

به نام جان لایتناهی





سرشناسه: ویلالووس، جیمی / Villalovos, Jaime
عنوان و نام پدیدآور: شاد و توانمند: زندگی رویاییات را حین لذت بردن از مسیر
بسیار/ جیمی ویلالاوس؛ مترجم میلاد علی‌پور؛ ویراستار الناز معنمدی.
مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: ۳۵۰ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۸۵۴-۰۱-۸
یادداشت: عنوان اصلی: Happy & strong: create your dream life while
enjoying the journey.
عنوان دیگر: زندگی رویاییات را حین لذت بردن از مسیر بسیار.
موضوع: موفقیت / Success
خودسازی / Self-actualization (Psychology)
شناسه افزوده: علی‌پور، میلاد، ۱۳۷۰-، مترجم
رده‌بندی کنگره: BF۶۳۷
رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۹۶۸۶۳۱۶



شاد و توانمند

زندگیِ رؤیاییات را حین لذت بردن از مسیر بساز

جیمی ویللاوس

مترجم: میلاد علی پور



نشر ترنگ

torang_pub
@nashretorang
www.nashretorang.com



شاد و توانمند

زندگیِ رؤیاییات را حین لذت بردن از مسیر بساز

جیمی ویلا لاوس

مترجم: میلاد علی پور

ویراستار: الناز معتمدی

حروف چین و صفحه آرا: آتلیه ترنگ

لیتوگرافی و چاپ: پردیس دانش

نوبت چاپ اول: ۱۴۰۳

تیراژ: ۳۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۸۵۴-۰۱-۸

آدرس: خیابان کارگر جنوبی، خیابان روانمهر، تقاطع خیابان دانشگاه، کوچه میترا، پلاک ۷، واحد ۴

تلفن: ۰۶۶۴۷۰۳۷۶ / ۰۶۶۴۰۳۵۲۰ همراه: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴

حق چاپ محفوظ است

nashretorang@gmail.com



فهرست

۹.....	درستایش کتاب.....
۱۳.....	پیشگفتار.....
۲۳.....	فصل اول: اگر من می توانم از پسِ این کار برآیم، پس تو هم می توانی!.....
۳۵.....	فصل دوم: تاجه حد آن را می خواهی؟.....
۵۵.....	فصل سوم: بدان که چه می خواهی.....
۸۳.....	فصل چهارم: اگر رشد نمی کنی، یعنی در حال مرگ هستی!.....
۹۹.....	فصل پنجم: پیشرفت کن!.....
۱۱۳.....	فصل ششم: این ها همه به صلاح خودت است.....
۱۲۵.....	فصل هفتم: عالی نبودن، خودش به حد کافی خوب است.....
۱۳۷.....	فصل هشتم: سخت کار کن، سزاوار پیروزی باش!.....
۱۴۹.....	فصل نهم: تبدیل شدن به یک رهبر.....
۱۶۹.....	فصل دهم: اولویت هایت را در اولویت قرار بده!.....

۲۰۹	فصل یازدهم: ساخت خاطرات، در برابر انجام دادن کارها
۲۳۳	فصل دوازدهم: شب خوابم می برد
۲۴۵	فصل سیزدهم: اول خودت ماسک اکسیژنت را بزن!
۲۷۷	فصل چهاردهم: خرابش نکن!
۲۹۳	فصل پانزدهم: با یک دست، دو هندوانه برداشتن
۳۱۵	فصل شانزدهم: تمرکز روی دیگران
۳۲۷	فصل هفدهم: علم خوشبختی
۳۴۵	تقدیر و تشکر

تقدیم به مادر و پدرم
به پاس همه زحمات و از خودگذشتگی‌ها

میلاَدِ علی پور

در ستایش کتاب

«این کتاب، پر از حکمت‌هایی است که در حال حاضر بیشتر از همیشه نیازمندشان هستیم و راهکارهای اثبات‌شده‌ای را بیان می‌کند که قطعاً زندگی‌های بسیاری را تغییر خواهد داد. از این کتاب به‌عنوان راهنمایی برای خوشبختی و توانمندی خود استفاده کنید.»

— جان سی مکسول، نویسنده، مربی و سخنران برتر نیویورک تایمز

«جیمی ویلا لاوس واقعیتی یگانه است. او نمونه‌ای عالی است که ثابت می‌کند چگونه می‌توانید در هر زمینه‌ای از زندگی‌تان به حداکثر موفقیت برسید و اثبات می‌کند که می‌توانید همه‌چیز را با هم داشته باشید. شما وقتی این کتاب را مطالعه می‌کنید خودتان این موضوع را احساس خواهید کرد. تمام کارآفرینان باید آن را مطالعه کنند.»

— اد مایلت، کارآفرین موفق، سخنران مطرح و نویسنده پرفروش

«جیمی ویلا لاوس زن منحصر به فردی است که توانسته از دوران کودکی بسیار دشواری با شور و انگیزه مثبت و چشم اندازی برای زندگی بهتر بیرون بیاید. با استقامت و تصمیم به دستیابی به رؤیاهایش، او به یک آرمان پرداز قدرتمند تبدیل شده است که می تواند همه را برای رسیدن به یک زندگی خوب به تعادل برساند؛ آماده شوید که از او الهام بگیرید!»

— لیندا ایر، نویسنده تراز اول نیویورک تایمز، سخنران بین المللی و متخصص در زمینه فرزندان پروری، زندگی متعادل و تحکیم خانواده

«جیمی یک رهبر اصولی است. پس از خواندن کتاب جذاب و جدیدش، شاد و توانمند، شما نه تنها الهام بخش می شوید، بلکه ابزارهای بسیاری برای افزودن بیشتر شادی و تعادل به زندگی تان به دست می آورید.»

— سین کاوی، نویسنده مطرح نیویورک تایمز، رئیس آموزش و پرورش فرانکلین کووی

«این کتاب، داستان یک دخترک سخت کوش و مقاوم از مونتانا است که دنیای ایدئال خود را خیال کرده و بعد به آن رسیده است. جیمی ویلا لاوس رؤیای امریکایی را زنده کرده است. این کتاب نقشه موفقیت اوست.»

— استیو سیبولد، نویسنده کتاب ۱۷۷ راز سرسختی ذهنی در سطح جهانی

«این کتاب برای هر زن پرانرژی ای است که می خواهد همه چیز را داشته باشد و آماده است تا معنی زندگی خود را به دست آورد!»

— جونا کاجر، صاحب پادکست برتر کندوکاو هدف، نویسنده و مربی

«اگر به شدت به خوشبختی و موفقیت بلندمدت خود اهمیت می‌دهید، این کتاب را در فهرست خواندنی‌های ضروری‌تان قرار دهید. الهام‌بخش شما خواهد شد و روش‌های عقلانی برای کمک به دستیابی به دیدگاه و اهداف خود را از آن یاد می‌گیرید. مشورت صادقانه و صمیمانه جیمی که از تجربه زندگی سخت خود به دست آورده است، شما را به آنجا هدایت خواهد کرد.»

— جان اساراف، کارآفرین و نویسنده پرفروش کتاب داشتن همه چیز و پاسخ

«پیروزی و تحسین شدن در آن پیروزی، هیچ ارزشی ندارد اگر خانواده‌تان در اولویت نباشد. داشتن کتابی مانند شاد و توانمند عالی است؛ زیرا ما تعادل و ارتباط در ازدواج و با فرزندان مان را با جیمی بهبود دادیم.»
— شین و لیز دوریان، موج‌سوار افسانه‌ای بزرگ، مخترعان، مربیان، کارآفرینان و صاحبان شرکت کیمی ولی بیکنی

«جیمی مثال برتری از زنی است که بر کسب‌وکار خود تمرکز کرده است. او رهبر و مربی است؛ اما بیشتر از همه، من از زندگی شخصی او تأثیر گرفتم. او ملکه تعادل در زندگی است!»
— پنی اوول، رئیس اجرایی گروه مالی جهانی، نیکوکار، کارآفرین و مادر

«طی دوددهای که جیمی را می‌شناسم، می‌توانم بدون هیچ بزرگنمایی بگویم که او اهل عمل است. این کتاب برای همه کسانی است که می‌خواهند فضیلت استقامت روحی و جسمی و خوشحالی و شادی را داشته باشند. شاد و توانمند باید بیشتر از یک کتاب خوانده شود؛ مطالعه آن باید هدف همه در زندگی باشد.»

— جف لویتان، کارآفرین، بشردوست و بنیان‌گذار بنیاد «همه برای یکی»

«جیمی شگفت‌انگیز است! این کتاب، داستان واقعی صفر تا صد موفقیت اوست. هیچ‌کس به اندازه او درباره آموزش موفقیت در زندگی عالی نیست. خیلی هیجان‌زده‌ام که تمام مردم جهان این کتاب را داشته باشند.»

— سر جان شین، تهیه‌کننده برنامه بیندیش و ثروتمند شو: میراث، نویسنده کتاب آسیایی‌های ثروتمند چگونه فکر می‌کنند و کارآفرین

«در این دنیا که به نظر می‌رسد مردم هر روز بیش از پیش تمایل دارند حاکمیت شخصی خود را تسلیم کنند، این کتاب کمک خواهد کرد تا آن را دوباره به دست آورید. داستان زندگی جیمی نشان می‌دهد که هرکسی می‌تواند این کار را انجام دهد؛ اگر بخواهد. او ابزارها و نکات ملموسی را برای کمک به شما برای رسیدن به شادی در هر زمینه‌ای از زندگی تان ارائه می‌دهد.»

— ریان میشلر، نویسنده پرفروش، پادکست‌ساز و بنیان‌گذار مؤسسه سفارش بشر

پیشگفتار

راستش را بگویم، هرگز قصدی برای نوشتن این کتاب نداشتم؛ ولی حسی آزارم می‌داد که باید این کار را انجام دهم. حسی می‌گفت شاید شما نیاز داشته باشید این کار را بکنم؛ چراکه هنوز یادم هست که وقتی برای رسیدن به اهدافم تلاش می‌کردم، چه حال و روزی داشتم (در واقع تمام تلاشم برای برآمدن از پس هزینه‌های زندگی بود). بدهکار بودم، در آپارتمانی کوچک، نودل رامن^۱ می‌خوردم و صرفاً تلاشم این بود که روزگارم بگذرد. ای کاش در آن زمان این کتاب را در اختیار داشتم.

هدف کتاب شاد و توانمند این است که با ارائه راهکار برای رسیدن به موفقیتی که در زندگی می‌خواهید، به شما کمک کند. علاوه بر آن، می‌خواهد کاری کند از مسیر لذت ببرید و در پایان که به مقصد رسیدید، احساس رضایت داشته باشید. هرچه باشد، موفقیت مالی و شغلی بدون احساس رضایت، فرقی با شکست ندارد.

۱. Ramen Noodles: رامن یکی از غذاهای ملی ژاپن است. این غذا از ریختن نودل چینی داخل سوپ ماهی یا گوشت تهیه می‌شود. غذایی ساده و در شرایطی که نویسنده توضیح می‌دهد کم‌هزینه. (م).

انسان‌های فوق‌العاده زیادی را می‌بینم که از زندگی رویایی‌شان، دست می‌کشند؛ چراکه «داشتن همه‌چیز با هم» ناممکن به نظر می‌رسد؛ یا اینکه برخی به موفقیت مالی می‌رسند ولی همچنان ناراحت و نگران‌اند. «شاد و توانمند» برای من به این معناست که در کار، زندگی خانوادگی، زندگی معنوی، تناسب و تندرستی‌ات، به هرچه دلت می‌خواهد برسی. به این معناست که برنده و راضی شوی و ذره‌ای احساس پشیمانی نکنی! من توانسته‌ام زندگی شگفت‌انگیزی بسازم که بسیاری از افراد تنها می‌توانند خوابش را ببینند. اینک هیچ‌چیز مرا از اینکه بخوام به دیگران کمک کنم که به این اهداف برسند، خوشحال‌تر نمی‌کند. آیا عالی نیست که به‌جای آن زندگی که در آن مدام احساس فشار، نگرانی و ناراضایتی می‌کنی، طوری زندگی کنی که کاملاً به آن عشق بورزی؟

این کتاب برای کمک به تو در جهت رسیدن به کامیابی طراحی شده است. من هردو سوی این ماجرا را تجربه کرده‌ام. از بزرگ شدن در فقر بسیار بگیر تا الان که جزء یک درصد سرمایه‌دار برتر جهان هستم. پولدار بودن، خیلی جالب‌تر است. ولی در طول راه به این فکر کرده‌ام که آیا آن بهایی که برای موفقیت پرداختم، بیش‌ازحد زیاد بود یا نه؟

وقتی کارم را در این شغل شروع کردم، زن جوان مجردی بودم؛ با آرزوهای بزرگ و سماجت بسیار. پس از آنکه ازدواج کردم، مجبور شدم که به داشتن شریک عادت کنم. وقتی بچه‌دار شدم، باز هم لازم بود که برای ادامه رشد، خود را تغییر دهم. درونِ ذهنم با پریشانی عذاب‌آوری مبارزه می‌کردم، درباره‌ی اینکه: «آیا کاری را که به سود خانواده‌ام است انجام می‌دهم؟ آیا کاری را که به نفع خودم است انجام می‌دهم؟ ایرادی ندارد که

انتظارات بیشتری داشته باشم؟ آیا اینکه مدام به دنبال رویاهایی نو و بزرگ‌تر باشم، خودخواهی است؟»

شکی نیست که نیاز به چالش و از خودگذشتگی‌هایی هم هست؛ ولی بهای موفقیت دقیقاً چیست؟ این سؤالی است که قهرمانان بلندپرواز زیادی به آن فکر کرده‌اند؛ همچون خودتان. من با تمام بلندپروازی‌هایم، مدت‌ها پیش به این نتیجه رسیدم که اگر بهای موفقیت، خانواده و خوشبختی من باشد، بهای بسیار زیادی است. چه اهمیتی دارد که میلیون‌ها دلار پول داشته باشی ولی کارت به طلاق برسد و بچه‌هایت آسیب ببینند و نخواهند با تو حرف بزنند؟

دوست خوبی به نام «راستی»^۱ دارم که او هم نمی‌خواست این بها را بپردازد. راستی، شوهر و پدری فوق‌العاده است. وقتی با هم آشنا شدیم، مدیر مالی یک شرکت بزرگ بود که شک ندارم اسمش را شنیده‌اید. به دانشگاهی مطرح رفته بود، با مدرکی در تجارت بین‌الملل در امور مالی و اقتصادی، فارغ‌التحصیل شده بود و خودش را در آن شرکت بالا کشیده بود. همه کارها را به بهترین شکل انجام داده بود و منتظر بود در شغلش ترفیع بگیرد. در آن زمان، پسری یک ساله داشت و همان موقع هم ساعت‌های بسیار زیادی را کار می‌کرد.

به هنگام یک نشست ناهار کاری با مدیر مالی ارشد شرکت، راستی درباره تعادل زندگی کاری و این موضوع سؤال کرده بود که وقتی به این شغل جدید و بالاتر ارتقا پیدا کند، اوضاعش چه تغییری می‌کند. پاسخ مدیر مالی ارشد، تکان‌دهنده بود. مدیر متبحر، با آب‌وتاب به او گفت که

1. Rusty

برنامه‌اش پیشاپیش، یک سال کامل و بیش از ظرفیت پر شده است. او دیگر هیچ زمانی برای خانواده‌اش نداشت. شغل جدید ایجاب می‌کرد که راستی یک ماه برای آموزش برود و پس از آن هم باید سه هفته از هر ماه را به سفر می‌رفت. بیشتر افرادی که در آن شغل بودند یا مجرد بودند و یا کارشان به طلاق کشیده بود. حتی ناظران مستقیمش هم به او گفته بودند که این شغل «طلاقی است که به‌زودی رخ می‌دهد.»

آیا تاکنون برای پیش آمده که بفهمی رؤیایی که به دنبالش بودی، در واقع یک کابوس بوده است؟ این دقیقاً همان بلایی بود که داشت به سر او می‌آمد. از بدو روزگار این اتفاق، در دنیای این شرکت‌ها، کاملاً مرسوم است. چطور است خودت کسب‌وکارت را راه‌اندازی کنی؟ البته گاهی اوقات این کار حتی می‌تواند بدتر باشد و سبب شود تمام‌وقت از خانواده‌ات دور بمانی. در آن کار هم همه‌چیز به تو بستگی دارد و البته هیچ ضمانتی هم برای موفقیت در کار نیست. من باور دارم که بیشتر مردم عاشق این هستند که خودشان کسب‌وکار داشته باشند. فرصت اینکه بتوانی خودت برنامه‌ات را بچینی، کاری که دوستش داری انجام دهی و رئیس خودت باشی، بسیار فریبنده است. با این حال شوربختانه، بیشتر مردم هرگز این کار را نخواهند کرد؛ چراکه معتقدند کار بسیار خطرناکی است. این کتاب درباره‌ی این است که چگونه با بهایی معقول برای موفقیت، به تمام آرزوهایت برسی. کسب‌وکارت باید از دیگر بخش‌های زندگی‌ات حمایت کند و آن را ارتقا دهد. متأسفانه پیگیری بسیاری از افراد برای زندگی بهتر می‌تواند به روابطشان آسیب برساند و بر خانه و خانواده، فشاری بی‌مورد وارد کند. بیشتر مردم یک شغل دارند و همه‌چیز در زندگی‌شان، باید حول محور آن

بچرخد. من بر این باورم که خانواده، خوشبختی و تندرستی تو، مسئله اصلی هستند و کار تو تنها شاخه‌ایست از کسی که هستی و چیزی که مظهر آنی.

من می‌خواهم به تو کمک کنم که میراث خود را تغییر دهی. آیا تابه‌حال فکر کرده‌ای که می‌توانی فردی باشی که درختِ خانوادگی‌اش را عوض می‌کند؟ در خانواده من هرگز کسی موفق نبود. همان‌طور که بزرگ‌تر می‌شدم، تمام خاله‌ها، عمه‌ها، عموها و دایی‌هایم طلاق گرفتند و مشکلات مالی داشتند. نه پدر و مادرم و نه پدر بزرگ و مادر بزرگم هرگز دانشگاه نرفتند. هیچ‌الگویی برای کامیابی نداشتم. بد برداشت نکنید، من عاشق‌شان هستم ولی بسیار از آنان ناراحتم. اغلب درگیر اعتیاد و الکل بودند. این چیزی نیست که من برای آینده‌ام می‌خواستم. این چرخه باید با من تمام می‌شد. به من الهام شده که فرزندان و نوادگانم، تصویری از من و شوهرم روی دیوار در خانه‌شان خواهند داشت و بعد به آن اشاره می‌کنند و می‌گویند: «بچه‌ها، این مادر بزرگ «جیمی»^۱ است و این پدر بزرگ «شان»^۲ است. این‌ها بودن که همه‌چیز رو تغییر دادن.»

آیا شما فردی هستید که تشنه تغییر زندگی‌تان هستید و آماده‌اید تا به دنبال چیزی که می‌خواهید بروید؟ گاهی اوقات احساس کرده‌اید که برآمدنِ همزمان از پس کارهایی که وقت‌تان را گرفته، طاقت‌فرساست؟ این کتاب برای افراد کوشایی است که می‌خواهند برنده شوند؛ ولی باید بدانند که «چطور همه این کارها را انجام دهند.» می‌دانم که شما از آن دسته

1. Jaime

2. Shawn

افرادی هستید که میل به چیزهای بیشتری در زندگی دارند، وگرنه این کتاب را نمی‌خواندید. این حقیقت که شما الان این کتاب را در دست دارید، به من می‌گوید که شما آن قدر باهوش هستید که دنبال راهنمایی و ابزارهایی باشید که برای رسیدن به آن نقطه، کمک‌تان کند.

شاید فکر کنید عالی به نظر می‌آید، ولی به چه دلیل باید به حرف تو گوش کنم جیمی؟ در بازار، کتاب‌های بسیاری در موضوع خودپروری^۱ و تعادل میان کار و زندگی هست. چه چیز این کتاب متفاوت است؟

بگذارید کمی اطلاعات از خودم به شما بدهم. من بیش از دودهه است که کارآفرین موفق هستم. در بیست و دو سالگی، بدون هیچ پولی، کارم را در شغلی ناآشنا و مردسالار آغاز کردم. هیچ تجربه‌ای در صنعت و یا حتی یک مدرک دانشگاهی هم نداشتم. به ایالت دیگری رفته بودم و افراد زیادی را نمی‌شناختم؛ ولی تا زمانی که سی سالم شد، سالی یک میلیون دلار پول درآوردم. کسب‌وکاری خاص ساخته‌ام که به‌خاطر درستی رفتاری که با دیگران داریم، شناخته شده است.

امروز فعالیت‌های شرکت من تقریباً به تمام ایالت‌ها گسترش یافته و حتی به خارج از ایالات متحده رسیده است. جزء یک درصد بالای سرمایه‌داران جهان هستم که خیلی نادر است؛ به‌ویژه برای یک خانم. از آن مهم‌تر، کسب‌وکارم را وقتی ساختم که همزمان چهار بچه فوق‌العاده را بزرگ می‌کردم. ازدواجی جالب، هیجان‌انگیز و عاشقانه داشتم که به آن افتخار می‌کنم. وقت بسیاری برای سفر کردن، برای خانواده و فعالیت‌های اجتماعی و کلیسا اختصاص می‌دهم. به‌طرز خاصی کارهای انسان‌دوستانه

1. Self-Improvement

را که در سراسر جهان انجام می‌دهم دوست دارم. می‌توانی تصور کنی که زندگی‌ام تا چه حدی می‌تواند پرمشغله باشد. اگر یک چیز باشد که در آن تجربه فراوانی داشته باشم، آن برقراری تعادل میان کار و زندگی شخصی است. می‌توانم به شما بیاموزم که «چطور همه این‌ها را انجام دهید.»

من عاشق کاری هستم که انجام می‌دهم. هر سال شور و شوقم نسبت به افزودن ارزش به زندگی دیگران، بیشتر می‌شود. توانسته‌ام زندگی ده‌ها هزار نفر را تغییر دهم، به آن‌ها کمک کنم که از نظر اقتصادی بهتر، راضی‌تر و شادتر شوند. بارانمایی و مربی‌گری، مردان و زنان بسیاری را به درآمدهای شش رقم و حتی هفت رقمی رسانده‌ام. خوشبختانه، شما یکی از نفرات بعدی هستید. پس می‌بینید، این صرفاً یکی از آن کتاب‌ها نیست که من کلی داستان انگیزشی از کارهایی که آدم‌های دیگر انجام داده‌اند بگویم. خودم این کارها را انجام داده‌ام! و همچنان انجام می‌دهم! به دیگران کمک کرده‌ام که انجامش بدهند و می‌توانم به شما هم کمک کنم. نه تنها به شما کمک می‌کنم، بلکه حقیقتاً می‌خواهم به شما کمک کنم که به داستان موفقیت بعدی تبدیل شوید.

بیا درباره آنچه می‌توانی از این کتاب انتظار داشته باشی، حرف بزنیم. برای طراحی آن زندگی که مد نظرت است، باید شفافیت داشته باشی. اینجا نقطه شروع است. من به تو یاد می‌دهم که چطور چشم‌اندازی نیرومند و قانع‌کننده ایجاد کنی. چند فصل ابتدایی‌ام به‌تنهایی مرحله‌های عملی کافی را در اختیار قرار می‌دهند که اگر آن‌ها را به‌کار ببندی، زندگی‌ات را به‌طور کامل و برای همیشه تغییر می‌دهی.

در فصل‌های بعد از آن، به تو یاد می‌دهم که چطور از جایی که در آن هستی، بیرون بیایی و در زندگی شخصی و کاری خود به سطح بالاتری برسی. من نکات کلیدی برای تبدیل تو به رهبری اثرگذار را خواهم آموخت و اینکه چطور بتوانی از بعضی تله‌هایی که ممکن است تو را از رفتن باز دارد، عبور کنی.

در فصل ۹ و ۱۰، نگرشی ملموس برای ساختن خوشبختی درازمدت را در برنامه‌های شلوغ خود خواهی آموخت. بسیاری از داستان‌های مورد علاقه و اتفاقات روزانه‌ام و حقه‌های متمرکز ماندن را با تو در میان خواهم گذاشت. به تو یاد می‌دهم که چطور همه کارهایی را که سرت ریخته به تعادل برسانی و وقتی این کار را می‌کنی، لذت بیشتری ببری. درباره تندرستی، افزایش سطوح انرژی، رژیم غذایی و خودمراقبتی^۱ حرف می‌زنیم. نحوه بهره‌وری بیشتر با زمانی که در اختیار داری را توضیح خواهم داد و درس‌های ارزشمند و باورنکردنی در ایجاد ثروت را با تو در میان خواهم گذاشت.

این را نیز به تو خواهم گفت که چطور ثبات کاری بلندمدت ایجاد کنی؛ به نحوی که هرچه مشغول ساختن آن هستی، دوام داشته باشد. در پایان، کار را با چند نمونه از علم خوشبختی به پایان می‌رسانیم تا راه‌های زیادی برای شادتر شدن به تو ارائه کنیم.

فصل‌ها در این کتاب، طرحی برای ایجاد کسب‌وکاری موفق و سبکی برای زندگی پرشور، آزادی و شادی حقیقی است.

در پایان هر فصل، ایده‌های جدید بسیاری داری که آن را امتحان کنی. قول می‌دهم که مراحل عملی ملموس زیادی وجود خواهد داشت

1. Self-Care

که می‌خواهی آن‌ها را به‌کار ببندی تا در زندگی‌ات، تغییری واقعی ایجاد کنی. من به تو فضایی برای هم‌اندیشی، ثبت وقایع و ایجاد نمونه‌های کاری می‌دهم. امیدوارم این کتاب الهام‌بخش تو باشد، خلاقیت را به جریان بیندازد و اندیشه‌ات را گسترش دهد. بنویس! هر الهام یا ایده‌ای که به ذهنت می‌آید یادداشت کن؛ به‌ویژه از هر چیزی که می‌خواهی برای تغییر انجام دهی، یادداشت برداری کن.

یکی از بزرگ‌ترین رؤیاهای من این است که روی صد میلیون زندگی اثرگذار باشم؛ چه از طریق آموزش‌هایی که با سواد مالی انجام می‌دهم و چه با تبدیل کردن افراد به سرکردگانی نیرومند که می‌توانند به همین ترتیب به دیگران خدمت کنند و آن‌ها را بالا بکشند. این کار می‌تواند از طریق تلاش‌های بشردوستانه من نیز باشد یا از راه کمک به آن‌ها برای تبدیل شدن به افرادی شادتر و موفق‌تر. این کتاب صرفاً بخش کوچکی از آن رؤیاست. گرچه ما هنوز یکدیگر را نمی‌شناسیم، ولی من به آنچه در آینده تو رخ خواهد داد، اهمیت می‌دهم. از طریق صفحات این کتاب، مرا خیلی بهتر خواهی شناخت و یک روز، امیدوارم با هم دیدار داشته باشیم و تو بتوانی داستان‌های شگفت‌انگیزت را با من در میان بگذاری.

دوست من، امیدوارم که امروز به زندگی تو و در آینده برای آیندگان تو، ارزشی بیفزایم. آرزویم این است که با ایجاد قواعدی که اینجا یاد می‌گیری، زندگی‌ات از راه‌هایی که هرگز تصورش را نمی‌کردی، پیشرفت کند. امیدوارم که در ایجاد موفقیت و کامیابی چند نسل آینده به تو کمک کنم. قرار است کلی خوش بگذرانیم؛ چون تو را کمی وارد زندگی شخصی‌ام می‌کنم. وقتی که این کتاب را تمام کنی، نسخه‌ای توانمند و بهتر از خودت

خواهی بود. با شور و اشتیاق، برای آنچه در شرف انجام دادن آن هستی، ذوق و شوق خواهی داشت! برای ساخت ازدواج رؤیایی‌ات، خانواده‌ات، درآمدت و کارت یک رؤیا و برنامه خواهی داشت. این را نیز خواهی فهمید که چگونه میان تمام تلاش‌های فوق‌العاده‌ای که برمی‌گزینی، تعادل برقرار کنی و در سفر خود برای ساخت زندگی‌ای قرار بگیری که بدون شک عاشق آن می‌شوی. تو در مسیرت، به سمت شاد و توانمند شدن قرار خواهی گرفت! حالا که فهمیدی قرار است انتظار چه چیزی را بکشی، آیا آماده هستی؟ بیا شروع کنیم.