

روش های پولدار شدن

نوشته ی جان گری

ترجم: حسین مطیع

www.Ketab.ir

سرشناسه	: تریسی، برایان، ۱۹۳۴ - م.
عنوان و نام پدیدآور	: Tracy, Brian
مشخصات نشر	: روش‌های پول‌دارشدن/ نوشته برایان تریسی؛ مترجم حسین مطیع.
مشخصات ظاهری	: قم: فراگفت، ۱۳۸۹.
شابک	: ۳۶۴ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
وضعیت فهرست نویسی	: ۲۳۰۰۰۰ ریال ۵-۹۳-۵۵۵۳-۶۰۰-۹۷۸:
نویسنده	: فیبا
عنوان اصلی:	: Million dollar habits: practical proven power practices to double and triple your income
یادداشت	: کتاب حاضر قبلاً تحت عنوان "عادتهای میلیون دلاری: درآمدهای دو و سه برابر کن" توسط انتشارات آسیم در سال ۱۳۸۵ با ترجمه مهدی قراچه‌داغی منتشر شده است.
موضوع	: روش‌شناسی
موضوع	: Selling
موضوع	: موفقیت شخصی
موضوع	: Career development
موضوع	: موفقیت در کسب و کار
موضوع	: Success in business
شناسه افزوده	: مطیع، حسین، مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۸۹ ۱۴۰۲/۳۰/۱۴۵۶۱۲
رده بندی دیویی	: ۶۵۸/۸۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۳۹۵۵۹۱

روشهای پول‌دار شدن

مولف: جان گری



ناشر: فراگفت

مترجم: حسین مطیع

ویراستار: هما عاطف یکتا

مدیر هنری و طراحی جلد و متن: پریا پارتیا

نوبت چاپ: اول-۱۳۸۹

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: شریعت

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۵۳-۹۱-۸

قیمت: ۲۲۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

- شما همان چیزی هستید ۱۱
- سؤال مهم ۱۱
- قدرت عادت ۱۲
- تعریف موفقیت ۱۳
- سلامتی و تندرستی ۱۳
- ارتباطات عالی ۱۳
- آنچه دوست دارید انجام دهید ۱۴
- رسیدن به استقلال مالی ۱۴
- بهبود عادت‌های میلیون داری ۱۵
- همه عادت‌ها یادگرفتنی ۱۵
- اولین میلیونر ۱۶
- شما در کنترل کامل هستید ۱۷

- فصل یکم: عادت‌ها از کجا سرچشمه می‌گیرند؟ ۱۹
- از صفر شروع کردن ۲۰
- کلید موفقیت ۲۷
- قانون جاذبه نظام هستی ۲۲
- شما می‌توانید هر چیزی را ۲۳
- به کنترل زندگی خود ۲۴
- قانون کنترل ۲۴
- قدرت باور ۲۵
- رسالت شما در زندگی ۲۷
- شما مغناطیسی زنده هستید ۲۸
- قانون برابری ۲۹
- تدریس عملی ۳۰

- فصل دوم: برنامه اصولی موفقیت ۳۳
- برنامه‌ی اصولی شما ۳۴
- نقش خودکم‌بینی ۳۵
- منطقه‌ی آرامش شما ۳۵
- خود را برای موفقیت بزرگ ۳۶
- مدل‌های مثبت را برگزینید ۳۷
- ارزش‌های شما، ۳۸
- خود را چه‌گونه می‌بینید؟ ۳۹
- هسته‌ی مرکزی شخصیت شما ۴۰
- مقایسه رفتار خود با ایده‌آل ۴۰
- بهترین تعریف برای عزت نفس ۴۱
- گفت‌وگوهای مثبت درونی ۴۲
- شخصیت خود را بسازید ۴۲

- پایه و اساس شخصیت شما. ۴۳
- درمان ترس‌ها ۴۹
- دو ویژگی طبیعی درون شما ۴۴
- پتانسیل خود را به مرحله‌ی ۵۰
- ترس از انجام چیزی‌های تازه ۴۵
- روی آنچه که می‌خواهید ۵۰
- آنچه دیگران ممکن است ۴۷
- یک فکر در یک زمان ۵۱
- تأیید دیگران ۴۷
- پتانسیل شما نامحدود است ۵۲
- مثل یک گوزن در چراغ جلو ۴۸
- تمرین‌های عملی ۵۲

فصل سوم: نماد ارزش‌ها. ۵۵

- عادت‌های کجا منتهی ۵۶
- غلبه بر تأخیر ۶۱
- پاسخ پاولوی ۵۶
- به خود سخت نگیرید. ۶۲
- به سادگی ABC ۵۷
- جاسازی دایمی در ذهن ۶۳
- تئوری انتظارات ۵۸
- بودن و شدن ۶۳
- بهبود الگوی رفتاری ۵۸
- تمرینات عملی ۶۴
- هفت قدم برای ایجاد عادت ۶۰

فصل چهارم: عادت‌ها، که برای موفقیت نیاز دارید ۶۵

- منبع قدرت فردی ۶۶
- در طول زندگی، یک دانش آموز ۷۷
- مثبت‌اندیش همبستگی ۶۶
- درآمد خود را هزار درصد ۷۷
- به وجود آمدن شخصیت ۶۷
- سه قدم اصلی برای ۷۹
- درباره‌ی آنچه می‌خواهید ۶۸
- هر سال یک مدرک دانشگاهی ۸۰
- جهت‌گیری به سوی عملکرد ۶۸
- از متخصصین بیاموزید ۸۱
- درباره‌ی آینده بیندیشید ۶۹
- دانشگاه سیار ۸۲
- درباره‌ی اهداف خود ۶۹
- مسابقه برقرار است. ۸۳
- فرمول هفت مرحله‌ی در ۷۰
- شما سرنوشت خود را ۸۴
- اهداف خود را هر روز ۷۲
- آنچه می‌بینید، همان ۸۵
- درباره‌ی عملکرد عالی ۷۳
- ذهن خود را با پروتئین‌های ۸۵
- مهارت‌های کلیدی خود ۷۴
- دور و بر افراد خوب بگردید. ۸۶
- ریتیم و سرعت آهنگ خود ۷۵
- نسبت به اهداف و برنامه‌های ۸۷
- جست‌وجو و طلب مهارت ۷۶
- برنده‌ها و بازنده‌ها. ۸۷

- شما می‌توانید انجام دهید..... ۸۸
- تمرین‌های عملی..... ۸۹

فصل پنجم: عادت افرادی که میلیونر می‌شوند..... ۹۱

- پنج میلیون میلیونر..... ۹۱
- مانند میلیونرها بیندیشید..... ۹۲
- جمع کردن یا خرج کردن..... ۹۳
- مسئولیت‌های امور مالی..... ۹۴
- قابلیت ذهنی یک میلیونر را..... ۹۴
- اولین عادت میلیونرها..... ۹۵
- به اندازه‌اش بپردازید..... ۹۵
- کنترل کردن امور مالی خود..... ۹۶
- فرصت جذب و فعال سازی..... ۹۷
- پیام‌های تا پول جمع کردن را دوست داشته باشید..... ۹۸
- افکار خود را مجدداً..... ۹۸
- دنبال ثروت یا ثروتمند بودن..... ۹۹
- برای ثروتمند شدن تئوری..... ۱۰۰
- نیمی از درآمد خود را..... ۱۰۱
- هرگز به موفقیت اعتماد..... ۱۰۲
- اموال و دارایی خود را..... ۱۰۳
- تکالیف خود را انجام دهید..... ۱۰۳
- آهسته و آرام ثروتمند شوید..... ۱۰۴
- در جست‌وجوی شادی..... ۱۰۵
- تمرین‌های عملی..... ۱۰۵

فصل ششم: شانس‌هایی که با آنها حقوق بیشتری دریافت می‌کنید..... ۱۰۷

- انتخاب‌های شما نامحدود..... ۱۰۸
- شغل ایده‌آل شما..... ۱۰۹
- تمرکز بر همکاری و کمک..... ۱۱۰
- بیشتر به دنبال فرصت باشید..... ۱۱۱
- گذشته را رها نمایید و به..... ۱۱۱
- دائماً تفکر صفر را تمرین..... ۱۱۲
- یافتن شغل ایده‌آل شما..... ۱۱۳
- زمان صرف کنید و بهترین را..... ۱۱۴
- دو عادت برای پیشرفت..... ۱۱۴
- بیشتر بخواهید..... ۱۱۶
- شانس شما خواهد آمد..... ۱۱۶
- ابتکار عمل و خلاقیت را به..... ۱۱۷
- وقت را تلف نکنید..... ۱۱۸
- ساعی و کوشا باشید..... ۱۱۸
- به نخبگان پیوندید..... ۱۱۹
- کلید موفقیت شغلی..... ۱۲۰
- مطابق رفتار است..... ۱۲۱
- سابقه پایدار است و شما..... ۱۲۱
- شبیه یک برنده باشید..... ۱۲۱
- هر شرکت چه بخواهد..... ۱۲۳
- ارزیابی بیرونی..... ۱۲۳
- بازیکن خوب تیم باشید..... ۱۲۴
- تمرکز روی سرویس مشتری..... ۱۲۵
- بهترین مشتری..... ۱۲۵
- برای مؤثر بودن دیگران به..... ۱۲۶
- کاشت و برداشت..... ۱۲۷

- رئیس شرکت خود باشید. ۱۲۷
- شاد و مثبت باشید. ۱۲۸
- تمرین‌های عملی ۱۲۹

فصل هفتم: عادت‌های تجار حرفه‌ای ۱۳۱

- هدف یک تجارت. ۱۳۲
- قدرت وضوح. ۱۳۲
- رباره‌ی کلمات بیندیشید. ۱۳۳
- یک هدف و یک ارزیابی. ۱۳۴
- چرا این کار را انجام. ۱۳۴
- اهداف واضح و عمیق تر. ۱۳۴
- روی فروش و بازاریابی. ۱۳۵
- مشتری پادشاه است. ۱۳۶
- آنچه مشتری می‌خواهد. ۱۳۷
- مانند یک کارفرما فکر کنید. ۱۳۷
- هفت عادت برای موفقیت. ۱۳۸
- قبل از شروع، سازماندهی. ۱۴۰
- افراد مورد نیاز خود را بیابید. ۱۴۰
- نمایندگی. ۱۴۰
- آنچه انتظار دارید، بررسی. ۱۴۱
- آنچه ارزیابی شد، انجام. ۱۴۱
- بقیه افراد را آگاه نگه دارید. ۱۴۲
- عادت برنده بودن در تجارت. ۱۴۲
- نسبت به دانش و اطلاعات. ۱۴۳
- قبل از عمل بیندیشید. ۱۴۴
- شبکه‌ی فکری. ۱۴۵
- اساس موفقیت تجاری. ۱۴۶
- مشتریان خود را راضی کنید. ۱۴۶
- سودها و بهره‌وری، ارزیابی. ۱۴۷
- عالی بودن جذاب است. ۱۴۷
- با ارزش‌ترین دارایی و... ۱۴۸
- کار خود را به طور مداوم. ۱۴۹
- هرگز راضی نباشید! ۱۵۰
- قدرت ذهن مهم‌ترین سود. ۱۵۱
- هیچ‌کس بهتر یا باهوش تر. ۱۵۱
- تمرینات عملی. ۱۵۲

فصل هشتم: عادت‌هایی برای بازاریابی و موفقیت فروش. ۱۵۳

- دلایل موفقیت یا شکست. ۱۵۴
- مهم‌ترین عدد. ۱۵۴
- چهار عادت برای بازاریابی. ۱۵۵
- با بقیه متفاوت باشید. ۱۵۶
- مزیت رقابتی خود را. ۱۵۷
- پتانسیل بهترین مشتریان. ۱۵۸
- فعالیت‌های فروش خود را. ۱۵۹
- از بیرون نگاه کنید. ۱۵۹
- مجموعه‌ی از دیدگاه‌ها. ۱۶۰
- قیمت‌ها را به قدرت. ۱۶۰
- تبلیغ و ارتقای اصولی. ۱۶۱
- برنامه‌های آموزشی فروش. ۱۶۲
- جایی که محصول فروخته. ۱۶۲
- نحوه‌ی تولید و پخش. ۱۶۳

- تصوّرات شخصی خود را ۱۶۴
- اعتراضات و استدلال‌های ۱۶۹
- موقعیت خود را درست ۱۶۵
- برای تصمیم‌گیری درست، ۱۷۰
- افراد همه چیز هستند ۱۶۶
- نکاتی برای سوددهی ۱۷۱
- همه چیز را در کنار ۱۶۷
- سرویس مشتری عالی ۱۷۱
- یافتن مشتری‌های ایده‌آل ۱۶۷
- بیش از آنچه انتظار می‌رود، ۱۷۲
- روابط همه چیز است ۱۶۷
- باعث دلخوشی مشتری ۱۷۳
- نیازها را به دقت ۱۶۸
- مشتری‌های خود را ۱۷۳
- نمایش و ارائه زمانی‌ست ۱۶۸
- عاشق مشتری باشید! ۱۷۴
- دوست، مشاور، معلّم ۱۶۹
- تمرین‌های عملی ۱۷۴

فصل نهم: عادت‌های افراد مؤثر ۱۷۶

- ۱۷۷
- کار را کامل انجام دهید ۱۸۸
- برنامه‌ریزی ۱۷۷
- فرمول کارآیی شخصی ۱۸۹
- بلندمدت فکر کنید ۱۷۸
- بیشترین کاری را که ۱۹۰
- اهداف خود را ۱۷۹
- از منحنی یادگیری ۱۹۱
- تمرین ده هدفی ۱۷۹
- برای بهبود امور فردی تلاش ۱۹۲
- مکتوب فکر کنید ۱۸۰
- برنامه‌ریزی و آمادگی قبلی ۱۹۳
- هر روز را با لیست A شروع ۱۸۱
- ارزش آمادگی و برنامه‌ریزی ۱۹۳
- پنج سؤالی که شما را متمرکز ۱۸۱
- لحظاتی واقعیت ۱۹۴
- شما و فقط شما ۱۸۲
- همیشه به روز و به وقت ۱۹۵
- بهترین و بالاترین نوع ۱۸۳
- نتور محده کننده خود ۱۹۶
- درآمد و وقت خود را ۱۸۳
- دو برابر کردن تعداد خرید ۱۹۷
- روی زمان و زندگی خود ۱۸۵
- به خود نگاه کنید ۱۹۸
- روش ABCDE را تمرین ۱۸۵
- تفکر خود را نسبت به ۱۹۸
- قانون پارتو را تمرین کنید ۱۸۷
- تمرینات عملی ۱۹۹
- غلبه بر تأخیر ۱۸۷

فصل دهم: «عادت‌های ارتباط صحیح با دیگران» ۲۰۱

- شما چیزی را که دارید ۲۰۱
- کاری کنید تا دیگران ۲۰۲

- خودجوشی و جرئت ۲۰۳
- اولویت‌های خود را ۲۱۵
- یک متخصص ارتباطات ۲۰۴
- زمان باارزشی را با اعضای ۲۱۶
- قانون طلایی را تمرین کنید ۲۰۵
- زمان مفید و باکیفیت ۲۱۷
- چهار سؤال مهم ۲۰۵
- به طور مرتب مسافرت کنید ۲۱۸
- پنج عادت مهم برای ۲۰۶
- به اعضای خانواده‌ی خود ۲۱۸
- رفتار سیاسگزاری و حق ۲۰۷
- به تعریف و تمجید را ۲۰۸
- سازنده‌ی عزت نفس ۲۰۹
- زمان، زمان، حرکت است ۲۱۹
- موقعیت‌های زندگی را به ۲۱۹
- قوانین ۲۱۰
- ماشین خراب ۲۲۰
- معجزه‌ی گوش دادن ۲۱۰
- چهار اثر مثبت ۲۱۱
- درهای زندان را باز کنید ۲۲۲
- قبل از پاسخ ۲۱۲
- عفو عمومی را مطرح کنید ۲۲۲
- هرگز تظاهر به فهمیدن ۲۱۳
- خود را از قید و بند رها کنید ۲۲۳
- جملات را با کلمات خود ۲۱۳
- همه را رها و آزاد بگذارید ۲۲۳
- تصمیم‌گیری برای آنچه ۲۱۴
- افراد را در رتبه‌ی اول ۲۲۴
- بین زندگی و کار تعادل ۲۱۵
- تم ۲۲۴

فصل یازدهم: عادت‌هایی برای سلامتی و آسایش ۲۲۵

- سلامتی و تناسب اندام را ۲۲۶
- شما همان می‌شوید که ۲۳۳
- راز سلامتی خوب ۲۲۶
- زیاد و ۲۳۴
- هدف خود را برای سلامت ۲۲۷
- مراقب خود سلامتی تان ۲۳۵
- رفتار خود درباره‌ی غذا را ۲۲۸
- برنامه‌ی سفر مرتب داشته ۲۳۶
- غذاهای مناسب بخورید ۲۲۸
- زود خوابیدن و زود بیدار ۲۲۹
- سه سم سفید ۲۲۹
- همه شکرها را دور بریزید ۲۳۰
- یاد بگیرید متفاوت بخورید ۲۳۱
- بهداشت دهان و دندان ۲۳۸
- آرد سفید را حذف کنید ۲۳۱
- کنترل سلامتی خود را به ۲۳۹
- چرا غذاهای زیاد برای شما ۲۳۲
- اعتدال و میانه‌روی را در ۲۳۹
- زمان‌بندی مهم است ۲۳۲
- کمربند خود را محکم ببندید ۲۳۹

- مثل فواره همه چیز را تمیز... ۲۴۰
- داشتن ذهنی آرام را به عنوان
- مثبت‌گرایی غیرقابل تزلزل... ۲۴۰
- مهم‌ترین هدف خود انتخاب کنید ۲۴۱
- هر روز تنهایی را تمرین کنید... ۲۴۱
- تمرین‌های عملی... ۲۴۲

فصل دوازدهم: عادت شخصیتی و مدیریت ۲۴۵

- تعلیم و تربیت جوان ۲۴۶
- برای چه ایستادگی... ۲۵۵
- شخصیت خود را رشد دهید... ۲۴۶
- برای دیگران الگو باشید... ۲۵۵
- بهترین تصویر خود ترسیم... ۲۴۷
- سه فضیلت اخلاقی مهم... ۲۵۶
- به شکلی رفتار کنید که... ۲۴۷
- به چیزهای بزرگ‌تر و... ۲۵۸
- به سرعت تغییر... ۲۴۸
- وفاداری ضروری است... ۲۵۸
- چه قدر برل می‌کشد... ۲۴۹
- اعضای خانواده، دوستان و... ۲۵۸
- دیدگاه‌ها و تربیت دید خود... ۲۵۰
- از تجربیات درس بگیرید... ۲۵۹
- در آنچه انجام می‌دهید... ۲۵۰
- هرگز خسته نشوید!... ۲۵۹
- جرئت کنید و پیش روید... ۲۵۱
- بهای بزرگ... ۲۶۰
- بر ترس خود غلبه کنید... ۲۵۱
- قدردانی... ۲۶۱
- بهترین تست برای مدیریت... ۲۵۲
- برای هر چیزی سپاسگزار... ۲۶۱
- شما مسئول هستید... ۲۵۳
- فرصت بزرگ شما... ۲۶۲
- احساسات خود را... ۲۵۴
- وجود متعالی شما... ۲۶۲
- حقیقت را بگویید... ۲۵۴
- تمرین‌های عملی... ۲۶۳

مقدمه

◀ شما همان چیزی هستید که انجام می‌دهید

از اینکه این کتاب را برای مطالعه برگزیدید، متشکرم! با مطالعه‌ی این کتاب و آموختن اسرارش، ای علمی، کاربردی و تکنیک‌های مرتبط با آن، می‌توانید در زندگی خود به رفقاییت‌های بزرگی دست یابید. در این مجموعه، قصد دارم اطلاعاتی را در خصوص «رازهای موفقیت» که توسط افراد موفق زیادی به کار گرفته شده، بیان کنم. زمانی که شما این اصول و قواعد را به‌موزید و تمرین کنید، دیگر آن انسان قبلی نخواهید بود.

سؤال مهم

سال‌ها قبل، زیاد این سؤال را می‌پرسیدم: چرا برخی مردم از دیگر افراد موفق‌ترند؟ بدین ترتیب، این سؤال به عنوان مرکز اصلی تحقیقات و مطالعاتم قرار گرفت و مرا به هزاران کشور دنیا، مطالعه‌ی هزاران کتاب و مطالعه‌ی این موضوع و همچنین دستیابی فلسفه‌ی بنیادین این راز از لحاظ روان‌شناسی، مذهب، متافیزیک، تاریخ، اقتصاد و تجارت کشاند. با گذشت زمان، آگاهی و بصیرت من به دست آوردم که کم‌کم تبدیل به تصویر واضح و روشن و ارائه‌ی بعضی مطالب شد.

«هر آنچه هستید و در هر جا قرار دارید، ساخته و پرداخته‌ی خود شماست.»

هر آنچه امروز هستید یا حتّا در آینده خواهید بود، حاصل کار شماست. زندگی

امروز شما نتیجه‌ی تمام انتخاب‌های شما می‌باشد. شما می‌توانید آینده‌ی خود را با تغییر در نوع رفتارتان خلق کنید. می‌توانید تصمیمات و انتخاب‌های خود را به گونه‌ی انتخاب کنید، که با فردی که در انتها دوست دارید باشید، هماهنگ باشد. این خواسته‌ها و تصمیمات، باید چیزهایی باشد که دوست دارید در زندگی خود به وقوع بپیوندد.

کمی فکر کنید! هر آنچه هستید یا خواهید بود، ساخته‌ی دست شماست و همه چیز به شما بستگی دارد. تنها محدودیتی که برای شما وجود دارد، همان محدودی است که شما برای خود قایل می‌شوید و خودتان به وجود می‌آورید. شما می‌توانید تسلط بر افکار، کلمات و کارهایی که انجام می‌دهید، بر سرنوشت خود تسلط داشته باشید.

◀ قدرت عادت

یکی از مهم‌ترین کشفیات در علم روان‌شناسی و هوشمندی این است که، نودوپنج درصد از چیزی که شما در مورد آن می‌اندیشید، احساس می‌کنید یا به دست می‌آورید، نتیجه‌ی عادت است. با آغاز دوران کودکی، مجموعه‌ی پاسخ‌های محیطی را گسترش می‌دهید. در بیشتر مواقع این پاسخ‌ها محیطی، شما را به سمت عکس العمل خودکار و بدون تفکر هدایت می‌کنند.

به طور خلاصه می‌توان گفت، مردان موفق عادت‌های موفق دارند و مردان ناموفق فاقد چنین عادت‌هایی می‌باشند. مردان و زنان موفق، شاد، سالم و سعادتمندند و با تفکر و آگاهی کاری را انجام می‌دهند که باید در موقعیتی درست و صحیح به انجام برسانند. در نتیجه، آنها ده یا بیست برابر دیگر افرادی که این عادت‌ها را نیاموخته یا تمرین نکرده‌اند، امور را به راحتی تکمیل می‌کنند و به آنچه می‌خواهند دست می‌یابند.

◀ تعریف موفقیّت

بسیاری از افراد، از من تعریف دقیقی برای موفقیّت می‌خواهند. تعریف مورد علاقه‌ی من این است: موفقیّت توانایی زندگی کردن به شکلی است که می‌خواهید؛ لذّت بردن از آنچه انجام می‌دهید و تعامل با افرادی که به آنها احترام می‌گذارید و دوستشان دارید.

در بعدی وسیع‌تر، می‌توان موفقیّت را چنین تعریف کرد: توانایی رسیدن به رویاها، خواسته‌ها، آرزوها و امیدها در هر زمینه‌ی از زندگی فردی. همان‌طور که می‌دانید، هر یک از ما فردی منحصر به فرد و کاملاً متفاوت هستیم و در آن، چهار هدف مهم داریم. آیا شما می‌توانید در نمودار یک تا ده - که یک پایین‌ترین و بالاترین نقطه است - ارزیابی سریعی از زندگی خود داشته باشید و به خود رتبه‌ی ورود به چهار هدف اختصاص دهید؟

◀ سلامتی و تندرستی

برای هر یک از ما سلامتی و انرژی از اهمیت بیشتری برخوردار است. همه ما دوست داریم سلامت و تندرست باشیم و بدون درد، رنج یا بیماری با انرژی کامل زندگی کنیم. امروزه مطالعات و پیشرفت‌های علمی در زمینه‌ی پزشکی نشان می‌دهد که کیفیت سلامتی‌ها و تندرستی‌ها در محدوده‌ی زندگی به شکل وسیع در گرو قصد و نیت است تا شانس. افرادی که عادت‌های سالمی دارند به طور قطع سالم‌تر و پر انرژی‌تر هستند و نسبت به افرادی که عادت‌های سلامتی ضعیف دارند، از عمر طولانی‌تری برخوردارند. ما می‌خواهیم به این عادت‌ها نگاهی بیندازیم و ببینیم چه گونه می‌توانیم این نوع عادت‌ها را پرورش دهیم.

◀ ارتباطات عالی

اولین هدفی که همه ما مدنظر داریم، لذّت بردن از روابط عالی است؛ چه در بُعد فردی

و چه در بُعد اجتماعی. ما با افرادی در ارتباطیم که دوستشان داریم. در مقابل، افرادی نیز ما را دوست دارند و به ما احترام می‌گذارند. به طور کلی هشتاد و پنج درصد شادی شما با نوع کیفیت ارتباطتان ارزیابی می‌شود. در واقع، این مطلب که چه قدر با دیگران کنار می‌آیید، چه قدر آنها را دوست می‌دارید و به آنها احترام می‌گذارید، در نوع کیفیت زندگی‌تان تأثیر دارد. در این کتاب می‌آموزید عادت‌های کلیدی ارتباط و رفتار که سازنده‌ی ارتباط بهتر با افراد هستند، چه عادت‌هایی می‌باشند و چه گونه باید آنها را به کار گرفت؟

◀ آنچه دوست دارید انجام دهید

سومین هدف اصلی برای ما عبارت است از کاری که دوست داریم انجام دهیم. آنچه دوست داریم به بهترین شکل به انجام برسانیم و برای انجام آن دستمزد خوبی بگیریم. شما می‌خواهید، در شغلی که بر عهده دارید، حقوق بیشتری دریافت کنید و سریع پیشرفت نمایید. می‌خواهید در هر مرحله از شغل بیسرریز و فوق‌العاده دریافت کنید. در این کتاب، چه‌گونه گسترش این عادت‌ها را برای رفقای بیشتر و دریافت حقوق بیشتر خواهید آموخت.

◀ رسیدن به استقلال مالی

چهارمین هدف ما رسیدن به استقلال مالی است. شما دوست دارید به نقطه‌ای از زندگی برسید که به اندازه‌ی کافی پول در بیاورید و نیازهای مالی خود را برطرف کنید. در حقیقت، نسبت به پول و درآمد هیچ نگرانی‌یی نداشته باشید. دوست دارید به طور کامل از نگرانی‌های مالی آسوده خاطر باشید. دوست دارید به هر رستوران بروید و هر غذایی که مایلید سفارش دهید، بدون آنکه به ستون قیمت‌ها نگاهی بیندازید.

◀ بهبود عادت‌های میلیون داری

در صفحات پیش رو، می‌آموزید چه گونه عادت‌های میلیون داری مردان و زنان که در نسل خود از ثروتمندترین افراد بودند، در زندگی تان پرورش دهید. می‌آموزید چه گونه مؤثرتر بیندیشید، تصمیمات بهتری بگیرید و نسبت به دیگران موفق‌تر عمل کنید. یاد می‌گیرید چه گونه زندگی مالی خود را سازماندهی نمایید؛ البته به شیوه‌ای که سریع‌تر از آنچه امروز می‌اندیشید، به تمام اهداف مالی خود دست یابید. یکی از مهم‌ترین اهدافی که باید برای شاد بودن و موفقیت اتخاذ کنید این است که، به بهبود شخصیت خود بپردازید. دوست دارید شخصی باشید قابل احترام، دوست دارید فردی تبدیل شوید که همه به دنبال او بگردند، دوستش داشته باشند و به او احترام بگذارند. دوست دارید در هر جمعی رهبر باشید و به عنوان الگو برای دیگران بمانید. اما، طبعی در رسیدن به هر یک از این اهداف، بهبود بعضی عادت‌های خاص است که به طور خودکار، ما را به خواسته‌ها و اهدافمان می‌رساند.

◀ همه عادت‌ها یادگرفتنی هستند

خبر خوب اینکه، همه عادت‌ها قابل آموختن هستند و این کار را با تمرین و تکرار می‌توانید انجام دهید. شما هر عادتی را که فکر می‌کنید مورد نیاز است یا ضروری است می‌توانید بیاموزید.

با قدرت اراده و نظم و ترتیب می‌توانید شخصیت و هوش فردی را به هر شکلی که دوست دارید، تبدیل کنید. می‌توانید از آنچه دوست دارید، زندگی منظم‌تر خود را بنویسید و لیستی تهیه نمایید. اگر این نسخه را دوست ندارید، پارک کنید و مجدداً یکی از نو بنویسید.

باید بدانید عادت‌های خوب، مسئول اصلی رسیدن شما به موفقیت و شادمانی امروزتان هستند و عادت‌های بد، مسئول مشکلات، خستگی‌ها و ناکامی‌های شما می‌باشند. اما از آن جایی که عادت‌های بد، آموختنی هستند، می‌توانند غیرقابل

یادگیری شده، یا از همان طریق تمرین و تکرار به همراه عادت‌های خوب یاد گرفته شوند.

جورج واشنگتن، اولین رئیس جمهور ایالت متّحده و فرماندهی کل نیروی نظامی، خود را «پدر کشور» نامید. او تمام این عوامل را مدیون کیفیت، نوع شخصیت، مهربانی، بخشندگی و رفتار صحیح خود می دانست.

جورج واشنگتن از ابتدا با این شیوه شروع نکرد. او از خانواده‌یی متوسط بود، که امکانات ناچیزی در اختیار داشت. روزی به عنوان جوانی که آرزوی موقعیت و نیکنامی را در برابر می‌پروراند، به کتابی با عنوان: «قوانین، حس معاشرت و رفتار شایسته در حرکت، نظم و گوها» برخورد. او به عنوان یک جوان، این صودده قانون را در دفترچه یادداشت خود نوشت و آن را با خود حمل می کرد و در طول زندگی شخصی اش مرور می کرد.

او با تمرین «قوانین حس معاشرت»، عادت‌های رفتاری و اخلاقی را در خود بهبود بخشید و به جایی رسید که او را به عنوان «اتان» از «ماره‌ی قلب‌های کشور» نامیدند. واشنگتن با تمرین این عادت‌ها تبدیل به مدلی خود شناخته شد. او عادت‌هایی که باید می آموخت، یاد گرفت و تبدیل به فردی شد، که همیشه آرزو داشت باشد.

◀ اولین میلیونر

در این مدت، فرانکلین که دوره‌ی کارورزی خود را می گذارند، در تلاش بود تا اولین مرد خودساخته‌ی ایالت آمریکا باشد و به لحاظ شخصی به رشد و تعالی برسد. او به عنوان یک جوان، احساس می کرد از لحاظ رفتاری سخت، خشن و تندخوست. فرانکلین تشخیص داد رفتارش، عداوت و خشونت را از جانب همکاران و افرادی که با آنها در ارتباط است، به وجود آورده و کوشید تا تغییری اساسی پدید آورد و نسخه‌ی شخصیتش را دوباره از نو بنویسد.

او با دوازده خصیصه از انسانی ایده‌آل - که باید آنها را داشته باشد - شروع کرد.

سپس هر هفته یکی از این دوازده خصوصیت را برمی‌گزید و به شدت روی آنها تمرکز می‌نمود. او در طول هفته، همان‌طور که درگیر امور شخصی‌اش بود، به خود یادآوری می‌کرد که آن خصیصه را تمرین کند؛ خواه این خصیصه آرامش، بردباری، دوستی یا مهربانی باشد. باگذشت زمان، همان‌طور که این ویژگی‌ها را در خود پرورش می‌داد و آن را به عنوان بخشی از عادت‌هایش قرار می‌داد، باید خصیصه‌یی مهم را برای دو هفته بعد سه هفته و سپس یک ماه تمرین می‌کرد.

سپس او یکی از معروف‌ترین شخصیت‌های زمان خود شد. در پاریس به عنوان سفیر ایالات متحده بود. او با تلاش و کوشش، ویژگی‌های بارز انسانی ایده‌آل را شناساند.

◀ شما در سربل کلاس هستید

حقیقت این است که عادت‌ها خوب سخت به وجود می‌آیند، اما آسان از کف می‌روند. درست برعکس عادت‌های بد، که از طرفی بسیار زود شکل می‌گیرند، سخت می‌توان با آنها زندگی کرد. در هر هفته مورد، شما عادت‌های خوب و عادت‌های بد را به دلیل انتخاب‌ها، تصمیمات و رفتارهایتان در خود رشد می‌دهید. هوراک من بیان کرده است: «عادت‌ها مانند کابل هستند. ما هر روز رشته‌یی از آن را می‌بافیم و به این زودی پاره نمی‌شود.»

یکی از اهداف شما در زندگی، باید رشد و پرورش عادت‌های شما برای رسیدن به سلامتی، شادی و سعادت واقعی باشد. هدف شما باید رشد عادت‌های شخصیتی باشد تا بتوانید با آن عادت‌ها و خوی و خصلت‌های انسانی، تبدیل به کسی شوید که در تصور خود به آن می‌اندیشید. والاترین هدف در زندگی شما باید عجبین شدن باشد. عادت‌هایی باشد که بتوانید تا بی‌نهایت با آن زندگی کنید.

در صفحات بعد، می‌آموزید چه گونه شیوه‌های عادت‌ی خود را رشد دهید و چه گونه آنها را به شیوه‌یی مثبت تغییر دهید. می‌آموزید چه گونه به شخصی تبدیل شوید که

بدون شک و تردید، مانند موجی از اقیانوس از درون به بیرون بخروشید و هر یک از اهداف زندگی خود را عملی کنید.

«ما ابتدا عادت‌ها مان را می‌سازیم، سپس عادت‌ها ما را می‌سازند.»

[جان دری دان]



www.Ketab.ir