین زمان برای عوض کردن برنامه‌ی ضمیر ناخودآگاه، شباهنگام پیش از خواب است. هنگامی که در آن حالت خواب آلود هستی، بذر این فکر را در ضمیر ناخودآگاه خویش بکار که می‌توانی رؤیای زندگی خویش را تحقق ببخشی. بگذار «باور به خویشتن» آخرین فکر پیش از خواب تو باشد. زیرا آخرین فکر پیش از خواب توست که از دیوار دفاعی ضمیر ناخودآگاه تو عبور می‌کند و خود را در آن سو تثبیت می‌کند. هنگامی که فکری خود را به آن سوی دیوار دفاعی ضمیر ناخودآگاه می‌رساند، ضمیر ناخودآگاه چاره‌ای جز پذیرش آن به مثابه حقیقت ندارد.

هنگامی که ضمیر ناخودآگاه تو دارای برنامه‌ای تازه مبنی بر توانایی تو می‌شود، ناچار آن برنامه را به اجرا می‌گذارد تا ثابت کند که تو می‌توانی. آنگاه، ناگهان افرادی را دور و بر خود می‌یابی که همگی توانمندی‌های تو را باور دارند، و نیز کسانی که حاضرند به تو کمک کنند. بدین سان، دل و جرأت آن را پیدا می‌کنی که گام‌هایی بلند برداری؛ گام‌هایی که اعتماد به نفس تو را تقویت می‌کنند.

هر آنچه در ضمیر ناخودآگاه خویش ذخیره می‌کنی، در زندگی واقعی تو روی می‌دهد. زیرا آنچه در ضمیر ناخودآگاه تو تثبیت می‌شود، بی‌درنگ، به هستی مخابره می‌شود؛ و هنگامی که هستی پیام ضمیر ناخودآگاه تو را دریافت می‌کند، برای عملی ساختن آن واکنش نشان می‌دهد. به همین دلیل است که گفته‌اند: «هر آنچه ذهن آدمی بتواند تجسم کند و آن را باور کند، می‌تواند به آن برسد.»

جی. ام. رائو

من همواره بر این باور بوده‌ام که می‌توانم به جامعه خدمتی کنم. تعهد من برای انجام کارهایی که باور دارم می‌توانم انجام‌شان دهم، در راستای اراده‌ی هستی‌ست. حمایت هستی، بی‌دریغ و بی‌قید و شرط است. من تردید را به ذهن خود راه نمی‌دهم.



## لرد هامیلتون

من حقیقتاً باور داشتم که می‌توانم به آرزویم برسم. رسیدن به آرزوها، بدون باور به این که می‌توانم به آن‌ها برسم، هرگز برایم میسر نمی‌شد. اکنون، نمی‌گویم هرگز با تردید روبرو نمی‌شوم، بلکه به چنگ تردیدها نمی‌افتم و به اسارت آن‌ها در نمی‌آیم.

باور داشتن به خود به این معنا نیست که تو دیگر هرگز درباره‌ی توان خویش برای رسیدن به رؤیای زندگی تردید نمی‌کنی. در آن لحظه‌های تردید و ابهام، فقط کافی ست متوجه این نکته باشی که می‌توان گام بعدی را برداری، فقط یک گام بعدی را. بی‌تردید، اگر درباره‌ی طی تمامی راه تردید داشته باشی، درباره‌ی برداشتن یک گام بعدی تردیدی نخواهی داشت. این کار، بسیار ساده است. با این کار، راه‌های طولانی را می‌توان گام به گام پیمود. در سفر قهرمان، در هر زمان، فقط به برداشتن یک گام فکر کن: گام بعدی. راز موفقیت بسیاری از بزرگان همین نکته بوده است.

هنگامی که شاد هستی، باور تو بسیار قوی‌ست. هنگامی که ناشاد هستی، خسته‌ای، یا بی‌دل و دماغی، تردید مجالی می‌یابد تا به جان تو چنگ بیندازد. هر آدمی لحظه‌های تردید را تجربه خواهد کرد، بنابراین، به خود یادآور شو که لحظه‌های تردید و ابهام نیز گذرا هستند. آری، این نیز بگذرد! بسیار مهم است که هر روز به ندای دل خود گوش بسپاری و حس خوب سعادت خویش را پی‌گیری. بدین‌سان، شاد خواهی شد، و در نتیجه، باور تو به توانمندی خویش تقویت خواهد شد.

جی. ام. رائو

مطمئن شو خواسته‌ی تو بهترین چیزی ست در دنیا که می‌توانی آن را بخواهی. با چنین باوری به دنبال مطلوب خویش باش. بدون چنین باوری، عزم تو برای رسیدن به مطلوب خویش جزم نخواهد بود و شور و انرژی لازم را نخواهی داشت. بدون چنین باوری، ترس از شکست خوردن مانع حرکت تو می‌شود.

## ماستین کیپ

مادرم به من یاد داد که هیچ چیز نمی تواند مانع دستیابی من به هدفم شود. من به حرف های مادرم باور داشتم. من می دانستم اگر عزمم برای رسیدن به چیزی جزم باشد، به آن چیز می رسم. بدین سان، توانستم رویدادهایی بزرگ را در زندگی رقم بزنم.

## لرد هامیلتون

مادرم باور داشت که من حتی می‌توانم روی آب راه بروم. مادرم پیش از آن که روی هدف زندگی تمرکز کند، روی اعتماد به نفس من تمرکز داشت. او بود که به من یاد داد به توانایی‌های خویش باوری قوی داشته باشم. اگر تو نیز کسی را داری که چنین دوستت داشته باشد و چنان توصیه‌هایی بکند، قدرش را بدان.

## آناستازیا سور

چیزی کوچک می‌تواند کل زندگی تو را عوض کند. یادم می‌آید شش سالم بود و در خیاطی والدینم بودم. روزی مادرم گفت: «این پول را بگیر. سوار اتوبوس شو.» شش ایستگاه را بشمار. در ایستگاه ششم پیاده شو، و از فروشگاهِ روبروی ایستگاه ششم چیزهایی را بخر که روی این کاغذ نوشته‌ام. گفتم: «من فقط شش سالم است! چطور می‌توانم...؟!» مادرم گفت: «تو می‌توانی؛ نگران نباش!» کمی ترسیده بودم. اما این حرف مادرم مدام در ذهنم طنین می‌انداخت که: «تو باهوشی. تو می‌توانی.» بنابراین، اگر مادرم چنین حرفی زده است، پس من می‌توانم. من به مادرم ایمان داشتم. رفتم و مأموریتم را انجام دادم و برگشتم. هرگز لبخند آن روز مادرم را فراموش نمی‌کنم. او خندید و گفت: «گفتم که می‌توانی! تو بچه‌ی باهوشی هستی. من به تو افتخار می‌کنم.»

## مایکل اکتون اسمیت

بدیهی است، اگر از حمایت پدر و مادری دلسوز و مهربان بهره‌مند بوده باشی، راحت می‌توانی به توانایی‌های خود اعتماد کنی. اما اگر از چنین حمایتی برخوردار نبوده باشی نیز، اعتماد به نفس دور از دسترس نیست.

اگر از حمایت پدر و مادری دلسوز و مهربان بی‌بهره بوده‌ای، اگر کسی نبوده است که تو را نسبت به توانایی‌های خویش مطمئن کند، باز کسی در کودکی بوده است که به تو و توانایی‌هایت باور داشته است؛ خویشی، فامیلی، همسایه‌ای، معلمی، پدر بزرگ یا مادر بزرگ. آن فرد چه زنده باشد یا نباشد، تو اکنون از تمامی حمایت‌های لازم برخوردار هستی.

هنگامی که تصمیم می‌گیری گام در راه بلند دل خویش بگذاری و سفر قهرمانی زندگی خویش را پی‌گیری، هستی به کمک تو می‌آید و همه‌ی شرایط لازم را برای کامیابی تو فراهم می‌کند. فقط کافی است ضمیر ناخودآگاه خویش را به گونه‌ای قانع کنی که تو می‌توانی.

## لرد هامیلتون

همه‌ی توجه خود را به رسالت خود در زندگی معطوف کن. در این صورت، همه‌چیز درست خواهد شد.  
بی‌تردید، آنچه لازم داری، خود به خود فراهم خواهد شد.

## ماستین کیپ

فهرستی تهیه کن از تمامی کسانی که در زندگی به تو الهام بخشیده‌اند. آنگاه بنویس که چه چیزی در آن افراد به تو الهام بخشیده است. سپس دقت کن و آن چیز را در خود بیاب. آنچه در دیگران تحسین ما را برمی‌انگیزد و به ما الهام می‌بخشد، دقیقاً چیزی است که در خود ما یافت می‌شود و پاره‌ای از وجود خود ماست.



## لیز موری

ما به واسطه‌ی کار و عمل است که می‌آموزیم. بنابراین، اگر خود را در شرایطی قرار بدهی که بتوانی کار کنی، در نتیجه، اعتماد به نفس خود را بازسازی می‌کنی و سیستم باورهای خود را اصلاح می‌کنی. تو می‌توانی کارهایی انجام بدهی که پیش از این غیرممکن به نظر می‌رسید، زیرا برای آن کارها الگویی در زندگی خود نداشتی. بنابراین، تجربه‌های تازه ما را به باورهایی تازه می‌رسانند.

با هر گامی که در مسیر سفر قهرمانی خویش برمی‌داری و با هر تجربه‌ای که به دست می‌آوری، اعتماد به نفس تو نیز افزون‌تر می‌شود. بدین سان، در عمل متوجه می‌شوی که برای چه کارهایی توانایی داری.

به خود ایمان داشته باش و توانایی‌هایت را باور کن. در وجود تو قهرمانی هست که رسالتی ویژه دارد. این قهرمان تنها بر این باور نیست که تو می‌توانی به رؤیای زندگی خود بررسی بلکه یقین دارد که تو به رؤیای زندگی‌ت خواهی رسید!

## چشم انداز

### ماستین کیپ

کتاب مقدس می گوید: «اگر آدم‌ها چشم اندازی نمی داشتند، نسل شان از بین می رفت.»

### لرد هامیلتون

هر ایده‌ای که داشته‌ام و هر کاری که انجام داده‌ام، پیشاپیش آن را در ذهن خویش دیده‌ام. تجسم خلاق، چیزی جز آن نیست که تو می‌توانی در ذهن و ضمیر خویش ببینی. در ضمن، نمی‌توانی رؤیایی بزرگ داشته باشی، مگر آن که بتوانی آن را در ذهن و ضمیر خویش مشاهده کنی. اگر ابتدا چیزی را در ذهن و ضمیر خویش مشاهده نکنی، چگونه می‌توانی آن را در زندگی واقعی خود واقعیت ببخشی؟ ورزشکاران و قهرمانان می‌دانند که چگونه چشم اندازی بسازند رو به رؤیای بزرگ زندگی شان. قهرمانان المپیک اغلب می‌گویند که این لحظه‌ی پیروزی را چهار سال در ذهن خویش زندگی کرده‌اند. قهرمانان ورزشی اغلب از تکنیک تجسم خلاق استفاده می‌کنند. آن‌ها خود را می‌بینند که موفق شده‌اند و بر سکوی قهرمانی ایستاده‌اند. آن‌ها ابتدا می‌بینند که برنده شده‌اند، آنگاه به تمرینات لازم می‌پردازند.

## لین بیچلی

من اغلب خود را می‌دیدم که قهرمان شده‌ام. مهم‌ترین عنصر موفقیت یک قهرمان ورزشی، تکنیک تجسم خلاق پیروزی است.

## پیت کارول

ما مدام با تجسم خلاق خویش کار می‌کنیم، با تجسم آنچه دوست داریم باشیم و داشته باشیم. رمز قدرت تو تجسم آن چیزی است که می‌خواهی باشی یا بشوی. اگر نتوانی خواسته‌ی خود را خوب تصور کنی، چگونه به آن خواهی رسید؟

«پیش از آن که به خواب بروم، در خیال خود خواسته‌ی خویش را به دقت تجسم می‌کنم: شیرجه می‌روم، سر می‌خورم، دست و پا می‌زنم، خود را به دیواره‌ی استخر می‌رسانم، بازمی‌گردم و مسابقه را با پیروزی به پایان می‌برم.»

### مایکل فلیس

#### قهرمان شنای المپیک

علی‌رغم مشاهده‌ی این حقیقت در زندگی قهرمانان ورزشی که پیروزی ثمره‌ی تجسم خلاق و دقیق خواسته‌ی خویش است، باز هنوز بسیاری هستند که از موهبت این تکنیک مؤثر برای کسب موفقیت استفاده نمی‌کنند.

## لین بیچلی

من فقط ایستادن بر سکوی قهرمانی را تجسم می کردم. خود را می دیدم که آن بالا ایستاده ام و پرچم کشورم را بالا می برند.

مهم ترین بخش تجسم خلاق آن است که از آن نتیجه ای که مطلوب توست، تصویری دقیق و شفاف در ذهن خود بسازی. این که چگونه به مطلوب خود خواهی رسید، نکته ای فرعی ست. فقط نتیجه ای مطلوب خود را تجسم کن.

## مایکل اکتون اسمیت

من از نقاشی و طراحی خوشم می‌آید. مدام مشق می‌کنم و دفترهایی را پر می‌کنم. این کار گاهی ساعت‌ها طول می‌کشد. مدام طراحی می‌کنم از کارهایی که دوست دارم انجام‌شان بدهم و چیزهایی که دوست دارم آن‌ها را داشته باشم.

هنگامی که طرحی می‌کشی از رؤیای خویش، در واقع، ذهن تو بی‌درنگ از رؤیای تو دورنمایی ترسیم می‌کند. هنگامی که درباره‌ی رؤیای خود چیزی می‌نویسی، ذهن تو خود به خود از یادداشت تو دورنمایی ترسیم می‌کند. در هر دو صورت، تو مشغول تجسم خلاق رؤیای خود هستی.

من، هر وقت قرار است کاری را انجام بدهم که هیچ تجربه‌ی قبلی از آن نداشته‌ام، ابتدا نتیجه‌ای را تصور می‌کنم که قرار است از آن کار بگیرم. من آن نتیجه را بارها در ذهن خویش مرور می‌کنم و آنگاه چنان به وجد می‌آیم که گویی هم‌اکنون آن نتیجه حاصل شده است. من به این فکر نمی‌کنم که قرار است چگونه آن کار را انجام بدهم. من صرفاً نتیجه‌ی مطلوب خود را در خیالم تجسم می‌کنم. این تکنیک یکی از قدرتمندترین و تقریباً ناشناخته‌ترین توانمندی‌های بشری است. به واسطه‌ی همین توان است که آدمی می‌تواند خواسته‌ی خود را در عرصه‌ی زندگی واقعی خویش بیافریند. ضمیر ناخودآگاه تو از تصویر و تصور خوشش می‌آید. بنابراین، هنگامی که تصویری را در ضمیر ناخودآگاه خویش قرار می‌دهی، ضمیر ناخودآگاه تو می‌کوشد به آن تصویر واقعیت ببخشد.

جی. ام. رائو

من همواره رؤیای زندگی را پیش رو داشتم. از همان ابتدای کودکی همواره با رؤیای خویش زندگی می کردم. چنان عمل می کردم که گویی رؤیایم عملی شده است. و همین شیوهی عمل نتایجی درخشان نیز داشت.

«موفقیت دو بار به دست می آید. بار اول در ذهن و بار دوم در زندگی واقعی.»

عظیم پریمجی

بازرگان هندی

## پیتر فویو

دستاوردهای زندگی من همه حاصل مطالعات یا سعی و کوشش من نبوده است. آنها حاصل تجسم خلاق بوده‌اند. همواره چنان عمل کرده‌ام که گویی پیشاپیش به هدفم رسیده‌ام. هنگامی که فیلم راز را می‌ساختم، بارها نتیجه‌ی کارم را تجسم کردم. من نتیجه‌ی کارم را چنان واضح می‌دیدم که گویی هم‌اکنون به دست آمده است. تردیدی ندارم که همان تجسم خلاق بود که موجب توفیق عظیم راز شد.



## پیتر فویو

هنگامی که به تجسم خلاق رؤیای زندگی خود می‌پردازیم، ممکن است دیگران گمان کنند خیالاتی شده‌ای. اما چنین نیست. میان خیال و واقعیت، در تجسم خلاق، فاصله‌ای نیست. اگر بتوانی خوب تجسم کنی، واقعیت می‌یابد.

اگر در تجسم خلاق مقصود خویش مهارت کسب کنی، آنگاه می‌توانی این مهارت را در زمینه‌ی رسیدن به اهداف دیگر زندگی نیز به کار بگیری. در هر حال، همین که بتوانی مقصد و مقصود خود را خوب تجسم کنی، نشان می‌دهد که روزی به آن خواهی رسید.

## لیز موری

از همان دوران مدرسه، هر نمره‌ای را که می‌خواستیم، می‌گرفتم. به معلمان خود می‌گفتم: «ابتدا نمره‌ی بیست مرا بدهید و بعد از من امتحان بگیرید. با نگاه کردن به روی آن نمره‌ی بیست، تلاش خود را متناسب با آن نمره تنظیم می‌کردم، و سرانجام، نتیجه همان می‌شد که من آن را در ذهن خویش تجسم کرده بودم.»

از تجسم خلاق می‌توانی در تمامی زمینه‌های زندگی بهره‌برداری کنی و نتیجه‌ی مثبت بگیری. می‌توانی نتیجه‌ی امتحانات را تجسم کنی، نتیجه‌ی مصاحبه‌ها، ملاقات‌ها، کسب و کارها، خواستگاری‌ها، سخنرانی‌ها، سفرها، و غیره!

تجسم کن که در تعطیلات سال نو آینده دوست داری کجا باشی. آنگاه، این تصویر ذهنی را حفظ و مرور کن. حتی می‌توانی تجسم کنی پنج سال بعد کجا هستی. تجسم کن، و نتایج عالی آن را ببین! «خوب است چشم‌انداز زندگی خود را ببینی؛ بدانی به کدام سو عازم هستی و چه می‌کنی. چشم‌انداز تو باید کاملاً شفاف و بی‌ابهام باشد؛ همچون عکسی رنگی با درجه‌ی وضوح بسیار بالا.»

سارا بلیکلی

مؤسس شرکت اسپانکس

## ژان پاول دیجوریا

صبح‌ها، به محض آن‌که از خواب بیدار می‌شوم، لحظه‌هایی را در آرامش محض سپری می‌کنم؛ صرفاً هستم، بی آن‌که بخواهم تلویزیون را روشن کنم و یا چای دم کنم. هیچ کاری نمی‌کنم. فقط دوست دارم باشم. همین. در رختخواب می‌نشینم، و فقط هستم. هیچ تصمیمی نمی‌گیرم، هیچ تماسی نمی‌گیرم. برای مدت پنج دقیقه، ذهن خود را از همه‌چیز خالی می‌کنم و در این جا و اکنون قرار می‌گیرم. بدین‌سان، تمام روز را با ذهنی آرام و بی‌پیرایه سپری می‌کنم. این‌گونه است که می‌توانم دریابم چه می‌خواهم، تا چه اندازه آن را می‌خواهم، و برداشتن چه گام‌هایی مرا به آن نزدیک می‌کند. پیش از شروع کار روزانه، تب و تاب ذهن خود را بخوابان و آرام بگیر. بدین‌سان، تصویری بی‌اعوجاج از رؤیای تو در ضمیر ناخودآگاه تو شکل می‌گیرد. گویی کامپیوتر خود را خاموش کرده‌ای تا برنامه‌ای تازه را در آن بریزی. هنگامی که هنوز با برنامه‌های دیگر کار می‌کنی، نمی‌توانی برنامه‌ای تازه را به کامپیوتر خود بدهی. اگر ذهن تو مشغول چیزهای دیگر باشد، ضمیر ناخودآگاه تو نمی‌تواند از رؤیای زندگی تو تصویری شفاف بسازد. اما هنگامی که ذهن خود را آرام می‌کنی، به راحتی می‌توانی تصویری واضح و شفاف در ضمیر ناخودآگاه خویش تعبیه کنی.

هنگامی که به درستی از تجسم خلاق استفاده می‌کنی، اطرافیان تو در شگفت می‌شوند که چگونه ناگهان همه‌ی رویدادها به نفع تو رقم می‌خورند. چنان به نظر می‌رسد که تو از نیرویی پنهانی استفاده می‌کنی و به اوضاع و احوال خویش سامانی مطلوب می‌بخشی. اما تو می‌دانی که فقط از یکی از توانمندی‌های خود استفاده کرده‌ای؛ یکی امکان ساده و قدرتمند که از بدو تولد با تو بوده است، و در دسترس همگان نیز هست.

## ذهن یک قهرمان

### پیتر بورواش

صبح از خواب بیدار می شوی و صرفاً یک تصمیم مهم باید بگیری؛ تصمیمی نه درباره‌ی لباسی که باید بپوشی، تصمیمی نه درباره‌ی نحوه‌ی آرایش سر و وضع خود، بلکه تصمیمی درباره‌ی نحوه‌ی نگرش خود؛ این که نگرشی خوب یا بد داشته باشی. نگرش خوب و مثبت، زندگی تو را می سازد.

## مایکل اکتون اسمیت

من بسیار خوش شانس هستم که همیشه خوشبین ام. خوشبینی در زندگی بسیار کمک ام کرده است. یکی از معضلات بزرگ زندگی بشری، نگرش آدم‌هاست. هنگامی که درمی‌یابی تویی که راه موفقیت خویش را سد می‌کنی، تویی که خود را به فلاکت می‌اندازی، تویی که خود را بیمار می‌کنی، آنگاه، درصد برمی‌آیی که نگرش خود را به زندگی عوض کنی و دیدگاهی مثبت و خوشبینانه اتخاذ کنی. نگرش تو، آفریده‌ی خود توست. نگرش توست که می‌تواند به تو حس خوشبختی و یا حس بدبختی بدهد.

## لین بیچلی

اگر دوست داری اوضاع زندگیت را بهبود ببخشی، بنابراین، بهتر است مسئولیت نگرش خود را به عهده بگیری.

فکرهای تو نگرش تو را می‌سازند، بنابراین، نخستین گام ایجاد تحول در نگرش خود، آن است که مسئولیت فکرها را به عهده بگیری. هنگامی که متوجه می‌شوی که فکرها تو را باعث شده تا احساس بدبختی کنی، آنگاه، در صدد برمی‌آیی تا فکرها را عوض کنی.

اگر کسی به تو بگوید که می‌توانم تو را به آرزوهایت برسانم، به شرط آن که در زندگیت بگردی و تا می‌توانی در آن چیزهای خوب پیدا کنی، بی‌درنگ این کار را می‌کردی. خوب، راه رسیدن به آرزوهای بزرگت همین است!

## پیت کارول

من به تجربه دریافته‌ام که مثبت‌اندیشی و داشتن نگاهی خوشبینانه، رمز موفقیت در کارها، و راه رسیدن به خواسته‌هاست.

اگر برای تغییر نگرش معطل اوضاع و احوال و شرایط بیرونی باشی، دچار زحمت بسیار می‌شوی. در این صورت، باید اوضاع و احوال و شرایط بیرونی تو همواره کامل باشد تا تو بتوانی نگرشی مثبت داشته باشی. درحالی که اوضاع و احوال و شرایط بیرونی تماما در کنترل تو نیستند. در ضمن، لازم است همه‌ی آدم‌های پیرامون تو همواره رفتاری کامل داشته باشند تا تو بتوانی نگرشی مثبت داشته باشی. درحالی که اختیار هیچکس، جز خود تو، در دست تو نیست.

اگر خوب فکر کنی، درمی‌یابی که همه‌ی هفت میلیارد جمعیت کره‌ی زمین باید مطابق سلیقه‌ی تو عمل کنند تا تو نگرشی مثبت و خوشبینانه داشته باشی. تو نباید چشم انتظار بیرون باشی تا به تو دیکته کند چه نگرشی داشته باشی. در غیر این صورت، همیشه پیدا می‌کنی شرایط یا کسانی را که دلیلی به دست تو می‌دهند تا نگرشی منفی داشته باشی. نگرش تو زمانی توانمندی عظیم تو تلقی می‌شود که از درون تو بجوشد.

ماستین کیپ

من در بدترین شرایط زندگی نیز خوشبین بوده‌ام. سر لوحه‌ی زندگی من این شعر حافظ شیراز بوده است:

هنگام تنگدستی، در عیش کوش و مستی  
کاین کیمیای هستی، قارون کند گدارا



## پیتر بورواش

هر چیزی دارای وجهی منفی و وجهی مثبت است. هر سکه‌ای دو رو دارد. در هر شرایط هم می‌توان چیزهای مثبت یافت و هم چیزهای منفی. اگر قرار است موفق باشی، باید نگاهی مثبت داشته باشی و در هر وضعیتی نیمه‌ی پر لیوان را ببینی.

تو اختیار داری تا خوشبین یا بدبین باشی. تو می‌توانی نگرش کهنه‌ی خود را همچون جامه‌ای ژنده بیرون بیاوری و جامه‌ای اطلس و دیبا به تن کنی. به تعبیر مولانا جلال‌الدین محمد رومی:

تابش جان یافت دلم، واشد و بشکافت دلم

اطلس نو بافت دلم، دشمن این ژنده شدم

به همین سادگی!

## صبح نزدیک است

### پیت کارول

مادرم همواره می‌گفت: «صبح نزدیک است.» آن روزها معنای سخن مادرم را در نمی‌یافتیم، اما به مرور زمان متوجه شدم که مهم نیست اوضاع و احوال و شرایط تا چه حد تیره و تار است، بی‌تردید، بزودی روشنی از راه می‌رسد و روزنه‌های امید پدیدار می‌شود. مهم آن است که در شرایط بد، تو دل بد نکنی. حرف مادرم، هدیه‌ای پر بها بود. حرف او مرا همواره امیدوار می‌کرد و خوشبینی را در دلم می‌کاشت. من چقدر خوشبختم که همواره خوشبین بوده‌ام!

زندگی از تضادها سرشته شده است. به همین دلیل، از تجربه‌های مثبت و منفی‌گیری نیست. اما اگر علی‌رغم شرایط نامساعد، خوشبینی خود را حفظ کنی و به دنبال چیزهای خوب زندگی بگردی، فتح و ظفر از آن توست. شاید هیچ سخنی به اندازه‌ی شعر حافظ شیراز تو را دلگرم و امیدوار نکند. شعر او به نگاه تو روشنی می‌بخشد تا در هر شب تیره‌ای نیز خوبی‌های زندگی را ببینی:

یوسف گمگشته باز آید به کنعان غم مخور  
کلبه‌ی احزان شود روزی گلستان غم مخور  
این دل غمدیده حالش به شود دل بد مکن  
وین سر شوریده باز آید به سامان غم مخور  
دور گردون گرد و روزی بر مراد ما نرفت  
دایما یکسان نباشد حال دوران غم مخور  
هان مشو نومید چون واقف نیی از سر غیب  
باشد اندر پرده بازی‌های پنهان غم مخور

جی. ام. رائو

معنویت کمک‌آم‌کرد تا در تیره و تاریک‌ترین شرایط نیز مثبت‌اندیش باشم.

آدم‌های شاد و موفق همواره رویه‌ی روشن چیزها و رویدادها را می‌بینند. آن‌ها در اوج تنگدستی نیز احساس نمی‌کنند که ندارند. آن‌ها دلشادند و سرخوش و امیدوار. بدین‌سان، دولت و فرزاندگی هرگز آن‌ها را فراموش نمی‌کند.

جی. ام. رائو

من آدم‌های تحصیل کرده‌ی بسیاری دیده‌ام که در خانواده‌ای ثروتمند نیز بزرگ شده‌اند، اما به دلیل نگرش منفی‌شان هرگز موفق نبوده‌اند. نگرش منفی آدم را به زیر می‌کشد. نگرش بدبینانه به زندگی همان زندگی شوربختانه است. مطمئنم که تو نیز با آدم‌های بدبین برخورد داشته‌ای؛ آدم‌هایی که نسبت به همه‌چیز بدبین‌اند. وقتی با آدم‌های بدبین نشست و برخاست می‌کنی، احساس می‌کنی دیگر دل و دماغ انجام دادن هیچ کاری را نداری. نشست و برخاست با آدم‌های بدبین دل را می‌میراند. اگر تو خود نیز نگرشی منفی اتخاذ کنی، دلمرده می‌شوی.

## آناستازیا سور

اگر بدبین هستی و افسرده، بدان که همین بدبینی و افسردگی ست که قاتل رؤیای قشنگ زندگی توست.

از طرفی، مطمئنم که در زندگی با آدم‌های خوشبین و شاد نیز برخورد داشته‌ای؛ کسانی که نگرشی مثبت به زندگی دارند. نشست و برخاست با آدم‌های خوشبین و شاد دل تو را زنده و امیدوار می‌سازد. اگر تو خود نیز خوشبین باشی و نگرشی مثبت داشته باشی، از شور زندگی سرشار می‌شوی و توانی شگفت می‌یابی.

یک آدم بدبین نشانم بده که در همه‌ی زمینه‌های زندگیش درمانده نباشد. ممکن نیست. زیرا اگر آن‌ها به همه‌ی خواسته‌های خود رسیده باشند، باز نگاه‌شان به بخش خالی لیوان دوخته شده است!

## پیتر بورواش

دو نفر در همسایگی هم زندگی می‌کنند. یکی از آن‌ها صبح بیدار می‌شود، پنجره را باز می‌کند و می‌گوید: «صبح به خیر، خدای مهربان!» دیگری، که بدبین است، بیدار می‌شود و می‌گوید: «خدای من، باز صبح شد!»

آیا شکوه و سرزنش می‌تواند موجب تحولی مثبت در زندگی تو شود؟ آیا شکوه و سرزنش مانع حس خوشبختی تو نمی‌شود؟ آیا غر زدن و پرخاش کردن می‌تواند تو را به آرزوهایت برساند؟

## پیت کارول

یکی از قواعد موفقیت آن است که گله و شکایت و غرولند و بهانه‌ای در کار نباشد. چنین فکری به شدت مخرب‌اند. فکری از این دست، زمین‌گیرمان می‌کند.

آیا تا به حال دیده‌ای که سوپرمن شکوه و شکایت کند؟ آیا تا به حال دیده‌ای ایندیانا جونز از چیزی گله‌مند باشد؟ آیا تا به حال دیده‌ای جیمز باند دیگران را به خاطر سرنوشت خود سرزنش کند؟ هرگز قهرمانی را در فیلمی نمی‌بینی که چنین باشد. زیرا فیلم‌سازان می‌دانند اگر چنین کنند قهرمانان‌شان از چشم می‌افتند و دیگر قهرمان نیستند و تماشاچیان احساس می‌کنند اشکالی در فیلم هست؛ چگونه ممکن است آدمی چنین منفی قهرمان باشد؟ و پاسخ این است: ممکن نیست.

سرزنش، ابراز ناخرسندی، گله و شکایت، غر زدن، و بهانه‌جویی زمانی رخ می‌دهد که ما زندگی نکنیم زندگی‌ای را که به خاطرش به دنیا آمده‌ایم.

## لیز موری

ما انسانیم؛ بنابراین، در لحظه‌های تیره و تاریک زندگی مان، عصبانی می‌شویم و به دامان شکوه و شکایت می‌غلتیم. خشم و سرزنش، برادران دوقلو هستند. خشم و سرزنش همواره متوجه چیزی است که می‌باید می‌داشتی، چیزی که نداری، و کسی که باید آن را به تو می‌داد. من هیچ‌وقت احساس نکردم که کسی به من بدهکار است. قدر داشته‌هایت را بدان. هر آنچه داری، موهبتی است که اکنون در اختیار توست. ممکن است خیلی راحت از دست برود. بنابراین، همواره شکرگزار باش. خوب نگاه کن، بی‌تردید، چیزهایی را در زندگی پیدا می‌کنی که به خاطرشان شکرگزار باشی.

ما پیرامون خود آدم‌هایی را می‌بینیم که مدام این و آن و شرایطشان را سرزنش می‌کنند و همیشه گله‌مندند. با دیدن چنین آدم‌هایی، شاید به اشتباه گمان کنیم ما هم باید موضعی مشابه اتخاذ کنیم، و چنین موضعی هیچ آسیبی به ما نمی‌رساند. اما چنین موضعی چنان انرژی حیاتی تو را تحلیل می‌برد که نهایتاً زمین‌گیر می‌شوی. ما از زندگی طلبکار نیستیم. ما به زندگی بدهکار نیز نیستیم. ما از زندگی بهره‌مند شده‌ایم. بهتر آن است موهبت زندگی ما را از احساس سپاس و امتنان سرشار کند. احساسات منفی چیزهایی نیستند که به ما حس خوشبختی ببخشند. احساسات منفی در خور قهرمانی نیستند که در درون توست.



## لرد هامیلتون

بدیهی است که ممکن نیست یکسره خوش و خندان باشی، و همه چیز در حد کمال باشد. بدیهی است گاهی هم احساس غم و غبطه می کنی. آدمیزاد چنین است. این احساسات پاره‌ای از زندگی انسانی مایند. اما نکته این جاست که آیا اجازه می دهی چنین احساساتی رشد کنند و فضای زندگی تو را اشغال کنند، یا این که آن‌ها را با فکری مثبت و روشن جایگزین می کنی؟ ببین زندگی خود را خرج چه چیزی می کنی. این بینش، ثمربخش است.

نگرش مثبت و خوشبینانه به معنای آن نیست که تو دیگر هرگز دچار غم و درد نمی شوی. بدیهی است، گاهی هم غمگین خواهی شد و درد را احساس خواهی کرد. سخن درباره‌ی غم و دردهای گاه به گاه زندگی نیست. سخن درباره‌ی این است که از ۲۴۸۶۹ روز پربهای عمر خویش، چند روز آن را حقیقتاً زندگی می کنی.

## پیت کارول

هر روز خود را با ذهنی آرام آغاز کن، نه ذهنی که نسبت به لیاقت و توانایی‌های تو تردید دارد. فکریایی منفی از این دست که: «من مطمئن نیستم که از پس این کار برمی‌آیم»، «این کار برای من خیلی سنگین است»، «در گذشته در این زمینه کم آورده‌ام»، مانع تمرکز تو به روی کار می‌شود و از توان تو به شدت می‌کاهد.

## لین بیچلی

نسبت به احساسات خویش باخبر باش. همیشه بدان که چه احساساتی در تو برانگیخته شده است. زیرا بعضی وقت‌ها دارای احساساتی منفی هستی، احساس دلمردگی می‌کنی، یا سرخورده شده‌ای. در این مواقع مهم‌ترین کاری که از دست تو برمی‌آید آن است که مسئولیت نوع احساسات خود را به عهده بگیری و بدانی آن احساسات از طرز فکر تو ناشی می‌شوند. بنابراین، می‌توانی با جایگزین کردن فکرهای مثبت، احساسات خویش و نیز شرایط زندگی خود را عوض کنی.

اگر احساس سرخوردگی می‌کنی، بنابراین، بهتر است کاری کنی که به تو روحیه می‌دهد و تو را سر حال می‌آورد. ببین بهترین کاری که همین حالا می‌توانی انجام بدهی کدام است؛ همان کاری که به تو حسی خوب می‌دهد.

## لین بیچلی

برای آن که به خود روحیه بدهم و سر حال و مثبت باشم، ابتدا باید کاری را انجام بدهم که دوستش دارم. بدین سان، به احساس خرسندی از خویش می‌رسم. بنابراین، هر روز موج‌سواری می‌کنم، زیرا این کار حسی خوب در من ایجاد می‌کند و راضی‌ام می‌کند.

ذهن قهرمان، همواره مثبت است. قهرمان همواره خوشبین است. ذهن مثبت و خوشبینی با هم، ابزاری قدرتمند می‌سازند برای رسیدن به مقصد و مقصود خویش. زیرا فکرها و نگرش تو، واقعیت زندگی تو می‌شوند!

## قلب یک قهرمان

### شجاعت

### لِردِ هامیلتون

ترس، احساسی شایع در ماست. ترس، پاره‌ای از آن چیزی است که موجب تکامل ما شد. لیز موری

هرگز نمی‌توانی از ترس خلاص شوی، زیرا ترس واکنشی فیزیولوژیکی است.

گرچه هر کدام از ما یک فرد هستیم، اما همه‌ی ما از نوع انسانیم. بنابراین، همه‌ی ما واجد احساساتی انسانی مانند ترس، بی‌قراری، تردید، شادی، عشق، امید، و غیره هستیم. در سفر قهرمان، در زمان‌های گوناگون، هر یک از این احساسات را تجربه خواهی کرد. این که کسی موفق است بدان معنا نیست که او هرگز طعم احساساتی مانند ترس، ناامنی، و تردید را نچشیده است. ترس برای چنان فردی دقیقاً همان چیزی است که برای تو نیز هست. تردید برای او دقیقاً همان چیزی است که برای تو نیز هست. فرد موفق، صرفاً کسی است که رؤیای خویش را تا آخر پی گرفته است و در چنگ ترس و تردید نمانده است.

## ماستین کیپ

رؤیای تو چه بزرگ است چه کوچک، هرچه هست، خارج از حریم امن زندگی تو واقع شده است. برای آن که به رؤیای زندگی خویش برسی، باید از حریم امن زندگیت بیرون بیایی. بیرون آمدن از حریم امن زندگی موجب احساس ترس می‌شود. اما ما بیش از هر چیز نسبت به ترس است که دچار سوءتفاهم شده‌ایم. از نقطه نظر بیولوژی، ترس در ما تعبیه شده است تا ما آسیب نبینیم؛ ترس، صیانت ذات است. ما، به مثابه انسان، دو نوع ترس را تجربه می‌کنیم. اما مهم است بدانیم که غرایز فیزیولوژیکی ما، که مسئولیت حفظ و بقای ما را دارند، با ترس روانی ما یکی نیستند. ترس روانی چیزی است ساخته و پرداخته‌ی ذهن ما، آنگاه که هیچ خطری بقای ما را تهدید نمی‌کند. شاید چنین ترسی را موقع امتحانات تجربه کرده باشی؛ امتحاناتی که گمان می‌کردی آینده‌ی تو به نتیجه‌ی آن‌ها بستگی دارد. این ترس را در مسابقات ورزشی نیز می‌توان تجربه کرد، یا پیش از سخنرانی کردن در حضور یک جمع. در هیچ کدام از این موقعیت‌ها زندگی تو تهدید نمی‌شود؛ ترس تو روانی است، ترسی که زاده‌ی ذهن توست. در سفر قهرمانی، ما بیشتر با ترس روانی روبرویم.

## لرد هامیلتون

مردم می گویند: «تو نمی ترسی.» نه، این طور نیست. من هم می ترسم. من فکر می کنم ترسوترین فرد روی زمین هستم. من از آن موج های عظیم می ترسم. اما خیال آدمی بزرگ تر از واقعیت است. رویارو شدن با آنچه از آن می ترسی، بهترین شیوهی چیره شدن بر آن ترس است. هنگامی که روبرو می شوی با ترس خویش، هیبت و هیمنه ی ترس تو فرو می ریزد.

در فیلم های فانتزی، می بینی که قهرمان با اژدها و هیولاها مواجه می شود. قهرمان باید بر آن ها غلبه کند تا به مقصود خود برسد. در فیلم ها، جستجوی قهرمان حاکی از زندگی ما و چالش های آن است. ما نیز باید سفر کنیم و از موانعی متعدد عبور کنیم تا سرانجام به آنچه دوستش داریم برسیم. اژدها و هیولاها نماد ترس ها و تردیدهای ما هستند، و درست مثل فیلم ها، ما نیز باید بر ترس ها و تردیدهای خود چیره شویم و نگذاریم آن ها ما را در چنگ خود بگیرند و مانع رفتن ما شوند. اگر از رفتن بمانیم، ترس ها و تردیدهای ما رهای مان نمی کنند؛ بلکه همچون خوره روح مان را می خورند. به قول محمد اقبال لاهوری:

ساحل افتاده گفت: «گرچه بسی زیستم،

هیچ نه معلوم شد، آه، که من کیستم!»

موج ز خود رفته ای، تیز خرامید و گفت:

«هستم اگر می روم، گر نروم، نیستم!»

عمل تو، بیرون از حریم امن و ولرم زندگی تو، همان چیزی است که هیولاها ی ترس و تردید را می کشد.

## ماستین کیپ

اگر دوست داری زندگی خالی از ترسی داشته باشی، هیچ وقت از حریم امن و ولرم زندگی بیرون نیا؛ همیشه در پیله‌ی امن و بی خطر خود بمان. اگر دوست داری رشد کنی و سرانجام، رشد دوست که مایه‌ی احساس سعادت دوست بنابراین، باید از حریم امن و ولرم زندگی خویش بیرون بیایی. بترس، اما از ترس نترس!

هنگامی که، علی‌رغم ترس خویش، از حریم امن و ولرم و یکنواخت زندگی خویش بیرون می‌آیی، ترس نیز یقه‌ی تو را رها می‌کند و شجاعت تو افزون می‌شود.

شجاعت به معنای «دل» داشتن است. هنگامی که، علی‌رغم ترس خویش، گامی به جلو برمی‌داری، شجاعت همچون آبی زلال از چشمه‌ی دل تو جاری می‌شود و زندگی را سیراب می‌کند. این است شیوه‌ی شجاع بودن. راه دیگری وجود ندارد. شجاعت، پیش از عمل حاصل نمی‌شود. شجاعت، پس از عمل می‌آید. شجاعت، حاصل انجام کاری است که انجام آن ترسناک است. هنگامی که به کار ترسناک اما ضروری زندگی خویش مبادرت می‌کنی، متوجه می‌شوی که آن کار چندان هم ترسناک نیست.



## لین بیچلی

اگر شجاعت آن را داری که هدفی بزرگ در پیش بگیری و آنگاه برای رسیدن به آن اقدام کنی، آنگاه، هر روز باید از حریم امن خویش بیرون بیایی و خطر کنی. یک ضرب‌المثل فارسی هست که می‌گوید:  
گر مراد تو به کام شیر اندر است،  
رو خطر کن به کام شیر برو!  
بنابراین، موفقیت مستلزم عزمی جزم و شجاعت است؛ عزمی جزم و شجاعت بیرون زدن از حریم امن خویش. منظور از حریم امن، کنج دنجی است که اختیار کرده‌ای.

## ماستین کیپ

کتابی هست با عنوان بترس، و درعین حال عمل کن. من فقط عنوان این کتاب را خواندم. زیرا دیگر نیازی نبود خود کتاب را بخوانم. آنچه باید می‌گرفتم، گرفتم. عنوان آن کتاب، بهترین توصیه‌ای بود که در زندگی شنیده بودم.

## مایکل اکتون اسمیت

هنوز بعضی چیزها مرا می ترساند. سخنرانی کردن در حضور چند صد نفر مرا می ترساند. ملاقات کردن با یک چهره‌ی سرشناس مرا می ترساند. اما تنها با قرار گرفتن در چنین موقعیت‌هایی ست که می توانی بر این ترس‌ها چیره شوی و رشد کنی. الینور روزولت می گفت: «هر روز یک کار را انجام بده؛ یک کار که تو از انجام آن می ترسی.» من عاشق نظرگاه او هستم.

آماده شدن برای انجام کار، از ترس تو می‌کاهد. به تدریج درمی‌یابی که هرچه آمادگی تو برای انجام دادن کاری بیشتر می‌شود، امتحان، سخنرانی، و غیره، ترس تو کمتر می‌شود. هنگامی که با تجسم نتیجه‌ی مطلوب از کاری که درصدد انجام دادن آن هستی ذهن خود را آماده می‌کنی، ترس تو کاهش می‌یابد. در ضمن، ممکن است متوجه شوی که به محض مبادرت به کاری که از انجام دادن آن می‌ترسیدی و طفره می‌رفتی، ترس تو بی‌درنگ ناپدید می‌شود. من این نکته را در زندگی خود بارها تجربه کرده‌ام؛ ترس از انجام دادن کار بدتر از انجام دادن آن کار است. البته، کاری که خوب و ضروری ست، و صرفاً ترس تو مانع انجام دادن آن است. هنگامی که تجسم خلاق را تمرین می‌کنی، پاداش تو نتیجه‌ای ست که در ذهن خویش تجسم کرده‌ای.

## خطر کردن

هنگامی که فیلم راز را می ساختیم، من شغلم، شرکت، خانه ام، شهرتم، و همه چیز خود را به خطر انداختم. اما هیچگاه احساس خطر نکردم. من عاشق کاری بودم که به آن مبادرت کرده بودم. مطمئن بودم که به نتیجه ی مطلوبم خواهم رسید.

جی. ام. رائو

من همه چیز خود را به خطر انداختم تا رؤیای خویش را در زندگی عملی کنم. من بیست و پنج برابر کل دارایی ام را سرمایه گذاری کرده بودم. اما ایمان داشتم که به نتیجه‌ی مطلوب خود می‌رسم. هرگز این فکر به ذهنم راه نیافت که نمی‌رسم. همواره با ذهنیت مثبت و با احساس دارایی و سرشاری کار کرده‌ام.

## مایکل اکتون اسمیت

خطر کردن بسیار مهم است. البته، نه کورکورانه و بی هدف خطر کردن. احتیاط، شرط عقل است. درست است که نمی دانی نتیجه چه خواهد شد، اما ایمان داری که نتیجه همانی خواهد شد که تو آن را تجسم کرده ای. می توانی با کارهای کوچک تر شروع کنی، و در صورت موفقیت، به کاری بزرگ تر دست بزنی. اگر هم موفق نشدی، بشین و فکر کن و ایده ای جالب تر را پی بگیر.

## آناستازیا سور

البته که ترس دارد، اما من آدمی ماجراجو هستم. اگر هرگز خطر نکنی و در کنج دنج خود بمانی، هرگز به چیزی باارزش نمی‌رسی. در ضمن، به توانایی‌های خود نیز پی نمی‌بری. سوم آن‌که، هرگز رشد نمی‌کنی.

در سفر قهرمانی زندگیت، گاهی صلاهی خطر کردن می‌زنند و تو را به ماجراهایی پر از ریسک می‌خوانند. اگر بترسی، اما احساس کنی برداشتن این گام خطرناک ضروری و درست است، پس بدان که باید آن گام را برداری. البته، اگر می‌ترسی، و در ضمن، احساس می‌کنی برداشتن آن گام نه ضروری‌ست و نه درست، پس بهتر است آن گام را برنداری تا زمانی که به وضوح بدانی کدام راه را باید در پیش بگیری. در لحظه‌های تردید، اقدام نکن.

## دل سرشار از سپاس

جی. ام. رائو

سپاس و امتنان، کلید موفقیت است سپاس برای آنچه داری و آنچه بزودی خواهی داشت. سپاس، نخستین گام به سوی مثبت اندیشی است؛ احساس این که «خدا هست؛ جای نگرانی نیست!» احساس این که «جهان را نظامی احسن اداره می کند». خدا و نظام احسن جهان اوست که ما را به آرزوهای قشنگ زندگی مان می رساند.

در سفر قهرمان، سپاس و امتنان ضروری ست. سپاسگزار بودن، ویژگی خاموش، متواضعانه، اما پر قدرت قهرمان است. سپاس و امتنان، راه سفر قهرمان را هموار می سازد و به سیر او سرعت می بخشد. سپاس و امتنان، معجزه می کند.



## لین بیچلی

من به معجزه‌ی سپاس و امتنان ایمان دارم. زیرا با سپاس و امتنان است که همه‌چیز در دیدرس آدمی قرار می‌گیرد. در ضمن، سپاس و امتنان، تو را در لحظه‌ی حال مستقر می‌کند. هنگامی که تو سپاسگزار هستی، جهان نیز نعمت‌هایی بیشتر و بیشتر به دامت می‌ریزد. حس سپاسگزاری حقیقتاً گنج است.

## آناستازیا سور

صبح که بیدار شدی، موهبت‌های بزرگ زندگی را پیش چشم بیاور؛ این که سالم هستی، می‌توانی راه بروی، می‌توانی بینی، می‌توانی نفس بکشی.

به واسطه‌ی حس سپاسگزاری، اوضاع و احوال بد تو برطرف می‌شود، سختی‌ها آسان می‌شود، موانع برداشته می‌شود، گره‌ها باز می‌شود. اگر مسئله‌ای داری، اگر احساس می‌کنی به بن‌بست برخوردی، حس ژرف سپاس و امتنان می‌تواند مسئله‌ی تو را حل کند و بن‌بست را از میان بردارد. حس سپاس و امتنان، دو بال پرواز به تو می‌دهد که با آن‌ها می‌توانی از فراز تمامی موانع بگذری؛ به گونه‌ای که احساس می‌کنی همه‌ی موانع محو شده‌اند و تو به راحتی به جانب مقصود خویش سفر می‌کنی. محبتی که مولانا جلال‌الدین محمد رومی از آن سخن می‌گوید چیزی جز همین دل سرشار از سپاس و امتنان نیست:

از محبت تلخ‌ها شیرین شود  
از محبت مس‌ها زرین شود  
از محبت دُردها صافی شود  
از محبت دردها شافی شود  
از محبت مرده زنده می‌کنند  
از محبت شاه بنده می‌کنند

## پیتر فویو

حس سپاس و امتنان باید پیشاپیش هر کاری باشد که انجام می‌دهی. نخست، برای بودن خود در این جهان باشکوه و زیبا سپاسگزار باش. اگر چیزی داری، سپاسگزار داشته‌ی خود باش. هرچه شاکرتر باشی، بهره‌مندتر خواهی شد. هرچه شاکرتر باشی، آدم‌ها، رویدادها، و شرایط بیشتری به کمک تو می‌آید. حس سپاس و امتنان، تیرگی شب حرمان را می‌زداید و تو را به روشنی روز ظفر می‌رساند. من خود گواه حقیقت این مدعا هستم.

اگر با دلی سرشار از سپاس و امتنان سفر خود را شروع کنی، و اگر این حس را در طول مسیر نگه داری، راه سفر تو هموارتر خواهد شد، و موانع راه نیز برطرف خواهند شد. بدون سپاس و امتنان، از یاری هستی محروم خواهی شد. هستی به هزار شیوه به کمک تو می‌آید تا تو را به خواسته‌ی دلت برساند. دل خالی از حس سپاس و امتنان توست که یاری هستی را پس می‌زند و تو را می‌شکند.

## ماستین کیپ

حُسنِ سپاس و امتنان آن است که تو را از خود بیرون می‌آورد. آنگاه، متوجه چیزهایی می‌شوی که داری، موهبت‌های زندگیت، آدم‌های پیرامونت، و بدین‌سان، نوبت فتح و ظفر فرامی‌رسد. حس سپاس و امتنان نمی‌گذارد خودخواه باشی. حس سپاس و امتنان، دافع حس بدبختی است.

## مایکل اکتون اسمیت

عکس این موضوع نیز صادق است. اگر همه‌ی توجهات خویش را به جنبه‌های منفی، مسئله‌ها، و موانع بدوزی، بیشتر و بیشتر غرق منفیات و مسئله‌ها و موانع می‌شوی، و بیشتر و بیشتر احساس فشار عصبی، نگرانی، و غم می‌کنی.

ماستین کیپ

حس سپاس و امتنان لازمی کامیابی است. بسیاری از آدم‌ها را می‌شناسم که به ظاهر موفق‌اند، اما کامیاب و خرسند نیستند. دوست ندارم مثل آن‌ها باشم.

پیتر فویو

به نظر من حس سپاس و امتنان امری ذهنی است که مدام باید حفظ شود. هرگاه حس سپاس و امتنان را از دست داده‌ام، بسیار ضرر کرده‌ام و آسیب دیده‌ام.

## مایکل اکتون اسمیت

اگر یک روز بد و تیره و تار داشته باشم، اگر دل و دماغ نداشته باشم و حالم گرفته باشد، بی درنگ به یاد چیزهایی می افتم که می توانم به خاطرشان شکر کنم سلامتتم، دوستانم، خانواده ام. بدین سان، حال خوبی پیدا می کنم. فکر می کنم بسیاری از آدم های موفق دنیا این نکته را می فهمند. هنگامی که مشغول ساخت فیلم راز بودیم، هرگز نشد از رختخوابم بیرون بیایم، مگر آن که ده تا پانزده دقیقه نیایش یا سپاسگزاری نکرده باشم.



پیتر فویو

حتی پسورد کامپیوترم هم چیزی ست که مرا به یاد این نکته می اندازد که باید به خاطر موهبت های زندگیم شاد و شکرگزار باشم.

## پیتر بورواش

بهترین هدیه‌ای که از مادرم دریافت کردم، درسی بزرگ بود. پنج ساله بودم. می‌توانستم بنویسم. روز کریسمس بود. مادرم از من خواست تا از هر کس که هدیه‌ای می‌گیرم، با یک یادداشت کوچک «سپاسگزارم» از او تشکر کنم. هنوز که هنوز است، هر روز برای کسی یا کسانی یادداشت دست‌نوشته «سپاسگزارم» می‌فرستم.

## لین بیچلی

یک ماه پیش در آب‌های نوسا موج‌سواری می‌کردم. موج‌ها زیبا و باشکوه بودند، و دریا گرم و مخملی بود. سرشار از شور و حس سعادت بودم؛ چنان که ناگهان درنگ کردم تا سپاس و امتنان خود را نسبت به هستی ابراز کنم. به دریا نگاه کردم و گفتم: «چه دلپذیر است این دریا و امواج آن!» ناگهان موجی بزرگ از ناکجا سربرآورد و مرا مبهوت خود کرد. بی‌درنگ، آماده شدم تا سوارش شوم. بزرگ‌ترین موجی بود که به عمرم دیده بودم. سرانجام، هنگامی که به ساحل بازگشتم، رو به دریا کردم و گفتم: «دریا، متشکرم!»

تا زمانی که دلی سرشار از سپاس و امتنان پیدا نکرده‌ای، از نیروی معجزه‌آسای سپاس و امتنان باخبر نخواهی شد. دل سرشار از سپاس و امتنان، نغمه‌ای دلپذیر دارد؛ نغمه‌ای که همه‌ی دل‌ها را می‌نوازد و سرشار می‌کند.

## لیز موری

پس از دفن مادرم، به خانه‌ی دوستم رفتم. در پذیرایی‌اش نشستیم. دوستم از مادرش گله‌مند بود؛ مادرش غذا را سوزانده بود! دوست دیگرم از رئیس‌اش گله‌مند بود. یکی دیگر از دوستانم از محیط کارش در مدرسه گله می‌کرد. به آن‌ها نگاهی کردم و به مادرم اندیشیدم که اکنون درون تابوتی چوبی در گور خفته است. به خودم نگاهی انداختم و به یاد آوردم که ما چقدر خوشبختیم. زیرا اکنون از سلامت برخورداریم زنده هستیم. به نظر من، سپاس و امتنان چیزی نیست مگر به یاد آوردن تک‌تک چیزهایی که داری؛ چیزهایی که ممکن بود نداشته باشی. همه‌ی موهبت‌های زندگی‌م پیش چشمم بود. من نه تنها سالم و زنده و جوان بودم، بلکه چنین دوستان خوبی هم داشتم. البته، ما کامل نبودیم، اما همدیگر را دوست داشتیم. چه شب‌ها دور هم جمع شده بودیم، با هم سفر کرده بودیم، با هم خاطره‌های قشنگ ساخته بودیم. آن شب، نعمت‌هایی را که نصیب‌ام شده بود یکی یکی مرور کردم و برای هر کدامشان از خدا تشکر کردم.

## دل آگاهی

### پیتر بورواش

شش سال مدام از زندگی‌م را صرف تحقیق پیرامون زندگی و اندیشه‌ی رهبران جهان کردم. ۹۹/۹  
آن‌ها بر این باورند که دل آگاهی مهم‌تر از منطق است. منطق، اکتسابی است. دل آگاهی، حقیقت‌توست.  
البته، منظور آن نیست که نباید از منطق استفاده کنی و تصمیمات منطقی بگیری. منظور آن است که  
نخستین بارقه‌های احساس در وجود تو، واجد اهمیتی بسیار است. دل نیز منطق خاص خود را دارد.  
«شجاعت داشته باش و دل خود را پی بگیر و به دل آگاهی اعتنا کن. دل آگاهانه راه زندگی را پیدا  
خواهی کرد، و خواهی دانست که قرار است چه باشی و چرا به دنیا آمده‌ای.»

استیو جابز

مؤسس کمپانی اپل

## ماستین کیپ

دل آگاهی، ابزاری است کارآمد برای تحقق بخشیدن رؤیاهای قشنگ زندگی. بدون اعتماد به دل آگاهی خویش، مدام با ناکامی مواجه می‌شوی.

دل آگاهی، برقی از آگاهی ژرف است که وقتی دریافت‌اش می‌کنیم، حسی قوی در ما ایجاد می‌شود. این حس قوی، ما را برمی‌انگیزد تا راهی خاص را درپیش بگیریم، و یا به راهی خاص قدم نگذاریم. این حس قوی، بی‌واسطه است؛ چنان نزدیک است که مردم اغلب نادیده‌اش می‌گیرند و به پیام آن توجه نمی‌کنند.

## مایکل اکتون اسمیت

من به آگاهی دل خویش ایمان دارم. بسیاری از مردم دل آگاهی خویش را مشتی خیالات و وسوسه تلقی می کنند. آن ها گمان می کنند دل آگاهی هیچ مبنای قابل اعتمادی ندارد. در حالی که ضمیر ناخودآگاه ما بسیار بیشتر از ضمیر آگاه ما می داند. ضمیر ناخودآگاه ما از خلال دل ما با ما سخن می گوید. هنگامی که درباره ی کسی یا موقعیتی احساس خاصی داری، بسیار مهم است که به این احساس گوش بسپاری. من از این کار بهره های بسیار برده ام.

گرچه علم هنوز کم و کیف دل آگاهی ما را کشف نکرده است و نمی داند دل آگاهی چیست و از کجا می آید، در حکمت باستان گفته شده دل آگاهی چیزی است که از ساحات برتر هستی به ما می رسد، از ساحات برتر آگاهی، از آگاهی کیهانی. دل آگاهی، از طریق فرکانس هایی خاص به ضمیر ناخودآگاه ما می رسد. آنگاه همین آگاهی از ضمیر ناخودآگاه ما به کالبد ما منتقل می شود و در کالبد ما حسی خاص ایجاد می کند. این حس خاص، دانشی است که ما آن را خوب می فهمیم. به همین دلیل است که به محض دریافت دل آگاهی، اطراف قلب و یا اطراف شکم ما حسی خاص ایجاد می شود.

به تعبیری ساده تر، دل آگاهی تو، ارتباط هستی با توست. هستی به واسطه ی دل آگاهی تو با تو در تماس است. از نظرگاه هستی، چیزی پوشیده نیست. بنابراین، ممکن است تو ندانی، اما هستی می داند. بنابراین، هستی تو را باخبر می کند تا تصمیمی را بگیری یا نگیری، راهی را بروی یا نروی. هنگامی که پیام دل آگاهی را می گیری، درباره ی آن تردید نکن و حدس و گمان نزن. به دل آگاهی خود اعتماد کن. هستی از راه و رسم منزل ها باخبر است.

ژان پاول دیجوریا

روح آدمی، حسی غریب دارد. روح آدمی، به شیوه‌ی خاص خود، عمیقاً آگاه است. من در تمامی زمین‌ها از دل‌آگاهی خود استفاده می‌کنم. حتی وقتی می‌خواهم معامله‌ای بکنم، ابتدا به حرف دل خود گوش می‌سپارم.



## لین بیچلی

ما دل‌آگاهی خود را دست‌کم گرفته‌ایم. ما به غرایز خود اعتمادی نداریم. اگر در زندگی مرتکب اشتباهاتی بزرگ شده‌ام، همه به خاطر آن بوده است که به پیام دل‌آگاهی خود توجه نداشته‌ام؛ اگر هم توجه داشته‌ام، بلافاصله آن را زیر سؤال برده‌ام. بسیار مهم است که یاد‌گیری به دل‌آگاهی خود اعتماد کنی.

ممکن است ندانسته دل‌آگاهی خود را مسدود کنی. کما این که بسیاری چنین کرده‌اند. اما بیدار ساختن دوباره‌ی دل‌آگاهی نیز امری ممکن است. استفاده از دل‌آگاهی، موجب تقویت دل‌آگاهی نیز می‌شود. هرچه بیشتر از دل‌آگاهی خود استفاده کنی، پیام‌های شفاف‌تری دریافت می‌کنی. به همین دلیل، آدم‌های موفق برای دل‌آگاهی خویش اهمیتی بسیار قایل‌اند. آن‌ها به دل‌آگاهی خویش اعتماد می‌کنند، پیام‌های آن را پی‌می‌گیرند، و براساس آن عمل می‌کنند. بدین‌سان، دل‌آگاهی آن‌ها مدام بسط می‌یابد. بسیاری از آدم‌های موفق دنیا از دل‌آگاهی خویش در تمامی زمینه‌ها سود می‌جویند.

## لرد هامیلتون

هرگاه پیامی از دل آگاهی خویش دریافت می‌کنم، بلافاصله به آن عمل می‌کنم. نکته آن است که آگاهانه عمل کردن به دل آگاهی، موجب افزایش مهارت تو در به کارگیری آن می‌شود. به کارگیری دل آگاهی، در واقع، یکی از مهارت‌های بسیار مهم زندگی است.

یکی از راه‌های تقویت دل آگاهی، طرح پرسش است. هنگامی که پرسشی طرح می‌کنی، پاسخ پرسش تو از خلال دل آگاهی تو به تو می‌رسد. می‌توانی از پرسش‌هایی ساده‌تر آغاز کنی. برای مثال، فلانی کی می‌رسد؟ یا فلانی در فلان میهمانی پیراهنی چه رنگی به تن خواهد کرد؟ هنگامی که تلفن زنگ می‌زند، می‌توانی بپرسی، چه کسی است؟ گاهی ذهن تو می‌کوشد مداخله کند و پاسخ بدهد، اما اگر، هنگام طرح پرسش ذهن خود را آرام کنی و آن را در حالتی انفعالی و پذیرا قرار بدهی، آنگاه نام کسی که پشت خط است بی‌درنگ در پس‌زمینه‌ی ذهن تو نقش می‌بندد.

به میزانی که دل آگاهی خویش را بسط می‌دهی، پیام‌هایی بیشتر دریافت می‌کنی. هنگامی که در عمل به درستی پیام‌های دل آگاهی خویش واقف می‌شوی، به به کارگیری بیشتر آن ترغیب می‌شوی. آری، دل آگاهی، موهبتی است بزرگ؛ گنجی است که نباید از آن محروم بمانی.

شیوه‌ی قهرمان

اصل طلایی

لِرد هامیلتون

اگر به مادرم بگویم: «مادر! نگاه کن، عکس مرا روی جلد این نشریه چاپ کرده‌اند!» یا «مادر، امروز سود کلانی عایدم شده است!» مطمئنم تبسمی می‌کند، آنگاه می‌گوید: «همه‌ی این‌ها خوب، اما رفتار تو با مردم چگونه است؟»

## پیتر فویو

با مردم چنان رفتار کن که دوست داری آن‌ها با تو رفتار کنند. با آن‌ها چنان باش که دوست داری آن‌ها با تو باشند.

اگر ما تبعات اعمال مان را نمی‌دیدیم، چه مثبت چه منفی، آنگاه هرگز چیزی یاد نمی‌گرفتیم و در نتیجه، هرگز رشد نمی‌کردیم. تو خوب می‌دانی دست زدن به یک شیء داغ چه احساسی دارد، یا در رختخواب ماندن و سرکار نرفتن، و یا پرداخت نکردن قبض آب و برق و تلفن. اما آنچه مردم اغلب نمی‌دانند آن است که بزرگ‌ترین تبعات خوب یا بد اعمال ما به شیوه‌ی مرادده‌ی ما با مردم مربوط می‌شود.

## پیت کارول

شیوه‌ی مراوده‌ی ما با مردم بسیار مهم است. یکی از قواعد مهم کاری ما آن است که همه‌ی پرسنل موظف‌اند با مردم به احترام برخورد کنند. برخورد خوب با مردم، راه‌گشاست.

## ژان پاول دیجوریا

برخورد بد با مردم، خسران بزرگی ست. شاید گاهی گمان کنی تو از دیگران خیلی بهتری، اما چنین نیست. با مردم بد رفتاری نکن. بد رفتاری با مردم، به کارهای تو قفل می‌زند. این یک اصل طلایی ست با مردم چنان رفتار کن که دوست داری با تو رفتار کنند.

«خیلی خوب است آدم مهم باشد، اما مهم‌تر آن است که آدم خوب باشد.»

### راجر فدرر

#### قهرمان تنیس

اگر با مردم رفتاری خوب و پسندیده نداشته باشی، هرگز طعم سعادت را نمی‌چشی، همه‌ی ما به هم مربوطیم؛ همه‌ی ما اعضای یک خانواده‌ایم. سعدی شیرین گفتار شیراز سروده است:

بنی آدم اعضای یک پیکرند

که در آفرینش ز یک گوهرند

چو عضوی به درد آورد روزگار

دگر عضوها را نماند قرار

اگر به عضوی از اعضای پیکر خود دردی و اندوهی وارد کنیم، این پیکر خود ماست که آسیب می‌بیند و درد می‌کشد!

## ژان پاول دیجوریا

گام بعدی، آن است که از شایعه‌پراکنی بپرهیزی. شاید نتوانی درباره‌ی چیزی تمامی حقیقت را بدانی. همواره جنبه‌هایی از امور از دید ما پنهان است. شایعه‌پراکنی و شتاب در قضاوت درباره‌ی دیگران، فرکانسی است منفی که به جهان مخابره می‌کنی. این خوب نیست. بهتر آن است که فرکانسی مثبت به جهان مخابره کنی. فرکانس منفی‌ای که به جهان مخابره می‌کنی، انعکاسی مثبت نخواهد داشت. هنگامی که به کسی هدیه‌ای می‌دهی و با ناسپاسی او مواجه می‌شوی، دیگر برای او هدیه‌ای نمی‌خری. به همین ترتیب، اگر ما نیز ناسپاسی پیشه کنیم و در ازای موهبت‌های زندگی، با دیگران بد کنیم و بد باشیم، آنگاه محرومیت و غم و انزوا به سراغ ما خواهد آمد. آدم بدعمل و بدخواه نابود می‌شود. اگر مهربان باشی و با دیگران با ملاحظت برخورد کنی، جهان نیز تو را در پرنیان لطف خویش خواهد گرفت و به تو سلامتی و احساس سعادت خواهد بخشید. به تعبیر مولانا جلال‌الدین محمد رومی:

این جهان کوه است و فعل ما ندا  
سوی ما آید نداها را صدا

## لِرد هامیلتون

ببخش تا بخشوده شوی. بده تا بگیری. هر کس ببخشد و عطا کند، صد چندان به خود او عطا خواهد شد. بخشش تو هرگز ضایع نمی‌شود. خدا دست بخشنده و سخاوتمند را همواره پر خواهد کرد.



## لین بیچلی

آگاه باش که هر تصمیمی که می‌گیری، هر سخنی که بر زبان جاری می‌کنی، هر عملی که انجام می‌دهی، همه و همه تبعاتی دارد. سنگی که به برکه‌ای می‌اندازی، موج ایجاد می‌کند، و این موج، مدام بزرگ و بزرگ‌تر می‌شود. بنابراین، ممکن است کارهای کوچک ما تبعاتی عظیم داشته باشند.

## پاول اُرفالی

من به تبعات پندار و کردار و گفتار خود باور دارم. هر عملی عکس‌العملی دارد. هر آنچه در حساب جهان می‌گذاری، از همان برداشت خواهی کرد. هر کسی محصولی از جنس چیزی درو خواهد کرد که کاشته است.

«قانون علت و معلول می‌گوید: هر عملی عکس‌العملی دارد. میوه در دل دانه است. توقع نداشته باش  
جوبکاری و گندم درو کنی. کیفیت زندگی تو به شیوه‌ی زندگی تو بستگی دارد.»

تام شادیاک

کارگردان فیلم

## پیتر بورواش

بسیاری می‌گویند: «ما به تبعاتِ اعمالِ مان باور نداریم.» من می‌گویم: «مهم نیست که به این اصل باور داشته باشی یا نداشته باشی، مهم آن است که این اصل همواره جاری و ساری‌ست.»

در راه سفر قهرمانی زندگی خود هرچه جلوتر می‌روی، بیشتر رشد می‌کنی و فهیم‌تر می‌شوی. فهم تو چنان ژرفا و گستردگی پیدا می‌کند که از ظواهر امور می‌گذرد و پنهانی‌ها و باطن امور را نیز درمی‌یابد. چیزی که پیش از این ممکن نبود. برای مثال، به وضوح مشاهده می‌کنی که اگر نیکی کنی و آن را به دجله بیندازی، ایزد آن را در بیابان به تو بازپس می‌دهد. در ضمن، مشاهده می‌کنی آن که برای دیگران چاه می‌کند، خود همواره ته‌چاه است!

## لرد هامیلتون

جالب است؛ هرگاه فکر بدی به ذهنم خطور کرده است و یا بر خوردی ناپسند داشته‌ام، فوراً سرم به جایی خورده است و یا پایم به جایی گیر کرده است. من آدمی خرافاتی نیستم. این‌ها تجربه‌های هر روزی زندگی من اند. این تجربه‌ها به من یادآور می‌شوند که مثبت باشم و مراقب رفتار و گفتارم باشم. هرگاه رفتاری ناپسند داشته‌ام و سپس به دریا رفته‌ام، موجی بزرگ مرا درهم کوبیده است. من موفقیت خود را مدیون حسن خلق می‌دانم.

جی. ام. رائو

هدف من از تجارت، پول جمع کردن نیست. من هدفی والاتر دارم. هدف من عشق ورزیدن به مردم و خدمت کردن به آنان است. تجارت باید خدمت باشد، در غیر این صورت، اتلاف عمر است. تاجر خوش قلب و پاک، همواره سود می‌کند و مالش پربرکت است. شاید به تجربه دریافته باشی که رفتار و گفتار بد تو راه شادی دل تو را می‌بندد و دل تو را می‌میراند. پندار بد، رفتار بد، گفتار بد، از شأن قهرمان درون تو بسیار دور است. چنان پندار و رفتار و گفتاری تندرستی تو را مختل و حس سعادت تو را ضایع می‌کند.

## آناستازیا سور

دوست ندارم کاری را انجام بدهم که خاطر دیگران را می‌آزارد. چرا؟ به خاطر آن که می‌دانم چنان کاری مستقیماً به خود من آسیب می‌رساند. «هرچه کنی، به خود کنی؛ گر همه نیک و بد کنی!» اگر بد کنم، بی‌تردید، خودم از کرده‌ی بد خود بیشتر آسیب می‌بینم تا دیگرانی که در حق‌شان بد کرده‌ام. اگر بتوانم کار خوبی انجام دهم، آن کار را بی‌مضایقه انجام می‌دهم.

«اگر کاری خوب و دلنشین انجام دهی، خود مسرور خواهی شد. کار خوب، چشمه شادمانی دل تو را جوشان می‌کند. بنابراین، قانون عمل عکس‌العمل در این‌جا، آن نیست که کاری مثبت انجام دهی تا چیز خوب، و پرارزشی دریافت کنی، بلکه آن است که خود از درون شکوفا شوی و آرامش و شادی و خرسندی را در خود بیابی. بیراه نگفته‌اند که:

«انقلاب حقیقی، انقلابی است که در درون فرد رخ می‌دهد.»

تام شادیاک

کارگردان فیلم

فروتنی

لین بیچلی

اگر در مسیر سفر قهرمانی زندگی خویش هستی، هرگز فروتنی را از یاد نبر. آنچه تو را سنگین و وامانده می‌کند، غرور است.

## پیتر بورواش

قلبی متواضع داشته باش. تواضع موجب می شود به گوش بسپاری. هنگامی که گوش می سپاری، یاد می گیری. هنگامی که یاد می گیری، می توانی یاد بدهی.



## ماستین کیپ

معلمم به من یاد داد که هرچه بالاتر می‌روم، باید متواضع‌تر باشم. او همواره می‌گفت: «درختان باردار همواره افتاده‌اند.» او مدام یادآور می‌شد: «فروتنی، موفقیت بعدی تو را تضمین می‌کند. تکبر، موفقیت اکنون تو را نیز تهدید می‌کند.»

## پاول ارفالی

پدرم همواره می‌گفت: «دشمن‌ترین دشمن تو، تکبر توست. مغرور شدن به توفیق گذشته، موجب شکست آینده‌ی تو می‌شود.»

شیوه‌ی رفتار و سلوک ما با دیگران است که نشان می‌دهد آیا در مسیر سفر قهرمانی زندگی مان قرار گرفته‌ایم یا نه. قهرمان، مهربان و فروتن است. بنابراین، شیوه‌ی قهرمان، مهرورزی و مهربانی‌ست.

همواره تعهد داشتم اگر با دری بسته روبرو شدم، بر آن بکوبم، آن را فرو بکوبم، و یا از پنجره بیرون روم. هیچ مانعی نباید مانع رفتن من می شد.

اگر چیزی را به اندازه‌ی کافی خواستار باشی، بی تردید، نسبت به آن احساس تعهد نیز خواهی کرد. حتی لازم نخواهد بود درباره‌اش فکر کنی، بلکه به سوی آن پرواز می کنی. اگر اشتیاق دیدن فیلمی را داری، تعهد رفتن به سینما و دیدن آن فیلم نیز در تو پدیدار می شود. هنگامی که عاشق می شوی، تعهد رسیدن به معشوق، ذاتی تو می شود.

## لِرد هاميلتون

دل به دريا زدن و بر موج‌های بزرگ سوار شدن، مستلزم تعهدی جدی است. زیرا هنگامی که به دريا می‌روی تا بر موجی سوار شوی، اساساً سوار می‌شوی و یا اصلاً سوار نمی‌شوی. سوار شدن ناقص بر موج معنا ندارد. هر موجی و هر موج‌سواری، باوری است و تعهدی. تو بر فراز این باور و تعهد است که موج‌سواری می‌کنی.

لِرد هاميلتون نسبت به تعهد آگاه است. اگر نیازمند الهامی هستی تا تعهد خویش را تقویت کنی، بنابراین، بهتر است یکی از فیلم‌های موج‌سواری لِرد هاميلتون را تماشا کنی؛ به ویژه آن فیلمی که لِرد هاميلتون خود را متعهد می‌بیند بر یکی از مرگبارترین موج‌های جهان در تیه‌پوی تائیتی سوار شود.

## لیز موری

خوب است که بدانی آنچه در اختیار داری برای آنچه قرار است انجام بدهی کافی است. اگر احساس کنی چیزی کم است، آنگاه، در انتظار می‌مانی، و این انتظار تو هرگز به پایان نمی‌رسد. فردا دیر است. فرصت مناسب، همین حالا است. تعهد توست که همچون کلیدی در قفل می‌چرخد و در را به روی تحقق رؤیاهایت می‌گشاید. تا زمانی که تعهدی در خود احساس نمی‌کنی، فقط دیوار می‌بینی.

## مایکل اکتون اسمیت

با قلبی نامطمئن، و بدون احساس تعهد، هیچ توفیقی به دست نمی‌آید. هنگامی که احساس تعهد می‌کنی، آنگاه ضمیر خودآگاه و ضمیر ناخودآگاه تو، در خواب و بیداری، هم‌پیمان می‌شوند تا تو را به خواسته‌ات برسانند.

## لرد هاميلتون

هنگامی که احساس تعهد می‌کنی، فرصت‌ها نیز ساخته می‌شوند؛ احساس تعهد نسبت به این که «غیرممکن وجود ندارد». جهان ما، جهان ممکنات است.

## لین بیچلی

ناگهان احساس می‌کنی ابر و باد و مه و خورشید و فلک در کارند تا تو را به مقصد و مقصودت برسانند.  
اگر شاگرد آماده باشد، استاد از راه می‌رسد.



## ماستین کیپ

اگر نسبت به رؤیای قشنگ زندگی متعهد باشی، درها به رویت باز می شوند.

## لین بیچلی

ناگهان احساس می‌کنی ابر و باد و مه و خورشید و فلک در کارند تا تو را به مقصد و مقصودت برسانند.  
اگر شاگرد آماده باشد، استاد از راه می‌رسد.

## ماستین کیپ

اگر نسبت به رؤیای قشنگ زندگی متعهد باشی، درها به رویت باز می شوند.

جی.ام. رائو

هنگامی که تعهد من شکل گرفت، درها به رویم باز شدند. عازم دهلی بودیم تا بزرگ‌ترین فرودگاه جهان را آنجا بسازیم. ساختن آن فرودگاه، رؤیای ما بود. شاید این پروژه بسیاری را در جهان جذب خود کرده بود. ما نیز خود را آماده کردیم. از فرودگاه‌های بزرگ جهان بازدید کردیم و از آن‌ها چیزهایی یاد گرفتیم. موانعی بسیار، از همه جهت، قد برافراشتند. سرمایه‌ی اولیه‌ی لازم دو میلیارد و نیم بود. در ضمن، به چهل هزار کارگر و کارمند و مهندس و معمار نیز نیاز داشتیم. این تعداد متخصص را باید از سراسر جهان جذب می‌کردیم. قرار بود در عرض سی و هفت ماه پروژه را تمام کنیم. عزم خود را جزم کردیم و متعهد شدیم که این پروژه‌ی بزرگ را به انجام برسانیم. بدین سان، هستی را با خود همراه ساختیم و بهترین و بزرگ‌ترین فرودگاه جهان را ساختیم. این فرودگاه، اکنون در میان ۱۹۹ فرودگاه بزرگ جهان، مقام چهارم را دارد.

وقتی می‌بینیم عده‌ای مصممانه در راه هدف خویش گام برمی‌دارند و موفق‌اند، شاید به غلط گمان کنیم آن‌ها امتیازهایی دارند که ما نداریم. در حالی که چنین نیست. درواقع، امتیازها زمانی نصیب تو می‌شوند که به مسیر سفر قهرمانی زندگی خویش گام بگذاری. هنگامی که نسبت به رؤیای قشنگ زندگی متعهد می‌شوی، گویی هستی همه را فرامی‌خواند تا به تو کمک کنند و همه‌ی ابزار لازم رسیدن به رؤیایت را در اختیار بگذارند.

## تعهد و هستی

دوستم شغلی امن و مطمئن داشت. می دانست اگر خوب کار کند، پانزده سال بعد ارتقا خواهد گرفت. اما این شغل امن و مطمئن چیزی نبود که دل او را راضی کند. او واقعا سختکوش بود. او سخت کار می کرد تا بتواند از قبل آن به کاری بپردازد که دوست داشت. او دوست داشت موج سواری کند. سرانجام، تصمیم بزرگ زندگیش را گرفت. تصمیم گرفت به دنبال دل خود باشد. بنابراین، به راه سفر قهرمانی زندگیش پا گذاشت و اوج گرفت.

او به کار طراحی و ساختن تخته های موج سواری نیز پرداخت و در این زمینه استاد و صاحب نام شد. او سفر قهرمانی خود را با رؤیایی آغاز کرد، و نسبت به رؤیای خویش تعهد داشت.

در ابتدا، او کار طراحی و ساختن تخته های موج سواری را نزدیک نجار یاد گرفت. این آموزش، رایگان بود. طراحی را نیز به رایگان نزد دوستی یاد گرفت. پدرش نیز به کمک او آمد و ابزار و ادواتی را در اختیارش گذاشت. دفتر کار او اکنون خوش منظره ترین دفتر کار جهان در ساحل کالیفورنیاست. تخته های موج سواری او نیز جزو بهترین هاست.

همه ی این ماجراها تنها در دو هفته رخ داد. این است قدرت فراخوانی هستی و امدادهای پنهانی! آری، هنگامی که به ندای دلت پاسخ مثبت می دهی و به راه سفر قهرمانی زندگیت قدم می گذاری، باران بی امان موهبت ها بر تو می بارد و تو غرق نعمت های گوناگون می شوی.

## ماستین کیپ

اگر رؤیایی در سر داری، تحقق آن را به تعویق نینداز. رؤیای تو نباید کاری فرعی تلقی شود. رؤیای تو، کار اصلی زندگی توست. همه‌ی عشق خود را متوجه رؤیای قشنگ زندگی خود کن. همه‌ی انرژی خود را متوجه رؤیای قشنگ زندگی خود کن. همه‌ی عزم خود را جزم کن تا رؤیای قشنگ زندگی را تحقق ببخشی.

عزم و اراده

لرد هاميلتون

برای تحقق رؤیای قشنگ زندگیت، باید عزمی جزم و اراده‌ای خلل ناپذیر داشته باشی.

جی. ام. رائو

هنگامی که تعهدم به تحقق رؤیای زندگی‌م شکل گرفت، عزم و اراده‌ام برای توفیق در این راه زاده شد.



## پیت کارول

همه از عزم و اراده‌ای یکسان برخوردار نیستند. هنگامی که موانع پدیدار می‌شوند و تردید به جهان آدمی چنگ می‌اندازد، عزم و اراده آدمی به آزمون گذاشته می‌شود.

در طفولیت، صدها بار زمین خوردی. هنگامی که نخستین بار با دست خود لقمه گرفتی، آن را به چشم خود فرو بردی، به چانه‌ی خود مالیدی، و راه دهان را نمی‌دانستی. یاد گرفتن شیوه‌ی سخن گفتن، سفری طولانی و پر از آزمون و خطا بود. اما حتی یک بار نیز به ذهن تو خطور نکرد که تسلیم شوی و دست از کار بکشی. عزم و اراده پاره‌ای از طبیعت توست. بنابراین، اگر بخواهی، می‌توانی آن را دوباره پیدا کنی.

برای رسیدن به آرزویت، اگر اشتیاقی سوزان داشته باشی، آنگاه عزم و اراده‌ی لازم برای واقعیت بخشیدن به آن نیز در تو زاده می‌شود. ممکن است روزهایی بیاید که بی‌دل و دماغ باشی، ممکن است روزهایی بیاید که نسبت به خود تردید کنی و یا حتی احساس کنی که توان لازم در تو نیست، اما این اشتیاق سوزان توست که در آن روزها به یاری‌ات می‌آید و تو را از آن مسیر ناهموار عبور می‌دهد. اشتیاق سوزان، نیرویی است که بر وسوسه‌ی تسلیم شدن چیره می‌شود، و به تو عزم و اراده‌ای می‌بخشد برای رویارو شدن با هر نوع چالشی که در راه پیش می‌آید. هنگامی که مشغول ساختن فیلم راز بودیم، اشتیاق من برای انجام کار چنان قوی بود که هرگز فکر کنار گذاشتن کار به ذهنم خطور نکرد. یعنی هرگز فکر نکردم که باید عزم و اراده‌ای داشته باشم، زیرا اشتیاق سوزانم منبع عظیم و پایان‌ناپذیر عزم و اراده‌ی من بود.

## آناستازیا سور

به یک کارت اعتباری نیاز داشتم. به بانک رفتم، و آن‌ها حاضر نشدند به من کارت اعتباری بدهند. زیرا بی‌کس و کار بودم. نه مرا کسی می‌شناخت و نه مادرم را. در پورلی هیلز به رئیس بانک ولز فارگو گفتم: «من که از شما کارت اعتباری پنج میلیون دلاری نمی‌خواهم. من فقط یک کارت اعتباری پانصد دلاری می‌خواهم. اگر شما آن را به من ندهید، من نیز خودم را جلوی بانک شما به آتش می‌کشم.» سرانجام، هزار دلار در حسابم گذاشتم و یک کارت اعتباری پانصد دلاری گرفتم. من هنوز مشتری بانک ولز فارگو هستم.

البته، عزم و اراده، ناشی از اعتماد به نفس نیز هست. هنگامی که به توانایی‌های خویش ایمان داری، عزم و اراده‌ی تو نیز قوی‌ست. مریان بزرگ ورزشی، بسیار بانفوذ و تأثیرگذارند، زیرا مدام به ما یادآور می‌شوند که ما می‌توانیم بهتر باشیم، می‌توانیم از عهده برآییم. آن‌ها توانایی‌های ما را باور دارند، و باور آن‌ها به توانایی‌های ما موجب می‌شود ما نیز باور کنیم که می‌توانیم به رؤیای خویش جامه‌ی عمل بپوشانیم. با چنین باور و اعتماد به نفسی، عزم و اراده‌ی لازم برای دستیابی به هر چیزی در ما زاده می‌شود. تو می‌توانی مربی خود باشی! تو می‌توانی مشوق خود باشی. به خود یادآور شو که می‌توانی. به خود یادآور شو که چالش‌هایی بزرگ‌تر از این‌ها را نیز پشت سر گذاشته‌ای. به خود یادآور شو که هدف تو درست در یک قدمی توست و تو با یک جهش دیگر می‌توانی به آن برسی. به خود یادآور شو که تو پیروز می‌شوی. ضمیر ناخودآگاه تو همه‌ی حرف‌های تو را می‌شنود، و آنگاه تو توانی شگفت می‌یابی تا بر تمامی چالش‌ها غلبه کنی!

## ماستین کیپ

رؤیا و آرزو به دانه شبیه است؛ رشد آن زمان می برد. دانه یک شبه نمی شکفتد و ثمر نمی دهد. باید آن را پیدا کنی، در دل بکاری، آبیاری اش کنی، مراقبش باشی، صبوری پیشه کنی، تا سرانجام، شاهد شکفتن و به بار نشستن اش باشی.  
هرگز، هرگز، هرگز تسلیم نشو

## لِردِ هاميلتون

تسليم شدن و کنار کشيدن بسيار آسان است. تسليم شدن، از سر باز کردن است. «از من گذشته است، من پيرم، من اينم، من آنم! تسليم شدن، فرار کردن از کار و اقدام و عمل است.»

## پیت کارول

اگر احساس کنی از پس کاری بر نمی آیی، بنابراین، از پس آن کار برنخواهی آمد. ناامیدی، انرژی تو را می گیرد. بدون انرژی هم که نمی توانی کار کنی. نکته آن است که امید هرگز نمی میرد. امید همواره در دسترس است، و همواره جای امیدواری هست.

## لیز موری

من آنقدر پس زده شدم و نادیده گرفته شدم که به مرز افسردگی رسیدم. احساس می‌کردم به هر دری می‌زنم، با در بسته روبرو می‌شوم. همیشه ته لیست قرار می‌گرفتم. سرانجام به نقطه‌ای رسیدم که باید دست به انتخاب می‌زدم و تصمیمی می‌گرفتم. در جیبم فقط کمی پول داشتم؛ به اندازه‌ای که بتوانم با آن یک پیتزا بخرم و یا یک تاکسی بگیرم و به مدرسه‌ی بعدی بروم و بخت خود را برای آخرین بار بیازمایم. پیتزا بخورم یا به مصاحبه بروم...؟ پیش خودم فکر کردم: «من بی‌خانومان و گرسنه‌ام. آن‌ها نیز مرا رد خواهند کرد.» ناگهان اشتیاق سوزان دلم نهیب زد: «نه، شاید همین مدرسه‌ی آخری تو را قبول کند!» از خوردن پیتزا صرف‌نظر کردم و راهی شدم؛ و همان مدرسه‌ی آخرین بود که مرا پذیرفت! تو هرگز نمی‌دانی که آیا در یک متری هدف خود هستی یا در یک فرسنگی آن. بنابراین، باز باید امتحان کنی. اگر فایده نکرد، باکی نیست؛ باز امتحان کن.

ما در جهان تضادهای زندگی می‌کنیم. بنابراین، از فرازها و فرودها گریز و گزیری نیست. بالاخره همه‌ی ما فرودهای زندگی را نیز تجربه خواهیم کرد. گاهی احساس می‌کنیم گویی میان باتلاق قدم برمی‌داریم؛ هرچه جلوتر می‌رویم، کمی فروتر می‌رویم. در چنین مواقعی، احساس می‌کنیم عزم و اراده‌ی لازم برای گذر از چنین باتلاق و بحرانی را نداریم.

البته، ما فرازها و فتح و ظفرهای زندگی‌مان را نیز تجربه می‌کنیم؛ روزهایی که سرشار از نشاط و انرژی هستیم و احساس می‌کنیم بر قله ایستاده‌ایم. شادی و حس سعادت، قوی‌ترین احساسات بشری‌اند. با چنین احساساتی، خود را شکست‌ناپذیر می‌یابی و به پیش می‌روی؛ با این احساس که به هرچه بخواهی، می‌رسی. از نقطه‌نظر شور و شادمانی و نشاط، هیچ چیز غیرممکن نیست. شورمندانه گام بردار، و مطمئن باش به آرزوی قشنگ زندگی خواهی رسید. حس خوب سعادت دل خویش را پی بگیر؛ عزم و اراده، خود به خود، خواهد آمد. آری، صبح سعادت همواره نزدیک است!

بخش سوم: جستجو

## بخش سوم: جستجو

هزار تو

لرد هامیلتون

سفر، فی نفسه، چنان نیست که تو گمان می کنی. تو فقط تصویری از مقصد در ذهن داری، از راه سفر چیزی نمی دانی. حکیم سنایی می گوید:

تو گام به راه نه و هیچ مپرس

خود راه بگویدت که چون باید رفت

بسیاری از آدم‌ها از رؤیاهای قشنگ زندگی شان منصرف می شوند؛ زیرا از آن جایی که ایستاده اند نمی توانند کل مسیر سفرشان را ببینند. بدیهی ست، تو هرگز نمی توانی تمامی راه سفر قهرمانی خود را پیشاپیش ببینی. بنابراین، نمی توانی حدس بزنی رؤیایت چگونه تحقق خواهد یافت. موفق ترین آدم‌های دنیا هرگز نمی دانسته اند آرزوشان چگونه به دست می آید؛ آن‌ها صرفاً می دانسته اند که روزی به آرزوشان خواهند رسید، همین و بس! آن‌ها می دانسته اند که سرانجام به مقصد می رسند؛ بنابراین، از مقصد و مقصود خویش صرف نظر نکرده اند، و رسیده اند!



## ماستین کیپ

هرگز فکر نمی‌کردم زندگی چنین شود که اکنون هست.

راهی که به تحقق رؤیای قشنگ زندگی تو می‌انجامد شبیه یک هزار توست. همواره تنها چند قدم از آن پیداست. هرگز نمی‌توانی بدانی بعد از پیچ بعدی چه چشم‌اندازی پیداست، تا آن که آن پیچ را رد کنی و از آن جا نگاه کنی و ببینی. گاهی به بن‌بست می‌خوری و مجبور می‌شوی مسیر خود را عوض کنی. گاهی به میانبرهایی می‌رسی و راه خود را کوتاه‌تر می‌کنی. راه سفر قهرمانی زندگی تو این‌گونه خود را در برابر نگاه تو می‌گشاید.

## لین بیچلی

هیچ کس نمی تواند پیشاپیش کل مسیر را ببیند. تو همواره باید همین گام پیش رو را برداری، و به همین شیوه کل مسیر را طی کنی.

## ماستین کیپ

روند زیستن رؤیای قشنگ زندگی خویش، زدن به دل ماجرای بزرگ است؛ ماجرای پر از شگفتی و هیجان. هیچ قهرمانی سفر پرماجرای خویش را چنان آغاز نمی کند که گویی از همه‌ی پیشامدهای آینده مطلع است. آری، به یقین نمی توان گفت چه پیش خواهد آمد. هدف مشخص است، اما راه، نامعلوم.

قرار گرفتن در هزارتوی پر ماجرای سفر قهرمانی، همان هیجان و لطفِ سفر زندگی ست. زندگی، یا ماجراست، و یا اساساً هیچ چیز نیست! قرار نیست و خوب هم نیست که تو پیشاپیش همه چیز را بدانی و با وجب به وجب راه آشنا باشی. چالش های سفر است که خواستنی و دلپذیر است. زیرا با غلبه بر دشواری های راه است که حس خوب سعادت به تو دست می دهد، همان چیزی که همه آرزویش را دارند.

## آناستازیا سور

بدیهی ست، همه چیز طبق برنامه های ذهنی تو پیش نمی رود. بنابراین، باید منعطف باشی و مدام مانور بدهی تا سرانجام به مقصد و مقصود خویش برسی. راه سفر قهرمانی زندگی، به هزار تو شبیه است. می روی، و ناگهان به بن بست می رسی. بنابراین، چرخی می زنی و راهی دیگر در پیش می گیری، و باز به بن بست دیگر می رسی. با وجود این همه چرخ زدن ها و ادامه دادن ها، سرانجام، به نقطه ی مقصد می رسی.

در راه سفر قهرمانی، از مواجه شدن با چالش ها و موانع و بن بست ها گریز و گزیری نیست. بی آن که حدس زده باشی، ناگهان می بینی دیوار بلند سر راه تو سبز شده است. چاره ای نیست، باید راهی بیابی. بدیهی ست، همواره راهی و راه هایی وجود دارد. گاهی ممکن است احساس کنی به آخر خط رسیده ای. اما چنین نیست. در راه سفر قهرمانی، هیچ بن بست بدون دررو نیست. همواره مفری هست. درست مانند هزار تو؛ مهم نیست که اوضاع چگونه به نظر می رسد، علی رغم بن بست ها، همواره راهی وجود دارد.

## ژان پاول دیجوریا

همه‌ی چیزهای خوب و بزرگ و پر بها یک باره به دست نمی‌آیند. «قطره قطره جمع شود، وانگهی دریا شود!» راه‌های طولانی، گام به گام پیموده می‌شوند. در هر زمان فقط یک گام. بدیهی‌ست، برداشتن یک گام چندان هم دشوار نیست.

## لیز موری

می دانم، مردم با مشکلاتی بسیار روبرویند. اما حتی در بحرانی ترین برهه های زندگی نیز می توان کاری کرد. همان جا که هستی، با هر آنچه داری، کاری بکن. اگر صخره ی خامی پیش روی توست، ذره ذره آن را بتراش، صبوری پیشه کن، و سرانجام، تندیس زیبا و صیقلی زندگی مطلوب خود را از آن بیرون بکش.

## در هر زمان فقط یک گام

در طول مسیر سفر قهرمانی زندگی، به خود یادآور شو که در هر زمان فقط کافی ست یک گام برداری. مهم نیست که کجایی و در چه شرایطی هستی، تنها کاری که باید بکنی آن است که همت کنی و فقط یک گام برداری. ذهن خود را با فکر کردن به همه‌ی ماجراهای کل راه خسته نکن. نخواه که پیشاپیش تمامی راه را به چشم خود ببینی. در غیر این صورت، چشمان خود را می‌رنجانی. در هر زمان، فقط یک گام. هنگام ساختن فیلم راز، این حرف سرلوحه‌ی زندگی من بود. هرگاه به بُعد طریق می‌اندیشیدم و مأیوس می‌شدم، فوراً به این توصیه باز می‌گشتم و امیدوار می‌شدم. آنگاه، گام بعدی را برمی‌داشتم. بدین سان، رؤیایم تحقق یافت.

## لیز موری

دعای من همواره این بوده است: «خدایا! به من بصیرتی عطا کن تا بپذیرم چیزهایی را که نمی‌توانم دگرگون‌شان کنم، شجاعتی عطا کن تا دگرگون کنم چیزهایی را که می‌توانم، و فهمی عطا کن تا تفاوت این دو را بدانم!» من می‌دانم که بسیاری از امور در کنترل من نیستند. اگر بخواهی هوا را کنترل کنی، وقت خود را بر باد می‌دهی. بنابراین، فروتن باش و کاری را انجام بده که، گرچه کوچک، باید انجام بدهی. درست می‌گفت آن عارف فرزانه شیخ ابوسعید ابوالخیر که: «رضوان الهی نصیب کسی باد که برخیزد و، از آن جایی که هست، گامی به جلو بگذارد!»



## مایکل اکتون اسمیت

من همواره در هر زمان فقط یک گام به جلو برداشته‌ام. بدیهی است، بارها به دیوار سفت برخوردادم، اما تا زمانی که مقصد را در نظر داشته‌ام، آن دیوارهای سفت مانع عبور من نشده‌اند. اگر بر این باور باشی که به مقصد می‌رسی، بی‌تردید، می‌رسی.

درست مانند گذر از هزارتو، روزی پیچی را رد می‌کنی و ناگهان می‌بینی که به مقصد رسیده‌ای! آرزوی قشنگ زندگی تو اینچنین برآورده می‌شود.

هنگامی که به مقصد می‌رسی و برمی‌گردی نگاهی به پشت‌سر می‌اندازی، مشاهده می‌کنی موانع راه نه تنها باعث شدند تو راه‌هایی تازه درپیش بگیری، بلکه از رؤیا و آرزوی تو روایتی تازه‌تر و قشنگ‌تر ساختند؛ چیزی که تو حتی فکرش را هم نمی‌کردی. درواقع، دیواری وجود ندارد؛ فقط به ظاهر دیواری وجود دارد. درواقع، بن‌بستی وجود ندارد؛ فقط به ظاهر بن‌بستی وجود دارد. هرچه هست، فقط درس است و تجربه‌اندوزی برای بالیدن و به ثمر نشستن. دشواری‌های راه، قلب تو را تزکیه می‌کند و زنگارها را از نگاه تو می‌زداید.

جی. ام. رائو

در چهار دهه کار کارستانی که انجام داده‌ام، بارها و بارها متوجه شده‌ام که امور طبق پیش‌بینی‌های من پیش نمی‌رود. بدیهی‌ست، زندگی خود را با برنامه‌های ثابت ذهن ما وفق نمی‌دهد. بنابراین، بارها مجبور شده‌ام طرحی نو در اندازم. من ذهن خود را به روی واقعیت‌ها باز گذاشته‌ام. زندگی همواره مرا به راه‌هایی بهتر هدایت کرده است. من دل خود را از غرض‌ها پاک کرده‌ام، و این‌گونه پاداش خود را گرفته‌ام.

اگر نابسامانی‌ها و نامرادی‌ها و نامردمی‌ها در تعهد تو نسبت به ادامه‌ی سفر قهرمانی زندگی خللی وارد ساختند، بلافاصله به یاد بیاور که مقصد و مقصود بلند زندگی تو ارزش همه‌ی این‌ها را دارد، و چیزی نمانده است که به آن برسی.

## ماستین کیپ

من، به عنوان یک کارآفرین، هرگاه به مانعی برخورددهام، با انعطاف بسیار، چرخ می‌زنم و راهی نو درپیش گرفته‌ام. انعطاف، مانع شکستن می‌شود. پیمودن راه سفر قهرمانی جز بدین شیوه میسر نیست. بین چه چیزی به درد می‌خورد. چیزهای به درد نخور را عوض کن. مدام از نو شروع کن. یاد بگیر و به کار بند. سرانجام، می‌بینی که به مقصد رسیده‌ای.

## ژان پاول دیجوریا

هرگاه به قله‌ای می‌رسی، مشاهده می‌کنی که قله‌ای بلندتر پیش‌روی توست. بدین‌سان، اشتیاق گام نهادن بر قله‌ی تازه به دل تو می‌افتد. زندگی، تا بی‌نهایت، استعلا جستن و کامل‌تر شدن است. در راه سفر قهرمانی زندگی، در گذشتن از پیچ‌های خطرناک و گرداب‌های هولناک، یک چیز همواره قطعی‌ست؛ این‌که رؤیای زندگی تو هرگز کوچک‌تر از آنی نخواهد شد که فکرش را می‌کردی. یعنی از ارزش خواسته‌ی تو هرگز کم نمی‌شود، و کوشش تو نیز هرگز کم نمی‌شود. بالعکس، وقتی سرانجام به خواسته‌ی خود می‌رسی، آن را بسیار بزرگ‌تر و باارزش‌تر می‌یابی. هستی این‌گونه پاداش صبر و استقامت تو را می‌دهد.

## نه‌گویان و حامیان

### پیتر فویو

همه‌ی ما با نه‌گویان مواجه شده‌ایم. من برای ساختن یک کمپانی بزرگ در این حد و اندازه‌ها، باید با بزرگ‌ترین نه‌گویان و مانع‌تراشان دست و پنجه نرم می‌کردم.

پیتر فویو با نه‌گویان و مانع‌تراشان بسیاری مواجه شد، اما هیچ کدام از آنها نتوانستند او را دلسرد کنند و باعث شوند از هدفش دست بکشد. او اکنون بزرگ‌ترین شرکت مخابراتی جهان را دارد؛ با بیش از ۱۷۰۰۰ کارمند و چندین میلیون مشتری در سراسر جهان. او که در خانواده‌ای مهاجر بزرگ شده بود و کس و کاری نداشت، تنها در عرض پنج سال توانست به چیزهایی برسد که دور از دسترس جلوه می‌کرد.

## ماستین کیپ

نه‌گویان و مانع‌تراشان پاره‌ای از سفر قهرمانی ما هستند. اگر بخواهی کاری بزرگ انجام بدهی، بی‌تردید با چنین آدم‌هایی نیز روبرو می‌شوی. در مسیر سفر قهرمانی، بدیهی‌ست، بعضی‌ها تو را دوست خواهند داشت، و بعضی‌ها نیز از تو بیزار خواهند بود. خود این نکته می‌تواند نشانه‌ی توفیق تو باشد. هر آدمی که دست به کاری تازه می‌زند، بی‌تردید، با کسانی روبه‌رو می‌شود که می‌کوشند او را دلسرد کنند، و چنان وانمود کنند که هدف او دست‌یافتنی نیست. هنگامی که ادیسون اعلام کرد که می‌خواهد لامپی اختراع کند که همه‌ی اتاق را روشن می‌کند، خیلی‌ها به او خندیدند و مسخره‌اش کردند. هنگامی که آلکساندر گراهام بل اعلام کرد که می‌خواهد دستگاه تلفن را اختراع کند تا مردم بتوانند از هزاران کیلومتری با یکدیگر گفتگو کنند، بسیاری به او خندیدند و مسخره‌اش کردند. بنابراین، اگر رؤیایی بزرگ در دل داشتی و نه‌گویان و مانع‌تراشانی بسیار پیدا شدند و تو را نفی و نهی کردند، بدان که به مسیری درست قدم گذاشته‌ای، و نیز بدان که به خواسته‌ی خود خواهی رسید.

## لِرد هامیلتون

نه‌گویان و منفی‌با فان همه‌جا هستند. اگر حساس باشی و شکننده، خیلی زود تحت‌تأثیر آن‌ها قرار می‌گیری و از هدف خود صرف‌نظر می‌کنی. در این صورت، آن‌ها هستند که به هدف خود رسیده‌اند! واکنش تو به حرف‌ها و موضع‌گیری‌های نه‌گویان و منفی‌با فان به خود تو بستگی دارد. اگر تو بخواهی، آن‌ها روی تو نفوذ دارند. اگر تو نخواهی، آن‌ها هیچ نفوذی روی تو ندارند. البته، اگر به آن‌ها اجازه بدهی روی تو نفوذ داشته باشند، آنگاه، نه‌گویان و منفی‌با فان بیشتری پیدا می‌شوند تا تو را نفی و نهی کنند. بنابراین، بی‌خیال آن‌ها باش. راه سفر قهرمانی زندگی خود را دنبال کن. بدین‌سان، نفی و نهی آن‌ها حتی می‌تواند تو را استوارتر و مصمم‌تر کند.

پیتر فویو

نه‌گویان و منفی‌باکان و مانع‌تراشان حتی می‌توانند عامل تقویت اراده‌ی تو، و در نتیجه، زمینه‌ساز توفیق تو باشند. آن‌ها ناخواسته، تو را به سوی کامیابی پیش می‌رانند.



## لِرد هامیلتون

من از نه‌گویان به مثابه سوخت استفاده کردم. وقتی آن‌ها می‌گفتند: «نه، تو نمی‌توانی این کار را انجام بدهی!» من نتیجه می‌گرفتم: «پس من می‌توانم این کار را انجام بدهم!» آن‌ها به موتور ماشین عزم و اراده‌ی من سوخت می‌رساندند. من منقیات آن‌ها را به مثبتات تبدیل می‌کردم. نه‌گویان، بس بسیارند. در باتلاق حرف‌های یأس آور آن‌ها نمان. از آن‌ها گذر کن.

## پیتر بورواش

من هرگز از سرزنش‌های ناروای اطرافیانم دلسرد نشدم. من برای دل خود کار می‌کردم، نه برای حرف‌های آن‌ها.

«بارها و بارها شنیدم که گفتند: «این کار شدنی نیست. بارها و بارها مجبور شدم همه‌ی نیروی خود را جمع کنم و آن کار را شدنی کنم.»

## هاوارد شولتز

رئیس شرکت بزرگ سی.ئی.اُ

در ضمن، نه‌گویان می‌توانند تو را به مسیرهای تازه و بهتر نیز هدایت کنند. برای مثال، ممکن است گمان کنی از این راه است که به مقصد زندگی خود می‌رسی؛ آنگاه، به مانع نه‌گویان برمی‌خوری. بنابراین، راهی تازه جستجو می‌کنی. راهی تازه می‌یابی. راه تازه، از راه پیشین هموارتر و کوتاه‌تر و دلپذیرتر است. آری، به برکت وجود موانع نه‌گویان و منفی‌با فان بوده است که تو زودتر و بهتر به مقصد رسیدی! خدا پدرشان را بیامرزد!

پیتر فویو

هنگامی که برمی‌خورم به آدم‌هایی که به شدت منفی‌اند، آن‌ها را علایم و نشانه‌های راه درست خویش تلقی می‌کنم. آن‌ها نه تنها مانع پیشروی من نمی‌شوند، بلکه حرکت مرا سرعت نیز می‌بخشند.

## پیتر بورواش

هنگامی که در کانادا تنیس بازی می‌کردم، رئیس انجمن تنیس‌بازان کانادا به من نامه‌ای نوشت و گفت: «تو باید تنیس را کنار بگذاری، زیرا اصلاً خوب بازی نمی‌کنی.» من حرف او را چالش‌مسیر دلخواه خود تلقی کردم. هنگامی که به کانادا بازگشتم تا در لیگ قهرمانی بازی کنم، یک بار دیگر نامه‌ی مذکور را خواندم. آنگاه، عزم خود را جزم کردم تا چنان بازی کنم که جام قهرمانی را نصیب خود کنم. همین‌طور هم شد؛ من قهرمان شدم!

## بی خیال چیزهای بی ارزش باش

در مسیر سفر قهرمانی زندگی، بهترین توصیه آن است که ابتدا نسبت به هدف خویش متقاعد شوی، آنگاه درباره‌ی آن با دیگران سخن بگویی. در غیر این صورت، ممکن است حرف‌های آن‌ها دلسردت کند، آنگاه، شروع نکرده تمام کنی. این بلا به سر بسیاری آمده است، ممکن است به سر تو هم بیاید. اگر تصویری مبهم از خواسته‌ی خود در ذهن داشته باشی و اشتیاقی سوزان برای رسیدن به آن در دل تو نباشد، آنگاه دیگران به راحتی می‌توانند تو را دچار شک و تردید کنند و مانع از آن شوند که تو حتی شروع کنی.

بی خیال چیزهای بی ارزش باش

ژان پاول دیجوریا

فقط به چیزهای مهم توجه کن. از امور پیش پا افتاده پرهیز.

## لیز موری

اجازه نده دیگران امور را برای تو تعریف کنند. دیگران درباره‌ی آنچه ممکن است و آنچه ممکن نیست نظر خاص خود را دارند. هیچکس، تا زمانی که اقدام به کاری نکرده است، نخواهد دانست که آن کار ممکن است یا ممکن نیست.

«از آدم‌هایی که می‌کوشند دل تو را خالی کنند پرهیز. آدم‌های حقیر، همواره آیه‌ی یأس‌اند. اما آدم‌های بزرگ به تو یادآور می‌شوند که تو نیز می‌توانی شکوه و زیبایی قدرت درون خویش را کشف کنی.»

### مارک تواین

#### نویسنده

هنگامی که تصمیم گرفتم فیلم راز را بسازم، درباره‌ی آن به کسی چیزی نگفتم تا این که تصویری کاملاً واضح از آن در ذهن خویش ترسیم کردم. چهار ماه تمام را صرف تحقیق، طرح، و جا انداختن آن برای خودم کردم تا دیگر کسی نتواند مرا از آن منصرف کند. تنها در آن زمان بود که ایده‌ی خود را با دیگران در میان گذاشتم. حالا دیگر هزار آیه‌ی یأس‌خوان نیز نمی‌توانست رأی مرا بزند. در جهت تحقق رؤیای خویش کار کن. رؤیای خویش را آنقدر مرور کن تا تصویری پروضوح از آن در ذهن خویش داشته باشی. اگر خوب بدانی چه می‌خواهی، دیگر رسیدن به آن چندان دشوار نخواهد بود.

## لین بیچلی

در ساحل مینلی موج سواری می کردم. دو نفر طرف راست من بودند و تشویق ام می کردند. دو نفر طرف چپ من بودند و مدام دلم را خالی می کردند. با وجود این، من فقط به حرف های دو نفری گوش می دادم که در طرف راست من بودند.



## پیت کارول

آنچه باعث شد علی رغم اخراج شدنم رشد کنم و قوی تر شوم، آن بود که تابع نظر آن ها نشدم و کوشیدم به آن ها اثبات کنم که اشتباه می کنند. من آنی نشدم که آن ها تعریف کرده بودند. من آنی بودم که خود باور داشتم.

نه گویان و آیه ی یاس خوانان کسانی هستند که جرأت آن را ندارند تا زندگی را تمام و کمال زندگی کنند. آن ها چون خود دل و جرأت ندارند، می کوشند دل دیگران را نیز خالی کنند. اگر آن ها زندگی شان را تمام و کمال زندگی کرده بودند، آنگاه درمی یافتند که ناممکنی وجود ندارد.

## ژان پاول دیجوریا

کلاس یازدهم بودم. معلم بازرگانی جلوی جمع من و دوستم را تحقیر کرد و گفت ما لیاقت هیچ کاری را نداریم. ما می دانستیم که او برخطاست. بی تردید، ما توانایی هایی داشتیم. من و دوستم در عمل ثابت کردیم که معلم بازرگانی مان سخت اشتباه می کرده است.

## حامیان و هم‌پیمانان

در سفر قهرمانی زندگی، گذشته از نه‌گویان و آیه‌ی یأس‌خوانان، حامیانی هم پیدا می‌کنی. این‌ها کسانی‌اند که به تو کمک می‌کنند و همسفرت می‌شوند. حضور این فرشته‌ها، عزم تو را برای پیمودن باقی‌راه، تقویت می‌کند.

## ماستین کیپ

آدم‌ها در طول سفر زندگی‌ست که ساخته می‌شوند و به پختگی می‌رسند. کسی در شکم مادر به جایی نرسیده است. در ضمن، هیچ آدم موفقی به تنهایی موفق نشده است. او حتما یاورانی داشته است.

## لین بیچلی

همه‌ی آدم‌های موفق دنیا بر شانه‌های مطمئن یاورانی ایستاده‌اند. به هر توفیقی که رسیده‌ای، مهم آن است که ناسپاس و فراموشکار نباشی؛ نگاهی بیندازی و ببینی به کمک چه کسانی به این مقام رسیده‌ای.

هیچکس به تنهایی نمی‌تواند رؤیای قشنگ زندگی‌اش را عملی کند. ما به هم محتاجیم. هستند بسیاری که دست یاری به سویت دراز می‌کنند و به تو کمک می‌کنند تا راه دل خود را هموار کنی و به سوی تحقق رؤیای زندگی‌ت گام برداری. شگفت‌انگیزترین و دلپذیرترین قسمت سفر قهرمانی، دیدار با یاوران و همسفران خود است. حضور چنین آدم‌هایی بسیار مغتنم است. حضور آن‌ها چه خوب و دلپذیر است!

## مایکل اکتون اسمیت

من با تعداد زیادی از آدم‌های همدل و حامی کار می‌کنم؛ از اعضای خانواده‌ام گرفته تا سرمایه‌گذاران و کارگران و کارمندان شرکت‌م؛ و نیز کسانی که دست یاری به سویم دراز کردند، درحالی که ایده‌ی من صرفاً طرحی بود روی کاغذ.

## لین بیچلی

قهرمان جهان شدن، هدف بزرگی بود. بارها وسوسه شدم تا این هدف را رها کنم. بارها خواستم دستانم را بالا ببرم و بگویم: «من تسلیم شدم! این کار برای همچو منی بسیار دشوار است!» خوشبختانه، در چنان لحظه‌هایی، همواره بودند آدم‌های نازنینی که به یاری‌ام می‌آمدند، دلگرمم می‌کردند، کمک‌ام می‌کردند، و می‌گفتند: «تو می‌توانی از عهده‌اش برآیی. ما به تو ایمان داریم.» و هنگامی که کسی به تو دلگرمی می‌دهد که تو برایش ارزش و احترام قایل هستی، آن وقت حرف او تأثیری مضاعف می‌گذارد و توان تو را برای دستیابی به آرزوهایت چندین برابر می‌کند. حضور چنین حامیانی موهبت الهی است. در طول ساختن فیلم راز آدم‌های نازنین بسیاری آمدند و کمک‌مان کردند. بی‌تردید، اگر کمک‌های آن‌ها نبود ما از عهده‌ی آن کار عظیم بر نمی‌آمدیم. در هر مرحله از کار، کسی پیدا می‌شد و کمک می‌کرد تا گام بعدی را برداریم. در کنار آن حامیان خوب و مهربان، همکارانی نیز داشتیم که در گروهی هماهنگ با هم کار می‌کردیم. آن‌ها در خلق این اثر سهیم هستند. بی‌کمک آن‌ها، رؤیای من تحقق نمی‌یافت.

گاهی می‌شد که برای ادامه‌ی کار هیچ پولی نداشتیم. حتی نمی‌توانستم حقوق کارکنان پروژه‌ی راز را پرداخت کنم. در ضمن، اقساط خانه نیز عقب افتاده بود. تا دینار آخر پس‌انداز خود را خرج فیلم کرده بودم. آهی در بساط نداشتیم. می‌دانید چه اتفاقی افتاد؟ بعضی از دست‌اندرکاران پروژه همه‌ی دارایی خود را روی هم گذاشتند و چاله چوله‌ها را پر کردند و ما به سفرمان ادامه دادیم. با حمایت آن فرشته‌های مهربان بود که ما در راه نماندیم؛ رفتیم و توفیق یافتیم.

راه آزمون‌های سخت و معجزه‌ها

آناستازیا سور

زندگی پر از چالش‌های گوناگون است. اگر گمان کنی زندگی همواره نرم و یکنواخت سپری خواهد شد، سخت در اشتباه هستی.



## پیتر بورواش

هر روز، مسایل خاص خود را دارد. محال است از خواب بیدار شوی و همه چیز از نظر فیزیکی، ذهنی، عاطفی، و روحی روبراه باشد. زندگی خالی از دشواری‌ها نیست. بعضی‌ها می‌گویند: «آخر، چرا من؟» باید گفت: «نه تنها تو، بلکه همه به چالش کشیده خواهند شد. همه با آزمون‌های دشوار زندگی روبرو خواهند شد.»

«راهی که به هدف می‌رسد، همواره هموار نیست. موانعی سر برمی‌آورند، دشواری‌هایی پدیدار می‌شوند، با وجود این، نباید از یاد ببری دنبال چه بوده‌ای. هدف بزرگ خود را به یاد بیاور و شکست‌های کوچک خود را فراموش کن.»

دِرِک جِتِر

قهرمان بیسبال

## چالش‌ها و موانع

در راه سفر قهرمانی، هر مانعی و هر چالشی می‌تواند موجب استحاله‌ی تو شود. هر مانعی و هر دشواری‌ای موجب می‌شود استعدادهای نهفته‌ی تو آشکار شود. پرنده‌ای که از تخم بیرون می‌آید و بر شاخه می‌نشیند، هنگام سقوط از شاخه، بال و پر پرواز خویش را کشف می‌کند. کشف همین استعدادهاست که موجب می‌شود کسی باشی که می‌تواند رؤیای قشنگ زندگی‌ش را تحقق بخشد. هرچه چالش‌های تو بزرگ‌تر باشد، توفیق تو نیز بیشتر و بزرگ‌تر خواهد شد، و تو به هدف نزدیک‌تر خواهی شد.

## ماستین کیپ

دشواری‌ها تو را می‌سازند. این، ارزشمندترین دستاورد چالش‌های زندگی‌ست. هنگامی که با چالشی روبرو می‌شوی و بر آن غلبه می‌کنی، توانمندی‌های خویش را بیشتر باور می‌کنی، ایمان تو به خدا و زندگی تقویت می‌شود، و تو قادر خواهی بود کاری بزرگ‌تر انجام بدهی. چیره شدن بر دشواری‌ها و گذشتن از موانع، بزرگ‌ترین موهبت زندگی‌ست.

## پیتر بورواش

هنگامی که از دل دشواری‌های زندگی گذر می‌کنی، اعتماد به نفس تو افزون می‌شود و توانایی‌های نهفته‌ی تو آشکار می‌شود.

هنگامی که برمی‌خوری به مانعی، گره‌ای، مسئله‌ای، و غیره، چیزهایی را در خود کشف می‌کنی که پیش از آن از وجودشان خبر نداشتی. وقتی بر چالش‌ها چیره می‌شوی، بی‌تردید، سعه‌ی صدر بیشتری می‌یابی و بزرگ‌تر می‌شوی. زنانی که زایمان می‌کنند، این نکته را خوب می‌دانند. مادران لازم است قوی باشند تا فرزندان خود را بزرگ کنند. آن‌ها باید صبور، با ظرفیت، مصمم، و شجاع و سالم باشند. تجربه‌ی بارداری و زایمان است که آن‌ها را برای کار دشوار مادری آماده می‌کند. به خاطر عبور از مخاطرات و چیرگی بر دشواری‌های بسیار کار بزرگ مادری است که ما مادران خود را قهرمان می‌دانیم.

## ماستین کیپ

هنگامی که برمی‌خیزی و به استقبال چالش‌های سازنده‌ی زندگی می‌روی، و هنگامی که بر چالش‌های زندگی غلبه می‌کنی، اعتماد به نفس و حس خوبی که نسبت به خود پیدا می‌کنی پاداش توست.

## لین بیچلی

موانع و دشواری‌های زندگی مجال می‌کنند تا یاد بگیریم، رشد کنیم، و از کنج امن و یکنواخت زندگی خود بیرون بیاییم. بدین سان، زندگی واقعی را کشف می‌کنیم و از موهبت‌های آن بهره‌مند می‌شویم.

هدف موانع و دشواری‌های زندگی آن است که ما را آماده کنند تا وقتی شاهد مقصود را در آغوش کشیدیم، آن را راحت از دست ندهیم. بدون کسب آمادگی‌های لازم، دستاوردهای بزرگ زندگی زود از دست می‌روند و خسروانی عظیم به بار می‌آید.

جی. ام. رائو

جریان کار تجاری من به یک رود شبیه بوده است. هر کجا به مانعی برخورد کرده‌ام، مسیر خود را عوض کرده‌ام، و سرانجام به مقصد رسیده‌ام. همه‌ی زندگی‌م پر از چالش بوده است. هر چالشی، حادثه‌ای پرمعنا بوده است، و دری را به روی فرصتی بزرگ‌تر گشوده است.

## ژان پاول دیجوریا

ما از موانع و دشواری‌های زندگی درس می‌گیریم. چه بسیار حادثه‌هایی که در زندگی رخ دادند و خلاف برنامه‌ریزی‌های من بودند، اما به واسطه‌ی همان حادثه‌ها بود که مسیر خود را آنقدر عوض کردم تا سرانجام به این جا رسیدم.

اگر هدفی بزرگ داشته باشی، آنگاه موانع و دشواری‌های راه رسیدن به هدف آنقدر بزرگ نخواهند بود که تو را از رفتن منصرف کنند. اگر هدفی بزرگ نداشته باشی، موانع و دشواری‌های کوچک نیز بزرگ و هولناک جلوه می‌کنند و بدشانسی تلقی می‌شوند. موانع و دشواری‌های زندگی بی‌هدف و بی‌معنا نیستند. آن‌ها تو را می‌سازند و توانمندتر می‌سازند. از آن‌ها گریز و گزیری نیست.



## پیتر بورواش

این است فلسفه‌ی زندگی من: اگر حادثه‌ای خوب در زندگی رخ داد، سپاسگزار باش. اگر حادثه‌ای بد در زندگی رخ داد، از آن درس بگیر.

بدیهی‌ست، هیچ کدام از ما از موانع و دشواری‌ها خوش‌مان نمی‌آید و چیرگی بر آنها را بسیار سخت تلقی می‌کنیم. اما اگر عزم ما برای چیرگی بر آنها جزم باشد، آنگاه دیگر چیرگی بر آنها بر ما دشوار نخواهد بود. این نکته را همواره به یاد داشته باش: خدا بیش از طاقت ما بر دوش ما بار نمی‌گذارد. اگر با مانع یا چالشی روبرو شدی، بدان که پیشاپیش توان غلبه بر آن به تو داده شده است.

## پیتر فویو

نگرش تو، قدرت چیرگی تو بر موانع و دشواری‌هاست. من همواره شاد و سپاسگزار بوده‌ام. در ضمن، اگر دستاوردهای خوب زندگی‌ت را با دیگران سهیم شوی، همه‌ی موانع و دشواری‌های راه سفر قهرمانی زندگی‌ت بی‌درنگ محو می‌شوند. عشق، راه‌گشاست.

پیتر فویو دستی بخشنده دارد و به همه کمک می‌کند. او هنگام مواجهه با دشواری‌ها فوراً از یکی از توانایی‌های بزرگ قهرمان مدد می‌جوید تجسم خلاق.

## پیتر فویو

نگاه من هرگز به موانع و دشواری‌ها دوخته نمی‌شود، نگاه من همواره به هدفم دوخته شده است. من متوجه مقصد خود هستم. موانع و دشواری‌های راه، علایم و نشانه‌های راه‌اند. هنگامی که با مسئله‌ای روبرو می‌شوی، ذهن خود را از دغدغه و نگرانی خالی کن، بی‌تردید، راه‌حل مسئله را خواهی یافت. اگر ذهن شلوغی داشته باشی، هرگز صدای هستی را نمی‌شنوی، که راه‌حل را به نجوا در گوش دل تو زمزمه می‌کند.

## شکست‌ها و اشتباهات

«ما بشریم و جایز الخطا. بدیهی ست، ما از خطاهای خود درس می‌گیریم. در ضمن، این حقیقت که ما اشتباه می‌کنیم، حاکی از طبیعت بشری ماست. شاید اگر ما جایز الخطا نبودیم، زندگی نیز لطف و نمک کنونی را نمی‌داشت.»

وارن بافت

بازرگان

لین بیچلی

اگر درنگ کنی و با نگاهی به گذشته، شکست‌ها و اشتباهات خود را مرور کنی، بی‌درنگ درمی‌یابی که همه‌ی آن‌ها پاره‌ای از سفر زندگی تو بوده است.

## پاول اُرفالی

طفل چگونه برمی‌خیزد و می‌افتد؟ این کار دل و جرأت می‌خواهد. روند رفتن از نقطه‌ی صفر به نقطه‌ی پنج، موانعی بسیار دارد. با وجود این، تو از خطاهای خود درس می‌گیری.

## لرد هامیلتون

از شکست خوردن هراس نداشته باش. من از شکست‌های خود بیشتر درس گرفته‌ام تا از پیروزی‌های خود. بدین سان، ما به تحقق رؤیای قشنگ زندگی خود نزدیک می‌شویم. شکست‌ها و خطاها نشانه‌های آن‌اند که تو در مسیر سفر قهرمانی خویش چیزهایی را نادیده گرفته‌ای. اکنون باید با چشمانی باز گام برداری و چیزی را نادیده نگذاری. آنچه در راه سفر قهرمانی نادیده و ناشنیده گرفته‌ای، دل‌آگاهی تو بوده است.



## لین بیچلی

اشتباهات، مجالی هستند برای یادگیری. بزرگ‌ترین اشتباه آن است که از اشتباه خود چیزی یاد نگیری. در ضمن، اگر از اشتباه خود درس نگیری، مجبوری آن اشتباه را آنقدر تکرار کنی تا سرانجام درس لازم را از آن بگیری و از آن کلاس عبور کنی.

هنگامی که مسئولیت شکست‌ها و اشتباهات خود را به عهده می‌گیری، بدون آن که دیگران را سرزنش کنی، و هنگامی که در شکست‌ها و اشتباهات خود به دنبال درس‌ها و نکته‌های ظریف می‌گردی، آنگاه شکست‌ها و اشتباهات تو به ابزار پیشرفت تو در راه سفر قهرمانی زندگی تبدیل می‌شود. از شکست‌ها و اشتباهات نمی‌توان کاملاً اجتناب کرد. مهم آن است که از آن‌ها درس بگیری، بعد از آن‌ها را بگذاری و بگذری.



## معجزه‌های زندگی

### پیتر بورواش

من قدر دان لحظه‌های ناب زندگی خود هستم. در آن لحظه‌ها بوده که به چشم خود دیده‌ام که ما تنها نیستیم. دستی هست که همواره کمک‌مان می‌کند. ما فقط به هوا و غذا زنده نیستیم. نیرویی بزرگ‌تر از همه‌ی این‌ها هست که ما را حفظ می‌کند. همان نیروست که فرصت‌های طلایی زندگی ما را می‌آفریند و آدم‌های خوبی را سر راه ما قرار می‌دهد.

درست است که در راه سفر قهرمانی زندگی با آزمون‌های دشوار بسیاری مواجه می‌شوی، اما نباید از یاد ببری که شاهد معجزه‌های بسیاری نیز خواهی بود. در حقیقت، معجزه‌ها همواره بیشتر از آزمون‌های دشوارند. طعم خوش معجزه‌های زندگی من به همان اندازه‌ی طعم پیروزی‌هایم دلپذیر بوده‌اند. خدا برای کمک به تو شیوه‌هایی می‌شناسد که حتی روح تو نیز از آن‌ها خبری ندارد.

## لیز موری

من در پیاده‌روها می‌خوابیدم و غذای خود را از فروشگاه‌ها کش می‌رفتم. البته، کار خوبی نبود، اما گرسنگی امانم را بریده بود. در ضمن، کتاب‌هایی را نیز از کتابفروشی‌ها دزدیدم و خواندم. آنقدر کتاب خواندم و خواندم که تبدیل شدم به یک کرم کتاب. یکسره کتاب می‌خواندم. سرانجام قصه‌ی زندگی‌م همه‌جا پیچید. آنگاه، کمپانی استیون کاوی از من دعوت کرد به آن‌جا بروم. به آن‌جا رفتم و در آن‌جا سخنرانی کردم. آن‌جا بود که متوجه شدم کتاب‌های استیون کاوی را نیز دزدیده‌ام. به او گفتم:

«کتاب‌های شما را نیز دزدیده‌ام.» خندید و گفت: «آن‌ها را به تو بخشیدم.»

لیز موری دختری هجده ساله بود که استیون کاوی از او برای سمیناری مشترک دعوت به عمل آورد. در آن سمینار، لیز موری قصه‌ی سرگذشت خود را بیان کرد. آن روز، روز معجزه‌ی زندگی لیز بود. زیرا از همان روز به بعد او دیگر به یک سخنران برجسته تبدیل شده بود. او قصه‌ی زندگی‌اش را باز می‌گفت و به مخاطبان‌ش الهام می‌بخشید. آنگاه، لیز موری زندگی‌نامه‌ی خود را منتشر کرد، که بسیار پرفروش شد. لیز موری با آدم‌های سرشناس بسیاری، از جمله میخائیل گورباچف، دالایی لاما، و تونی بلر سمینارهای مشترک داشته است.

## پیتر بورواش

اواخر سال ۱۹۶۸ بود. مسابقات تنیس داشت آغاز می‌شد و من آهی در بساط نداشتم. در همین ایام بود که تصادفاً برخوردم به صاحب هتل‌های زنجیره‌ای فورسین. از من پرسید: «چکار می‌خواهی بکنی؟» گفتم: «نمی‌دانم، شاید به کار معلمی مدرسه برگردم.» گفت: «چقدر لازم داری در عالم تنیس بمانی؟» مبلغی را که لازم داشتم، با او در میان گذاشتم. روز بعد مرا به دفترش دعوت کرد. رفتم، نشستم. کثوی میزش را بیرون کشید و چکی به همان مبلغ به دستم داد و گفت: «موفق باشی!» آن حادثه، مسیر زندگی مرا عوض کرد. همان حادثه‌ی مبارک بود که باعث شد من قهرمان تنیس جهان شوم. رؤیای بزرگ لین بیچلی آن بود که قهرمان موج‌سواری جهان شود. برای رسیدن به این مقام، او باید رکورد جهانی را می‌شکست. او درگیر رقابت‌هایی بسیار دشوار شد. به مقام چهارم جهان دست یافت. او به رؤیای خود بسیار نزدیک شده بود. با جهشی دیگر می‌توانست مقام نخست را از آن خود کند.

## لین بیچلی

سال ۲۰۰۱ بود. در مرحله‌ی یک چهارم نهایی فینال مسابقات بودم. به معجزه‌ای نیاز داشتم. در غیر این صورت، شاید مقام چهارمی نیز از کفم می‌رفت. در همین احوال بودم که قهرمان جهان سال ۱۹۹۳، پاولین منچر از کنارم رد شد و گفت: «نگران نباش! اول می‌شوی!» همان لحظه به یادم آمد که او دچار بیماری چشم است و هزینه‌ی درمان چشم‌هایش را ندارد. همان‌جا تصمیم گرفتم به خاطر او اول شوم. می‌خواستم اول شوم تا محض تشکر از او و دلگرمی دادنش، هزینه‌ی درمان چشم‌های او را بپردازم. و چنین شد که قهرمان جهان شدم، و مقام قهرمانی جهان را در شش دوره تکرار کردم.

## لیز موری

هنگامی که زندگی نامهام در نیویورک منتشر شد، فهمیدم سفر قهرمان به چه معناست. بسیاری آمدند و دست یاری به سویم دراز کردند. همه می‌خواستند کمک‌ام کنند. وقتی به آن‌ها نگاه می‌کردم، احساس می‌کردم فرشته‌ها احاطه‌ام کرده‌اند. یکی برایم خانه‌ای خرید. یکی برایم لوازم خانه خرید. یکی برایم اتومبیل خرید. یکی برایم قفسه‌ای پر از کتاب‌های خواندنی خرید. در این میان، پیرزنی به من نزدیک شد و دستم را فشرد. آنگاه، لبخندی زد و گفت: «از وقتی سرگذشت تو را خوانده‌ام، همیشه دوست داشتم به تو کمکی بکنم. اما من فقیرم و چیزی ندارم. خواهش می‌کنم حداقل لباس‌هایت را بده من بشویم.» از آن زمان به بعد، او هر هفته با مینی‌ون خود می‌آمد و لباس‌هایم را می‌برد و می‌شست. من از او نیز درس‌هایی بسیار گرفتم. آری، «آنقدر ای دل که توانی بکوش!» گامی بردار، هرچند کوچک. همیشه به طریقی می‌توان به دیگران کمک کرد. حتی شده بدر گلی بکار. آن بدر شکوفا می‌شود و نگاه عابران را نوازش و عواطف‌شان را تلطیف می‌کند. آری، بدین سان، می‌توان دنیا را گلستان کرد.

## برترین آزمون

### آناستازیا سور

اگر قرار است تغییر مثبت ایجاد کنی، باید رزمنده باشی؛ چابک و قیلاق و سرشار از شور و انرژی. با بی‌حالی و کسالت و یأس و تنبلی نمی‌توانی خلاق باشی. من می‌خواستم کاری کنم تا شرایط زندگی خود و مردم را بهتر کنم. نمی‌خواستم روزمره و معمولی باشم.

## مایکل اکتون اسمیت

کار، سخت و طاقت فرسا شده بود. هیچ کس چیزی از ما نمی خرید. فروش مان قفل شده بود. یکی از دوستان مان، به طور ناشناس، هر ماه چند عدد سفارش می داد تا دلگرم مان کند کار را تعطیل نکنیم. به مرز شکست و ورشکستگی رسیده بودیم.

در راه سفر قهرمانی، پیش از آن که شاهد مقصود را در آغوش بکشی، با آزمون نهایی روبرو می شوی. شدت و حدت آزمون نهایی به بزرگی هدف تو بستگی دارد. آزمون نهایی، برترین آزمون است. آزمون نهایی چنان جلوه می کند که گویی مرگ آرزوی توست، اما اگر طاقت بیاوری و آن را پشت سر بگذاری، به آرزوی خود می رسی. آزمون نهایی را در فیلم ها دیده ای. قهرمان، پس از آن که همه ی موانع را پشت سر می گذارد و به هدف خود نزدیک می شود. ناگهان با بزرگ ترین چالش مواجه می شود. اگر او بتواند از پس این چالش نهایی برآید، به هدف خود می رسد.

## ماستین کیپ

هر قهرمانی تقریباً می‌میرد، یا کاملاً می‌میرد و از نو متولد می‌شود. این مرگِ روانی، عاطفی، روحی، معنوی، یا حتی فیزیکی، برای بسیاری هولناک است. اما به تعبیر مولانا جلال‌الدین محمد رومی، از این مرگ نترسید، که این مرگ، عین حیات است:

بمیرید، بمیرید، در این عشق بمیرید  
در این عشق چو مردید، همه روح پذیرید  
بمیرید، بمیرید، وز این مرگ مترسید  
کز این خاک برآید، سماوات بگیرید  
بمیرید، بمیرید، وز این ابر برآید  
چوز این ابر برآید، همه بدر منیرید

«بدیهی‌ست، اگر در همه‌ی زمینه‌ها پیروز شده بودم و در هیچ زمینه‌ای شکست نخورده بودم، نمی‌توانستم رؤیای بزرگ زندگی را عملی کنم. من به استقبال وحشت بزرگ زندگی رفتم. من آغوش خود را به روی مرگ گشودم و به طرزی معجزه‌آسا زنده ماندم. آری، من هنوز زنده بودم، هنوز دختر نازنینم در کنارم بود، هنوز ماشین تحریرم را داشتم، و هنوز ایده‌ای بزرگ در سر داشتم که می‌توانستم آن را روی کاغذ بیاورم. بدین سان، زمین لرزان زیر پایم استحکام یافت و من بر روی آن کاخ باشکوه زندگی‌م را بنا کردم.»

جی. کی. رولینگ

نویسنده‌ی کتاب‌های هری پاتر



## ژان پاول دیجوریا

برای شرکتی کار می‌کردم. به جای دو نفر کار می‌کردم، اما یک مزد می‌گرفتم. با وجود این، صاحب شرکت بهانه گرفت و بیرون‌ام کرد. رفتم و در شرکتی دیگر به کار مشغول شدم. یک سال بعد، آن‌ها نیز عذر مرا خواستند. زیرا نمی‌خواستیم تعطیلات آخر هفته را نیز کار کنیم. باز رفتم و در شرکتی دیگر مشغول شدم. آنقدر کوشیدم تا فروش شرکت را سه برابر کردم. با وجود این، روزی صاحب شرکت صدایم زد و گفت: «کسی پیدا شده که حاضر است با نصف دستمزد تو کار تو را انجام بدهد. بنابراین، مجبوریم عذر شما را بخواهیم.» در آن زمان بود که تصمیم گرفتم شرکت مستقل خودم را دایر کنم: «ژان پاول میچل سیستمز.» دو سال بعد، وقتی به پشت سر نگاهی انداختم، متوجه شدم که اگر صاحبان آن شرکت‌ها بیرونم نکرده بودند، و اگر در آن شرکت‌ها تجربه نیندوخته بودم، اکنون صاحب این شرکت بزرگ نبودم. گرچه مدام اخراج می‌شدم، اما گویی هستی بود که مرا جابه‌جا می‌کرد و از کلاسی به کلاسی بالاتر می‌برد.

هنگامی که ژان پاول دیجوریا و شریکش پاول میچل عزم خود را جزم کردند تا شرکت تولیدی محصولات آرایشی‌شان را راه بیندازند، یک سرمایه‌گذار پیدا شد و پول لازم را در اختیارشان گذاشت، اما چیزی نگذشت که همه‌ی سرمایه‌اش را پس گرفت و آن دو شریک را مات و مبهوت بر جای گذاشت. وضعیتی بس دشوار و خطرناک پیش آمده بود. آن‌ها می‌دیدند که رؤیای زندگی‌شان دارد پیش چشمانشان جان می‌بازد. در همین اثنا بود که فکری بکر به ذهن ژان پاول رسید. آن فکر بکر را به کار بستند و شرکت را نجات دادند.

## پیت کارول

در طول فعالیت مربیگری، چند بار اخراج شدم. در حرفه‌ی من، اخراج شدن چیزی نیست که بتوان به سادگی از آن گذشت. وقتی یک مربی اخراج می‌شود، جهان ورزش از آن باخبر می‌شوند. روزنامه‌ها درباره‌اش می‌نویسند. رادیو و تلویزیون خبر آن را به اطلاع عموم می‌رسانند. چنین نیست که تو به عنوان یک مربی اخراج شوی و به خانه بروی و آب از آب هم تکان نخورد. وقتی یک مربی اخراج می‌شود، دردسرهای بسیاری برایش فراهم می‌شود. در هر حال، من اخراج شدم. پیش خود فکر کردم این حادثه چگونه می‌تواند از من یک مربی بهتر و قوی‌تر بسازد. بنابراین، خودم را آماده کردم. با مرور نقطه‌ضعف‌های گذشته، آن‌ها را برطرف کردم. نگاه خود را اصلاح کردم. چنان کوشیدم که گویی هم‌اکنون مربی بزرگ‌ترین باشگاه ورزشی جهان هستم. و ناگهان پیشنهادی دریافت کردم که همه‌چیز را دگرگون کرد. به یواس‌سی منتقل شدم و کار بزرگ زندگی‌م را آغاز کردم؛ چیزی که حتی تصورش را نیز نمی‌کردم.

## ماستین کیپ

هنگامی که با موانع و دشواری‌های بزرگ زندگی روبرو می‌شویم، نباید فوراً نتیجه بگیریم که زندگی علیه ما موضع گرفته است. شاید آن موانع و دشواری‌ها موهبت‌های الهی‌اند که آمده‌اند تا ما را آماده کنند. توفان، هنگامی که به کوه می‌وزد، فقط گرد و غبار را از چهره کوه می‌زداید. توفان نمی‌تواند کوه را از جا بکند. بنابراین، شاید آنچه آن را بدترین روزهای زندگی خود می‌دانی، نقطه عطف سازنده‌ی زندگی تو باشد.

## پاول ارفالی

چینی‌ها ضرب‌المثل مشهوری دارند که می‌گویند: «بحران، فرصت است.» آری، هر شکستی بدرهای فرصت‌های تازه را در دل خود دارد.

دل‌م می‌خواست فیلم راز همزمان در بسیاری از کشورهای دنیا به نمایش درآید. شبکه‌های تلویزیونی بین‌المللی می‌توانستند رؤیای مرا تحقق ببخشند. در ابتدا، هنگامی که ایده‌ی راز پا گرفت، بسیاری از شبکه‌های تلویزیونی جهان برای پخش آن ابراز علاقه کردند. اما هنگامی که فیلم آماده شد، بسیاری از آن‌ها به خرید آن رغبتی نشان ندادند. ساخت فیلم به پایان رسیده بود. ما سه میلیون دلار بدهکار بودیم. خریداری هم نداشتیم.

در همین اثنا بود که با یک شرکت تبلیغاتی نوپای اینترنتی آشنا شدیم. روزنه‌ی امید پیدا شد! از طریق همان شرکت بود که فیلم پخش شد و گرفت. در عرض ۲۴ ساعت فیلم در سراسر دنیا پخش شد؛ همان‌طور که آرزویش را داشتم.

«از گرسنگی مردن، مقبول‌تر از دست کشیدن از رؤیای قشنگ زندگی خویش است. اگر از رؤیای قشنگ زندگیت دست بکشی، چه چیزی باقی می‌ماند تا برایش زندگی کنی؟»

### جیم کری

#### بازیگر

گرچه ممکن است آزمون‌نهایی ترسناک باشد، اما تا پیش از رویارویی با آن، هیچ‌تصوری از کم و کیف آن نخواهی داشت. هنگامی که به آستانه‌ی آزمون‌نهایی سفر قهرمانی می‌رسی، مطمئن باش که برای گذشتن از آن آمادگی کامل داری. در غیر این صورت، هرگز با آن روبرو نمی‌شدی و تا این مرحله پیش نمی‌آمدی. هنگام رویارویی با دشوارترین آزمون راه سفر قهرمانی زندگی، نفسی عمیق بکش، لبخندی بزن، و به یاد بیاور «خدا هست، جای نگرانی نیست!»

## بخش چهارم: پیروزی

### پاداش

قهرمانان، در آستانه‌ی پیروزی، چیزی را احساس می‌کنند که در بیان نمی‌گنجد. پس از برداشتن تمامی گام‌های سفر قهرمانی، پس از چیرگی بر تمامی موانع و مشکلات راه، پس از صبر و پایداری، اکنون نوبت دریافت پاداش لحظه‌ی ناب توفیق است. حافظ شیراز می‌گوید:

من اگر کامروا گشتم و خوشدل چه عجب  
مستحق بودم و اینها به زکاتم دادند  
هاتف آن روز به من مژده‌ی این دولت داد  
که بر آن جور و جفا صبر و ثباتم دادند  
این همه شاهد و شکر کز سخنم می‌ریزد  
اجر صبری‌ست کزان شاخ نباتم دادند

## پیت کارول

چه شبی بود شب پیش از بازی‌های اُکلاهما در سال ۲۰۰۵. داشتم با اعضای تیم خود صحبت می‌کردم. به آن‌ها گفتم: «خوب، بچه‌ها، بالاخره همه‌ی بازی‌ها را بردیم و به این جا رسیدیم. این بازی، بزرگ‌ترین بازی سراسری دانشگاهی‌ست. تا به این جا، کاری را کردیم که دوست داشتیم بکنیم. ما تمامی بازی‌های پیشین را بردیم، چون می‌خواستیم. اکنون نیز با همه‌ی وجود می‌خواهیم این بازی پایانی را ببریم؛ پس می‌توانیم. هیچ چیز نمی‌تواند مانع برد ما شود. بنابراین، این بازی باید بهترین و قشنگ‌ترین بازی ما باشد. چنان بازی کنیم که هم ما لذت ببریم و هم تماشاگران. ما رؤیایی ساخته‌ایم، و تا بدین جا، آن را عملی کرده‌ایم. دیگر چیزی نمانده است که رؤیای بزرگ خود را تمام و کمال عملی کنیم. ما می‌دانیم چه می‌خواهیم، و عزم‌مان برای به دست آوردن آن جزم است.» فردای آن روز، عازم مسابقه شدیم و بزرگ‌ترین پیروزی تاریخ مسابقات دانشگاهی را نصیب خود ساختیم.

## پیتر بورواش

من زندگی محشری داشتم. هفده شرکت بزرگ شروع به فعالیت کردند و تنها شرکت ما دوام آورد و موفق شد. محصولات ما اکنون به ۱۳۴ کشور جهان صادر می‌شود.

## لیز موری

چه لحظه‌ی باشکوهی برایم بود؛ آنگاه که به عنوان بورسیه‌ی دانشگاه هاروارد پذیرفته شدم و جلوی جمع کثیری از دانشجویان آن‌جا سخنرانی کردم. انگار داشتم فیلمی را تماشا می‌کردم و یا قصه‌ای را در کتابی می‌خواندم. البته، بعدها از سرگذشت من فیلمی سینمایی نیز ساختند. پس از آن بود که زندگی‌نامه‌ی خود را نوشتم و منتشر کردم.



## لین بیچلی

خوشحالم که توانستم بر زندگی بسیاری اثر مثبت بگذارم. باورم نمی‌شود که چنین توفیقی نصیبم شده است. آیا من بودم که از عهده‌ی آن همه دشواری‌ها برآمدم؟ بی‌تردید، خدا کمک‌ام کرده است. خوشحالم که رؤیای قشنگ زندگی‌م را پی‌گرفتم، خطر کردم، شکیباً بودم، بر دشواری‌های راه غلبه کردم، و سرانجام به خواسته‌ی بزرگ زندگی‌م رسیدم. خوشحالم و خرسند و شکرگزار!

## لرد هامیلتون

به قصه‌های پریان می‌ماند؛ رؤیایی بزرگ که به طور معجزه‌آسا واقعیت یافت! دلم از شادی و شعف سرشار است. همه‌ی آن دشواری‌ها، شکست‌ها، خرد شدن‌ها و زخم‌ها و آسیب‌ها، ارزشش را داشت.

جی. ام. رائو

زندگی، بیش از حد تصور و انتظارم به من عطا کرده است. اگر رؤیای قشنگ زندگی را پی نرفته بودم، حتماً به یک زندگی روزمره و یکنواخت و ملال آور مبتلا می شدم.

## آناستازیا سور

من زندگی ایده‌آلی دارم مثل فیلم‌ها. اکنون به کاری مشغولم که عاشقش هستم. موهبت بزرگی است که آدمی کار دلخواهش را انجام دهد. من از سفر قهرمانی زندگی لذت بردم، و اکنون، هر روزی را چنان آغاز می‌کنم که گویی روزی نو است؛ هر روز من نوروز است! با این شیوه‌ی زندگی، مطمئنم در لحظه‌ی مرگ حسرت هیچ‌چیز را نخواهم خورد.

پاداش نهایی توفیق سفر قهرمانی، به معنای پایان سفر زندگی نیست، بلکه آغاز سفر قهرمانی تازه است. موهبت‌های زندگی، پایان‌ناپذیرند. بنابراین، سفر قهرمانی زندگی نیز، با هر فتح و ظفری، از نو آغاز می‌شود.

## پاول اُرفالی

هر روز صبح از خود می‌پرسم: «با امروز خود چه خواهم کرد؟» بدین سان، از همه‌ی چیزهای بیهوده و همه‌ی بیهودگی‌ها خلاص می‌شوم.

## ماستین کیپ

من آزادی آن را دارم که معمار زندگی‌ام باشم و آن را هر طور که دلم می‌خواهد بسازم. من خود را از اسارت جبر زمان و مکان و شرایط رها کرده‌ام. رهایی، طعم خوبی دارد! می‌توانم به هر کجای دنیا سفر کنم، و صبح‌ها در هر کجای دنیا چشم باز کنم.

## آناستازیا سور

پیمودن راه سفر قهرمانی زندگی، بدون پاداش نیست. در هر مرحله از سفر پاداش‌هایی درخور دریافت می‌کنی، نیرو می‌گیری، ادامه می‌دهی. هنگامی که پاداشی دریافت می‌کنی، دیگر می‌توانی چیزهایی را بخری که دوست داشتی، به جاهایی سفر کنی که دوست داشتی، کارهایی را انجام بدهی که دوست داشتی. در ضمن، می‌توانی پاداش خود را با خانواده و دوستان خویش سهیم شوی. بدین سان، می‌توانی زندگی آن‌ها را نیز متحول کنی.

## لیز موری

من بی خانومان بودم و کارتن خواب. طی این مدت، هرگز از یاد نبردم آدم‌هایی را که مثل من بودند و من هر روز با آن‌ها سر و کار داشتم. هنگامی که مشهور شدم و پولدار، آن‌ها را به یاد آوردم و به سراغ تک‌تک‌شان رفتم. ابتدا همه را به دندانپزشکی بردم. برای‌شان لباس خریدم. در جیب‌شان پول گذاشتم. برای عده‌ای خانه اجاره کردم. به عده‌ای کمک کردم تا تحصیلات‌شان را ادامه بدهند. یکی سرطان داشت، هزینه‌ی عمل جراحی‌اش را پرداختم. کوشیدم به سهم خود مفید باشم. کمک به دیگران دلشادم می‌کرد. داشتم معنای حقیقی زندگی را مزه‌مزه می‌کردم. این زیباترین و هیجان‌انگیزترین تجربه‌ی زندگی‌م بود.

من در خانواده‌ای فقیر به دنیا آمدم. ما چیزی نداشتیم، اما همدیگر را داشتیم. من بسیار خوشبخت بودم که در خانواده‌ای پرورش می‌یافتم که عشق را می‌فهمید و عشق می‌ورزید. بنابراین، من با احساس امنیت و دل‌آسودگی بزرگ شدم. پدر و مادرم سخت کار می‌کردند، با وجود این، تأمین مخارج خانواده برای‌شان بسیار دشوار بود. وقتی پدرم مرد، مادرم نه تنها عشق و شریک زندگی‌اش را از دست داد، بلکه آهی در بساط نداشت که ما بچه‌ها را اداره کند. پدرم مرد و نتوانست توفیق عظیم فیلم‌راز را ببیند. اما مادرم ماند و شاهد موفقیت بزرگ من بود.

یادم می‌آید روزی مادرم صدایم زد. رفتم دیدم دارد اشک می‌ریزد. رفته بود چند دست لباس برای خود خریده بود. از این خوشحال بود که برای نخستین‌بار به فروشگاه‌های رفته است و برای خود لباس خریده است، بدون آن‌که از فروشنده بپرسد قیمت آن چند است!

اگر سعادت آن را داشته‌ای تا از پدر و مادری دلسوز و مهربان بهره‌مند باشی، احساس مرا خوب درک می‌کنی. من چه می‌توانستم به مادرم بدهم تا خوبی‌هایش را جبران کرده باشم؟



پیتر فویو

بعضی‌ها می‌پرسند: «چرا هنوز کار می‌کنی؟» پاسخ می‌دهم: «زیرا هنوز دوست دارم تغییری مثبت ایجاد کنم. هنوز دوست دارم مفید باشم. هنوز به آدم‌ها عشق می‌ورزم. هنوز زندگی را ستایش می‌کنم. هنوز زنده‌ام!»

کار کردن به خاطر لذت کار کردن

هیچ احساس خوبی به پای احساس خوب زندگی کردن رؤیای قشنگ خویش نمی‌رسد؛ کار کردن به خاطر لذت و شور و شغف کار کردن.

## پیتر بورواش

دوشنبه‌ها، پس از تعطیلی شنبه و یکشنبه، با شور و شغف از خواب بیدار می‌شوم. چنان کار کردن را دوست دارم که گویی تعطیلات آخر هفته برایم جز ملال نبوده است. بزرگ‌ترین تفریح من کار کردن است. کار برایم همواره بازی بوده است.

## ژان پاول دیجوریا

من عاشق کار کردن هستم و کارم را بسیار دوست دارم. همواره چشم انتظار دیدن دفتر کارم هستم. همواره چشم انتظار دیدن همکاران خود هستم. من این شیوهی زندگی را انتخاب کرده‌ام. من این شیوهی زندگی را دوست دارم.

## پیت کارول

آنقدر کارم را دوست دارم که اگر برای انجام دادن آن مزدی هم دریافت نمی کردم، باز کار می کردم.  
من نفس کار کردن را دوست دارم. من عاشقانه کار می کنم. چنین حس و حالی، مایه‌ی خوشبختی من است.

## مایکل اکتون اسمیت

بعضی‌ها می‌گویند: «اگر من موفق شوم، اگر پولدار شوم، آنگاه، از کار دست می‌کشم و به تفریح می‌پردازم.» بدیهی‌ست، چنین آدم‌هایی چندان توفیق نمی‌یابند. من اما توفیق یافتم، و نه تنها از کار دست نکشیدم، بلکه اکنون با نیرویی مضاعف کار می‌کنم. من کار کردن را دوست دارم. نه تنها از کار خسته نمی‌شوم، بلکه از آن انرژی می‌گیرم.

آری، تو نیز همه‌ی چیزهایی را داری که برای تحقق رؤیای قشنگ زندگی‌ت لازم است. تو نیز شایسته‌ی همه‌ی آن پاداش‌ها هستی. تو نیز می‌توانی بررسی به آنچه دوست داری باشی یا آنچه دوست داری داشته باشی. این پایان قصه نیست، بلکه آغاز ماجراست؛ آغاز سفر قهرمان. تنها یک گام سرنوشت‌ساز باقی مانده است؛ گامی که می‌تواند همه‌چیز را عوض کند. گامی که از یک آدم معمولی یک قهرمان می‌سازد.

## زندگی در خور زیستن

## پیتر بورواش

هر چیز، حد و اندازه‌ای دارد. توان فیزیکی ما برای انجام کارهای فیزیکی، محدودیت‌هایی دارد. ما بیش از اندازه‌ای معین نمی‌توانیم بخوریم. ما بیش از اندازه‌ای معین نمی‌توانیم بنوشیم. با وجود این، توان ما برای خدمت به دیگران حد و مرز نمی‌شناسد. شادترین مردمان، خادم‌ترین آن‌ها هستند. سعدی خوش‌بیان گفته است: «عبادت، بجز خدمت خلق نیست!»

در مسیر سفر قهرمان، حادثه‌ای عظیم روی می‌دهد. تو استحاله می‌یابی، همچون استحاله‌ی کرم ابریشم به پروانه. به واسطه‌ی همین استحاله است که ترغیب می‌شوی آخرین گام را برداری، همچون آخرین گام پروانه که از روی شاخه برمی‌داری و پرواز را آغاز می‌کند. با برداشتن گام آخر است که تو قهرمان می‌شوی، و سفر قهرمان تکمیل می‌شود.

آتش سوزان اشتیاق تو برای تحقق رؤیای زندگیت، اکنون به آتش عشق و شفقت استحاله یافته است. اکنون تو به خانه بازمی‌گردی؛ بازمی‌گردی تا به کسانی کمک کنی که حال و روز روزهای نخست تو را دارند. تو که پروانه شده‌ای، با بشارت پریدن به سوی کرم‌های ابریشم می‌آیی تا آن‌ها را ترغیب کنی از پیله‌ی ترس‌ها و تردیدهای خود بیرون بیایند. تو به سوی آن‌ها بازمی‌گردی تا حقیقت را برای‌شان تبیین کنی و از مرارت‌شان بکاهی. تو فلاکت آن‌ها را می‌فهمی، زیرا روزی خود حال و روز آن‌ها را داشتی. اکنون، تو رسالتی تازه بر دوش داری. روزی می‌خواستی آرزوی خود را برآورده سازی، اکنون می‌خواهی آرزوهای آن‌ها را برآوری. اکنون با آنچه در سفر قهرمانی زندگی خویش فراهم آورده‌ای، به کمک کسانی می‌شتابی که به کمک تو محتاج‌اند. اکنون با هر وسیله‌ای که در اختیار داری به آن‌ها کمک می‌کنی، الهام‌شان می‌بخشی، تشویق‌شان می‌کنی، دلگرم‌شان می‌سازی.

## ماستین کیپ

دو جا هست که قهرمان به زمین می‌چسبد. نخست زمانی‌ست که او را به ماجرا فرامی‌خوانند، و او روی برمی‌گرداند. دوم، جایی‌ست که قهرمان به مقصد رسیده است و او را فرامی‌خوانند تا به خانه نزد دیگران بازگردد، و او روی برمی‌گرداند. یک بار تو را فرامی‌خوانند تا به راه سفر پرماجرایی قهرمانی زندگی‌ت گام بگذاری. یک بار تو را فرامی‌خوانند تا پس از توفیق، از قلعه‌ی فتح و ظفرهای قهرمانانه‌ی خویش بازگردی و به دیگران نیز کمک کنی تا به مسیر سفر قهرمانی زندگی‌شان قدم بگذارند. پاسخ مثبت دادن به ندای دوم دشوارتر است. قهرمانان عرصه‌ی معنا این‌جاست که ظهور می‌کنند. اما سفر قهرمان کامل نمی‌شود، مگر آن‌که بازگردی و اکسیر یافته‌ی را با دیگران سهیم شوی. آنچه قهرمان را قهرمان می‌کند، بی‌پیرایگی اوست. قهرمان، خودخواه نیست. قهرمان، آرمانی بزرگ‌تر از خود دارد. «هنگامی که دیگر به خود و نیازهای خود فکر نمی‌کنیم، استحاله‌ای عظیم در ما رخ می‌دهد، استحاله‌ای در دید و دریافت و آگاهی.»

## جوزف کمپل

### اسطوره‌شناس

مهم نیست به چه چیزهایی رسیده‌ای و چه دستاوردهایی داشته‌ای؛ آنچه تو را قهرمان می‌کند، نگاه توست؛ نگاهی که از خود فراتر می‌رود، و عمق و گستردگی دارد. تو را صدا می‌زنند تا اکسیر زندگی را عشق و شفقت دل بزرگ خویش را با دیگران سهیم شوی. ممکن است آرزوی تو آن باشد که قهرمان کشتی جهان شوی. اگر شدی، تو هنوز قهرمان نیستی و سفر قهرمانی تو به پایان نرسیده است. اکنون که قهرمان کشتی جهان شده‌ای، با چالشی بزرگ‌تر روبرو هستی. تو باید به خانه و نزد کسانی بازگردی که عشق و تشویق‌شان را نثار تو کردند تا قهرمان جهان شوی. تو باید نزد آن‌ها بازگردی و آوازه‌ی قهرمانی خویش را برای آن‌ها خرج کنی. درست مانند کشتی‌گیر پرآوازه‌ی ایرانی، جهان‌پهلوان تختی. او وقتی مدال طلا گرفت، از مدال طلای خود استفاده نکرد تا از این و آن امتیاز بگیرد و پول و پله‌ای به هم بزند. او نزد مردم خویش بازگشت و اعتبار پهلوانی و آبروی خویش را برای آنان خرج کرد. جهان‌پهلوان که قهرمان جهان بود، اکنون با چالشی عظیم‌تر روبرو بود. غم این خفته‌ی چند خواب را



در چشمان تر او می‌شکست. او اکنون دغدغه‌ی تبیین حقیقت برای مردمان و تقلیل مرارت آن‌ها را داشت. او که از بیرون قهرمان بود، حالا باید از درون قهرمان می‌شد و سفر قهرمانی زندگیش را کامل می‌کرد. او نمونه‌ی کامل سفر قهرمان بود.

بزرگ‌ترین مقام قهرمانی، مقام خدمت به مردم است. فروتنی، ارزشمندترین مدالی است که قهرمان به سینه می‌زند. بالاترین مرتبه‌ی رشد وجودی، ایثار است. قهرمان با زندگی خود درس می‌دهد.

لیز موری

هنگامی که زندگی را به خدمت می گیرم تا زندگی کسی را بهتر کنم، تازه احساس می کنم که زنده ام.

جی. ام. رائو

هرچه دارم، از برکت مردم جامعه‌ی خویش دارم. چه چیزی دارم که به طریقی به آن‌ها نیز تعلق ندارد؟ بنابراین، باید به شیوه‌ای از آن‌ها سپاسگزاری کنم. من خود را نسبت به آن‌ها مسئول می‌دانم، و می‌کوشم خدمتگزارشان باشم. آری، فقط می‌خواهم خدمتگزارشان باشم؛ به هر شیوه‌ی ممکن.

## پیتر بورواش

چگونه می‌توانم منشأ اثر مطلوب در زندگی دیگران باشم؟ صبح‌ها با این پرسش در ذهن بیدار می‌شوم. و با همین اندیشه در سر، کار روزانه‌ام را آغاز می‌کنم. به همین دلیل شب‌ها آرام و مطمئن سر بر بالین می‌گذارم و به خواب می‌روم.

## مایکل اکتون اسمیت

اگر پولی زیاد داشته باشی و پول‌ها در گاوصندوق بانک‌ها خاک بخورند و متورم شوند، گویی انرژی جاری را منجمد کرده‌ای. باید این انرژی را در رگ‌های جامعه و جهان روان کنی. با انرژی جاری پول خویش می‌توانی به دیگران کمک کنی تا کامیاب شوند و زندگی ژرف و شادتری داشته باشند.

جی. ام. رائو

من بسیار بخت‌یار بوده‌ام که هستی فرصت‌های طلایی خدمت به دیگران را در اختیارم گذاشته است. از این بابت، همواره سپاسگزارم.

در گام آخر سفر قهرمان قرار نیست صرفاً درباره‌ی کمک به مؤسسات خیریه سخن بگوییم. منظور آن است که راهی بیابیم تا وقت، انرژی، و شور زندگی خود را به عشقی سرشار تبدیل کنیم و آن را با دیگران سهیم شویم. منظور آن است که دستی دراز کنیم و دست نیازمندی را بگیریم و او را در سفر قهرمانی زندگی، همسفر خود کنیم. آدم‌های موفق دنیا خوب می‌دانند که کمک کردن به دیگران صرفاً پول دادن به آن‌ها نیست، بلکه یافتن شیوه‌های گوناگونی است تا با آن‌ها به دیگران یاری برسانیم و آن‌ها نیز رؤیاهای قشنگ زندگی‌شان را تحقق ببخشند. غرض آن نیست که به دست نیازمندان فقط ماهی بدهیم؛ در کنار این کمک، خوب است به آن‌ها یاد بدهیم خود ماهی بگیرند. تو می‌توانی الهام ببخشی. تو می‌توانی امید ببخشی. تو می‌توانی تشویق کنی. ارزش این چیزها کمتر از پولی نیست که برای کمک در اختیار کسی قرار می‌دهی. بدین‌سان، می‌توانی به دیگران کمک کنی تا زندگی سرشار، کامل، و پرمعنایی داشته باشند.

در راه سفر قهرمانی زندگی خویش مهم نیست اکنون در کجای سفر خود هستی. در هر مرحله از سفر نیز می‌توان به کمک دیگران شتافت.

## لیز موری

همواره می‌توانی به هزار و یک شیوه به دیگران کمک کنی. کوچکی یا بزرگی کمک‌های تو چندان مهم نیست. کیفیت کمک‌های تو مهم است. گاهی کمکی کوچک تحولی عظیم در زندگی شخص کمک‌گیرنده ایجاد می‌کند.

## پیتر فویو

به هر طریقی که به دیگران کمک کنی، ظرفیت وجودی توست که افزون می‌گردد. آری، «هرچه کنی، به خود کنی؛ گر همه نیک و بد کنی!» دانه‌ی گندمی که در راه کمک به دیگران می‌کاری، خوشه‌ای می‌شود با ده‌ها دانه‌ی اضافی که پاداش توست. هیچ عمل خوبی ضایع نمی‌شود. مهم نیست میزان کمک تو چه اندازه است؛ همواره کسی هست که به آن کمک نیاز دارد. توفیقی که آن را با کسی سهیم نمی‌شوی، چیزی جز شکست در انسانیت نیست.

شادمانی بخشیدن و کمک کردن به دیگران چنان ژرف و زیباست که گاهی درمی‌مانی آیا هدف از سفر قهرمانی تو همین نبوده است که همچون دانه‌ای از پوسته‌ی خود بیرون بیایی، بشکفی، ببالی، و چنین غرق شکوفه شوی؟ عشق، شکوفایی است، درخت و باغ شدن است. عشق، زندگی است.



## لیز موری

غرض از بودن ما این جا، عشق ورزیدن است. ما در عشق زاده می شویم، در عشق بال و پر می گشاییم، در عشق اوج می گیریم، و در عشق جاودانه می شویم.

## قهرمانِ درون تو

با برداشتن گام فرجامین سفر قهرمان، تو کامل می‌شوی، سرشار از معنا می‌شوی، زیبا می‌شوی، دل آسوده می‌شوی قهرمانی واقعی. ذهن تو که روزی به روی واقعیت بسته بود، اکنون خود را به روی هستی بیکران گشوده است. دل تو که روزی گرفته بود و مرده، اکنون گرم و زنده است. اکنون چشمان تو سرشار از حیرت است و قلب تو سرشار از عشق و شفقت. اکنون دستان مهربان تو پر از سخاوت است. اکنون تو با همه چیز و همه کس خویشاوند هستی. اکنون با خدا یگانه‌ای. اکنون زنگار نگاه خویش را زدوده‌ای و جور دیگر می‌بینی. از آن ترس‌ها و تمناها و رنج‌های بیهوده دیگر اثری نیست. به جای همه‌ی آن‌ها بصیرتی ژرف و آرام نشسته است. اکنون قهرمان درون تو خود را آشکار کرده است؛ قهرمانی که ستایشگر عشق، خنده، و زندگی‌ست. این، قصه‌ی توست. این، سرشت توست. این، سرنوشت توست.

آری، این قصه‌ی توست و تنها تو می‌توانی آن را زندگی کنی. این قصه‌ی سفر یک قهرمان است؛ قهرمان درون تو. تو اکنون هم نقشه‌ی راه را در اختیار داری و هم قطب‌نما را. در راه سفر قهرمان، تنها نیستی؛ صد قافله دل همراه توست. سفر تو با یک رؤیا آغاز شد و به شکوفایی در عشق پایان یافت. عشق، آغاز و انجام هر قصه‌ای‌ست. عشق، آغاز و انجام ماست. عشق، و دیگر هیچ!

در هر گامی که برداشته‌ای، در هر کاری که کرده‌ای، سعادت خود را جويا بوده‌ای. سعادت تو، کشف خویشتن خویش است. فرجام سفر قهرمان، کشف حقیقت وجود خویش است. هدف ما از بودن و زیستن روی کره‌ی زیبای خاک، کشف خود است؛ کشف آنچه حقیقتا هستیم. این کشف، بزرگ‌ترین پروژه‌ی اکتشافی هستی است. تنها تویی که می‌توانی حقیقت تو را کشف کنی. تنها تویی که می‌توانی قهرمان درون تو را کشف کنی. تا آن زمان، ندایی در درون تو تو را به سفری پرماجرا فرامی‌خواند: سفر قهرمان!