

## کتاب: پله پله تا اوج

نویسنده: زیگ زیگلار

پیشگفتار نویسنده

آیا کسی پیدا میشود که هر از گاهی نباشد و احساس ناخوشی نکند؟ به نظر من بهترین کار برای دوری جستن از این احساس ها و حالات این است که بپوشیم از لحاظ روحی سرحال باشید این کتاب با این امید انتقال وجه بین آن نوشته شده است که اگر روزانه دقایقی را با افکار مثبت بگذرانیم سرحالی لازم را برای کسب موفقیت به دست خواهیم آورد.

با خواندن یک صفحه از این کتاب ما و سرحال می شوید و پایه های سرخوشی را در خود پی ریزی می کنید و با پیمودن گام های عملی فواید بلندمدتی را از آن خود میسازیم برای آن که بیشترین فایده را از خواندن این کتاب برید بهتر است نکاتی را که فرا گرفته اید با افراد خانواده و همکاران خود در میان بگذارید این که می گویند استاد بیش از شاگرد می آموزد فقط یک اندیشه نیست.

با هر دست بدهی با همان دست می گیرید این کتاب نه تنها برای بهتر شدن وضع روحی شما نوشته شده ه می خواهد به شما کمک کند تا بخشنده خوبی شوید من شما را تشویق می کنم به مبارزه می طلبید تا از این نکته استفاده کنید.

از مراحل ارائه شده در این کتاب برای رسیدن به موفقیت استفاده کنید کتاب را در دست بگیرید و صبح را با خواندن صفحاتی از آن آغاز کنید و شب قبل از خواب بخورید وقتی به صفحات آخر رسید همین کار را تکرار کنید فواید بیشتری نصیبتان شود.

من از وضعیت خاص شما بی اطلاع ام اما در صفحات این کتاب به احتمال زیاد نام کسانی را می یابید که نسبت به شما وضعیت بدتری دارند کسانی که با افکار عقاید و اعمال خود بر مشکلات غلبه کرده اند.

همین نوع افکار عقاید و اعمال فواید بسیاری برای شما دارم از این رو از شما می خواهم شروع به خواندن کنید به امید آنکه به اوج برسید

## فصل اول: نگرش

**عوامل مهم و قاطع در زندگی رویدادها نیستند بلکه نگرش ما به رویدادهاست**  
• **حقارت انسان**

در زندگی همه ما لحظاتی وجود دارد که خود را کم ارزش می پندارید و در مورد خود دچار تردید می شوید دکتر مقصود مالتز فقید نوشته است:

**دست کم ۹۰ درصد مردم جهان احساس حقارت یا خود کم بینی دارند**

ل این که این همه آدم درباره زندگی شکل ظاهر مهارت ها و توانایی های خود چنین احساسی دارند این است که بیشتر اوقات خود را با قهرمانان مرد و زن فیلم ها مقایسه می کنند.

مشکل ما این است که خود را با دیگران مقایسه می کنید شما خودتان و نباید خود را با دیگران مقایسه کنید شما از هیچ کس کمتر یا بیشتر نیستید خداوند یکی از ما را یگانه آفریده است شما با

مقایسه خود با دیگران نمی توانید میزان موفقیت خود را تعیین کنید بلکه میزان موفقیت خود را از مقایسه قابلیت های تان با آنچه انجام داده اید می توانید به دست آورید اگر هر روز حداکثر تلاش خود را بکنید بهترین خواهید بود.

## چرا ما خود را با آرمان هایمان می سنجیم و دیگران را با اعمالشان

### محبت ها

عصر حاضر بهترین روزگار برای زندگی چه بسا تا به حال به این خوبی نبوده است هر نسل مشکلات خاص خود را دارد برخی مردم و نکات منفی تکیه می کند و نکات مثبت را کاملا از یاد میبرد. صد سال پیش از این. سن متوسط انسان چهل سال بود امروز امید می رود که اشخاص بیش از ۷۴ سال عمر کنند راستش را بخواهید من کاملا اطمینان دارم که روزی در آینده دهه حاضر را بهترین سال قرن حاضر خواهیم خواند ما در عصر باشکوه زندگی می کنیم عصر حاضر زمان خوبی برای زندگی کردن کار کردن و تشکیل دادن خانواده است روزگار خوبی یعنی همین گام عملی:  
امروز من ۵ موهبتی را که خداوند به من عطا فرموده است می نویسم و شکرگزاری می کنم

خوشبختی ایستگاه ای نیست که شما به آن برسید بلکه وسیله سفر است

### انتقاد

دیوید کراکت شعار ساده ای داشت تحت این عنوان از کار خود مطمئن باش و حرکت کن هر یک از ما مانند هر آدم موفق گاهی با انتقال روبه رو می شود آنچه در اینجا مهم است حرف های شما نیست بلکه هر چه میزان موفقیت شما بیشتر باشد به همان نسبت بیشتر مورد انتقاد قرار می گیرید فقط کسانی از این حملات در پناه می مانند که هیچ اقدامی نکنند اگر نحوه برخورد با انتقاد را بدانید هرگز آن را مشکل محسوب نخواهید کرد وینستون چرچیل جملاتی را از ابراهام لینکلن و دیوار اتاق خود نصب کرده بود با این نوشته که:  
من تلاش خودم را می کنم و به راه خود ادامه می دهم اگر نتیجه دلخواه از کارم گرفتم انتقاد حرف دیگران بر من بی تاثیر است و اگر هم اشتباه باشد سوگند که فرشته ی آسمانی مبنی بر صحت آن نمی تواند آن را اصلاح کند.

دل شیر می خواهد که آدم در زیر حملات انتقاد راه خود را پیش بگیرد

به خاطر بسپارید که تمام جهان نمی تواند قایق شما را غرق کند مگر آنکه به داخل آن راه یابد با آنها ستیزه برخیزد از کار خود مطمئن باشید و از اعتقادات خود دفاع کنید در این صورت به اوج خواهید رسید  
گام عملی:

امروز من در برابر حملات انتقادآمیز دیگران جملات ابراهام لینکلن را تکرار خواهم کرد و در برابر آنها خواهم ایستاد

از مخالفان نهراسید بدانید که بادبادک با باد مخالف ونه با باد موافق بالا میرود هامیلتون مابی

## تنوع

قطب شنیدی چه می گویند رمز موفقیت را تغییر دهید من به طور کلی با این گفته موافقم اما گاهی زمان و مکان ایجاد می کند تا این رمز را تغییر دهید.

مثال:

روزگاری چیپس سیب زمینی بهترین اقلام فروش در آمریکا بود این نکته مانع نشد که چند سال پیش پروکترو دمبل کار پرینگلز راواز کند محصولی که بر خلاف سنت بود و بازار کاملاً جدیدی را می گشود گاهی برهم زدن روال عادی عامل موفقیت است

مثال:

تام لاندی با غافلگیر کردن حریف خود را شکست داد و این کار باعث شهرت او شد او می داند که حریف خود را برای رویارویی با شگردهای شناخته شده آماده می کند از این رو با نوآوری های خود حریر را از میدان به در می کند شما چطور؟

اوضاع را بسنجید و در صورت امکان شما نیز این روش را به کار ببندید عوامل خوشبینی شوق احترام مثبت اندیشی را به کار خود اضافه کنید نوآوری ممکن است حریف را مغلوب کند و شما را در آستانه پیروزی قرار دهد

گام عملی:

امروز من شرایط را میزنم و در صورت امکان روال همیشگی را تغییر میدهم

چنانچه طالب موفقیت هستید باید راه های جدید را بیازمایید و راه های کهنه را کنار بگذارید  
جان راکفلر

## شوخ طبعی

با داشتن نگرش صحیح و اندکی شوخ طبعی می توانید همان کاری را بکنید که مال هنکوک کرد تلخی ناشی از سقوط فلج کننده را به نوعی شیرینی در زندگی واقعی تبدیل کرد مال هنکوک در مدرسه بود و کار بخشی را در زمینه ورزش در پیش رو می دید که ناگهان بر اثر حادثه ای از کمر به پایین فلج شد. اما اگر بیاموزیم که با وقایع غیرمنتظره با شوخ طبعی و خوشبینی روبه رو شویم می توانیم سرحال و خوشرویی باشیم مالک وقت ای که در بیمارستان بستری بود مناظری را در اطراف خود نقاشی کرد به جای شکایت کردن از پرستار که ساعت ۳ نصف شب او را بیدار کرده بود طرح کارتونی از او کشید. پس از مدتی یکی از طرح های خود را به منظور چاپ مجله داد و همین کار باعث شد او تحت عنوان کاریکاتوریست شغل موفقی بیابد مالزی گرفت که برای همه ما مهم است و آن اینکه حتی اگر در شرایط کاری از دست ما ساخته نیست مثل فلج شدن دست کم نگرش خود را در مورد آن شرایط عوض کنیم.

گام عملی:

من امروز به اتفاق سایرین تا آنجا که ممکن است در بیشتر مواقع بخندم و در ضمن کار و خانواده ام ونه خودم را جدی بگیرم

آیا ممکن است انسان با نوسازی محیط اطرافش سرانجام متحول شود و خود را از نو بسازد  
ویل دورانت

### اعتقاد

داشتن اعتقاد عمیق به هدف یکی از مهم ترین نیروهای زمین است ژاندارک زمانی که اعتقاد رهبری ارتش فرانسه را علیه انگلستان در سر می‌پروراند دختر ۱۲ ساله ۱۴ بود که در اعتقاد او چیره گر بود او در ۱۷ سالگی به حضور شاهزاده شارل رسید و اعتقاد خود را برای او توضیح داد شاهزاده چنان تحت تاثیر سخنان ژاندارک قرار گرفت که لباس رزم و سپاهی در اختیارم گذاشت. جاندار موفق شد دروازه فتح ناپذیر اورلنن را محاصره کرد باز هم می‌گویم اعتقاد به یک منشاء یا هدف یکی از قوی ترین نیرو های روی زمین است احتمال پیروزی حق را که باشد یا موانع موجود هم رفتن شدنی باشد اعتقاد راهی برای پیروزی می یابد سلاح اعتقاد شما ممکن است به صورت گوشی پزشکی ماشین تحریر یا یک میکروفون باشد

**شمشیر شما صبر از خودگذشتگی یا نگرش شکست ناپذیر بودن است**

گام عملی:

امروز من قویترین نیروی روی زمین یعنی اعتقاد را با بررسی دقیق آن در زمینه جسمانی روحی و روانی زندگی‌ام تقویت خواهم کرد

توماس فولر

او فکر می‌کند زندگی هرکس خاطر اعتقادات اوست

### استعداد

او تا کلاس هشتم در مدرسه تا کلاس های درس خواند و کلاس هشتم را بازخوانی کرد زیرا که برای ادامه تحصیل دبیرستانی وجود نداشت. بر آن بود که تا کودکان کوهستان را یاری کند تا مشکلاتی که او تجربه کرده بود مواجه نشوند نمی خواست برای آنها برنامه آموزشی طرح ریزی کند اما نبود بود و نه ساختمانی از این روزا کلاس‌هایی را در مزاد تشکیل داد بعدها بودجه‌ای فراهم کرد و مرکزی برای رشد کودکان باز کرد. تیلدا که اخیراً به دلیل انجام دادن خدمات برجسته عمومی جایزه جفرسون را در واشنگتن از آن خود ساخته است اعتقاد دارد:

**در درون هر کسی و بی استعداد یافت می شود اگر من می توانم تو نیز خواهی توانست**

در مورد این جمله فکر کنید آنچه موفقیت شما را در زندگی تعیین می کند وضعیت شما نیست بلکه برداشت شما از آن وضعیت است.

گام عملی:

امروز من می خواهم وقت بیشتری صبر کنم تا ببینم چه دارم نه اینکه چه ندارم

**کار ما در زندگی پیش گرفتن از دیگران نیست بلکه پیشی گرفتن از خودمان است**  
استوارت جانسون

## نادرستی

فرهنگ آمریکایی هریتج از واژه درست کار آمده است:  
درستکار کسی است که کاملاً صادق یکی رو آبرومند و راز بود که از تقلب و منافع غیر منصفانه دوری جوید  
شما نمیتوانید نادرست و در عین حال واقعا موفق باشید به گفته وینستون چرچیل درستکاری اهمیت دارد اما روراستی نیز مهم است دزدی از وقت اداره و کار اهمیت کمتری نسبت به دزدی از صندوق ندارد  
گام عملی:  
امروز من هرکاری درست باشد می کنم و به سختی و راحتی آن کاری ندارم

زیان را به ثروتی که از راه نادرست به دست آمده است ترجیح بدهید زیرا که اولین شما را در مدت کوتاهی می آزارد و دومی شما را تا ابد پشیمان می کند  
چیلو

## پیروان

دکتر مرگ و میر این میگوید افزود که همه ما مانند شرکت کنندگان در مسابقه اتومبیلرانی هستیم هیجان آور شدن باعث میشود که صدمات وارده بر خود و دیگران را نبینید.  
روزی مردی را در حال دعا دیدم که می گفت خدایا مرا از مشغول شدن به خویش باز به داد تا بتوانم نظرم را در مورد هر موضوعی بگویم با گنجینه عظیم حکمتی که در من از حیف است که آن را به کار ندارم اما خدایا تو میدانی که من می خواهم در پایان کار چند دوست داشته باشم  
یکی از راه های رهبر شدن توجه داشتن به رهبران و یادگیری از آنها و سرمشق قرار دادن آنهاست  
گام عملی:  
امروز من از رهبران خود پیروی می کنم به طوری که اگر نوبت رهبری به من برسد آماده باشم

کسی که خدمت نکرده نمی تواند فرمانده شود  
جان فلوریو

## اقناع

بعد از هفته و بررسی روی ظاهر شخصیت و نگرش افراد و نفوذ آنها بر دیگران استادان دانشگاه نیز متوجه شده اند که لبخند تنها نیروی است که انسان به کمک آن می تواند بر دیگران تاثیر بگذارد این یافته بسیار خوشایند است زیرا می توانیم همیشه لبخند به لب داشته باشیم  
متخصصان ارتباطات بر این باورند که برای این که بتوانید کالای خود را به فروش برسانید باید پیام خود را سه بار تکرار کنید بدون آنکه طرف مقابل متوجه تکرار پیام شما شود  
باز هم می گویم باید پیامتان را سه بار تکرار کنید تا برای خریدار روشن شود پایه یادگیری و ابزاری نیرومند است

عامل مهم در نفوذ بر دیگران دکتر صداقت و راستی است فهمیدن این نکته که صداقت و راستی در نفوذ بر دیگران اهمیت دارد مدارک دانشگاهی نمی خواهد داشتن لبخند گرم و دوستانه تکرار غیرمستقیم پیام و صداقت و راستی و می تواند شما را در هر کاری از جمله فروش محصول یافتن شغل یا کسب مقام در مدرسه موفق گرداند

گام عملی:

امروز من لبخند با همه آنهایی که تماس خواهم داشت برخورد می کنم  
هرروز من با پافشاری و صداقت را توان به کار می گیرم و موفق میشوم

با خوب بودن خودتان می توانید دیگران را بهتر کنید      هوف ارویس

### محدودیت ها

معلمش به اوتوپید و او را کودن کند ذهن و بی دست و پا خطاب کرد از او خواست که درس خواندن را کنار بگذارد بهرغم ترک مدرسه قبل از ۲۰ سالگی حق انحصاری اختراع ماشین بخارگردان را دریافت کرد اختراع بعدی او دستگاهی بود که قطارهای از خط خارج شده را مجددا روی خط قرار می داد و تقریباً برای تمام خطوط آهن یک دستگاه از آن را خریداری کردند قبل از به پایان رسیدن عمر سرشار از خلاقیت بیش از ۴۰۰ اختراع را به ثبت رساند و نوعی امپراطوری صنعت ایجاد کرد که تقریباً همتایی ندارد.

با وجودی که در اواخر حیات پربارش ناتوان شده بود او به کمک صندلی چرخدار طرح های خود را دنبال می کرد و دست از اختراع برنمیداشت هنگام مرگ طرحهای آخرین کار او یعنی صندلی چرخدار موتوری در اطرافش بود.

مردی که بر چسب بی دست و پایی و کودنی به او چسبیده بودند جورج وستینگهاوس نام داشت منفی دیگران را نسبت به خود نپذیرفت و در عوض یکی از ثروتمندترین مردان تاریخ شد امیدوارم که شما نیز خود را باور به دارید و برای نیل به هدف خود تلاش کنید حتی اگر نظر دیگران در مورد شما منفی باشد

گام عملی:

امروز من نظر های منفی و محدودکننده دیگران را نخواهم پذیرفت

نیوگ ۲۱ درصد الهام و ۹۹ درصد عرق ریختن است      توماس ادیسون