

عادات‌های میلیون دلاری

درآمدتان را چند برابر کنید

برایان تریسی

مهدی قراچه‌داغی

نشر ذهن آویز

تهران، ۱۳۹۹

www.ketab.ir

سرشناسه: تریسی، بریان، ۱۹۴۴ - م.
عنوان و نام پدیدآور: عادت‌های میلیون دلاری: درآمدتان را چند برابر کنید / بریان تریسی؛
مشخصات نشر: ترجمه مهدی قراچه‌داغی،
تهران: ذهن‌آویز، ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری: ۲۸۰ ص.
شابک: 978-964-7390-83-5

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: Million dollar habits: practical proven power practices to double and triple your income

موضوع: فروشندگی / موفقیت شغلی / موفقیت در کسب و کار.
شناسه افزوده: قراچه‌داغی، مهدی، ۱۳۲۶ - مترجم.
رده‌بندی کنگره: HF ۵۴۳۸ / ۲۵ / ۴ ع ۲ ۱۳۸۸
رده‌بندی دیویی: ۶۵۸/۸۵
شماره کتابخانه ملی: ۱۱۷۲۵۰۱

این کتاب ترجمه‌ای است از:

MILLION DOLLAR HABITS

عادت‌های میلیون دلاری

Proven Power Practices to Double
and Triple Your Income

by

Brian Tracy

Entrepreneur Media, Inc., U.S.A., 2004

ویراستار: بهاره فیروزه

مدیر پیش تولید: پژمان آرایش

چاپ سیزدهم: تابستان ۱۳۹۹

شماره نسخه‌های این چاپ: ۵۰۰

حق چاپ برای نشر ذهن‌آویز محفوظ است

چاپ و صحافی: پیکان

مدیر تولید: عماد درنایی

مرکز پخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۷۳۵۴۱۰۵

آدرس اینترنتی: www.gbook.ir

قیمت: ۴۰,۰۰۰ تومان

فهرست

۱	مقدمه: شما با کارتان شناخته می‌شوید
۹	فصل ۱: عاداتها چگونه شروع می‌شوند
۲۱	فصل ۲: برنامه موفقیت
۴۳	فصل ۳: ارزشمند شدن
۵۵	فصل ۴: عاداتهای مورد نیاز برای موفق شدن
۸۱	فصل ۵: عاداتهای کسانی که میلیونر می‌شوند
۹۹	فصل ۶: عاداتهایی که بر درآمد شما می‌افزایند
۱۲۳	فصل ۷: عاداتهای بازرگانان موفق
۱۴۷	فصل ۸: عاداتهای بازاریابی و فروش موفق
۱۷۳	فصل ۹: عاداتهای موفقیت شخصی
۱۹۹	فصل ۱۰: عاداتهای سازگاری با دیگران
۲۲۵	فصل ۱۱: عاداتهای مربوط به سلامتی و حال خوب
۲۴۵	فصل ۱۲: عاداتهای منس و رهبری

مقدمه

شما با کارتتان شناخته می‌شوید

و من می‌دانم که شما با تکرار کردن فراوان ایجاد می‌شود
و من می‌دانم که شما همان عاداتهاتان می‌شوید.
- اونس

از اینکه این کتاب را می‌خوانید، متشکرم. در صفحاتی که پیش رو دارید، با راهکارها و روشهایی عملی آشنا می‌شوید که می‌تواند به کمک آنها در تمامی زمینه‌ها و شئون زندگی خود به موفقیت‌های بیشتری دست پیدا کنید. می‌خواهم «رمز و راز موفقیت» تمامی انسانهای مؤثر و موفق را با شما در میان بگذارم. وقتی این روشها را بیاموزید و آنها را به مرحله اجرا بگذارید، دیگر همان سالها نبلی نخواهید بود.

سؤال مهم

سالها قبل این سؤال برایم مطرح شد: «چرا بعضیها از دیگران موفق‌تر هستند؟» این سؤال سببی شد تا عمری را درباره آن بررسی کنم، به بیش از ۸۰ کشور جهان سفر کردم و هزاران کتاب و مقاله در زمینه‌های فلسفه،

روانشناسی، دین، متافیزیک، تاریخ، اقتصاد و تجارت مطالعه کردم. به تدریج، به جوابی که می‌خواستم دست پیدا کردم و در پایان به یک تصویر و توضیح ساده رسیدم:

هر جایی که هستید و هر کاری که می‌کنید برای خودتان است. امروز شما هر چه باشید و یا هر چه در آینده به آن تبدیل گردید، موضوع مربوط به خودتان است. زندگی امروز شما مجموعه انتظارات، تصمیمات و اقداماتی است که تا به حال کرده‌اید. می‌توانید با تغییر دادن رفتار خود آینده‌تان را تغییر بدهید. می‌توانید تصمیمات جدید بگیرید، انتظارات جدید بکنید تا به کسی که می‌خواهید بشوید تبدیل گردید و به آنچه در زندگی می‌خواهید دست پیدا کنید.

درست فکر کنید! آنچه هم‌اکنون هستید، می‌خواهید بشوید بستگی به خود شما دارد. تنها محدودیتهایی که ممکن است بر روی شما قرار داشته باشند، آنهایی هستند که خودتان وضع می‌کنید. می‌توانید با کنترل کردن اندیشه، افکار، گفتار و کردار خود به طور کامل سرنوشتان را به دست بگیرید.

قدرت عادت

شاید مهم‌ترین کشف در زمینه‌های روانشناسی و موفقیت این است که ۹۵ درصد آنچه می‌اندیشید، احساس می‌کنید، انجام می‌دهید و به آن دست می‌یابید نتیجه عادت است. شما از دوران کودکی خود پاسخهای شرطی شده‌ای در خود ایجاد کرده‌اید که سبب می‌شود خود به خود و بی‌آنکه فکر کنید واکنش نشان بدهید.

به زبان ساده، انسانهای موفق، عاداتهای موفق دارند و این چیزی است که

ناموفقها از آن محروم می‌باشند. مردان و زنان موفق، شاداب و سالم، به راحتی و خود به خود کارهایی می‌کنند و حرفهایی می‌زنند که درست و به موقع است. در نتیجه، به طور متوسط ۱۰ تا ۲۰ برابر مردمی که هنوز این عادت‌ها را فرا نگرفته‌اند موفق می‌شوند.

تعریف موفقیت

اشخا پس اغلب از من می‌خواهند تا کلمه «موفقیت» را برایشان تعریف کنم. تعریف بررد علاقه من از موفقیت از این قرار است:

موفقیت به معنای روانمندی در زندگی کردن به شکلی است که آن را انتخاب می‌کنید. موفقیت به معنای انجام دادن کاری است که از آن لذت می‌برید، موفقیت یعنی کسی که در احاطه کسانی باشید که آنها را تحسین و احترام می‌کنید.

به مفهوم وسیع کلمه، موفقیت توانایی دستیابی به رؤیاهای، خواسته‌ها، امیدها، آرزوها، و هدفها در هر یک از زمینه‌های مهم زندگی است. گرچه هر کدام از ما موجودی منحصر به فرد هستیم و درگرانی که زندگی می‌کنند و یا تاکنون زندگی کرده‌اند متفاوت هستیم، همه ما دارای چند هدف مشترک هستیم. به مقیاس یک تا ده، که یک از همه پایین‌تر و ده از همه بالاتر است، می‌توانید زندگی خود را ارزیابی کنید و در هر یک از این چهار زمینه به خود امتیاز بدهید.

سالم و سلامت

نخستین هدف مشترک همه مردم به سر بردن در سلامتی و داشتن انرژی

است. همه ما می‌خواهیم سالم و سلامت باشیم، می‌خواهیم از انرژی فراوان بهره داشته باشیم و به دور از درد و تألم و بیماری زندگی کنیم. امروزه، با پیشرفتهای چشمگیری که در زمینه علوم پزشکی داشته‌ایم، کیفیت سلامتی و تندرستی، بر حسب اتفاق شکل نمی‌گیرد، بلکه باید آن را طراحی کنیم. کسانی که عاداتهای سلامتی عالی دارند، به مراتب از دیگران سالم‌ترند، انرژی بیشتری دارند و بیشتر به سر می‌کنند. مادر این کتاب این عاداتها را مرور خواهیم کرد.

روابط عالی

دومین عامل مشترک همه انسانها داشتن روابط و مناسبات عالی با کسانی است که آنها را دوست داریم، به آنها احترام می‌گذاریم و آنها هم ما را متقابلاً دوست دارند و به ما احترام می‌گذارند. به گفته سیدنی جورارد، روانشناس، ۸۵ درصد خوشبختی ما را کیفیت روابط ما در هر مرحله و در هر زمینه از زندگی مان رقم می‌زند. اینکه با دیگران چگونه کنار می‌آیید و اینکه آنها شما را به چه اندازه دوست دارند و به شما احترام می‌گذارند بیشتر از هر عامل دیگری بر زندگی شما تأثیر می‌گذارد. در تمامی بخشها، این کتاب با عاداتهای مهم ارتباطی و رفتاری آشنا می‌شود که با دیگران ایجاد و آن را حفظ می‌کنید.

کار مورد علاقه‌تان را انجام دهید

سومین هدف مشترک انجام دادن کارهایی است که از آن لذت می‌بریم. دوست داریم از کارمان راضی باشیم و پول خوبی دریافت بکنیم. شما می‌خواهید کاری را که دوست دارید انجام بدهید، می‌خواهید حقوق بیشتری بگیرید و سریع‌تر ارتقای درجه پیدا کنید. می‌خواهید به حداکثر درآمدی که در هر مرحله از کارت‌تان می‌توانید داشته باشید، برسید. در این کتاب می‌آموزید که چگونه این عاداتها را در خود ایجاد کنید.

دستیابی به استقلال مالی

چهارمین هدفی که همه ما داریم رسیدن به استقلال مالی است. شما می‌خواهید در زندگی به مرحله‌ای برسید که به اندازه کافی پول داشته باشید تا دیگر مجبور نباشید نگران آن باشید. شما می‌خواهید در رستوران بی‌آنکه ابتدا مجبور باشید قیمت غذا را نگاه کنید نوع غذایان را انتخاب نمایید.

ایجاد عاداتهای میلیون دلاری

در صفحه‌اتی که می‌خوانید، با عاداتهای «میلیون دلاری» ای آشنا می‌شوید که سبب شده‌اند زنان و مردان از فقر به رأس برسند و در مدت یک نسل از فقر به غنا و سرشاری دست پیدا کنند. می‌آموزید که چگونه با کارآیی بیشتری فکر کنید، تصمیمات بهتری بگیرید و در مقایسه با دیگران اقدامات مؤثرتری صورت دهید. می‌آموزید چگونه زندگی مالی خود را به گونه‌ای سازماندهی کنید که به نام هدفهای مالی خود به سرعتی که تصورش را نمی‌کردید دست پیدا کنید.

یکی از مهم‌ترین هدفهایی که باید برای رسیدن به خوشبختی، شادمانی و موفقیت در زندگی به آن دست پیدا کنید، ایجاد مسیر شخصیت است. می‌خواهید در هر زمینه‌ای به یک شخص عالی و بی‌کم و کاست دست پیدا کنید. می‌خواهید تبدیل به کسی شوید که دیگران او را تحسین می‌کنند. می‌خواهید در جامعه خود الگویی عالی برای همه اطرافیان خود شوید.

عامل مهم و تعیین‌کننده در ایجاد منش و شخصیت و رسیدن به هدفهای خود، فراهم آوردن عاداتهای ویژه‌ای است که خود به خود به نتایج مورد نظر شما ختم می‌شود.