

عادات‌های میلیون دلاری

درآمدتان را چند برابر کنید

برایان تریبسی
مهدی قراچه‌داغی

سرشناسه: تریسی، بریایان، ۱۹۹۴ - ۲
عنوان و نام پدیدآور: عاداتهای میلیون دلاری: درآمدتان را چند برابر کنید / بریایان تریسی،
ترجمه مهدی قراچه‌دانی،
شخصات نشر: تهران، ذهن آویز، ۱۳۹۹
شخصات ظاهری: ۲۸۰ ص.
شابک: 978-964-7390-83-5

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

موضوع: فروشندگی / موفقیت شغلی / موفقیت در کسب و کار
شماره افزودن: قراچه‌دانی، مهدی، ۱۳۳۶ - مترجم.
رده‌بندی کنگرد: ۱۳۸۸ ج ۲ ت ۴ / ۲۵ / HF ۵۲۲۸
رده‌بندی دیویی: F۵۸/۸۵
شماره کتابخانه ملی: ۱۱۷۲۵۰۱

این کتاب ترجمه‌ای است از:

MILLION DOLLAR HABITS

عادات‌های میلیون دلاری

*Proven Power Practices to Double
and Triple Your Income*

by

Brian Tracy

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

ویراستار: بهاره فیروزه

مدیرپیش تولید: پژمان آرایش

چاپ سیزدهم: تابستان ۱۳۹۹

شمارنسخه‌های این چاپ: ۵۰۰

حق چاپ برای نشر ذهن آویز محفوظ است

چاپ و صحافی: نیکان

مدیر تولید: عماد درنايي

مرکز بخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۷۷۳۵۴۱۰۵

آدرس اینترنتی: www.gbook.ir

قیمت: ۴۰,۰۰۰ تومان

فهرست

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

مقدمه

شما با کارتتان شناخته می‌شوید

دوست من، عادت با تکرار کردن فراوان ایجاد می‌شود
و دیری نمی‌گذرد که شما همان عادتهایتان می‌شوید.

— اوتوس

از اینکه این کتاب را می‌خوانید، متشکرم. در صفحاتی که پیش رو دارید، با راهکارها و روشهایی عملی آشنا می‌شوید که می‌توانید 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 انسان قبلی نخواهید بود.

سؤال مهم

سالها قبل این سؤال برآیم 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 جوی 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 شوید، موضوعی مربوط به خودتان است. زندگی امروز شما مجموعه انتخابها، تصمیمات و اقداماتی است که تا به حال کرده‌اید. می‌توانید با تغییر دادن رفتار خود آینده‌تان را تغییر دهید. می‌توانید تصمیمات جدید بگیرید، انتخابهای 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 یا می‌خواهید بشوید بستگی به خود شما دارد. تنها محدودیت‌هایی که ممکن است پیش روی شما قرار داشته باشند، آنهایی هستند که خودتان وضع می‌کنید. می‌توانید با کنترل کردن اندیشه، افکار، گفتار و کردار خود به طور کامل سرنوشتتان 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، عادتهای 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

اشخاص اغلب از من می‌خواهند تا کلمه «موفقیت» را برایشان تعریف کنم. تعریف مورد علاقه من از موفقیت از این قرار است:

موفقیت به معنای توانمندی 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 آنکه در احاطه کسی باشید که آنها را تحسین و احترام می‌کنید.

به مفهوم وسیع کلمه، موفقیت توانایی دستیابی به رویاها، خواسته‌ها، امیدها، آرزوها، و هدفها در هر یک از زمینه‌های مهم زندگی است. گرچه هر کدام از ما موجودی منحصر به فرد هستیم و با دیگرانی که زندگی می‌کنند و یا تاکنون زندگی کرده‌اند متفاوت هستیم، همه ما دارای چهار هدف مشترک هستیم. به مقیاس یک با 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 هم عمر می‌کنند. ما در این کتاب این عاداتها را مرور خواهیم کرد.

روابط عالی

دومین هدف 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 می‌آید 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 بخشهای این کتاب با عاداتهای مهم ارتباطی و رفتاری آشنا می‌شوید که با دیگران ایجاد و آن را حفظ می‌کنید.

کار مورد علاقه‌تان را انجام بدهید

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 کارتان 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 صفحاتی که می‌خوانید، با عاداتهای «میلیون دلاری» بی‌آشنایی شوید که سبب شده‌اند زنان و مردان از قعر 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 منش و 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.