

امروز انجامش بده

داریس فوروکس

ترجمه‌ی: فاطمه حسین‌بیگ

www.ketab.ir



میرشناسه

فوروکس، دارا، ۱۹۸۷-م.

-Foroux, Darius, 1987

عنوان و نام پدیدآور: امروز انجامش بده: بر اعمالکاری غلبه کنید، بهره‌وری را بهبود بخشید و به دستاوردهای معنادارتری برسید/ داریس فوروکس؛ ترجمه‌ی فاطمه حسین‌بیگ؛ ویراستار فاطمه حسین‌بیگ.

مشخصات نشر: تهران: نشر افرا، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۱۶۱ ص. ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

شابک: 978-622-97886-6-0

وضعیت فهرست: فیا

نویسی

یادداشت

Do It Today: Overcome Procrastination, Improve Productivity, and Achieve More Meaningful Things

عنوان دیگر: بر اعمالکاری غلبه کنید، بهره‌وری را بهبود بخشید و به دستاوردهای معنادارتری برسید.

موضوع: راه و رسم زندگی

Conduct of life

اعمالکاری

Procrastination

بهره‌وری

Productivity

شناسه افزوده: حسین‌بیگ، فاطمه، ۱۳۶۷- مترجم

رده بندی کنگره: B۱۰۶۳

رده بندی دیویی: ۶۰۹

شماره کتابشناسی: ۰۱۷-۶۸۳۷

ملی

www.ketab.ir

امروز انجامش بده

داریس فوروکس

ترجمه‌ی: فاطمه حسین‌بیگ

چاپ اول: ۱۴۰۱

چاپ سوم: بهار ۱۴۰۳

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

طراح جلد: گروه هنری نشر افرا

چاپ و صحافی: گاندی

نشر افرا

تلفن: ۴۴۳۰۷۸۹۴ - ۰۹۱۲۴۹۶۵۸۹۵؛ اینستاگرام: WWW. Instagram.com/afrapublication

سایت نشر افرا: WWW.afrapub.ir

پست الکترونیکی: afraapub@gmail.com

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

۹۷۸-۶۲۲-۹۷۸۸۶-۶-۰ 978-622-97886-6-0

فهرست مطالب

پیش گفتار.....	۹
درباره‌ی این کتاب.....	۱۱
راهنمای مطالعه‌ی کتاب.....	۱۷
بخش یک: غلبه بر اهمال کاری.....	۱۹
امروز انجامش بده، نه فردا.....	۲۱
وقتی نمی‌توانم تمرکز کنم چه کار می‌کنم.....	۲۶
چگونه اهمال کاری را شکست بدهم (بر اساس علم).....	۳۱
چگونه از اتلاف وقت جلوگیری کنیم و در بخشی شخصی خود را بهبود بخشیم.....	۳۷
عادات افراد ناکارآمد که نمی‌خواهید آنها را عادت کنید.....	۴۱
تشریفات شبانه‌ی سی دقیقه‌ای به شما کمک خواهد کرد.....	۴۸
برآیید و به اهدافتان برسید.....	۵۲
چرا قطع اتصال به اینترنت تمرکزتان را بهبود می‌بخشد.....	۵۶
بزرگ‌ترین دلیلی که اغلب مردم کارهایشان را به تعویق می‌اندازند.....	۶۰
این عادت قدیمی تمرکزتان را به حداکثر می‌رساند.....	۶۴
چگونه بهتر تمرکز کنید: توجه‌تان را مدیریت کنید (نه وقتتان را).....	۶۷
بخش دو: بهبود بهره‌وری.....	۶۹
گوشی‌های هوشمند بیشتر از آنچه فکر می‌کنید به بهره‌وری شما آسیب می‌زنند.....	۷۳
چگونه کمال‌گرایی بهره‌وری شما را نابود می‌کند.....	۷۸
چگونه در یک سال صد جلد کتاب بخوانید.....	

- ۸۴... به تعطیلات بروید: این کار بهره‌وری شما را افزایش و استرس را کاهش می‌دهد...
- ۸۹... گردش بی‌هدف در اینترنت را حذف کنید.....
- ۹۱... بیست مورد که بهره‌وری شما را بیشتر از همیشه می‌کند.....
- ۹۷... چرا در زمان مرخصی واقعاً کار و زندگی‌تان بهبود می‌یابد.....
- ۱۰۳... مسدود کردن زمان: تمرکزتان را بهبود بخشید و کار معنادار بیشتری انجام دهید..
- ۱۰۷... ورزش روزانه را متوقف کردم و این اتفاقی‌ست که افتاد.....
- تحقیقات نشان می‌دهد اگر می‌خواهید بهره‌وری بیشتری داشته باشید نیاز به استراحت
- ۱۱۱... دارید.....
- بخش سه: دستیابی بیشتر.....
- ۱۱۵.....
- ۱۱۷... نمی‌دانید چه می‌خواهید؟ این هفت مهارت جهانی را بهبود بخشید.....
- ۱۲۲... دفتر کار را به موقع ترک کنید و کار خود را به خانه نبرید.....
- ۱۲۶... داشتن ثبات ضروری است: هر روز یک‌دهم درصد بهتر شوید.....
- ۱۲۹... چه کسی می‌گوید باید از منطقه‌ی آسایش خود خارج شوید؟.....
- ۱۳۴... اگر بتوانید آن را باور کنید به آن دست می‌یابید.....
- ۱۳۹... رقابت نکنید! خلق کنید.....
- ۱۴۳... تمام قدرت از تکرار ناشی می‌شود.....
- ۱۴۷... زندگی‌ام را چطور ارزیابی می‌کنم.....
- ۱۵۲... چرا باید طوری زندگی کنید که انگار جاودانه هستید.....
- ۱۵۶... قدرت ترکیب: اگر از تلاش برای هر کاری دست بردارید می‌توانید به همه‌چیز برسید.
- ۱۶۱... پسانوشت.....

پیش گفتار

از اینکه وقت خود را برای مطالعه‌ی این کتاب گذاشته‌اید از شما متشکریم. واقعاً می‌توانستید با وقتتان میلیون‌ها کار دیگر انجام دهید اما تصمیم گرفتید این کتاب را بردارید که درباره‌ی بهبود بهره‌وری خودتان است. وقتی اولین بار در سال ۲۰۱۸ چاپ اول این کتاب را منتشر کردم وضعیت اقتصاد خوب بود و اغلب مردم به خاطر موقعیت‌های شغلی آنلاین بسیار هیجان‌زده بودند. حالا که دارم این پیش‌گفتار تازه را می‌نویسم تقریباً چهار سال از آن زمان می‌گذرد و در دنیای کاملاً متفاوتی زندگی می‌کنیم. در سال ۲۰۲۰ طرز تفکر اغلب مردم این‌طور بود: «بیاید از این بیماری همه‌گیر عبور کنیم. بیاید سرگشته‌ها را بکاهیم و در همه‌چیز تجدید نظر کنیم.» یک سال و نیم بعد وقتی شرایط کمی امیدبخش‌تر شد اغلب مردم گفتند: «آه، این بیماری همه‌گیر فرصت‌های جدیدی ایجاد کرده است. بیاید دنبالش برویم.» ما از حالت غیرفعال به حالت فعال درآمدیم. فقط به اطرافتان نگاه کنید: قیمت همه‌چیز بالا رفته چون تقاضا برای کالا بیشتر شده است. اقتصاد جهانی به‌سادگی نمی‌تواند دوام بیاورد. این فقط آغاز دنیای جدیدی‌ست که سریع‌تر از قبل در حال حرکت است.

یعنی ما هم اگر می‌خواهیم پیشرفت کنیم باید تندتر حرکت کنیم. موضوع کتاب *امروز انجامش بده* نیز همین است. این کتاب ابزارهایی را در اختیار شما قرار می‌دهد که برای سازگاری و پیشرفت با دنیای پرشتاب امروزی به آن‌ها نیاز دارید. و بهترین کار چیست؟ اینکه بهره‌وری خود را بهبود بخشید، تمرکزتان را تقویت کنید و بدون اینکه سلامت روانی‌تان را قربانی کنید بر

اهمال کاری غلبه کنید. بله، امکان پذیر است. می توانید فردی باشید که زیاد کار می کند و در عین حال خوشحال است. این یک افسانه است که باید سیاه بختانه معتاد به کار باشید تا در زندگی به نتیجه برسید. بر اساس بازخوردی که چند سال قبل از کتاب *امروز انجامش بده* دریافت کرده ام می توانم با اطمینان بگویم که این کتاب به شما کمک خواهد کرد. همین حالا که من در حال نوشتن این مطالب هستم بیش از پنجاه هزار نسخه ی چاپی و الکترونیکی از این کتاب در سراسر دنیا به فروش رفته است. از خوانندگانی که کتاب مرا خوانده اند بیش از هزار ایمیل دریافت کرده ام که گفته اند این کتاب زندگی شان را تغییر داده است. عجیب نیست؟ چیزی به سادگی یک کتاب توانایی تغییر همه چیز را دارد. کاملاً می توانم با آن ارتباط برقرار کنم. درواقع، به همین دلیل شروع به نوشتن کردم. سال ها سعی کردم پیش از یک غمناک غمناک و مضطرب بکنم و زندگی ام را تغییر دهم. همان چیزی را می خواستم که شما به دنبالش هستید: زندگی خوب، شغلی که از آن لذت ببرم، انجام کارهای منتهی شده، کسب درآمد خوب و وقت گذراندن با افراد موفق. تا وقتی کتاب های توصیه ی فردی را کشف نکرده بودم نمی دانستم چگونه چگونه خواسته هایم را محقق کنم. واقعاً جادویی ست که بتوانید به کمک کلمات، دانش خود را با دیگران به اشتراک بگذارید. صادقانه بگویم می توانم تا ابد درباره ی مزایای کتاب حرف بزنم. اما بگذارید فقط به همین کتاب بپردازیم. در روزهای گذشته، چندین ساعت وقت گذاشتم تا بعد از این همه مدت، یکبار دیگر کتاب را برای به روزرسانی احتمالی بازخوانی کنم. اما صادقانه بگویم محتوای کتاب نسبت به سال ۲۰۱۸ با زمان حال مرتبط تر است. درواقع، بهبود بهره وری و غلبه بر اهمال کاری یکی از مهم ترین اقدامات دهه ی ۲۰۲۰ خواهد بود. اگر بتوانیم خروجی خودمان را بهبود بخشیم و سالم بمانیم فرصت ها بی پایانند. امیدوارم مطالب این کتاب زندگی شما را مانند زندگی من تغییر دهد و از خواندنش لذت ببرید.

درباره‌ی این کتاب

درحین نوشتن این مطلب دسترسی‌ام به سرویس ارائه‌دهنده‌ی ایمیل قطع شده است. از ایمیل برای ارسال خبرنامه‌ی هفتگی خودم استفاده می‌کنم. این سرویس مهم‌ترین سرویسی است که برای اداره‌ی وبلاگم از آن بهره‌مند می‌شوم و به اندازه‌ی خود وبلاگم اهمیت دارد.

دلیل اینکه نمی‌توانم به ارائه‌دهنده‌ی ایمیل دسترسی داشته باشم و برای مشترکینم ایمیل بفرستم (حتی مشترکین جدیدی که به خبرنامه‌ام می‌پیوندند) ایمیل خوش‌آمدگویی را دریافت نمی‌کنند این است که فهرست ایمیل‌هایم اشباع شده است. این اتفاق زمانی رخ می‌دهد که ارسال‌کنندگان هرزنامه^۱، فهرست ایمیل‌های شما را پر از ایمیل‌های افرادی می‌کنند که نمی‌خواستید در فهرست شما باشند. همین امر باعث شده است که من نیز یک هرزنامه شناخته شوم چون برای افرادی که ثبت‌نام نکرده‌اند ایمیل می‌فرستم. البته این چیزی است که وب‌سایتی که هرزنامه‌ها را فهرست می‌کند می‌گوید.

در نگاه آن‌ها من یک هرزنامه‌ام. واقعاً هستم؟ من زندگی خودم را دارم. باین‌حال، انتشار مقالات هفتگی و حفظ ارتباط با خوانندگانم نیز بخشی از زندگی من است و این امکان حالا از من گرفته شده است. طنز ماجرا این‌جاست که ده روز پیش به این سرویس ارائه‌دهنده رجوع کردم. ده‌ها ساعت صرف فرآیند آن کردم. معمولاً از چنین شرایطی عصبانی می‌شدم و شروع به سرزنش دیگران می‌کردم. از این گذشته، زمان زیادی را نیز صرف ایجاد فهرست ایمیل کردم و یک لحظه از اینکه حالا دسترسی‌ام به آن مسدود شده است ناراحت شدم. اما می‌دانید بعدش چه کار کردم؟

۱. spammer: کسی که ایمیل‌ها را بدون خواست مخاطب و برای ایجاد مزاحمت ارسال می‌کند. (م)

کار مهم دیگری را شروع کردم. این کتاب را آغاز کردم. فقط همین. رفتم سراغ کاری دیگر. زندگی متوقف نمی‌شود و ما هر ثانیه به مرگ نزدیک‌تر می‌شویم.

باید بگویم که سه سال پیش با فردی که حالا هستم خیلی فرق داشتم. شکایت می‌کردم، برای خودم تأسف می‌خوردم، دیگران را سرزنش می‌کردم و هرگز کار معناداری انجام نمی‌دادم اما با مطالعه کردن، روزنامه‌نگاری و وبلاگ‌نویسی هفتگی زندگی‌ام را متحول کردم.

در این دوره مثل یک پیکرتراش فلسفه‌ی زندگی‌ام را شکل دادم. فلسفه‌ام در سه کلمه خلاصه می‌شود و آن عنوان همین کتاب است: *امروز انجامش بده*. ببینید، نیازی نیست بگویم که زندگی فانی است و زمانی که در اختیار داریم از بین رفتنی است. هر ثانیه‌ای که روی یک کار سرمایه‌گذاری می‌کنیم زمانی است که هرگز نمی‌توانیم آن را پس بگیریم اما می‌خواهم شما را به چالش بکشم تا به خودی بزرگ‌تر نگاه کنید.

کاری که امروز انجام می‌دهیم تعیین می‌کند که در یک، دو و حتی ده سال آینده کجا خواهید بود. ما هر روز کارهایی را انجام می‌دهیم که نمی‌خواهیم. راجع به پرداخت قبوض یا تمیز کردن سرویس بهداشتی حرف نمی‌زنم، درباره‌ی نحوه‌ی سرمایه‌گذاری روی زمانتان صحبت می‌کنم. زمانی که زندگی‌تان را خلاصه می‌کند.

وقتی سیزده یا چهارده ساله بودم برای اولین بار فیلم *باشگاه مشت‌زنی*^۱ را با یکی از دوستانم تماشا کردم. از آن لحظه یک جمله از آن فیلم در ذهنم حک شده است: «تو شغلت نیستی. تو مقدار پولی که در بانک داری نیستی.» خوشحالم که در آن موقع آن فیلم را دیدم. آن فیلم را بیشتر از ده بار تماشا کرده‌ام و کتابش را بیش از یکبار خوانده‌ام. همان فکر به من انگیزه داد تا مستقل شوم. من شغلم نیستم و مطمئناً حساب بانکی‌ام هم نیستم. اما اگر ما این‌ها نیستیم پس چه کسانی هستیم؟ در هفده، هجده سال

گذشته به این سؤال فکر کرده‌ام و در حال حاضر معتقدم که ما اعمالمان هستیم. اعمال ما شخصیتمان را آشکار می‌کند. ما این هستیم. نکته‌ی خنده‌دار این است که ما شغلمان نیز هستیم. به هر حال، بیشتر وقتمان را صرف کسب درآمد می‌کنیم. زمانمان را برای به دست آوردن پول مبادله می‌کنیم. چه بخواهید چه نخواهید باید بخشی از زندگی‌تان را صرف این کار کنید. اغلب مردم در طول زندگی‌شان زمان را برای پول درآوردن معامله می‌کنند اما تعداد کمی از ما اکنون وقت خودمان را طوری صرف می‌کنیم که فردا زندگی بهتری داشته باشیم. به همین دلیل است که من همیشه کارهایم را امروز انجام می‌دهم، بخصوص کارهای مهمی مثل:

- مطالعه
- ورزش
- سرمایه‌گذاری
- پس‌انداز
- وقت گذراندن با کسانی که دوستشان دارید
- خندیدن
- برنامه‌ریزی برای تعطیلات
- لذت بردن از زندگی‌ام

و بله، حتی پرداخت قبوض. مهم نیست چه اتفاقی می‌افتد. من کارهای مهم را امروز انجام می‌دهم، نه فردا.

ببینید چه چیزی برایتان مهم است

این کتاب درباره‌ی فراز و نشیب‌های زندگی، نکات بهره‌وری یا هر تاکتیک دیگری نیست. همه‌ی ما درمورد آن‌ها چیزهایی می‌دانیم. مطمئناً تاکتیک‌هایی را که به کمک آن‌ها توانسته‌ام در زمان کمتر به بیشترین دستاوردها برسم با شما به اشتراک می‌گذارم اما به طور کلی این کتاب شامل مجموعه مقالاتی

است که آن‌ها را برای شفاف‌سازی بیشتر زندگی و کمک به شما انتخاب کرده‌ام.

دستورالعمل داشتن زندگی خوب ساده است: آنچه را می‌خواهید مشخص کنید و هر چیز دیگری جز آن را از زندگی‌تان حذف کنید. فرآیندش ساده است هرچند فهمیدن آن برای من سال‌های زیادی طول کشید و این کتاب داستان سفر من است. می‌توانید مقالات درون این کتاب را در وبلاگم ببینید اما در آن‌جا با ترتیب درست بیان نشده‌اند. مطالب وبلاگ فی‌البداهه هستند. در آن‌جا راجعه به چالش‌هایی که با آن‌ها روبه‌رو هستم می‌نویسم اما در کتاب می‌توانم مجموعه‌ای از کارهای ساختاریافته را ارائه بدهم که هدف خاصی را دنبال می‌کند.

امروز انجامش بده مسیر و طرح کاری من برای غلبه بر اهمال‌کاری بی‌پایان، بهبود بهره‌وری و انجام امور معنادارتر است و می‌تواند طرح کاری شما نیز باشد.

این کتاب چطور شکل گرفته است

سفر این کتاب سه بخش دارد. در بخش اول با تغییر نحوه‌ی نگرش خود به زندگی شروع می‌کنیم. دیگر اهمال‌کاری، احساس تأسف و پشیمانی وجود ندارد. می‌دانید، مادر بزرگم چند سال آخر عمرش بیمار بود. مدام درباره‌ی کارهایی که در زندگی انجام نداده بود حرف می‌زد. بی‌شک، درمورد چیزهای خوب هم صحبت می‌کرد اما پشیمانی‌اش قدرتمندتر بود. حتی تحقیقات نشان می‌دهند که احساسات منفی نسبت به احساسات مثبت تأثیر بیشتری بر روان ما دارند.

بنابراین، قبل از اینکه نشانان دهم که چطور از وقتتان کارآمدتر استفاده کنید و کارهای بیشتری انجام دهید می‌خواهم روی طرز فکرمان تمرکز کنیم. بخش یک در این باره است: تغییر از حالت منفعل به حالت فعال. امیدوارم در پایان بخش یک تصمیم بگیرید که زندگی را در دست بگیرید و بگویید:

«من رئیس».

وقتی خودتان رئیس و مسئول زندگی‌تان و در نتیجه وقتتان باشید با صرف همان میزان وقت قبلی به نتایج بهتری دست می‌یابید. چون معنای بهره‌وری همین است: استفاده‌ی بهینه از زمان.

در بخش دو مقالاتی را جمع‌آوری کرده‌ام که نشان می‌دهد چطور چنین کاری کنید؛ مقالاتی که کمک می‌کند از جمله‌ی «این کار را بکنید و بهره‌وری‌تان را افزایش دهید» ایده‌های بهتری پیدا کنید. من مسیر متفاوتی برای بهره‌وری انتخاب می‌کنم. مثلاً یکی از این مقالات مربوط به مطالعه‌ی صد کتاب در سال است. لزوماً راجع به بهره‌وری نیست اما به شما نشان می‌دهد که چطور آنچه را برایم اهمیت دارد به دست می‌آورم. وقتی تصمیم می‌گیرید که کاری انجام دهید باید نقشه‌ای برای رسیدن به آن نیز داشته باشید. ما باید در زندگی‌مان نقشه را بسازیم. بنابراین، وقتی مقاله‌ی راجع به مطالعه‌ی کتاب‌های بیشتر را می‌خوانید به فرآیند فکری من توجه کنید. ببینید که چطور چالش‌ها را انجام می‌دهم. تنها در این صورت است که می‌توانید استراتژی‌ها را در زندگی‌تان اعمال کنید.

درنهایت، در بخش سه به شما نشان می‌دهم که چطور در مسیر باقی بمانید. خواندن یک مقاله یا گوش دادن به برخی توصیه‌ها و به کار بردن آن‌ها برای یک روز آسان است اما این بی‌فایده است. ما فقط با انجام کارهای کوچک هرروزه پیشرفت می‌کنیم و به چیزهای بزرگ می‌رسیم. مثلاً یکی از مقالات بخش سه راجع به قدرت ترکیب است. وقتی کارهای کوچک را هر روز انجام می‌دهید آن‌ها جمع می‌شوند و با گذشت زمان چیزهای بزرگی مانند بدن و ذهن قوی، اعتمادبه‌نفس، سبب سرمایه‌گذاری بزرگ و غیره را تشکیل می‌دهند. آنچه درباره‌ی ترکیب آموخته‌ام این است که می‌توانید چیزهای مضر را نیز ترکیب کنید. وقتی هر روز شکایت می‌کنید، غذای ناسالم می‌خورید و هرگز ورزش نمی‌کنید آن چیزها نیز افزایش می‌یابند. این گونه

است که بدبخت می‌شویم. هرگز نشنیده‌اید که چطور فقط یک لحظه، زندگی یک نفر را نابود کرد. البته، فجایع اتفاق می‌افتند اما بیشتر ما به سادگی اجازه می‌دهیم زندگی از روی ما بگذرد. تصمیم می‌گیریم کارمان را امروز انجام ندهیم چون از خودمان می‌پرسیم: «چه فایده‌ای دارد؟» خب، نکته این جاست: زندگی خوب است به شرط اینکه بدانید چطور زندگی کنید.

سی مقاله‌ای که در این کتاب ارائه می‌کنم سیستمی تزلزل‌ناپذیر را تشکیل می‌دهد. (به طور ویژه مقالات را برای کیندل دسته‌بندی کرده‌ام تا خواناتر باشند و بر اساس درس‌های جدیدی که آموخته‌ام چندین تغییر در چند مقاله اعمال کرده‌ام.) وقتی عادت‌هایی را که درباره‌شان در این کتاب می‌نویسم به کار ببرید می‌توانید از عهده‌ی هر چالشی که زندگی برایتان به وجود می‌آورد برآیید. دیگر لازم نیست آرزو کنید ای کاش زندگی آسان‌تر بود. اکنون خودتان قوی‌تر هستید.

در حالی که مشغول کارهای من مطالب هستم خورشید می‌درخشد، هیچ ابری در آسمان نیست، دمای هوا بیست و هشت درجه‌ی سانتیگراد است و من پشت میز تحریر در خانه‌ام نشسته‌ام. در حال گوش دادن به فهرست موسیقی‌های تلفن همراهم هستم. تنها چیزی که حالا به آن فکر می‌کنم این است که زندگی خوب است.

بیا شروع کنیم، دوست من.

- داریس

۷ ژوئن ۲۰۱۸

لیواردن، هلند

راهنمای مطالعه‌ی کتاب

قبل از اینکه شروع به خواندن کنید می‌خواهم درس‌هایی را که درباره‌ی خواندن کتاب - بخصوص کتابی عملی مانند این - آموخته‌ام با شما به اشتراک بگذارم.

۱. هیچ قانونی برای خواندن یک کتاب وجود ندارد. پس، راحت باشید و به هر روش یا ترتیبی که دوست دارید این کتاب را بخوانید.

۲. بخش‌هایی را که به شما مرتبط نمی‌شوند رها کنید. نه، نیازی نیست که از جلد به جلد کتاب تا جلد پشت آن را بخوانید.

۳. متن را برجسته و یادداشت‌نویسی کنید تا بیشتر به خاطر بسپارید.

۴. نگاه گذرا به کتاب قبل از شروع مطالعه می‌تواند مفید باشد. من

اغلب نگاهی سریع به کتاب می‌اندازم تا بدانم بعداً چه نکاتی را باید رها کنم و روی چه قسمت‌هایی بیشتر تمرکز کنم. گاهی متوجه می‌شوم نمی‌توانم هیچ مطلبی را از قلم ببندازم و گاهی از نصف مطالب کتاب سریع می‌گذرم.

۵. فقط به یک ایده برای تغییر زندگی‌تان نیاز دارید. اگر کتابی فقط

یک توصیه‌ی خوب برای شما داشته باشد آن کتاب ارزش وقت گذاشتن شما را دارد.

به شادی بخوانید....