

Just Shup Up and DO IT!
7 Steps to conquer your goals

سکوت کن

و کارت را انجام بده

برایان تریسی

هفت گام برای فتح
قلعه های موفقیت



سکوت کن و کارت را انجام بده



انتشارات اندیشه هادی

قم - خیابان ارم - پاساژ قدس - طبقه دوم - پلاک ۱۶۰/۲
تلفن: ۰۹۱۲۱۵۳۷۴۴۳ / ۳۷۸۳۲۲۹۵ - ۲۵

مؤلف: برایان تریسی

مترجمین: ابوالفضل سهرابی، معین دیده گاه

ناشر: اندیشه هادی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

چاپخانه: نگارش

تیراژ: ۵۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۸۵۰-۷۹-۶

کلیه حقوق این اثر برای آقای رضا مصدق بنارکی محفوظ می باشد



مرکز پخش :

بانک کتاب

۰۹۱۲۸۵۱۹۰۷۸

۰۹۱۹۰۶۵۹۷۹۲

فهرست

۴	 شناسنامه
۵	 فهرست
۱۱	 مقدمه
۱۱	 پیروزی برای برنده‌هاست
۱۱	 سوال بزرگ
۱۲	 باارزش‌ترین دارایی
۱۳	 انجام کارها
۱۳	 دستیابی به شادی
۱۴	 شروع کنید و ادامه دهید
۱۷	 بخش اول: بزرگ‌ترین مانع موفقیت
۱۸	 توسعه جدید، عادات بهتر
۱۸	 اعتقادات خود را به چالش بکش
۱۹	 توقف در پتانسیل شما
۱۹	 راه‌اندازی فیل‌ها
۲۰	 آموزش آغاز می‌شود
۲۰	 فیل تسلیم می‌شود
۲۱	 ریشه‌ی درماندگی

- تنظیم اهداف بزرگ ۲۲
- اقدامات شما، واقعیت را می گویند. ۲۲
- کلید موفقیت ۲۳
- توسعه‌ی الگوی عادت جدید ۲۳
- ۱- توسعه‌ی یک عادت در یک زمان: ۲۳
- ۲- تصمیم بگیرید که از همین حالا وقت شناس شوید. ۲۳
- ۳- اگر هنوز عادت جدید خود را دارید، یک عبارت تأکیدی بسازید. ۲۳
- ۴- خود را به گونه‌ای مجسم کنید که گویی قبلاً عادت وقت شناسی را داشته‌اید. ۲۴
- ۵- طوری عمل کنید که انگار از قبل عادت مورد نظر خود را داشته‌اید. ۲۴
- ۶- شما می‌توانید احساساتی همچون افتخار، خوشحالی و خود کنترلی بسازید، اگر همیشه وقت شناس باشید. ۲۵
- بدترین بیماری ۲۵
- جزیره‌ی فانتزی ۲۶
- بهبادهای مورد علاقه ۲۷
- بخش دوم: کنترل زندگی‌ات را به دست بگیر ۲۹
- تفاوت بزرگ ۲۹
- از وابستگی فرار کنید. ۳۰
- زمان می‌گذرد. ۳۰
- ریشه نارضایتی ۳۱
- بزرگ‌ترین مشکل ۳۲
- علت ریشه‌ای منفی گرایی ۳۲
- سرزنش کردن دیگران را تمام کن ۳۳
- موفقیت علیه شکست ۳۴
- مکانیزم موفقیت خود را راه بینداز ۳۴

- ۳۵ تو مسئول بوده‌ای
- ۳۶ به چگونگی فکر کن
- ۳۶ کنترل احساسات را در دست بگیر
- ۳۷ یک تصمیم بگیر

بخش سوم: جرأت رفتن به جلو

- ۳۹ اعتماد به نفس، ترس را از بین می‌برد
- ۴۰ همه می‌ترسند
- ۴۱ یک اصل ارزشمند موفقیت
- ۴۱ با ترس روبرو شوید
- ۴۲ یاد بگیرید که نترس باشید
- ۴۳ طرد شدن را فراموش کنید
- ۴۳ آن را به یک بازی تبدیل کنید
- ۴۴ آنچه شما را می‌ترساند، انجام دهید
- ۴۵ تجربیات یادگیری
- ۴۵ چهار قدم با موفقیت
- ۴۵ عدم شکست، فقط باز خورد
- ۴۶ سرعت را انتخاب کنید

بخش چهارم: تصمیم بگیرید؛ واقعاً چه می‌خواهید

- ۴۹ شما باید گرسنه باشید
- ۵۰ شما به یک هدف بزرگ احتیاج دارید
- ۵۱ اهداف واضح و مشخص هستند
- ۵۱ زندگی‌تان را عوض کنید
- ۵۲ برنامه‌ی استراتژی شخصی
- ۵۴ تنظیم کردن اهداف‌تان

۵۶.....روش ده هدف

۵۷.....سؤال کلیدی

۵۷.....معجزه خود را به وجود بیاور

۵۹.....بخش پنجم: غلبه بر تعلل

۵۹.....همه تعلل می کنند

۶۰.....چه چیزی شما را بازمی دارد؟

۶۲.....عمل گرا شدن

۶۳.....حس یک برنده به شما دست می دهد

۶۵.....بخش ششم: تبدیل شدن به آموزنده تا آخر عمر

۶۵.....بهترین پادزهرها

۶۶.....میلیاردرهای خود ساخته

۶۷.....چیزی به شانس وجود ندارد

۶۷.....به یک میلیونر تبدیل شو

۶۸.....تشریفات روزانه

۶۹.....به طور مداوم، مهارت های تان را بهبود دهید

۷۰.....دوره های اضافی بگذرانید

۷۱.....هر روز باهوش تر شوید

۷۲.....بخش هفتم: هرگز تسلیم نشو

۷۳.....پایداری و تادیب نفس

۷۳.....گسترش پایداری

۷۴.....شما مسئول هستید

۷۵.....غیر قابل توقف شدن

۷۶.....هیچ محدودیتی وجود ندارد

خلاصه ۷۷

بهترین زمان برای زنده بودن ۷۷

درباره نویسنده ۷۹

برایان تریسی ۷۹

www.Ketab.ir

مقدمه

در اعماق وجود انسان، قدرت‌های فروخورده‌ای وجود دارند.
قدرت‌هایی که هرگز رویای داشتن آن‌ها را نداشته و از وجود آنها
متحیر می‌شود.
نیروهایی که اگر آنها را بر می‌انگیخت و وارد عمل می‌شد، تغییر
اساسی به زندگی خود می‌داد.

اورین سویت ماردن

پیروزی برای برنده‌هاست

شما احتمالاً توانایی و استعداد‌های بیشتری دارید که می‌توانستید در صد
زندگی استفاده کنید. در حال حاضر، شما تمام هوش و توانایی لازم جهت یادگیری
هر موضوعی که برای دست یابی به اهدافتان به آن نیاز دارید را در اختیار دارید.
هیچ محدودیتی در مورد آنچه می‌توانید داشته باشید و انجام دهید وجود ندارد
به جز محدودیت‌هایی که در ذهن خود کاشته‌اید.

سوال بزرگ

چندین سال پیش، من شروع به پرسیدن این سوال کردم که: چرا بعضی از
مردم، موفق‌تر از بقیه هستند؟

مهم‌ترین پاسخ، مرا همانند اکثر مردم، غافل گیر کرد. ساده است. موفقیت شما
مبتنی بر آنچه که انجام می‌دهید، نتایجی که کسب می‌کنید و سرعت نتیجه‌گیری و
کارآمد بودن نتایج می‌باشد.

۱۲ || سکوت کن و انجام بده

موفقیت مبتنی بر آنچه که می‌گویید یا امید و آرزو یا نیت انجام آن، در زمانی در آینده، نیست.

موفقیت، مبتنی بر چیزی است که همین حالا و در همین لحظه انجام می‌دهید. همان طور که هنری فورد می‌گوید. شهرت را نمی‌توانید ایجاد کنید تا کاری را که می‌خواهید، انجام دهید.

ما در دورانی از تاریخ بشر زندگی می‌کنیم که بسیار سریع حرکت می‌کند، بسیار آشفته و در هم گسیخته است و غیر قابل پیش‌بینی ترین زمان در طول تاریخ زندگی انسان است.

این نوع از تغییر سریع، بیشتر اوقات، باعث می‌شود که مردم، پریشان، نامطمئن، نا امن و بی‌انگیزه شوند.

در نتیجه، کند می‌شوند، دست روی دست می‌گذارند و نیز بسیار کم، کار می‌کنند.

بازرزش‌ترین دارایی

بازرزش‌ترین دارایی یک شرکت چیست؟ با توجه به گزارش مدرسه‌ی تجارت هاروارد؛ بازرزش‌ترین دارایی، شهرت و آبرو آن است. بازرزش‌ترین دارایی یک شرکت، صحبت‌های مردم در باره‌ی آن شرکت، محصولات و خدمات به مشتریان بالقوه یا دیگر مشتریان آن است.

از آنجایی که تکنولوژی، اطلاعات و علایق مشتریان، به سرعت در حال تغییر هستند، محصولات و خدمات، بیشتر از قبل در حال تغییر هستند. اما شهرت، باقی می‌ماند. در حقیقت، شهرت همه چیز است. به شرکت‌هایی همچون اپل و

سکوت کن و انجام بده || ۱۳

گوگل فکر کنید. شهرت آنها به قدری عالی است که در عرصه‌ی محصولات و عرضه‌ی خدمات، رهبران دنیا هستند.

بنابراین، با ارزش‌ترین دارایی شما چیست؟ شهرت شماست. شهرت؛ حرفی است که مردم درباره‌ی شما می‌زنند حتی زمانی که شما آنجا نیستید. شهرت؛ کلماتی است که مردم برای توصیف کردن شما استفاده می‌کنند و مخصوصاً این که فکر کنند چقدر خوب کار خود را انجام می‌دهید.

انجام کارها

مهم‌ترین قسمت شهرت شما، توانایی شروع و انجام وظایف مهم برای به ثمر رسیدن کارها و شناخته شدن به واسطه سرعت و اطمینان است. این کار، بیشتر از سایر حقایق شهرت شما که می‌تواند گسترش دهد، باعث خوشبختی، سلامتی، موفقیت و ثروت شما خواهد شد.

هدف اصلی شما در زندگی چیست؟ با توجه به سخن ارسطو، پشت هر هدفی یک هدف دیگر وجود دارد، تا جایی که به آن چه هدف اصلی شماست، یعنی شاد بودن، برسید. هر کاری که شما انجام می‌دهید، یک تلاش موفق یا ناموفق است، تا به طریقی به شادی برسید. در حقیقت، شما می‌توانید سطح موفقیت خود را بوسیله‌ی این که چند درصد خوشحال هستید، بسنجید. این موضوع از تمام دارایی‌های مادی و دستاوردهای جهان مهم‌تر است.

دستیابی به شادی

چطور شادی را به دست می‌آورید؟

در ساده‌ترین شرایط، شادی یعنی درک مستمر از یک هدف ایده‌آل با ارزش.

این شادی، فقط زمانی به دست می‌آید که شما احساس می‌کنید که دارید قدم به قدم به سمت تحقق چیزی می‌روید که برای شما مهم است که واقعاً راضی و خوشحال هستید.

هر کسی می‌خواهد که یک برنده باشد. آنها می‌خواهند که دیگران به آنها به عنوان یک برنده نگاه کرده و ببینند. چطور این را به دست می‌آورید؟ ساده است... برنده شوید. برنده بودن یعنی چه؟ در ورزش دو و میدانی، زمانی که شما قبل از دوندۀ‌های دیگر از خط پایان عبور کنید، برنده می‌شوید.

در زندگی، اگر شما سر وقت شروع کنید و وظایف مهم‌تان را کامل انجام دهید؛ شما برنده‌اید. و به طور ایده‌آل، قبل از هر کس دیگری شما اولین نفر از خط پایان عبور می‌کنید. در نتیجه، شما احساس فوق‌العاده‌ای در مورد خود دارید. مغز شما اندروین آزاد می‌کند؛ نوعی داروی شادی آور. در واقع چیزی که به شما احساس آسایش و تندرستی می‌دهد، شما احساس یک برنده را دارید.

شروع کنید و ادامه دهید.

به کلامی ساده، توانایی شروع، ادامه دادن و تکمیل کارهایی که برای شما و شرکت شما بیشترین اهمیت را دارند، کلید پیروزی، شادی، شهرت زیاد و موفقیت در زندگی است. در صفحات پیش رو، من با شما به صورت ساده، کاربردی، اثبات شده، هفت روش در چند ماه یا سال، به اشتراک خواهم گذاشت که بیشتر مردم، در طول زندگی، به موفقیت دست می‌یابند.

بیایید شروع کنیم...