



فقط ساکت شو

- نویسنده: برایان تریسی
- مترجم: حمید حسینی
- طراح جلد: مهرشاد بنائی
- نشر انتشارات پرثوآ
- چاپ و جوبف چینی: فریبا بادامی
- مشارطرح: پخش راونیز
- چاپ و لیتو گراف: شیوه - بارنگ
- صحافی: رانیز
- نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷
- شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۴۶۸-۵-۷
- تیراژ: ۵۰۰ نسخه

کلیه حقوق این اثر متعلق به مؤسسه راوینز می‌باشد.

سرشناسه	: تریسی، برایان Brian Tracy
عنوان و نام پدیدآور	: فقط ساکت شو و انجامش بده / نویسنده برایان تریسی؛ مترجم حمید حسینی
مشخصات نشر	: مشهد: نشر پرثوآ، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری	: ۷۲ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۴۶۸-۵-۷
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: مهمترین قسمت از شهرت شما عبارت است از اینکه بتوانید کارهای خود را شروع و آن را به اتمام برسانید
شناسه افزوده	: دکتر حمید حسینی ۱۳۷۰؛ مترجم
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۷ س۳۰/ک۲۰/ HF۷۵۸۰
رده‌بندی دیویی	: ۴۵۰/۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۵۲۸۰۲۳

پخش بین المللی کتاب راوینز
ravniz_publish@yahoo.com

ایران - تهران

۶۶۴۰۱۵۴۶ - ۶۶۹۶۱۴۹۸

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	در باره پیوسته
۹	سخن سران
۱۱	مقدمه
۱۱	فقط برنده‌ها برنده می‌شوند
۱۱	سوال بزرگ
۱۲	ارزشمندترین دارایی
۱۳	انجام کارها
۱۳	رسیدن به شادمانی
۱۴	حرکت را شروع کنید و پیوسته به جلو بروید
۱۴	بگذارید شروع کنیم
۱۵	فصل اول
۱۵	بزرگترین مانع در برابر موفقیت
۱۶	عادات‌های جدید و بهتر را در خود شکوفا نمایید
۱۶	اعتقادات خود را به چالش بکشانید
۱۷	ترمز پتانسیل‌های شما
۱۷	فیل‌های اهلی
۱۸	شروع تعلیم و تربیت
۱۸	فیل تسلیم می‌شود

- ۱۹..... ریشه بیچارگی.....
- ۲۰..... اهداف بزرگی برای خود تعیین نمایید.....
- ۲۰..... کارهایی که انجام می‌دهید حقیقت را بیان می‌کند.....
- ۲۱..... کلید حرکت به طرف موفقیت.....
- ۲۱..... تشکیل الگو برای عادت جدید.....
- ۲۳..... بدترین مرض.....
- ۲۴..... ریشه خیالی.....
- ۲۵..... عذر و بهانه‌های مورد علاقه.....
- ۲۷..... فصل دوم.....
- ۲۷..... مسئولیت زندگی خود را برعهده بگیرید.....
- ۲۷..... اختلاف بزرگ.....
- ۲۸..... از وابستگی فرار کنید.....
- ۲۸..... زمان می‌گذرد.....
- ۲۹..... ریشه ناراحتی.....
- ۳۰..... بزرگترین مسأله.....
- ۳۰..... علت ریشه‌ای نگرش منفی.....
- ۳۱..... دیگران را سرزنش نکنید.....
- ۳۱..... موفقیت در برابر شکست.....
- ۳۲..... مکانیسم موفقیت خود را فعال نمایید.....
- ۳۳..... شما مسئول بودید.....
- ۳۳..... فکر کنید چرا.....
- ۳۴..... کنترل عاطفی خود را حفظ کنید.....
- ۳۴..... تصمیم بگیرید.....
- ۳۵..... فصل سوم.....
- ۳۵..... جرأت کنید و پیش بروید.....
- ۳۷..... اصل ارزشمندی درباره موفقیت.....
- ۳۷..... با ترس روبرو شوید.....
- ۳۸..... یاد بگیرید نترسید.....
- ۳۹..... رد شدن را فراموش کنید.....

۳۹	فرض کنید بازی می‌کنید.....
۴۰	کاری را انجام بده که از آن می‌ترسی.....
۴۱	عبرت‌گیری از تجارب.....
۴۱	چهار قدم تا موفقیت.....
۴۱	شکستی وجود ندارد: هرچه هست فقط بازخورد است.....
۴۲	شتاب کنید.....
۴۳	فصل چهارم.....
۴۳	بینید که واقعاً چه می‌خواهید.....
۴۴	باید گرسنه باشید.....
۴۴	مطمئن یک هدف بزرگ نیاز دارید.....
۴۵	اهداف روشن و صریح می‌باشند.....
۴۵	زندگی‌تان را تغییر دهید.....
۴۶	برنامه‌ریزی استراتژیک شخصی.....
۴۸	تنظیم اهدافتان.....
۵۰	روش ده هدف.....
۵۱	پرسش کلید.....
۵۱	شاهکار خود را بوجود آورید.....
۵۳	فصل پنجم.....
۵۳	بر تعلل غلبه کنید.....
۵۴	همه مردم تعلل می‌کنند.....
۵۴	چه چیزی جلوی موفقیت شما را می‌گیرد؟.....
۵۶	عمل‌گرا شدن.....
۵۸	احساس‌تان احساس یک برنده است.....
۵۹	فصل ششم.....
۵۹	در سراسر زندگی‌تان یک نوآموز باشید.....
۶۰	بهترین پادزهرها.....
۶۰	میلیاردرهای خودساخته.....
۶۱	نه چیزی شبیه به خوشبختی.....
۶۱	میلیونر شوید.....

- ۶۲ مراسم روزانه
- ۶۳ مدام مهارت هایتان را بهبود ببخشید
- ۶۴ مطالب خلاصه شده را مشترک شوید
- ۶۴ در دوره‌های آموزشی بیشتری شرکت کنید
- ۶۵ روز به روز باهوش‌تر شوید

فصل هفتم

- ۶۷ هرگز ناامید نشوید
- ۶۸ استقامت و خویشتن‌داری
- ۶۸ استقامت بی‌ریزید
- ۶۹ شما مسئولید
- ۷۰ ورد را مرتباً تکرار کنید
- ۷۰ توقف‌ناپذیر بشوید
- ۷۱ هیچ محدودیتی وجود ندارد
- ۷۲ خلاصه
- ۷۲ برهه زمانی باشکوه برای زنده بوس
- ۷۲ فقط کارت رو انجام بده!

مقدمه

فقط بر شما رسیده می‌شوند

«در اعماق وجود انسان، نیروهای آرمیده‌ای ساکن اند؛ نیروهایی که موجب حیرت خرد هستند. نیروهایی که هرگز در رؤیا هم نمی‌بیند که از آن‌ها باشند؛ نیروهایی که از آن‌ها را برانگیزد و به تحرک وادارد زندگی او را زیر و رو می‌نمایند.»

- اریسون سووت هاردن

استعدادها و قابلیت‌های شما چه بسا بیشتر از آن چیزی باشند که بتوانید در صد برابر مدت عمر خودتان مورد استفاده قرار دهید. شما دقیقاً هم اکنون دارای قابلیت‌های یادگیری و هوشی هستید که برای دستیابی تمام موضوع‌ها به آن قابلیت‌ها نیاز دارید؛ موضوعات مورد نیاز جهت دستیابی به همه اهداف دلخواهتان. بجز محدودیت‌ها یا قیودی که خود شما بر روی ذهن خودتان می‌گذارید هیچ محدودیت یا قیدی برای رسیدن به آنچه می‌توانید انجام دهید، آنچه می‌توانید انجام دهید و آنچه می‌توانید داشته باشید وجود ندارد.

سوال بزرگ

از سال‌های سال پیش این سوال را پرسیده‌ام که «چرا بعضی از مردم موفق‌تر از دیگرانند؟»

مهمترین پاسخ باعث تعجبم شد چنان که اغلب مردم را متعجب می‌سازد. پاسخ، ساده است. موفقیت شما مبتنی است بر کاری که انجام می‌دهید، نتایجی که بدست می‌آورید و این که با چه سرعت و با چه بازدهی به آن نتایج نائل می‌شوید.

اساس موفقیت بر واژه‌های ی نیست که شما می‌گویید، واژه‌هایی مانند: ای کاش؛ امیدوارم؛ قصد دارم زمانی در آینده این کار را انجام دهم. نه موفقیت صرفاً کاری است که شما دقیقاً در همین لحظه در حال انجام دادن هستید. هنری فورد چنین گفت، «شما نمی‌توانید اساس شهرت خود بر روی آنچه صرفاً قصد انجامش را دارید بگذارید.»

برهه زمانی ده ماه هم اکنون در آن زندگی می‌کنیم برهه‌ای است که نسبت به تمام طول تاریخ بشر، سریع‌ترین حرکت، آشفته‌ترین حالت، پرآشوب‌ترین و غیرقابل پیش‌بینی‌ترین زمان را دارد. این نوع تغییر سریع غالباً باعث می‌شود که مردم دچار وحشت و حیرت زده، نامطمئن و متزلزل، مضطرب، بیمناک و بی‌انگیزه شوند. در نتیجه سرعت پیشرفت آنها بسیار کم و کمتر شده، بیکار نشسته و با یک بسیار اندکی خواهند داشت.

ارزشمندترین دارایی

ارزشمندترین دارایی یک شرکت چیست؟ براساس تعاملات مدرسه تجارت هاروارد، شهرت یک شرکت ارزشمندترین دارایی آن است. ارزشمندترین دارایی یک شرکت، سخنی است که مردم درباره آن شرکت و محصولات و خدمات آن به سایر مشتریان یا مشتریان بالقوه می‌گویند. به دلیل این که فناوری، اطلاعات، علائق و سلايق مشتریان به سرعت در حال تغییر است، محصولات و خدمات نیز سریع‌تر از هر زمانی در گذشته در حال تغییر می‌باشند، اما شهرت، باقی می‌ماند. در حقیقت شهرت، همه چیز است. درباره شرکت‌هایی مثل اپل و گوگل فکر کنید. شهرت آنها آن قدر زیاد است که در محصولات و خدماتی که عرضه می‌کنند رهبری جهانی دارند.

با این تفصیل، باارزش‌ترین دارایی شما چیست؟ باارزش‌ترین دارایی شما نیز شهرت شماست. شهرت شما، تفکر مردم راجع به شما و سخنان مردم درباره شما است که مردم در غیاب شما درباره شما دارند. اینها واژه‌ها هستند که مردم برای توضیح دادن راجع به شما از آنها استفاده می‌کنند. همچنین مردم بخصوص از همین واژه‌ها استفاده می‌نمایند تا ببینند شما کار خود را چقدر خوب انجام می‌دهید.

انجام کارها

مهمترین قسمت از شهرت شما عبارت است از این که بتوانید کار مهمی را شروع و آن را به اتمام برسانید؛ باید در انجام سریع و قابل اعتماد امور مشغول باشید. انجام کارها بیشتر از هر جنبه دیگر بر روی شادمانی، سلامتی، و وفقیه و دارایی شما اثر می‌گذارد.

هدف اصلی شما در زندگی چیست؟ به عقیده ارسطو، پشت سر هر هدفی، هدف دیگری وجود دارد. با این که به هدف اصلی می‌رسید که «شادمانی» است. هر کاری که انجام می‌دهید تلاشی است موفق یا ناموفق که از بعضی جهات برای رسیدن به شادمانی است. در حقیقت شما می‌توانید میزان موفقیت خود را براساس درصد زمانی اندازه‌گیری نمایید که در آن زمان شما واقعاً شادمان هستید. شادمانی شما از تمام پولها و دستاوردهای جهان بیشتر است.

رسیدن به شادمانی

شما چگونه به شادمانی می‌رسید؟ به ساده‌ترین بیان، شادمانی عبارت است از تحقق رو به رشد یک هدف یا ایده آل پرارزش. شادمانی فقط زمانی است که احساس می‌کنید گام به گام به طرف تحقق هدفی حرکت می‌کنید که برایتان باارزش است و به دلیل همین ارزش است که شما صمیمانه احساس می‌کنید که راضی و شادمان هستید.