

بنام خدا

A decorative oval frame with intricate scrollwork and floral patterns, centered on the page. The frame is black and white, with a thin line and a slightly thicker inner line.

رازهای بزرگسال

ناهد عبدی

نویسنده: ناهید عبدی
طراح گرافیک: مرتضی عباسی
ناشر: کلید آموزش
نوبت چاپ: چاپ اول ۱۴۰۰
قطع کتاب: رقعی
تعداد صفحات: ۱۸۴ صفحه
شمارگان: هزار نسخه
رده سنی: بزرگسال
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۴۵-۶۰-۶
بها: ۷۹ هزار تومان
شماره مرکز پخش: ۰۲۱-۶۶۴۱۹۷۳۳

سرشناسه: عبدی، ناهید
عنوان و نام پدیدآور: رازهای بزرگسالی / ناهید عبدی.
مشخصات نشر: تهران: کلید آموزش، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۱۸۴ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۴۵-۶۰-۶
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: راه و رسم زندگی
Conduct of life
رده بندی کنگره: BF۶۳۷
رده بندی دیویی: ۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی: ۸۶۷۸۷۴۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

تقدیم بہ بزرگسالی کہ

بزرگ ترین و پیچیدہ ترین رازها را

در کوچک ترین و سادہ ترین پدیدہ ہا کشف می کند

و مہربانی و عشق و انسانیت را

بہ عنوان «رازهای برہاشدہ تاریخ فوشجتی» زندگی می کند

و تقدیم بہ پدلی از این بزرگسالان

کہ راز «فوشجتی با نوشتن» را برای هزاران نفر برہا کردہ است

و بہ دل آموزش هایس این کتاب نوشتہ نمی شد:

معلم نویسندگی، شاہین صابری.

در این کتاب نوشته‌ام:

- ۱۱.....مقدمه
- ۱۳.....پیشگفتار
- ۱۵.....یادداشت‌ها
- ۱۷.....از خرچنگ‌ها تا دوام آوردن و شاد زیستن
- ۱۹.....تو به خواب بیشتر نیاز داری نه جراحی مغز
- ۲۱.....رقصیدن با زخم‌ها
- ۲۵.....کوچک‌های بزرگ
- ۲۷.....تعداد بین تولید و قابلیت تولید
- ۲۹.....معمایی که حل گشت سخت‌تر می‌شود
- ۳۱.....بماند برای اهلش
- ۳۳.....دایره مرگ
- ۳۷.....فقط یک ایده کافیست
- ۳۹.....خارپشت و روباه
- ۴۱.....جرقه آگاهی
- ۴۳.....منصفانه نیست خوشحال باشم
- ۴۵.....پایندی به یک اولویت

- ۴۷ فیل سفید شما
- ۴۹ خطر خلاقیت و کار در گرگ و میش صبح.
- ۵۱ قطار عادت
- ۵۳ ارزش‌های ۵ دقیقه‌ای
- ۵۵ دقت کلامی خود را بالاتر ببریم
- ۵۷ چطور بازی کنیم؟
- ۵۹ کسب و کار بی محتوا پادشاه بی لباس است
- ۶۱ دیوار برلین من و تو
- ۶۳ راه کمتر پا خورده
- ۶۵ علل و معلول نه علت و معلول
- ۶۷ احترام به تردیدها
- ۶۹ نامه‌ای که قرار نیست پست شود
- ۷۱ مسخ در کارمندی و کارآفرینی
- ۷۳ یک ایده پرداز مداوم
- ۷۵ پر پرواز و موفقیت نامحدود
- ۷۷ گرسنگی خواندن
- ۷۹ بالا بردن فتیله یک ویژگی
- ۸۱ ده دقیقه‌هایی که زندگی‌ات را تغییر می‌دهند
- ۸۳ غلتیدن روی کاکتوس‌ها
- ۸۵ بازی اولتیماتوم و ضعف ما در تصمیم‌گیری
- ۸۷ بازیگری در تاریکی
- ۸۹ از زمان باهوش‌تر باشیم
- ۹۱ هنر اظهار نظر نکردن
- ۹۳ غنائم جنگی
- ۹۵ رد پای امید

۹۷	برگ برندهٔ محتوایی.....
۱۰۱	وسوسهٔ امید.....
۱۰۳	آسیب‌پذیر باشید تا موفق شوید.....
۱۰۵	روایتی شخصی: سیر طولانی روز به شب.....
۱۱۱	با چه چیزی پوست‌اندازی می‌کنید؟.....
۱۱۳	رابطهٔ استاد و شاگرد.....
۱۱۷	احترام به فاصله‌ها.....
۱۱۹	رابطهٔ موسیقی جاز و معنای زندگی.....
۱۲۱	پیشرفت خاموش.....
۱۲۵	ارکستری برای سالن خالی.....
۱۲۷	تمرین مدارا.....
۱۲۹	بیش فعالی به بیش انفعالی می‌انجامد.....
۱۳۳	تأثیر اهمال‌کاری‌های آگاهانه.....
۱۳۵	وقتی شانس شیفتهٔ ما می‌شود.....
۱۳۷	چقدر خوب که نمی‌توانی.....
۱۴۱	طعمِ گسِ تکرار.....
۱۴۳	قلابی که احساس را گیر می‌اندازد.....
۱۴۵	درگیری دلچسب با یک داستان.....
۱۴۷	به کسب‌وکارتان داستان اضافه کنید.....
۱۴۹	فقط کافیست از تو سریع‌تر بدوم.....
۱۵۱	از تاریکی‌ها استقبال کنید.....
۱۵۳	خط پایانی برای شروع کردن.....
۱۵۵	در ستایش اشتباه.....
۱۵۷	پایان و دوباره بازی کن.....
۱۵۹	گفتارها
۱۸۴	راه‌های ارتباطی با من

مقدمه

نوشتن من
 شاید نوعی دعا خواندن است
 تا دیو جهان
 مرا در زنجیرهای خود نکشد
 یا اگر خواهد کشت
 پنجه‌های بزرگ و تیز خود را
 زودتر در قلب من فرو کند
 و آن را
 از جا بکند

- بیژن جلالی | دل ما و جهان | ۱۳۴۴

قنادی فرانسه، ساعت هفت روز هفتم مهرماه سال نود و شش. نیم ساعت است که سرپا ایستاده‌ایم و به چشم‌هایی خیره شده‌ام که مهربان و شگفت‌زده و نجیب و درشت‌اند، با نگاهی که سرشار از پرسش و انگیزه است. از اهمیت وبلاگ نویسی روزانه می‌گویم و دوران نویی که برای نویسندگی آنلاین در پیش است.

فردای همان روز، هفت یادداشت به دستم می‌رسد. نوشته‌هایی که

نمی‌توانم تصور کنم اولین تجربیات قلمی نویسنده باشند. البته از آن نگاه پرسشگر و امیدوار کم‌تر از این هم انتظار نمی‌رفت. بله، ناهید عبدی با سرعت و کیفیت کارش غافلگیرم کرده بود. نوشته‌ها به شعر پهلو می‌زدند و تلاش او برای کار با کلمات امیدوارکننده بود. از آن روز تا به حال صاحب آن نگاه پرسشگر و پرانگیزه هزاران کلمه نوشته و نشان داده نویسنده، به شرط تمرین، حتی در کوتاه‌مدت نیز می‌تواند خوش بدرخشد.

«یادداشت» را می‌توان یکی از شخصی‌ترین انواع نوشتن دانست. هر نویسنده‌ای برای بروز عمیق‌ترین افکار و درونیات خود به قالبی نیاز دارد که بال و پر او را بگشاید و به اندیشه راه بدهد؛ و من گمان می‌کنم این قالب زمین حاصلخیزی برای پرورش در نگرش و نگارش ناهید عبدی بوده است.

به امید آنکه ناهید عبدی کماکان با نظم و جدیت ما را مهمان پخت و پزهای لذیذ قلمی‌اش کند.

شاهین کلانتری

پیشگفتار

به واقع نه رازی در میان است و نه بزرگسالی به شکلی کامل تجربه شده. مطالبی را که تحت این عنوان در کتاب آورده‌ام، درکی تازه یا فهم عمیقی از موضوعات مختلف بوده‌اند که روزی مانند یک راز برایم فاش شده و حسی از بزرگ شدن به همراه داشته‌اند.

من دفترچه کوچکی دارم که اغلب اوقات همراهم است. یافته‌های رازگونه‌ای که اینجا درباره‌شان نوشته‌ام، حاصل تجربیات تلخ و شیرینی هستند که به مرور زمان در این دفترچه ثبت کرده‌ام. برای بهتر انتقال دادن پیامی که در این دست‌نوشته‌ها وجود دارد، کلمات را در پوششی از جنس قصه‌ها و استعاره‌ها پیچانده‌ام.

اغلب این نوشته‌ها، پیش‌ازاین به شکلی پراکنده در کانال تلگرام و وب‌سایتم منتشر شده‌اند و حالا گزیده‌ای از آن‌ها را در این کتاب کنار هم نشانده‌ام.

امید دارم تکه‌ای از این یافته‌ها، چون رازی در گوشه ذهن خواننده‌اش فاش شود و بسیار خوشحال خواهیم شد اگر چنین کشفی همراه با لذت دست یافتن به آگاهی تازه باشد و بتواند ارزشی ولو کوچک به زندگی خواننده این کتاب اضافه کند.

یادداشت‌ها

از خرچنگ‌ها تا دوام آوردن و شاد زیستن

خرچنگ‌ها، این سخت‌پوستان جالب، خیلی ارزش فکر کردن دارند. این را جردن پیترسون می‌گوید که خرچنگ‌ها با عمر بیش از ۳۵۰ میلیون سال بر زمین زندگی می‌کنند. برای آن‌ها، دایناسورها با عمر حدود ۶۵ میلیون سال، تازه به دوران رسیده هستند. داشتیم کتابی را که دیروز از دوستی هدیه گرفتم ورق می‌زدم. کتابی با عنوان مرگ موربانه که به تعبیر نویسنده، علت نامگذاری آن به این برمی‌گردد که در جنگ بین ادبیات و موربانه‌ها، این دومی است که می‌میرد. موربانه‌ها قدیمی‌ترین حشراتی هستند که از عصر یخبندان جان سالم به در برده‌اند و هنوز مانده‌اند و دوام آورده‌اند.

«دوام آوردن»

به نظرم یکی از مسائل اصلی زندگی ما دوام آوردن است. موربانه‌ها و خرچنگ‌ها میلیون‌ها سال دوام آورده‌اند چون سازگاری با قوانین طبیعت را بلدند. آن‌ها همراه با تغییرات محیط تغییر کرده‌اند درحالی‌که محدودیت‌هایشان را پذیرفته‌اند و تلاش نکرده‌اند به جنگ طبیعت بروند. به جز خرچنگ‌ها و موربانه‌ها، پدیده سازگاری را برای آدم‌ها هم داریم. در فرهنگ و ادبیات ما، به این پدیده به طرق مختلف اشاره شده است. مثلاً در شاهنامه درباره جمشید می‌خوانیم که به جنگ طبیعت می‌رود و

در نهایت فاجعه‌خواست بیکران برایش رقم می‌خورد. معلوم می‌شود جنگ با ناممکن، فرجامی جز شکست ندارد:

به جمشید بر تیره‌گون گشت روز
همی کاست آن فرّ گیتی فروز...

همه ما برای داشتن عمر طولانی‌تر و مهم‌تر از آن، برای تجربه زندگی رضایت‌بخش باید با طبیعت سازگار شویم.

ما نیاز داریم قوانین طبیعت را بشناسیم. هم قوانینی که در طول سالیان بر دنیا حکمفرما بوده است و هم قوانین دنیای امروز را.

سازگاری در دنیای امروز یعنی به روز ماندن،
یعنی حضور داشتن،

یعنی بهتر ارتباط برقرار کردن.

و یکی از این اصول سازگاری که از دیرباز تا به امروز به جا مانده، این است که نوع بشر برای دوام آوردن و برای داشتن زندگی سعادت‌مند، به ساختن روابط بهتر نیاز دارد.

همه ما نیازمند برقراری ارتباطات دوستانه و نزدیک هستیم.

بارها ثابت شده که شادترین آدم‌ها، روابط دوستانه بهتری دارند.

گاهی گپ و گفتی دوستانه به اندازه خواندن صدها جلد کتاب، درس زیستن دارد و البته لذتی بی‌مانند. روابط بهتر به زندگی شادتر و عمر طولانی‌تر می‌انجامد.

و البته تاریخ یکی دیگر از قوانینش را هم به ما نشان داده است:

برای داشتن زندگی آرام‌تر، ما نیازمند برقراری روابط بهتری با خودمان هستیم.

● ما به خلوت‌های باکیفیت‌تر

● تفریحات متفاوت‌تر

● بیشتر دوست داشتن خودمان

● و ساختن عادات روزانه بهتر نیاز داریم.

ما به نسخه بهتری از خودمان نیاز داریم تا در برابر سختی‌های دنیا دوام بیاوریم. حالا نه به اندازه موربانه‌ها و خرچنگ‌ها اما در حد خودمان و فراتر از

زندگی تکراری و روزمره.

تو به خواب بیشتر نیاز داری نه جراحی مغز

«سال‌ها طول کشید تا علم پزشکی تشخیص دهد وقتی کسی سردرد دارد، بهتر است به او آسپرین بدهیم یا توصیه کنیم بیشتر بخوابد به جای اینکه بلافاصله او را به اتاق عمل ببریم و مغزش را جراحی کنیم.»
خواندن این جمله از نسیم طالب مرا یاد داستانی به ظاهر غیر مرتبط ولی نزدیک به همین مضمون انداخت.

یک سالی می‌شد که در عقب ماشینم صدا می‌داد و من به خیال اینکه باید ماشین را در تعمیرگاه بخوابانم، ترجیح دادم با مشکل سرکنم تا در وقت اضافی برای تعمیرش اقدام کنم.

چند روز پیش صدای این در توجه یکی از دوستان را جلب کرد. سریع رفت و با یک پیچ‌گوشتی برگشت و پیچ ریزی را روی در سفت کرد. صدا کامل افتاد. کل این کار زیر یک دقیقه طول کشید.

یک راهکار ساده همان چیزی بود که نیازمندش بودم. درست مثل خیلی از موقعیت‌های دیگری که در آن با چالشی مواجه هستیم.

ذهن ما مشوش است.

به کارهای زیادی نمی‌رسیم.

از برنامه‌هایمان مدام عقب می‌افتیم.

نمی‌توانیم مشکلات را حل کنیم.

یکی از دلایلش این است که قبل از فکر کردن به راهکارهای ساده، به دنبال مسائل پیچیده می‌رویم.

همیشه نه ولی بسیاری از اوقات می‌توان مسائل را ساده‌تر هم حل کرد. می‌شود به راه‌هایی ارزان‌تر، در دسترس‌تر، پیش‌پاافتاده‌تر و ساده‌تر فکر کرد.

من معتقدم برای حل بسیاری از مشکلات پیچیده نمی‌توان نسخه‌ای ساده از راهکارها پیچید اما همیشه می‌توان از بین انواع راهکارهایی که به آن‌ها فکر می‌کنیم، اولویت را به راه‌های ساده‌تر هم داد.

فوقش این است که اشتباه می‌کنیم و برمی‌گردیم و اصلاح می‌کنیم بدون اینکه زمان و انرژی و منابع زیادی را سوزانده باشیم.

هرجایی که پیچیدگی هست باید به دنبال ردپای مشکلی بگردیم.

این سادگی است که نوید چشم‌اندازی روشن را می‌دهد.

خوب است در مواجهه با مسائل مختلف، این گزینه را در کنار سایر گزینه‌ها در ذهن داشته باشیم:

«من چطور می‌توانم این مسئله را به روشی ساده حل کنم؟»

رقصیدن با زخم‌ها

داشتیم یادداشت‌هایم را ورق می‌زدیم که به جملهٔ ارزشمندی از نیچه رسیدیم:

«صاف‌ترین یخ

برای کسی که رقصیدن و سُرخوردن می‌داند

بهشت است.»

به نظر من صاف‌ترین یخ‌ها، عمیق‌ترین زخم‌ها و دردهای ما هستند که اگر کنار آمدن با آن‌ها را بلد باشیم به بهشت تبدیل می‌شوند.

یک بهشتِ زخمیِ پرمعنا.

دردهای عمیق را نمی‌شود پس زد، نادیده گرفت، به گوشه‌ای راند یا با کمک انگیزه و اراده مرهمی بر آن‌ها گذاشت.

باید با زخم‌ها رقصید.

در این مواقع، از جمله‌های انگیزشی و تسکین‌های موقت کاری بر نمی‌آید.

جمله‌های انگیزشی وقتی به درد می‌خورند که انگیزهٔ کافی برای شنیدنشان وجود داشته باشد.

وقتی با غم بزرگی دست‌وپنجه نرم می‌کنیم این جملات به بدترین راه

برای حل مشکل تبدیل می‌شوند.

البته به صورت ناخودآگاه همهٔ ما دوام آوردن روی صاف‌ترین زمین‌ها را

تجربه کرده‌ایم و بارها در برابر ناملایمات زندگی دوام آورده‌ایم. جبر درد، به ما دوام آوردن روی صاف‌ترین زمین‌ها را یاد می‌دهد اما این کافی نیست.

باید با زخم‌ها رقصید.

مقصود فراستخواه جملات زیبایی در این باره دارد. تا جایی که ذهنم یاری کند بیانش می‌کنم:

«مردم ما قحطی، خشکسالی، زلزله و مانند این‌ها را از سر گذرانیده‌اند و شگفت است که همچنان به زندگی کردن پناه می‌برند. مگر مردم ما در چه جهانی زیسته‌اند؟ به گمان من، در جهان‌های بدیل و متنوع و جایگزین شونده. هر بار واقعیتی بر سر مردم آوار شد، واقعیتی جایگزین ساختند، در آن پناه گرفتند و در زیر آسمان آن زبانی از نو گشودند.»

بزرگ‌ترین حکمت زخم این است که به ما یادآوری می‌کند هیچ‌وقت با کسی قراری بر ثابت بودن شرایط گذاشته نشده است. ما در جهان‌های چندگانه زندگی می‌کنیم.

جهان‌هایی که در آن‌ها مرتب گزینه‌های «الف» را از دست می‌دهیم و چاره‌ای نداریم جز این که به گزینه «ب» فکر کنیم. گزینه‌ای جایگزین شونده که ممکن است چندان هم رضایت‌بخش نباشد اما وجود آن برای ادامه دادن الزامیست.

من بهترین راه برای رقصیدن با دردها را در این موارد می‌بینم:

- زمان دادن به خود و آگاهی از این که زخم هر قدر هم عمیق باشد به مرور التیام پیدا می‌کند.
- فراهم کردن محیطی مناسب برای کنار آمدن با زخم. دوری از آدم‌ها، تصویرها، پیام‌ها و یادآورهایی که درد را فریاد می‌زنند و وارد شدن به محیطی متفاوت ولو موقت.

- طرح‌ریزی برای جبران. هرچند اغلب دردها در ابتدا غیرقابل جبران به نظر می‌رسند.
- قیاس نکردن. نه مقایسهٔ امروز با روزهای قبل یا روزهای بعدی که در خیال ساخته بودیم نه حتی مقایسهٔ زندگی خود با دیگران. در عوض قیاس شرایط موجود با هر آنچه امید را نوید می‌دهد. و به نظر من بهترین راه که اغلب جواب می‌دهد:
- پس نزدن درد و کنار زخم ماندن و فکر کردن به آن. همراه شدن با درد از طریق نوشتن و روی کاغذ آوردن آن.
- نوشتن راه‌حل می‌سازد. محیط را آرام می‌کند. التیام می‌دهد. حتی اگر هیچ‌کدام از این‌ها اتفاق نیفتد، نوشتن به درد معنا می‌دهد. معنایی فراتر از آنچه وقتی درگیر درد هستیم درک می‌کنیم.
- شاید با این تمرین‌ها تجربهٔ بهشتِ زخمی نصیبمان نشود اما در عوض روی صاف‌ترین شرایطی که به ما تحمیل شده، نمی‌افتیم و سرپا می‌مانیم.

کوچک‌های بزرگ

سالانه چند ده هزار زلزله کوچک توسط زلزله‌نگارهای کشور ثبت می‌شود. لرزه‌هایی که به خاطر شدت پایینشان احساس نمی‌شوند. این لرزه‌های کوچک باعث تخلیه انرژی‌های زمین می‌شوند و از وقوع زلزله‌های هولناک جلوگیری می‌کنند.

هرکدام از ما انسان‌ها هم به چنین زمین‌لرزه‌های کوچک درونی نیاز داریم. فشار اقتصادی، اجتماعی، روابط و افکارمان ما را سرشار از انرژی‌های منفی درونی کرده است.

این فشارها به عمق لایه‌های ذهنمان می‌روند طوری که اصلاً متوجهشان نمی‌شویم.

و اگر آن‌ها را به تدریج تخلیه نکنیم، ممکن است دچار فروپاشی احساسی شدیدی شویم.

و اگر از دردهایمان حرف نزنیم ممکن است جایی فوران کنیم که نباید.

پس بهتر است از این تجربیات تلخ درونی بگوییم تا از بندشان رها شویم.

بهترین شکل برون‌ریزی دردها، نوشتن و روی کاغذ آوردن آن‌هاست.

خوب است از دردهایمان بنویسیم و هرروز لرزه‌ای کوچک از احساسات پنهان‌شده درونمان را تجربه کنیم.

نوشتن به درد معنایی متفاوت می‌دهد و باعث می‌شود با آگاهی بیش‌تری روی زخم‌هایمان مرهم بگذاریم.

روزانه پانزده دقیقه وقت گذاشتن برای تخلیهٔ احساسی روی کاغذ، حسی متفاوت ایجاد خواهد کرد.

برون‌ریزی احساسی در قالب کلمات، از بهترین راه‌های مواجهه با ناملايمات است.

و گاهی هیچ‌کاری نکردن، بدترین کاری است که می‌توانیم بکنیم.

تعدادل بین تولید و قابلیت تولید

داستان ساده است. شاید به خاطر همین سادگی اغلب اوقات نادیده گرفته می شود.

یک زارع روزی متوجه شد غازش تخم طلا می گذارد. تخم های طلا را فروخت و ثروتمند شد؛ اما بعد از مدتی طاقت نیاورد که غازش روزی یک تخم بگذارد. پس او را کشت تا یک باره به تمامی طلاها دست پیدا کند. ندانست با این کار منبع ثروتش را برای همیشه از بین می برد.

این داستان به ظاهر ساده، قصه هرروز خیلی از ماست که از خودمان انتظار داریم خلاق باشیم، تحولی در کسب و کارمان ایجاد کنیم یا زندگی متفاوتی داشته باشیم اما در کنار همه این خواستن ها رفتار اشتباهی داریم و با فشار آوردن به خودمان تلاش می کنیم چیزهای ارزشمندتری تولید کنیم.

ما غاز تخم طلای زندگی مان را خوب تغذیه نمی کنیم. به جای اینکه او را برای تولیدات ارزشمندتر پرورش بدهیم، با فشاری که به خودمان می آوریم منبع ثروت سازی و موفقیتمان را می کشیم.

ما خروجی بیشتر می خواهیم و کمتر به این فکر می کنیم که منبع تولید ایده هایمان را خوب تغذیه کنیم.

منبع ثروت ساز در زندگی هرکسی به نحوی تعریف می شود.

● روابطی که داریم.

● مهارت هایی که یاد می گیریم.

- اطلاعاتی که به آن‌ها دسترسی داریم.
 - کتاب‌هایی که می‌خوانیم.
 - آموزش‌هایی که می‌بینیم.
 - منابعی که با کمک آن‌ها ذهنمان را به روز نگه می‌داریم.
- این‌ها نمونه‌هایی از غازه‌های تخم طلای ما هستند.
- اگر از خودمان انتظار داریم کارهای بهتری انجام دهیم و به موفقیت‌های بیشتری برسیم باید
- قابلیت تولید را افزایش دهیم.
 - مهارت‌های جدید یاد بگیریم.
 - آموزش ببینیم.
 - محیط کار و زندگی مان را تغییر دهیم.
 - به دانش و اطلاعات متفاوت و جدیدتر دسترسی پیدا کنیم.
 - نگرش خود را تغییر بدهیم.
- نمی‌شود صرفاً با «اراده» کردن تغییری ایجاد کنیم.
- نمی‌شود بنشینیم و ساعت‌ها «فکر» کنیم تا راهکاری به ذهنمان برسد.
- نمی‌شود دست به دامن «انگیزه» و افکار مثبت شویم.
- همه این‌ها موقت هستند.
- اگر غازه تخم طلای زندگی مان را خوب تغذیه نکرده باشیم، از دست اراده و انگیزه و فکرهای چندساعته کاری بر نمی‌آید.
- اگر کارها خوب پیش نمی‌روند و انتظاری که از خودمان داریم برآورده نمی‌شود، احتمالاً منبع تولید فکر و ایده‌های طلایی مان نحیف شده است.
- با اطلاعات و دانش دیروز نمی‌شود کارهای امروز را انجام داد.
- کارهای متفاوت فردا را نمی‌شود با همان ذهنیت و اطلاعات دیروز پیش برد.
- ما به نوشدن مداوم نیاز داریم.
- ما به تغذیه کردن مناسب اندیشه و افکارمان نیازمندیم.
- اگر میل به تغییر داریم چرا روی این منبع حیاتی تمرکز نکنیم؟

معمایی که حل گشت سخت تر می شود

یکی از تجربیات کوهنوردی وقتی به قله می‌رسیم، دیدن قله‌های دیگر است که قدری دورتر، سیاه و درخشان به نظر می‌رسند. سیاه همانند یک معما. هوس صعود به آن‌ها در دل می‌افتد. هوسی که پای کوه آن هنگام که قله‌ای قابل دیدن نیست، محال است به دل راه یابد.

همیشه همین‌طور است. هر صعود تمنایی برای صعودی دیگر فراهم می‌کند. موفقیت در انجام یک کار، دغدغه‌ای برای بیشتر پیش رفتن و ادامه دادن با خود دارد.

هر کار و فعالیتی که انجام می‌دهیم پراز ریسک و تردید و سردرگمی است. هر چه کار پیشرفت می‌کند ریسک هم بزرگ‌تر می‌شود.

کسی در کارش موفق می‌شود که ریسک ماندن در یک مسیر را بپذیرد و تا انتها پیش برود. ماندن پای یک کار، ماندن پای یک تصمیم، ماندن با وجود تردیدها، جسارت می‌خواهد.

افرادی موفق می‌شوند که راهی را انتخاب می‌کنند، سردرگمی در آن را می‌پذیرند، تردید را پس می‌زنند و متعهدانه پیش می‌روند.

کارهای بزرگ‌تر تنها وقتی قابل انجام می‌شوند که کاری را تا انتها پیش ببریم و به قله آن برسیم.

در اینجا بازهم صعودهای دیگر، سیاه و گنگ و پرریسک به نظر می‌رسند اما همین مسئله است که بین انسان‌ها تمایز ایجاد می‌کند. کمتر کسی جسارت پا گذاشتن به جهان ناشناخته یک کار بزرگ را دارد.