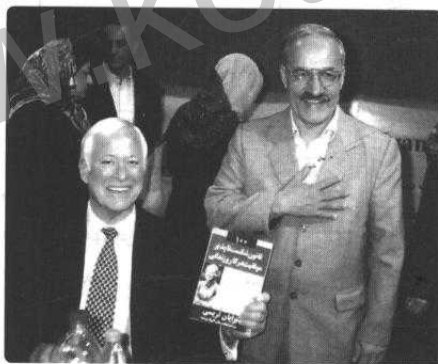


قدرت و ذهن یک میلیونر را داشته باشید

روش‌های مؤثر برای چند برابر کردن درآمدها

نویسنده: برایان تریسی
مترجم: علی اکبر قاری نیت



انتشارات گویش نو

سرشناسه	تريسي، برايان، ۱۹۴۴ - م Tracy, Brian
عنوان و نام پديدآور	قدرت و ذهن يك ميليونر داشته باشيد / نوشته برايان تريسي؛ مترجم علي اكبر قاري نيت.
مشخصات نشر	تهران: گويش نو، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهري	۳۲۰ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵
شابك	۹۷۸-۶۲۲-۶۴۸۰-۰۰۱-۷
وضعيت فهرست نويسي	فيا
موضوع	موفقيت شغلي
رده بندي كنگره	الف ۱۳۹۷ ع ۴۳۸/۴ HF۵۴۳۸
رده بندي ديويي	۶۵۸ / ۸۵
شماره كتابشناسي	۵۵۱۲۵۵۷

شناسنامه كتاب



انتشارات گویش نو

عنوان: قدرت و ذهن يك ميليونر داشته باشيد (روش هاي مؤثر براي چند برابر كردن درآمدها)

نويسنده: برايان تريسي

مترجم: علي اكبر قاري نيت

وي راستار: علي اكبر قاري نيت

ناظر چاپ: مهدي امتيازي

تايب و صفحه آرايي: سعيد هاشميان

طراح جلد: مصطفي مهاجر

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

شابك: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۸۰-۰۰۱-۷

قيمت: ۶۰۰۰ تومان

فهرست

پیش گفتار	۵
شما همان چیزی هستید که انجام می دهید	۵
فصل ۱	۱۵
جایی که عادت های تان آغاز می شوند	۱۵
فصل ۲	۲۹
برنامه ی اصلی موفقیت	۲۹
فصل ۳	۵۳
شخص ارزشمندی شوید	۵۳
فصل ۴	۶۵
عادت هایی که برای موفق شدن نیاز دارید	۶۵
فصل ۵	۹۵
عادات افرادی که میلیونر می شوند	۹۵
فصل ۶	۱۱۷
عادت هایی که باعث می شوند تا درآمد بیشتری داشته باشید	۱۱۷
فصل ۷	۱۴۵
عادت های بزرگانان موفق	۱۴۵
فصل ۸	۱۷۳
عادت های موفقیت در بازاریابی و فروش	۱۷۳
فصل ۹	۲۰۳
عادت های کارایی شخصی	۲۰۳
فصل ۱۰	۲۳۳

۲۳۳ عادت‌های سازگاری خوب با دیگران

۲۶۵ فصل ۱۱

۲۶۵ عادت‌های سلامتی و بهزیستی

۲۹۰ فصل ۱۲

۲۹۰ عادت‌های شخصیت و رهبری

www.ketab.ir

پیش‌گفتار

شما همان چیزی هستید که انجام می‌دهید

«دوست من، عادت، عملی است که اگر به صورت طولانی ادامه یابد،

سرانجام خود شخص می‌شود.»

اوانوس

از این که این کتاب را برای خواندن انتخاب کرده‌اید، متشکرم. در صفحات پیش‌رو به شما یک سری استراتژی و فنون عملی و تأییدشده را یاد می‌دهیم تا بتوانید از آن‌ها برای رسیدن به موفقیت و خوشبختی بیشتر در همه‌ی حوزه‌های زندگی‌تان استفاده کنید. می‌خواهم با شما رازهای موفقیتی را در میان بگذارم که توسط اکثر افرادی که به چیزهای ارزشمندی در زندگی دست پیدا کرده‌اند مورد استفاده قرار گرفته‌اند. وقتی خودتان این فنون را یاد بگیرید، دوباره هرگز آن شخص قبلی نخواهید بود.

پرسش بزرگ

سال‌ها پیش، پرسیدن این پرسش را شروع کردم. «چرا بعضی از مردم موفق‌تر از دیگران هستند؟» این پرسش نقطه‌ی کانونی پژوهش طولانی مدتی شد که در طیف بیش از ۸۰ کشور و با مطالعه‌ی هزاران کتاب و مقاله در موضوعات فلسفه، روان‌شناسی، مذهب، متافیزیک، تاریخ، اقتصاد و تجارت انجام گرفت. با گذشت زمان، جواب‌ها یک به یک، برایم رسیدند و به تدریج به صورت یک تصویر شفاف و توضیح ساده درآمدند.

شما آن جایی هستید که اکنون هستید و همان چیزی هستید که انجام می‌دهید. هر چیزی که امروز هستید - یا حتی در آینده خواهید بود به خودتان بستگی دارد. امروزه زندگی شما برابر است با جمع کل گزینه‌ها، تصمیم‌ها و اعمال شما. تا این نقطه می‌توانید آینده‌ی خودتان را با تغییر رفتارتان خلق کنید. می‌توانید گزینه‌ها و تصمیم‌های جدیدی بگیرید که سازگارتر باشند با شخصی که می‌خواهید باشید و کارهایی که در زندگی‌تان می‌خواهید انجام دهید.

فقط فکر کنید! هر چیزی که هستید یا حتی خواهید بود به خودتان بستگی دارد و تنها محدودیت واقعی روی آنچه که می‌توانید باشید، انجام دهید، و داشته باشید همان محدودیتی است که برای تصورات خودتان قائل می‌شوید. از امروز به بعد می‌توانید کنترل کامل سرنوشت‌تان را با تحت کنترل کامل گرفتن افکار، سخنان و اعمال‌تان در دست بگیرید.

قدرت عادت

شاید مهم‌ترین کشف در رشته‌های روان‌شناسی و موفقیت این است که ۹۵ درصد آن چیزهایی که فکر می‌کنید، احساس می‌کنید، انجام می‌دهید و به دست می‌آورید نتیجه‌ی عادت باشد. از آغاز کودکی به یک سری پاسخ‌ها و عکس‌العمل‌ها عادت می‌کنید که باعث می‌شوند تقریباً در هر

وضعیتی به طور خودکار و بدون تفکر واکنش نشان دهید. خیلی ساده بگوییم افراد موفق عادت‌های موفقیت‌آمیز دارند و افراد ناموفق ندارند. مردان و زنان موفق، با نشاط، سالم و مرفه به آسانی به طور خودکار و مداوم کارهای درست را به روش درست و در زمان مناسب انجام می‌دهند. در نتیجه، آنان ۱۰ تا ۲۰ برابر بیشتر از افراد متوسطی که هنوز این عادت‌ها را یاد نگرفته‌اند یا این رفتارها را تمرین نکرده‌اند کار می‌کنند.

تعریف موفقیت

اغلب مردم از من می‌خواهند موفقیت را تعریف کنم. بهترین تعریف من از موفقیت این است:

موفقیت یعنی توانی آن‌طور که می‌خواهی زندگی کنی، آن کاری را بکنی که از همه بیشتر لذت می‌بری، و اطرافت کسانی باشند که مورد تحسین و احترام تو باشند.

در طیف وسیع‌تر، موفقیت یعنی اینکه توانی به آرزوها، خواسته‌ها، امیدها و اهداف در هر کدام از حوزه‌های مهم زندگی جامه‌ی عمل بپوشانی.

اگرچه هر کدام از ما منحصر به فرد هستیم و با تمام انسان‌های دیگری که تاکنون زندگی کرده‌اند فرق داریم، همه‌ی ما چهار هدف یا خواسته‌ی مشترک داریم.

روی یک مقیاس ۱ تا ۱۰، که در آن یک دارای پایین‌ترین امتیاز و ده دارای بالاترین امتیاز می‌باشد، می‌توانید با دادن نمره در هر کدام از این چهار حوزه به خودتان زندگی‌تان را به طور سریع ارزیابی کنید.

سالم و آماده

اولین هدف مشترک برای همه‌ی ما سالم و پرانرژی بودن است. همه‌ی ما می‌خواهیم سالم و از نظر جسمانی آماده باشیم تا انرژی بالایی داشته و عاری از هرگونه درد و بیماری باشیم.

امروزه، با پیشرفت‌های غیر قابل انکاری که در علم پزشکی صورت گرفته، کیفیت سلامتی و آمادگی جسمانی و طول عمرتان تا حد زیادی به طرح بستگی دارد، نه به شانس.

افرادی که عادات بهداشتی عالی دارند خیلی سالم‌تر هستند و انرژی بیشتری دارند و دارای عمر طولانی‌تر و بهتر از افرادی هستند که عادات بهداشتی ضعیفی دارند.

در این کتاب نگاهی به این عادت‌ها خواهیم انداخت و اینکه چگونه می‌توانیم به آن‌ها عادت کنیم.

روابط عالی

دومین هدفی که همه‌ی ما به طور مشترک داریم این است که از روابط عالی خانوادگی، شخصی یا اجتماعی با افرادی که آن‌ها را دوست داریم و محترم می‌شماریم و آنان نیز به نوبه‌ی خود ما را دوست دارند و احترام می‌گذارند، داشته باشیم. طبق آمار مجله‌ی روان‌شناسی سیدنی، حداقل ۸۵ درصد خوشبختی شما با کیفیت روابطتان در هر مرحله، و در هر سطح زندگی‌تان تعیین می‌شود. این که چگونه با مردم همراهی کنید و اینکه آن‌ها چقدر شما را دوست دارند یا به شما احترام می‌گذارند.

شاید بیش از هر عامل دیگر بر کیفیت زندگی‌تان تأثیر دارند: در سراسر این کتاب، عادات کلیدی ارتباطات و رفتاری را یاد خواهید گرفت که روابط قوی با سایر افراد را ایجاد و حفظ می‌کنند.

کاری را انجام دهید که دوست دارید

سومین هدف مشترک عبارت است از انجام کاری که از آن لذت می‌بریم، آن را خوب انجام می‌دهیم و درآمد خوبی از آن نصیب‌مان می‌شود. می‌خواهید بتوانید شغلی را که می‌خواهید به دست آورید و حفظ کنید، درآمد بیشتری به دست آورید، و سریع‌تر پیشرفت کنید. می‌خواهید در هر کاری که انجام می‌دهید در هر مرحله‌ی کارتان بیشترین درآمد ممکن را به دست آورید. در این کتاب، یاد خواهید گرفت که چگونه عادات موفق‌ترین و پردرآمدترین افراد هر رشته را سرمشق خود قرار دهید.

استقلال مالی به دست آورید

چهارمین هدفی که همه به صورت مشترک داریم این است که استقلال مالی به دست آوریم. می‌خواهید به نقطه‌ای در زندگی برسید که در آن نقطه آن‌قدر پول داشته باشید که هرگز مجبور نباشید دوباره نگران داشتن پول باشید. می‌خواهید کاملاً از دست نگرانی‌های مالی خلاص شوید. می‌خواهید در یک رستوران سفارش شام دهید بدون آنکه از لیست قیمت استفاده کنید و تعیین کنید که می‌خواهید چه بخورید.

ایجاد عادات‌های میلیون دلاری

در صفحات پیش‌رو، یاد خواهید گرفت چگونه به عادات میلیون دلاری مردان و زنانی عادت کنید که در یک نسل توانستند از فرش به عرش بروند و ثروتمند شوند. یاد خواهید گرفت چگونه نسبت به سایر مردم به روش مؤثرتر فکر کنید، تصمیمات بهتری بگیرید، و کارهای بهتری انجام دهید. یاد خواهید گرفت که چگونه زندگی مالی‌تان را به نحوی سازمان‌دهی کنید که به تمام اهداف مالی‌تان سریع‌تر از حد تصورتان دست

پیدا کنید.

یکی از مهم‌ترین اهدافی که باید به آن برسید تا در زندگی خوشبخت و موفق باشید بهبود شخصیت‌تان است. می‌خواهید از هر لحاظ فردی عالی باشید می‌خواهید از آن نوع افرادی باشید که دیگران به دیده‌ی احترام و تحسین می‌نگرند. می‌توانید در رشته‌تان به عنوان یک رهبر مطرح شده و سرمشق عالی‌بودن فردی برای تمام اطرافیان‌تان باشید.

عامل مهم در کسب رشد و شخصیت و اهدافی که همه‌ی ما به طور مشترک داریم ایجاد عادت‌های ویژه‌ای است که به طور خودکار و غیرمنتظره منجر به نتایجی می‌شوند که می‌خواهید به آن‌ها دست یابید.

تمام عادت‌ها اکتسابی هستند

خوشبختانه تمام عادت‌ها اکتسابی هستند یعنی با تمرین و تکرار می‌توان آن‌ها را آموخت. هر عادت را که لازم یا مطلوب باشد می‌توانید بیاموزید. با استفاده از نیروی اراده و انضباط، می‌توانید شخصیت‌تان را به هر صورتی که می‌خواهید شکل دهید. می‌توانید سرگذشت زندگی‌تان را بنویسید، و اگر از سرگذشت فعلی‌تان خوشحال نبودید، آن را پاره کنید و دوباره بنویسید.

همان‌گونه که عادت‌های خوب مسئول بیشتر موفقیت و خوشبختی کنونی‌تان هستند، عادت‌های بدتان نیز باعث مشکلات بیشتر و ناکامی‌هایتان می‌باشند. چون عادت‌های بد نیز اکتسابی هستند می‌توان آن‌ها را با همان روش تمرین و تکرار حذف و جایگزین کرد.

شخصیت در مرتبه‌ی نخست اهمیت

جرج واشینگتن، اولین رئیس‌جمهور ایالات متحده و فرماندهی کل ارتش انقلابی، که وی را به درستی پدر ملت آمریکا می‌نامند از لحاظ

شخصیت، مهربانی و درستی رفتار اگر نگوییم او را می‌پرستیدند بسیار مورد تحسین قرار می‌دادند.

ولی جرج واشینگتن در زندگی به این صورت کارش را شروع نکرد. او در خانواده‌ای متوسط به دنیا آمد که از امکانات بسیار اندکی برخوردار بود.

یک روز، وقتی که نوجوانی بیش نبود و آرزوی موفق و ثروتمند شدن را در سر می‌پروراند به کتابی به نام قواعد و آداب معاشرت و رفتار محترمانه در شرکت و مکالمه برخورد. واشینگتن این ۱۱۰ قاعده را در یک دفتر یادداشت شخصی نوشت. وی این دفترچه را در تمام زندگی به طور مداوم همراه خود داشت و آن را مرور کرد.

با عمل کردن به قواعد معاشرت به رفتارها و حالاتی عادت کرد که باعث شدند در قلب مردم کشورش بنشیند. با تمرین مداوم و تکرار عادت‌هایی که می‌خواست بخشی از شخصیتش را تشکیل دهند، جرج واشینگتن از تمام جوانب به مردی خودساخته تبدیل شد. وی عادت‌هایی را یاد گرفت که لازم داشت تا آن نوع مردی که می‌خواست بشود.

نخستین میلیونر

در همین دوره، بنجامین فرانکلین، که به عنوان یک کارآموز چاپگر کارش را شروع کرد و ادامه داد تا به یکی از میلیونرهای خودساخته‌ی آمریکا تبدیل شد از همان روش مشابه رشد شخصی استفاده کرد.

بنجامین فرانکلین وقتی جوان بود احساس کرد که کمی خشن، مریض حال و جنجالی است. وی دید که رفتار و کردارش نسبت به دوستان و همکارانش ایجاد خصومت می‌کند لذا تصمیم گرفت با نوشتن دوباره‌ی نسخه‌ی شخصیت خودش تغییر کند.

شروع کرد به تهیه‌ی یک لیست ۱۲ فضیلتی که احساس می‌کرد یک

شخص ایده‌آل باید داشته باشد. سپس هر هفته بر بهبود یک فضیلت تمرکز می‌کرد. تمام طول هفته، به دیدارهای روزانه‌اش می‌رفت و به خودش یادآوری می‌کرد که آن فضیلت را تمرین کند، حال چه آن فضیلت خویشتن‌داری، شکیبایی، یا آرامش باشد یا هر چیز دیگری که او دلش می‌خواست. با گذشت زمان، وقتی به این فضیلت‌ها عادت کرد و این عادت‌ها بخشی از شخصیتش شدند، یک فضیلت را برای یک دوره‌ی دو هفته‌ای، سپس سه هفته‌ای و سپس ماهی یک فضیلت تمرین کرد.

با گذشت زمان، به یکی از شخصیت‌ها و سیاستمداران بسیار محبوب هم‌سنش تبدیل شد. ولی در پاریس به عنوان سفیر آمریکا در خلال جنگ انقلابی خدمت کرد و در خلال کنوانسیون حکومت قانون به عنوان شخصیتی مؤثر محسوب می‌شد.

فرانکلین روی خودش کار کرد و عادات یک فرد عالی را در خود رشد داد و خود را به شخصیتی تبدیل کرد که توانست مسیر تاریخ را تغییر دهد.

شما تحت کنترل کامل هستید

حقیقت آن است که شکل دادن عادات خوب سخت ولی زندگی کردن با آن‌ها آسان است. برعکس، ایجاد عادت‌های بد آسان ولی زندگی کردن با آن‌ها سخت است. به هر حال، از طریق اتخاذ انتخاب‌ها، تصمیم‌ها و رفتارها می‌توانید عادت‌های خوب یا بد را ایجاد کنید.

نویسنده‌ی معروف هوریس مان می‌گوید: «عادت‌ها مانند یک کاپل هستند. ما هر روز رشته‌ای از آن را می‌تابانیم و به این زودی‌ها آن‌ها را نمی‌توان شکست.

یکی از هدف‌های بزرگ باید ایجاد عادت‌هایی باشد که منجر به سلامتی، خوشبختی، و رفاه واقعی می‌شوند.

هدف‌تان باید این باشد که به رفتارهای شخصیتی عادت کنیم که بتوانیم

به بهترین شخصیت قابل تصور تبدیل شویم. هدف والای زندگی‌تان باید این باشد که عاداتی را در وجود خود نهادینه کنید که بتوانید از کل توان خود استفاده کنید.

در صفحات پیش رو، خواهید آموخت که چگونه عادت‌هایی را ایجاد کنید و چگونه آن‌ها را به روش مثبت تبدیل کنید. یاد خواهید گرفت که چگونه شخصی شوید که مانند امواج اقیانوس، به بالا و پایین حرکت کنید تا به هدفی که برای خودتان تنظیم کرده‌اید برسید.

«نخست ما عادت‌ها را می‌سازیم و سپس عادت‌هایمان ما را می‌سازند.»
جان دریدن