

# توصیه‌های برایان تریسی برای موفقیت و نقل قول‌های الهام‌بخش از زبان وی



# توصیه‌های برایان تریسی برای موفقیت و نقل قول‌های الهام‌بخش از زبان وی



در نتیجه اولویت‌هایتان را شناسایی کنید. بدانید که در این ماه و این سال می‌خواهید به چه چیزی دست پیدا کنید و سپس تمام تلاش‌تان را برای دستیابی به اهداف خود به کار بگیرید.

برای یک ثانیه فکر کنید. اگر واقعا ۲ ساعت در روز را به فراگیری یک مهارت اختصاص بدهید، می‌توانید در ظرف ۲ ماه به‌طور متوسط به افزایش درآمد بین ۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ دلار در ماه برسید. این تغییر چه احساسی در شما ایجاد خواهد کرد؟ سبک زندگی‌تان چگونه تغییر خواهد کرد؟

## از همین حالا شروع کنید

برایان تریسی می‌گوید: «تفاوت اصلی بین افراد موفق و افراد ناموفق این است که افراد موفق اقدام می‌کنند. آنها کارشان را آغاز می‌کنند و چیزی را که می‌خواهند انجام می‌دهند. افراد ناموفق نیز همین ایده‌ها و اطلاعات را دارند، اما همیشه بهانه‌ای برای شروع نکردن دارند.»

این احتمالاً قدرتمندترین نقل قول از برایان تریسی است که تاکنون شنیده‌اید. بیشتر افراد با این تفکر که «یک روزی» شروع خواهند کرد، همیشه کارشان را به تعویق می‌اندازند. اما واقعیت این است که «یک روزی» دروغ بزرگی است که ما به خودمان می‌گوییم.



## ۲. از افراد متخصص یاد بگیرید

برایان تریسی می‌گوید: «من این نکته را از یک مرد بسیار خردمند به نام کاپ کاپمیر (Kop Kopmeyer) یاد گرفتم که بیش از ۵۰ سال به مطالعه‌ی پیرامون موفقیت مشغول بوده است. او تقریباً ۱۰۰۰ اصل برای موفقیت استخراج کرده است. زمانی که او را ملاقات کردم از او پرسیدم در میان همه‌ی این ۱۰۰۰ اصل کدام یک از همه مهم‌تر است؟ او گفت: از روش‌های اثبات‌شده‌ی موفقیت استفاده کن.»

بهترین بخش موفقیت این است که لازم نیست چرخ را از اول اختراع کنید. مسیر از قبل در برابر شما آماده شده است. تنها کاری که باید بکنید این است که هر روز، چند گام کوچک به سمت هدف‌تان بردارید.

برایان تریسی می‌گوید تمام رازهای موفقیت انسان‌های بزرگ و دستاوردهایشان در فایل‌های صوتی، کتاب‌ها، وبلاگ‌ها و جاهای دیگر قابل دسترسی است. تنها چیزی که نیاز دارید این است که دست به کار شوید.

اگر فقط به چیزهایی که می‌خواهید فکر کنید هیچ چیزی تغییر نمی‌کند. رؤیایپردازی هر روزه را متوقف کنید و به جای آن رؤیاهایتان را زندگی کنید. این بهترین نقل قول از برایان تریسی برای کسب موفقیت‌های فوق‌العاده در زندگی است.



### ۳. فقط و فقط روی یک چیز تمرکز کنید

برایان تریسی می‌گوید: «از ۱۰ هدفی که دوست دارید در سال آینده به آنها برسید فهرستی تهیه کنید. این پرسش را مطرح کنید "اگر فقط بتوانم به یکی از اهداف این فهرست برسم، کدام هدف بیشترین تأثیر مثبت را روی زندگی من خواهد گذاشت؟" آن یک مورد را روی کاغذ بنویسید و آن را هدف اصلی و قطعی زندگی‌تان در نظر بگیرید.»

یکی از اشتباهات رایجی که مردم انجام می‌دهند این است که تلاش می‌کنند کل زندگی‌شان را به یکباره تغییر دهند. آنها می‌خواهند وارد یک رابطه شوند، میلیونر شوند و خوش‌تیپ به نظر برسند، اما این رویکرد باعث می‌شود تمرکز آنها کم باشد. به جای این کار انرژی‌تان را مانند یک تیغ لیزری متمرکز کنید و همه‌ی موانعی را که سر راه‌تان قرار می‌گیرند نابود کنید.

# BRIAN TRACY

## ۴. از زمان‌تان بهترین استفاده را بکنید



برایان تریسی می‌گویند: «من همیشه فکر می‌کنم زندگی‌ام خورشید است و همه‌ی عوامل مختلف زندگی‌ام مانند سیاراتی هستند که حول زندگی‌ام می‌چرخند. این عوامل می‌توانند سلامت فیزیکی، روابط اجتماعی یا کار باشد. زندگی من زمانی تغییر می‌کند که من بفهمم مدیریت کردن زمان، خورشید است و همه‌ی چیزهایی دیگر سیاره‌هایی هستند که می‌چرخند.»

هنگامی که قدرت‌تان را متمرکز کنید، سریع‌تر اشتباه می‌کنید، می‌توانید سریع‌تر یاد بگیرید و این تجربه باعث می‌شود شما سریع‌تر از دیگران به اوج برسید. سعی کنید با زمان‌تان مانند پول برخورد کنید تا رشدتان خیلی سریع‌تر اتفاق بیفتد.

درسی که می‌توان گرفت این است که ارزش‌ترین منبعی که شما در اختیار دارید زمان است. اگر از آن به‌شکلی عاقلانه استفاده کنید می‌توانید خیلی سریع به اهداف‌تان دست پیدا کنید. به‌خاطر مدیریت زمان است که افرادی مانند تیموتی اسکای یا مارک زاکربرگ میلیونر با میلیاردر شده‌اند.

# TARGET

## ۵. اهدافتان را مانند پرسش‌ها ساختارمند کنید

برایان تریسی می‌گوید: «فرایندی وجود دارد که توانسته است بیش از هر فرایند دیگری افراد را ثروتمند کند. این فرایند عبارت است از ساختارمند کردن اهداف بزرگ مانند یک پرسش. سپس باید خودتان را ملزم کنید تا ۲۰ پاسخ برای این پرسش فراهم کنید.»

هنگامی که ذهن‌تان را می‌کاویید، معمولاً به راه‌حلهایی جادویی دست می‌یابید. این شیوه ناخودآگاه‌تان را می‌کاود و راه‌حل‌های خلاقانه‌ای برای شما فراهم می‌کند تا با کمترین تلاش، بیشترین دستاورد را داشته باشید.

برای مثال اگر هدف اصلی شما این است که امسال ۱۰۰ هزار دلار درآمد داشته باشید، آن را به این شکل صورت‌بندی کنید: «چگونه می‌توانم امسال ۱۰۰ هزار دلار درآمد داشته باشم؟» و سپس ۲۰ پاسخ برای این پرسش بیان کنید. یک راه‌حل ساده این است که یک کتاب درباره‌ی آن مطالعه کنید.





# 6



«همیشه قدردان دیگران باشید و به خاطر اتفاقاتی که برای تان رخ می‌دهد شکرگزار باشید. بدانید هر گامی که به سمت جلو می‌روید گامی است به سمت دستیابی به چیزهای بزرگ‌تر و بهتر نسبت به وضعیت کنونی‌تان.»

## ۶

### ۶. همچون یک فرد موفق فکر کنید

برایان تریسی می‌گوید: «اگر واقعا می‌خواهید فرد ثروتمندی باشید و مانند یک میلیونر بازنشسته شوید، یکی از هوشمندانه‌ترین کارهایی که می‌توانید انجام دهید این است: عادت‌هایی برای فکر کردن و عمل کردن در خودتان ایجاد کنید که باعث شده‌اند افراد دیگری نیز ثروتمند شوند.»

اگر می‌خواهید به چیز بزرگی دست پیدا کنید، حتما باید بزرگ فکر کنید. اگر نگران ۵۰ دلاری هستید که برای بهبود یکی از مهارت‌هایتان باید هزینه کنید، چگونه خواهید توانست صدها هزار یا یک میلیون دلار درآمد داشته باشید؟





## ۸. الگویی برای دیگران باشید

برایان تریسی می‌گوید: «تمایل طبیعی ما هنگامی که یک چیز فوق‌العاده یاد می‌گیریم یا می‌شنویم این است که می‌خواهیم دیگران را نیز نسبت به آن متقاعد کنیم. شما باید الگویی برای دیگران باشید و از این طریق به آنها آموزش دهید؛ چراکه آنها به شیوهی دیگری آموزش نمی‌بینند.»

زمانی که احساس کردید متوقف شده‌اید، به خودتان بگویید: «این فرصتی است برای اینکه به یک فرد جدید تبدیل شوم.» چند ماه خود را متعهد به تغییر کنید تا ببینید که افراد زیادی سراغ‌تان می‌آیند و از شما می‌پرسند: «راز موفقیت شما چیست؟ چگونه توانستید این‌قدر سریع تغییر کنید؟» به این ترتیب شما به جای اینکه آنها را متقاعد کنید، چیز جدیدی را به آنها نشان داده‌اید.

تریسی می‌گوید شما تنها زمانی می‌توانید چیزی را به دیگران آموزش دهید که آن را با مثال نشان داده باشید.

## ۷. هرگز تسلیم نشوید

برایان تریسی می‌گوید: «هنگامی که بارها و بارها، چیزهای تازه را امتحان می‌کنید، احتمالاً موفق نخواهید شد. اما زندگی من زمانی متحول شد که فهمیدم هیچ چیز، دست‌کم چند بار اولی که آن را انجام می‌دهم، موفق نمی‌شود. در نتیجه تصمیم گرفتم، یک ایده را قبل از اینکه درباره‌ی آن داوری کنم، دست‌کم ۵ تا ۱۰ بار امتحان کنم. عمل کردن هرگز باعث بازنده بودن نمی‌شود. فقط اگر هیچ کاری نکنید، بازنده خواهید بود.»

یکی از رازهای موفقیت استقامت و عزم است. هنگامی که اراده‌ی شما تزلزل‌ناپذیر باشد، شما محکوم به موفقیت خواهید بود. بیشتر افراد ۳ یا ۴ ماه پس از اینکه یک پروژه را آغاز می‌کنند تسلیم می‌شوند. اگر به اندازه‌ی کافی استقامت داشته باشید، می‌توانید به اوج برسید. این یکی از بهترین نقل‌قول‌های برایان تریسی است.

## ۹. عادت‌های خوب ایجاد کنید

برایان تریسی می‌گوید: «عادت‌های خوب در خودتان ایجاد کنید و در آنها مهارت کافی به دست آورید. یکی از چیزهایی که زندگی من را تغییر داد این کشف بود که می‌توان همه‌ی عادت‌ها را با تکرار فرا گرفت.»

عادت‌های شما ستون‌های آینده‌تان هستند. اگر می‌خواهید یک ساختمان غول‌پیکر درست کنید، به ستون‌های قوی احتیاج دارید. به‌طور مشابه اگر عادت‌های مناسبی نداشته باشید رؤیاهایتان محقق نخواهند شد.

تریسی در اینجا درس مهمی به ما می‌دهد. برای از بین بردن عادت‌های بد باید روی ایجاد عادت‌های بهتر تمرکز کنید. تمام تلاش‌تان را به‌کار بگیرید تا عادت‌های خوبی ایجاد کنید. به این ترتیب عادت‌های بد، خیلی زود از بین خواهند رفت. این یکی از جالب‌ترین توصیه‌های برایان تریسی است.



## ۱۰. هرگز رؤیاهاتان را رها نکنید

برایان تریسی می‌گوید:

«فرد در چه سنی باید رؤیاهایش را فراموش کند؟ هرگز. هنری فورد و راکفلر این حرف را زده‌اند که  
"شما فقط به‌اندازه‌ی رؤیاهاتان جوان یا پیر هستید."  
تا زمانی که رؤیاهای چشم‌اندازها و اهدافتان را دنبال می‌کنید زنده هستید.»





برایان تریسی در مقدمه تمام کتاب هایش، تنها راز موفقیت اش را که مهم ترین شالوده تمام کتاب هایش است را چنین توضیح میدهد :

«من در طول سوابق حرفه ای خود، یک حقیقت ساده را کشف کردم و باعث شد به موفقیت های بیشتر در موقعیت های بهتر دست پیدا کنم؛ هم چنین احترام و مقام و خوشبختی را در این دیدم که یک فرد بتواند فکرش را تنها بر روی یک هدف مهم متمرکز کند و تمام کارهای لازم را به طرز صحیحی انجام دهد و تا زمانی که به نتیجه نرسید، دست از تلاش نکشد... همین راهکار است که جان کلام تمام کتاب هایم است.»

این مهم ترین توصیه، نصیحت و چکیده خالص کتاب های برایان تریسی بود.

د د

«شما نمی‌توانید اتفاقاتی را که برای‌تان رخ می‌دهد کنترل کنید، اما می‌توانید رویکردتان را نسبت به چیزهایی که برای‌تان اتفاق می‌افتد کنترل کنید. در این صورت می‌توانید شرایط را تغییر دهید؛ نه اینکه اجازه بدهید شرایط شما را تغییر دهد.»

“



«کار تیمی چنان مهم است که عملاً بدون آن،  
رسیدن به اوج توانایی‌هایتان یا کسب درآمدی که موردنظرتان است،  
غیرممکن خواهد بود.»





## ۱۱. اگر دو قورباغه دارید، ابتدا زشت ترین رو بخورید!

خوردن قورباغه نمادی از انجام وظایف سخت و ناخوشایند اما مهم روزانه در مسیر اهداف تان است. اگر هدف شما افزایش فروش باشد، شاید زشت ترین قورباغه شما همان تماس های تلفنی اول صبح است که باید با مشتری برقرار کنید. پس با این اوصاف؛ شما باید ابتدا قورباغه هایی که باید در طول روز بخوریدشان را مشخص کنید (وظایف مهم روزانه تان که دوست ندارید) و روزتان را با خوردن زشت ترین قورباغه آغاز کنید و تا زمانی که کامل آنرا نخورید، سراغ قورباغه های بعدی نباید بروید.

## ۱۲. از قانون ۹۰/۱۰ بیشتر استفاده کنید!

این قانون مخصوص افرادیست که در ابتدای روز سردرگم هستند که از کجا شروع کنند. بر اساس قانون ۹۰/۱۰ برایان تریسی، شما ۱۰٪ از زمان ابتدای روزتان را صرف برنامه ریزی برای کارهای روزانه تان کنید که این کار ۹۰٪ زمان شما را در طول روز ذخیره میکند. با یک مثال عملی؛ اگر شما ۱۰ دقیقه در روز برنامه ریزی کنید، ۱ ساعت و ۳۰ دقیقه در وقت تان در همان روز صرفه جویی کردید و آنرا از دست ندادید.

## نقل قول‌های ارزشمند برایان تریسی

«هر دقیقه‌ای که برای برنامه ریزی وقت می‌گذارید، ۱۰ دقیقه در اجرا صرفه‌جویی می‌کنید. این کار باعث می‌شود ۱۰۰۰ درصد بازگشت انرژی داشته باشید.»

»

به عقیده برایان تریسی :  
«تفاوت اصلی افراد موفق با ناموفق در این است که افراد موفق به طرز مشهودی اهمیت زیادی برای زمان و ارزش آن قائلند.»

»

are anticipatory thinkers.  
consider all consequences of  
behaviors before they act.





در سال چند ساعت کار مفید دارید؟ ما فرض می کنیم که دو هزار ساعت. درآمد آرمانی و معقول خود را، تقسیم بر این دو هزار ساعت کنید. این، نرخ ساعتی شماست. اگر کمتر از این کسی به شما پیشنهاد بدهد، قبول نکنید. در ضمن این جوری، متوجه می شوید یک ساعت وقت تلف کردن، چقدر برایتان آب می خورد.



تمام افراد موفق زن یا مرد، رویپردازان بزرگی هستند. آنها آینده ای که دوست دارند را در رویای شان میبینند، تمام بخش ها را با جزئیات تصور میکنند و هر روز برای بدست آوردن این رویا تلاش میکنند، هدفگذاری میکنند و به اهدافشان میرسند. اگر فرزندان تان را طوری تربیت کنید که باور داشته باشند میتوانند هر هدف یا دستاوری در زندگی داشته باشند، شما به عنوان والد موفق شدید بهترین تربیت را در حق فرزندتان انجام دهید.



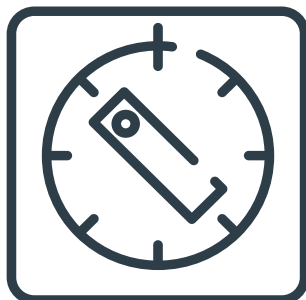


## «او سختکوش ترین فرد این جاست.»



سعی کنید به جایی برسید که در محل یا سازمانی که کار می کنید،  
این را پشت سرتان بگویید.  
در این صورت، موفقیت شما حتمی است.

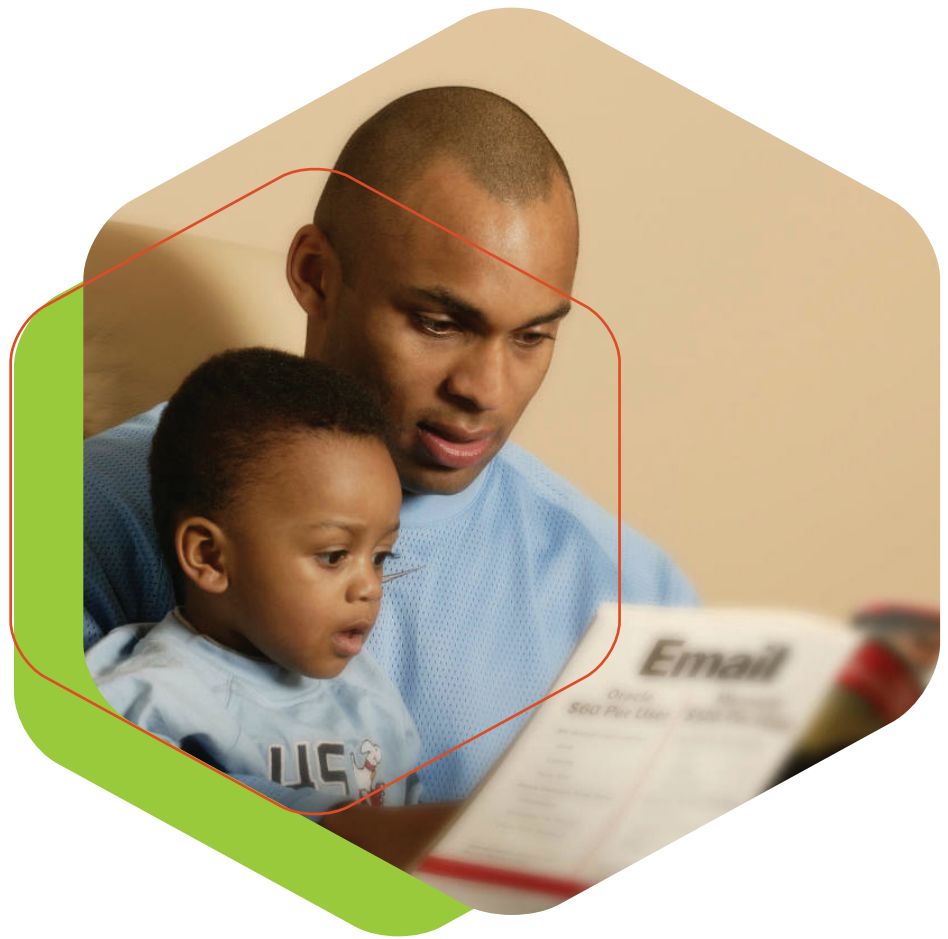
— توصیه برایان تریسی برای کسب اعتبار در کار



# »

یادتان باشد که وقت را نمی شود پس انداز کرد.  
فقط می توان آن را خرج یا سرمایه گذاری کرد.  
در غیر این صورت، وقت از بین می رود و نمی شود کاری کرد.

— توصیه برایان تریسی برای بهترین استفاده از زمان



«اگر فرزندان تان را طوری بزرگ کردید که در مقابل هر هدف یا کاری که تصمیم به انجامش دارند خود را توانمند می‌بینند، در این صورت والدین موفق بوده‌اید و با ارزش‌ترین چیز را به فرزندان تان هدیه داده‌اید.»

## ۱۱

«هیچ‌کس آن‌قدر عمر نمی‌کند که بتواند همه‌چیز را از ابتدا یاد بگیرد. برای موفق شدن، حتما باید افرادی را پیدا کنیم که پیش از این، هزینه‌ی لازم برای یادگیری چیزهایی که باید برای رسیدن به اهدافمان بدانیم، پرداخته باشند.»

ارتباطات یک مهارتی است که میتوانید یاد بگیرید.  
چیزی مثل دوچرخه سواری یا تایپ کردن.  
اگر عزم تان را جزم کردید تا در این مهارت موفق شوید،  
میتوانید خیلی سریع کیفیت تمام بخش های زندگی تان را افزایش دهید.

# ۱۱

شما باید کارهای خیلی خیلی زیادی انجام دهید،  
تلاش های کوچک و پیوسته ای که هیچکس آنها را نمیبیند یا ارزش آنها را درک نمیکند  
تا به موفقیت ارزشمندی دست پیدا کنید.







Website  
[www.ModireForosh.ir](http://www.ModireForosh.ir)