

مَوْلَى الْعَالَمِينَ

صبح معجزه آسا برای

میلور شدن

نویسنده: هال الرود، دیوید آزبورن

مترجم: سید امیر حسین رضوی

انتشارات آریا پارس

عنوان و نام پدیدآور: صبح معجزه آسا برای میلیونر شدن / نویسنده: هال الرود، دیوید آزبورن؛ مترجم: سید امیرحسین رضوی

مشخصات نشر: تهران: آریا پارس، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۲۷۷ صفحه.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۵-۲۴-۴

یادداشت: عنوان اصلی: Miracle Morning Millionaires: what the wealthy do before 8AM that will make you rich, C2018

یادداشت: کتاب حاضر قبلاً تحت عنوان «صبح های جادویی مولتی میلیونرها: تمام کارهایی که مولتی میلیونرها پیش از ساعت ۸ صبح انجام می دهند تا به ثروت افسانه ای برسند» با ترجمه فریبا جعفری نمینی توسط انتشارات نسل نواندیش در سال ۱۳۹۷ ترجمه شده است.

موضوع: میلیونرها، Millionaires، فشار روانی-کنترل، Stress Management، راه و رسم زندگی، Conduct of life

شناسه افزوده: آزبورن، دیوید، ۱۹۶۱-م، Osborne, David

شناسه افزوده: روی، امیرحسین، ۱۳۵۱، مترجم

رده بندی کنگره: ۷۲ HG

رده بندی دیویی: ۳۱۱/۰۹۲۲

شماره کتابشناسی ملی: ۵۹۰۸۷۱۶

نام کتاب: صبح معجزه آسا برای میلیونر شدن

نویسنده: هال الرود، دیوید آزبورن

ترجمه: سید امیرحسین رضوی

ناشر: آریا پارس

نوبت چاپ اول: ۱۳۹۹

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۵-۲۴-۴

تیراژ: ۱۰۰

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۱۳۸۰۷۱۴

تکثیر تمام یا قسمتی از اثر بدون
مجاز کتبی ناشر ممنوع است و
شغل را به موجب قانون حمایت
حقوق مؤلفان، مصنفان و
هنرمندان تحت مجاز قانونی قرار
خواهند گرفت.

فهرست مطالب

۹	یک دعوت ویژه از هال
۱۳	مقدمه
۱۴	مقدمه هال: با دیوید آسبورن آشنا شوید
۱۶	مقدمه دیوید: میلیونر سحر خیز
۱۷	ابطال صبح با میلیونر بودن
۱۸	شروع سفر صبح‌گاهی
۲۱	بخش ۱: صبح معجزه‌آسا
۲۳	فصل ۱ چرا صبح زود بیدار شدن مهم است
۲۴	گام درست، گام اشتباه
۲۶	چرا صبح‌ها تا این مهم هستند؟
۳۰	مشکل واقعی برای صبح زود بیدار شدن
۳۳	صبح بیدار شدن؟ واقعا؟
۳۵	میلیونرهای سحر خیز
۳۷	فصل ۲: استراتژی بیدار شدن در صبح بدون دکمه SNOOZE
۳۹	استراتژی پنج مرحله‌ای بیدار شدن ضد دکمه SNOOZE
۴۳	نکات کمکی بیدار شدن برای صبح معجزه‌آسا
۴۵	به سرعت کار را شروع کنید!
۴۷	اولین درس سرمایه‌گذاری شما
۵۰	میلیونرهای سحر خیز
۵۱	فصل ۳: متجی‌های زندگی؛ شش فعالیت تضمینی برای نجات شما از زندگی معمولی
۵۳	دلیل کارکرد نجات‌دهنده‌ها
۵۵	سکوت
۶۴	عبارت‌های تأکیدی
۷۳	تجسم

۷۸	ورزش
۸۱	مطالعه
۸۷	نوشتن
۹۲	تغییر نجات‌دهنده‌هایتان
۹۳	سخن آخر درباره نجات‌دهنده‌ها
۹۳	صبح معجزه‌آسای شش دقیقه‌ای
۹۸	میل‌نرهای سحرخیز

بخش ۲: اجزای سازنده یک میلیونر: شش درس ایجاد ثروت برای افرادی که در

۹۹	حالتی میلیونر شدن هستند
----	-------------------------

فصل ۴: انتخاب مسیر میلیونر شدن

۱۰۳	زندگی دیگر مسیر مسیری هنوز در آن قدم نگذاشته‌اید
۱۰۴	تفاوت بین انتخاب کردن خواسته
۱۰۷	انتخاب ۱: جمع کردن ثروت
۱۰۹	انتخاب ۲: استراتژیک رفتار کردن
۱۱۱	انتخاب ۳: استفاده از اهرم
۱۱۲	انتخاب ۴: تغییر کردن
۱۱۴	چرا میلیونر شوید؟ (چه چیزی قدرت انتخاب را می‌دهد)
۱۱۶	کدام در را انتخاب می‌کنید؟
۱۱۷	میلیونرهای سحرخیز

فصل ۵: آیا می‌توانید میلیونر باشید؟

۱۲۰	خرچنگ‌های هرمیت و میلیونرها
۱۲۲	چیزی که شما را به اینجا رسانده است
۱۲۳	ساختن یک جعبه بزرگ‌تر
۱۲۴	جعبه قدیمی: حذف تمایل‌هایی که دنیای مالی شما را شکل داده‌اند
۱۲۷	جعبه جدید: ساختن تصویر میلیونرتان
۱۲۹	نامه‌ای از یک میلیونر
۱۳۲	بازگشت به زمان حال
۱۳۴	فرصت‌ها

جستجو برای لاک جدید.....	۱۳۶
میلیونرهای سحر خیز.....	۱۳۷

فصل ۶: برنامه پرواز: اهداف، برنامه‌ها و مسیر ثروت..... ۱۳۹

اهداف و برنامه‌ها.....	۱۴۰
اهداف، با روش میلیونرها.....	۱۴۲
برنامه‌هایی که باعث حرکت به سمت ثروت می‌شوند.....	۱۵۰
برنامه چه شکلی است.....	۱۵۲
آموزش و آینده.....	۱۵۴
میلیونرهای سحر خیز.....	۱۵۶

فصل ۷: استفاده از قدرت اهرم..... ۱۵۷

القبای و ثروت.....	۱۵۹
فراتر از اولویت بندی.....	۱۶۰
ریاضیات میلیونرها.....	۱۶۱
کسب ثروت یک ورزش میمی است.....	۱۶۳
چرا ایجاد اهرم مهم است؟.....	۱۶۵
یادگیری: بزرگ‌ترین اهرم.....	۱۶۶
میلیونرهای سحر خیز.....	۱۶۹

فصل ۸: چه زمانی پایدار باشید و چه زمانی تسلیم شوید..... ۱۷۱

دو راهی دارکوب.....	۱۷۳
چه زمانی نباید تسلیم شد.....	۱۷۵
چه وقتی کنار بکشید؟.....	۱۸۱
الگوریتمی برای کنار کشیدن.....	۱۸۲
تصمیم گیری بین تسلیم شدن و ادامه دادن.....	۱۸۶
میلیونرهای سحر خیز.....	۱۸۷

فصل ۹: پول چگونه به عنوان معیار عمل می‌کند؟..... ۱۸۹

اصل شماره ۱: ثروت با وضعیت مالی شخصی شما شروع می‌شود.....	۱۹۱
اصل شماره ۲: پول سرعت دارد.....	۱۹۲
اصل شماره ۳: درک ریسک.....	۱۹۳

اصل شماره ۴: چند منبع درآمد.....	۱۹۴
ساختن ثروت با املاک.....	۱۹۸
پول چه چیزی را مشخص می‌کند؟.....	۲۰۰
میلیون‌های سحر خیز.....	۲۰۲

بخش ۳: اصول پنهان میلیونر شدن: سه تمرین برای حرکت با قدرت‌تر به سمت

ثروت.....	۲۰۳
فصل ۱۰۰۱: اصل پنهان شماره ۱: خودرهبری.....	۲۰۵
رباره محدودیت‌های خود ساخته، مواظب و مشکوک باشید.....	۲۰۷
خود را بهتر از چیزی که تا به حال بودید ببینید.....	۲۰۸
مرتبه‌به‌دست‌پشت‌ای باشید.....	۲۰۹
چهار اصل خودرهبری.....	۲۱۰
عزت نفس چیست.....	۲۱۸
استفاده از خودرهبری در عمل.....	۲۱۹
گام ۱.....	۲۱۹
گام ۲.....	۲۱۹
میلیون‌های سحر خیز.....	۲۲۱

فصل ۱۱: اصل شماره ۲ میلیونر شدن: مهندسی انرژی.....	۲۲۳
چرخه‌های طبیعی انرژی.....	۲۲۵
خوردن و نوشیدن برای کسب انرژی.....	۲۲۶
۲- خوابیدن و بیدار شدن برای پیروز بودن.....	۲۳۳
کسب انرژی با استراحت.....	۲۴۱
استفاده از مهندسی انرژی در عمل.....	۲۴۵
میلیون‌های سحر خیز.....	۲۴۶

فصل ۱۲: اصل میلیونر شدن شماره ۳: تمرکز کامل.....	۲۴۷
۱- بهترین محیط (یا محیط‌ها) برای تمرکز کامل را پیدا کنید.....	۲۵۰
۲- به هم ریختگی‌ها را از بین ببرید.....	۲۵۱
۳- از خود در برابر وقفه‌ها حفاظت کنید.....	۲۵۳
۴- ساختن یک پایه برای تمرکز کامل.....	۲۵۳

صبح معجزه آسا برای میلیونر شدن □ ۷

حرف آخر درباره تمرکز کامل.....	۲۵۷
استفاده از تمرکز کامل در عمل.....	۲۵۸
میلیونرهای سحرخیز.....	۲۶۱
بخش ۴: چالش سی روزه صبح معجزه آسا برای تغییر زندگی.....	۲۶۳
فصل ۱۴ : استراتژی سه مرحله‌ای برای پیاده کردن هر عادت در یک ماه.....	۲۶۴
از غیرقابل تحمل به غیرقابل توقف: ایجاد یک عادت در سی روز.....	۲۶۵
پاداش کار را در نظر بگیرید.....	۲۶۸
چگونه می‌توانید انجامش دهید!.....	۲۶۹
آیا آماده انتقال زندگی خود به مرحله بعدی هستید؟.....	۲۷۲
فصل ۱۵ : نتیجه گیری.....	۲۷۳
بررسی وضعیت.....	۲۷۴
سفر شما به سوی ثروت.....	۲۷۶

مقدمه هال: با دیوید آسبورن آشنا شوید

چند سال قبل، از من دعوت شده بود تا در رویدادی با نام «من کاملاً زندگی می‌کنم» برای سازمانی غیرانتفاعی سخنرانی کنم. سخنران اصلی شخصی بود که هیچ وقت نامش را نشنیده بودم اما از نظر همه شرکت کنندگان در آن رویداد، او بخش برجسته رویداد بود و باعث شد من وسوسه شوم با او آشنا شوم.

منی دیوید آسبورن پایش را روی استیج گذاشت، همانند دیگر حاضران در سالن تحت تاثیر ترکیب نادر شفافیت، اصالت، تخصص و مشارکتش قرار گرفتم.

عنوان سخنرانی من «ثروت نمی‌تواند صبر کند» بود و داستان تبدیلی شدنش از یک جوان مشکل ساز به یک بولتی‌میلیونر خودساخته را تعریف کرد. شفافیت و صداقت او واقعا عالی بود زیرا به ما نشان داد که هر دلارش را از کجا به دست آورده است. که البته بحث مقدار زیادی دلار یعنی تقریباً ۷۰ میلیون دلار به عنوان سود خالص او در آن موقع بود.

تا آن زمان، با میلیونرهایی برخورد کرده بودم اما هیچ کدام در آن سطح نبودند و چنین تمایل و علاقه‌ای برای در میان گذاشتن ریگن دانسته‌های خود نداشتند تا دیگران نیز بتوانند به آزادی مالی خود برسند. اکنون دیگر وسوسه من بیشتر شده بود.

در زمان ارائه دیوید، متوجه شدم که او یکی از پایه‌گذاران گوباندنس است یعنی شرکتی بزرگ برای انسان‌هایی که می‌خواهند زندگی‌هایی قهرمانانه داشته باشند. برای این که بتوانم ارتباطی با دیوید پیدا کنم، پذیرفتم که در مراسم شام گوباندنس

در لیک تاهوئه^۲ سخنرانی کنم. فکرش را نمی‌کردم که این سفر در حقیقت شروع یک دوستی بدون قیمت بین من و دیوید و خانواده‌هایمان است.

از زمان سفر به لیک تاهوئه، خانواده‌ام به آستین^۳ نگزاس نقل مکان کردند و اکنون تنها ۱۵ دقیقه از دیوید و خانواده‌اش فاصله دارند. همسرانمان تبدیل به دوستانی عالی شده‌اند و دخترانمان بهترین دوستان یکدیگر هستند و کودکانمان به مدرسه یکسانی می‌روند. هفته قبل، آن‌ها خانه‌ای نیز در فاصله یک خیابان از ما خریدند و بنابراین دیگر همسایه نیز شدیم. فکر می‌کنم با این سرعتی که وضعیت پیش می‌رود، به زودی با یکدیگر زندگی کنیم!

در اکتبر ۲۰۱۶ رفتیم. برای یک نوع کمیاب از سرطان که تنها ۳۰ درصد شانس نجات دارد درمان می‌بدم. دیوید، همسرش تریسی کارهایی بزرگ برای پشتیبانی از خانواده‌ام انجام دادند و تریسی بیش از یک سال هر هفته به ما غذا می‌رساندند و من را به بیمارستان می‌بردند و پیشنهاد دادند که برای هر جایی که لازم است از هواپیمای آن‌ها استفاده کنم. دیوید که پدرش را در سرطان از دست داده بود، راهنمایی‌ها و پشتیبانی‌های زیادی برای این مسیر سخت من داشت. عبارت «هیچ وقت نمی‌توانم به مقدار کافی از تو تشکر کنم» برای لطف‌ها و نیت به من زیاد استفاده شد.

امیدوارم که این درک بهتری از شخصی به شما بدهد که قرار است از او یاد بگیرید. من از دیوید خواستم تا نویسنده همکار این کتاب باشد تا این سفر او نیز استفاده شود زیرا او تجسم «ثروت واقعی» برای من است. ثروت تنها مربوط به داروهای درون حساب بانکی یا ارزش خالص شما نیست. ثروت واقعی به معنی زندگی همراهی با

مهم‌ترین چیزهای درون زندگی یعنی ارزش‌ها (و نه فقط ارزش‌های آزادی مالی) است که هیچ کسی بهتر از دیوید آربورن این کار را نکرده است.

مقدمه دیوید: میلیونر سحرخیز

امروز صبح ساعت ۵:۱۷ دقیقه بیدار شدم.

جایی است که در بخش بزرگی از زندگی‌ام یک جغد شب بیدار بودم و یادم می‌آید نه آخر هفته‌های دبیرستان می‌توانستم تا ساعت ۱۰ یا ۱۱ صبح بخوابم. در کالج، سر کلاس‌های صبح خواب بودم و وقتی زمان امتحان می‌رسید، تا آخر شب در حال درس خواندن بودم.

وقتی تجارتی را شروع کردم، اهم‌گیر این عادت بودم یعنی تا آخر شب و زمانی که همه دنیا خواب بودند کار می‌کردم و بعد می‌خوابیدم. خوب چرا نباید این کار را می‌کردم؟ برای من، شب‌ها زمان رقیب بودند اما صبح چطور؟ تا جایی که دنیا به من اجازه می‌داد، دیر بیدار می‌شدم.

البته به سرعت دو چیز را یاد گرفتم.

اولین مورد این بود که دنیا همیشه به من اجازه نمی‌دهد تا زمانی که می‌خواهم دیر بیدار شوم. اغلب کارهای دنیا در طول روز انجام می‌شوند. به‌این عادت دیر خوابیدن من باعث مشکل می‌شد و مهم نبود چقدر در شب خلاق بودم، در هر صورت در طول روز و هنگام کار روی تجارت‌م همانند زامبی بودم که هیچ میانببری برای ثبت نمی‌دید.

دومی که فکر کنم مهم‌تر هم باشد، این بود که متوجه شدم یک ارتباط بین صبح زود بیدار شدن و ثروت وجود دارد. نه تنها دنیا به ندرت خواب می‌ماند، بلکه میلیونرهای همین دنیا هیچ وقت خواب نمی‌مانند.