



۱۰ عادت روزانه که شما را میلیونر می‌کند

عادت‌ها می‌توانند مسیر زندگی را تغییر دهند. درحالی‌که بعضی افراد عادت‌های بدی مثل غیبت کردن دارند، بعضی دیگر عادت‌های قدرتمندی مثل تعریف و تمجید از دیگران دارند.

مهم نیست که هستید و از کجا آمده‌اید، اما عادت‌ها یا شما را می‌سازد یا نابودتان می‌کند. چه عادت‌هایی دارید؟ شما را به کدام سو هدایت می‌کنند؟

مردم همیشه از من می‌پرسند: «عادات روزانه‌ات چیست؟ کی بیدار می‌شوی؟ وقتی بیدار می‌شوی چه می‌کنی؟» این سوالات لبخند را به لبم می‌آورد، زیرا هنگامی که سفر خود برای کسب موفقیت را آغاز کردم، همین سوالات را می‌پرسیدم. تنها تفاوت بین من و شما این است که شما همین‌الان پاسخ سوالاتتان را دریافت می‌کنید.

در اینجا به ۱۰ عادت اشاره می‌کنم که شما را میلیونر خواهد کرد:

۱. مطالعه

نخستین و مهم‌ترین موضوع این است که هرگز روزی را بدون یادگیری نگذرانید. یادگیری شکل‌های مختلفی دارد. من شخصا روزانه حداقل سه ساعت را صرف یادگیری می‌کنم که خواندن لغت‌نامه و کتاب، تماشای فیلم، خواندن و جواب دادن نظرات مردم در شبکه‌های اجتماعی، گفتگو با استادان و غیره را در برمی‌گیرد.

مطالعه از همه آن‌ها مهم‌تر است. بدون استثنا هر روز سراغ کتاب‌هایم می‌روم و در ایده‌های جدید غوطه‌ور می‌شوم. هنگام مطالعه، موبایلم را در اتاق دیگری می‌گذارم. همه کتاب‌های دنیا همه پاسخ‌های دنیا را دربردارند. می‌توانم از یک وعده غذا بگذرم، اما نمی‌توانم از یک کتاب بگذرم! توماس کارلایل می‌گوید: «کتابخانه بهترین دانشگاه دنیا است.»

۲. تعیین هدف

باید هر روز اهدافی برای خود تعیین کنید. من در دفترم همه کارهایی که می‌خواهم در یک ماه، یک سال یا یک دهه انجام دهم را یادداشت می‌کنم. این فرایند من را به هیجان می‌آورد، باعث می‌شود بزرگ‌تر فکر کنم و بر مشکلات کوچک زندگی غلبه کنم. اکنون بیش از ۱۰۰ مورد از این دفترها در پارکینگ خانه‌ام دارم.

فرض کنید هدف‌تان این است که تا ۱۰ سال آینده زندگی مجللی برای خود فراهم کنید. اگر می‌خواهید به این هدف دست یابید، فهرستی از ایده‌های سازگار با آن تهیه کنید. برای مثال، این ایده‌ها را یادداشت کنید: داشتن جت خصوصی، خانه ۱۰ خوابه، آشپز شخصی، رولزرویس و غیره. وقتی این ایده‌ها را یادداشت کنید، از فکر کردن درباره زندگی آینده‌تان هیجان‌زده می‌شوید. اگر بتوانید تصورش کنید، می‌توانید انجامش دهید!

۳. برنامه ریزی

می‌توانید اهداف بی‌انتهایی برای خود تعیین کنید، اما برای دستیابی به آنها باید برنامه داشته باشید. نخست، باید آن اهداف ۱۰ ساله را به سال‌ها، ماه‌ها، هفته‌ها و روزها تقسیم کنید. وقتی آنها را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کردید، برای رسیدن به آن نتایج گام‌هایی عملی تعریف کنید و به آنها متعهد بمانید.

یکی از مشتریان من می‌خواست سخنران بزرگی شود، اما نمی‌دانست چطور برای این هدف برنامه‌ریزی کند. به او گفتم باید هدف بزرگی برای خود تعیین کرده (نیازی نیست با واقعیت فعلی مطابق باشد) و برای رسیدن به آن برنامه‌ریزی کند. گفتم اگر هر سال ۱۲۰ سخنرانی داشته باشد، به هدفش می‌رسد. به او کمک کردم این تعداد را به ۱۰ سخنرانی در هر ماه تقسیم کند که به معنی یک سخنرانی در هر سه روز بود. وقتی برنامه را تهیه کردیم، گفت احساس می‌کند اهدافش قابل‌دسترس‌تر هستند! کارتان را برنامه‌ریزی و روی برنامه‌تان کار کنید.

۴. شبکه‌سازی

در هزاره جدید راه‌های زیادی برای ایجاد و حفظ ارتباط داریم. برای شبکه‌سازی موثر باید تولیدکننده باشید، نه مصرف‌کننده؛ یعنی به شکلی پویا و نه منفعل شبکه‌سازی کنید. منتظر ایمیل‌ها یا تماس‌های تلفنی نمانید. در عوض، تلاش کنید تا خودتان به دیگران دسترسی پیدا کنید. شبکه‌سازی یک عادت روزانه است.

من از سیستم خاصی به نام «قانون ۱۰» استفاده می‌کنم. این قانون اجازه می‌دهد هر روز ۱۰ پیام بفرستم، ۱۰ تماس تلفنی داشته باشم و ۱۰ ایمیل بزنم. در کنار این‌ها، مدام ویدیو تهیه می‌کنم، سخنرانی می‌کنم و مقاله می‌نویسم تا به انبوه افراد دسترسی داشته باشم. همچنین روزانه چندین بار مطالبی را در شبکه‌های اجتماعی به اشتراک می‌گذارم. این کار، شبکه‌سازی به عالی‌ترین شکل ممکن است. افرادی که به دنبال آنها هستید هم به دنبال شما هستند.

۵. یادداشت برداری

همه به زمانی برای تفکر نیاز دارند. برای تفکر موثر، دفتر یادداشتی تهیه کنید. این کار باعث می‌شود درباره کارهای روزانه‌تان فکر کنید و سوالات جدی بپرسید. به‌علاوه، می‌توانید داستان‌ها، ایده‌ها، لطیفه‌ها، درس‌ها، سخنان مفید، موفقیت‌ها، شکست‌ها و موارد دیگر را ثبت کنید. می‌توانید ببینید با چه کسانی ملاقات کرده‌اید و کجا رفته‌اید.

هر روز ۴ صفحه در دفترم می‌نویسم. اکنون بیش از دوجین دفتر دارم. با این کار می‌توانم درباره بزرگ‌ترین موفقیت‌ها، چالش‌ها و فرصت‌های زندگی‌ام فکر کنم. گاهی یک ساعت بدون وقفه می‌نویسم. بعداً وقتی به دفترها نگاه می‌کنم، از راهی که پیموده‌ام شگفت‌زده می‌شوم. به‌علاوه، خوب است یادداشت‌هایی برای نسل‌های آینده به‌جا بگذاریم. آبراهام لینکلن می‌گوید: «ساعات کار مهم نیست، کاری که در این ساعات می‌کنید اهمیت دارد.»

۶. ورزش

برای موفقیت در زندگی، باید بهترین توان فیزیکی را داشته باشید. ذهن برای انجام کارهای غیرمنتظره مدام از بدن خواهش می‌کند و بدن باید آماده پاسخگویی باشد. ورزش بهترین راه آماده‌سازی بدن حتی در شرایط نامناسب است. وقتی بدن برای استفاده از فرصت‌ها آماده باشد، در اقیانوس موفقیت شنا می‌کنید.

احساس تنفس راحت بعد از ورزش را تجربه کنید. خیلی لذت‌بخش است، نه؟ اگر چنین نظری دارید، چرا برای ورزش کردن یا نکردن با خودتان بحث می‌کنید؟ چرا ورزش یک‌ساعته در ۳ تا ۵ روز هفته را به عادت خود تبدیل نمی‌کنید؟ نه‌تنها قدرت فوق‌العاده‌ای به دست می‌آورید، بلکه قبل از پایان روز نیز همه کارها را تمام می‌کنید.

۷. استراحت

فقط افراد قدرتمند روش استراحت را می‌دانند، زیرا بخش زیادی از توانشان را از این راه به دست می‌آورند. بعضی افراد آنقدر استرس را تحمل می‌کنند که از پا درمی‌آیند. وقتی بیش‌ازحد خسته یا مضطرب هستید، تمرکز و سپس کنترل‌تان را از دست می‌دهید. شخصی که روش استراحت کردن را بلد نیست، وقت ارزشمند خود را هدر می‌دهد.

بهتر است در هر بازه زمانی مدت کوتاهی استراحت کنید. روش سالمی پیدا کنید که آرامتان کند. من معمولاً غذایی عالی درست می‌کنم یا در محله قدم می‌زنم. در سایر مواقع به موسیقی گوش می‌دهم و با عزیزانم صحبت می‌کنم. حتی در وسط یک سررسید خیلی جدی هم این استراحت و تفریح کمک می‌کند تا از نگرانی‌های زندگی فرار کنید. نگرانی بدترین عامل نابودکننده تخیلات و رویاها است.

۸. تایید

ما هر روز با خودمان صحبت می‌کنیم. میانگین صحبت انسان با خودش ۱۲ هزار بار در روز است. تفاوت بین فرد موفق و ناموفق حرف‌هایی است که به خودش می‌زنند. آنچه به خود می‌گویید تا حد زیادی زندگی‌تان را تغییر می‌دهد.

یک روز شخصی به من گفت دانیل، کاش نصف تو بودم! اگرچه برای یک لحظه احساس غرور کردم، اما باید اعتراف کنم شخصی که می‌خواست «نصف من» باشد، هیچ چیز نمی‌شد. راستش را بخواهید من آدم موفق‌تری هستم که سال‌ها است هر شب احساسات خوبی که درباره خودم دارم را روی چند کارت می‌نویسم.

۹. ارتقای مهارت

باید هر روز روی مهارت‌تان کار کنید. همه ما از استعدادهای ذاتی برخورداریم که باید هر روز روی آن‌ها کار کنیم. اگر از آن‌ها استفاده نکنید، از دست می‌روند. استاد شدن

سال‌ها زمان می‌برد، اما اگر می‌خواهید در کار خود بهترین باشید، رقیب چندانی ندارید.

همان‌طور که خواب‌آلود نشسته بودم، تصمیم گرفتم این مقاله را تمام کنم. اگرچه در روز کاری ۲۰ ساعته‌ام با چالش‌های بزرگی روبه‌رو بوده‌ام، هنوز هم در ساعت ۴.۳۲ دقیقه نیمه‌شب احساس خوبی دارم. برای استاد شدن ساعت، غذا، حمام، مزاحمت، درد و همه محدودیت‌ها را فراموش کنید. تی. هاروِکِر می‌گوید: «هر مهارتی ابتدا مصیبت بوده است.»

۱۰. ایجاد گروه هم‌فکر

افراد موفق روش ایجاد روابط صحیح در زندگی را یاد گرفته‌اند، یعنی نزدیکانشان آن‌ها را از نظر ذهنی، روانی و احساسی تغذیه می‌کنند. اگر می‌بینید فقط یک نفر روی صحنه آواز می‌خواند، باید افراد پشت‌صحنه مثل مسئول گریم، مدیر، تکنسین صدا، مربی آواز و سایرین را نیز در نظر داشته باشید.

با این وجود، گروه هم‌فکر بدون تلاش شکل نمی‌گیرد. انتخاب دقیق افراد مناسب زمان‌بر است. مهم‌تر اینکه وقتی آگاهی و دانش بیشتری درباره کارتان به دست آورید، روابط مناسب خودبه‌خود شکل می‌گیرند. به تدریج، تیم دست‌چین شما بهترین نتایج را کسب می‌کند و کمک می‌کند بر بزرگ‌ترین چالش‌های پیش رو غلبه کنید.

کسب همه این عادت‌ها نیازمند نظم فراوان است. باید نیازهای خود را به دیگران اعلام کنید تا شما را در یادگیری این عادت‌ها یاری کنند. وقتی به دنبال بهبود همیشگی باشید و با این عادات سبک زندگی‌تان را تصحیح کنید، در طول این فرایند به موفقیت‌های بزرگی دست پیدا می‌کنید!