

# بهترین سال زندگی تو

روشی اثبات شده  
برای رسیدن به اهداف بزرگ

دارن  
هاردی

نویسنده‌ی کتاب‌های پرفروش اثر مرکب و دیوانگان ثروت‌ساز

ترجمه: محمد میرزایی

سرشناسه:	سردی، دارن
Hardy, Darren	
عنوان و نام پدیدآور:	بهترین سال زندگی تو: روشی اثبات شده برای رسیدن به اهداف بزرگ/ دارن هاردی
: ترجمه محمد میرزایی؛ ویراستار حسین یاغچی.	
مشخصات نشر:	تهران: نگاه نوین، ۱۳۹۸.
: شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۹۱۳-۲۷-۶
یادداشت:	عنوان اصلی: Living your Best year ever: a proven system for achieving big goals.2012.
موضوع:	موفقیت
: موضوع	Success
: موضوع	هدف و هدف‌گزینی (روان‌شناسی)
: موضوع	Goal Psychology
: موضوع	رهبری
: موضوع	Leadership
شناسه افزوده:	میرزایی، محمد، ۱۳۶۲ - مترجم
: رده بندی کنگره	۱۳۹۸ ۱۸۲ م/ BF۶۳۷
: رده بندی دیویی	۱۵۸/۱
: شماره کتابشناسی ملی:	۵۶۶۰۲۴۵

www.ketab.ir

## بهترین سال زندگی تو

روشی اثبات شده برای رسیدن به اهداف بزرگ

نویسنده: دارن هاردی

مترجم: محمد میرزایی

ویراستار: حسین یاغچی

انتشارات: نگاه نوین

تلفن: ۰۲۱-۹۱۰۱۷۱۴۷

شابک: 978-600-8913-27-6

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: چهل و یکم، ۱۴۰۰

چاپ و صحافی: نینوا/ قم ۳۷۲۳۲۵۲۱

قیمت: ۶۵ هزار تومان

## فهرست

۹	مقدمه
۱۳	راهنما
۱۹	قدم اول: «چرا» مهم‌تر از «چگونه» است
۲۷	قدم دوم؛ سالی که گذشت
۳۱	قدم سوم؛ پایه‌های موفقیت
۳۷	قدم چهارم؛ برگه‌ی تعادل شما
۴۷	قدم پنجم؛ طراحی بزرگ
۵۵	قدم ششم؛ عامل جادویی برای رسیدن به اهداف
۶۳	قدم هفتم؛ طرح عملی شما
۶۷	قدم هشتم؛ دست به کار شوید!
۷۳	کاربری
۷۳	قدم اول: تعهدنامه
۷۵	قدم دوم؛ سالی که گذشت
۷۹	قدم سوم؛ شکرگزاری
۸۱	قدم چهارم؛ ارزیابی زندگی
۸۹	قدم پنجم؛ طراحی بزرگ
۹۵	قدم ششم؛ عامل جادویی
۱۰۱	قدم هفتم؛ طرح عملی من
۱۰۵	قدم هشتم؛ دست به کار شوید!
۱۰۷	سیستم مدیریت موفقیت شما
۱۲۷	سیستم مدیریت دستاوردها: هفتگی
۲۳۰	سیستم مدیریت دستاوردها: ماهانه
۲۵۴	سیستم مدیریت دستاوردها: فصلی
۲۶۲	یادداشت‌ها

## مقدمه

سلام دوستان. شما را می‌شناسم. شاید شخصا نشناسم‌تان؛ ولی چیزهایی درباره‌تان می‌دانم. می‌دانم می‌خواهید کاری عالی با زندگی‌تان بکنید. می‌دانم می‌خواهید بیش‌تر داشته باشید، به چیزهای بیش‌تری دست پیدا کنید و از چیزی که اغلب مردم برای زندگی‌شان به آن راضی می‌شوند، بالاتر بروید. می‌دانم که رویاهای به ظاهر غیرواقع‌بینانه و انگیزه‌های خیلی بزرگی دارید و می‌خواهید کار ارزشمندی در زندگی‌تان بکنید.

این را می‌دانم؛ چون این کتاب را تهیه کرده‌اید. می‌بینید، من و شما شبیه هم هستیم. ما به اهدافمان می‌رسیم. بعضی‌ها از مفاهیم این کتاب می‌ترسند. چیز بیش‌تری نمی‌خواهند از داشتن هدف‌های بزرگ، در ترس و لرز هستند. از قدم گذاشتن بیرون از گله‌ی متوسط‌ها و خارج شدن از محدوده‌ی آسایش میان‌مایگی می‌ترسند. شما همان کسی هستید که برنامه را برایش طراحی کرده‌ایم.

### سه درصد برتر

با انتخاب اجرای این برنامه، خودتان را از بقیه یا دست‌کم ۹۷ درصد باقی‌مانده‌ی مردم جدا کرده‌اید. همان‌ها که به خواسته‌های زندگی‌شان توجهی نمی‌کنند و برنامه‌ای برای خود نمی‌چینند که زندگی‌شان را در جهت رسیدن به آن اهداف شکل دهند.

اغلب مردم، بیش‌تر مایل هستند برنامه‌ی خریدِ خواروبار بنویسند تا این‌که برای زندگی‌شان برنامه بچینند. به همین خاطر است که پیشرو شدن در زندگی این‌قدر ساده است؛ کافی‌ست بایستید و به جلو حرکت کنید.

اغلب مردم (۹۷ درصدشان) نمی‌توانند خودشان را به زحمت بیندازند.

ناراحت‌کننده است؛ ولی واقعیت دارد... ولی نه برای شما. تبریک می‌گوییم! آیا جداشدن از گله و جلو افتادن از تمام کسانی که با آن‌ها کار می‌کنید، با آن‌ها رقابت می‌کنید، کنارشان زندگی می‌کنید، با آن‌ها در تماسید و در خیابان می‌بینید؛ به این سادگی‌ست؟ بله، به این سادگی‌ست!

### اگر این قدر ساده است؛ چرا همه انجام‌اش نمی‌دهند؟

در این کتاب، نشان‌تان می‌دهم که چگونه در چند ماه به چیزی برسید که بقیه در کل زندگی به آن می‌رسند. اگر انگیزه و شور فراوان برای دوباره طراحی کردن آینده‌تان دارید، این برنامه برای شماست.

هر وقت از من دوباره‌ی مهارت شماره‌ی یک برای رسیدن به موفقیت می‌پرسند، فوری جواب می‌دهم: توانایی برای مشخص کردن، پی‌گیری کردن و رسیدن به هدف‌های بزرگ.

اصول تعیین هدف را وقتی فقط ۱۸ سال داشتم، یاد گرفتم. یک هدف دست‌نیافتنی برای رسیدن به درآمدی شش‌رقمی قبل از روز تولد ۱۹ سالگی‌ام در نظر گرفتم (وقتی هنوز دانشگاه می‌رفتم). به آن هدف رسیدم. بعد، یک هدف برای رسیدن به درآمد یک میلیون دلار در سال تا پنج سال بعد مشخص کردم. به آن هم رسیدم. بعد، یک هدف تعیین کردم که فقط تا سه سال بعد (۲۷ سالگی) چندین میلیون دلار ثروت داشته باشم و در شرکت خودم سالی ۵۰ میلیون دلار درآمد باشد. به این هدف هم رسیدم! گفتن ندارد که یکی از بزرگ‌ترین معتقدان به هدف‌گذاری در تئوری و عمل هستم.

یک دلیل وجود دارد که چرا هدف‌گذاری برای اغلب مردم، خیلی جواب نمی‌دهد. رسیدن به هدف، فقط نوشتن لیست آرزوها نیست. مثل نوشتن لیست کریسمس نیست که امیدوار باشید وقتی فردایش از خواب بیدار می‌شوید، بابانوئل آن‌ها را آورده باشد. این‌طوری کار نمی‌کند. یک فرآیند تخصصی برای فهمیدن چیزی که واقعا می‌خواهید و چیزی که برای‌تان مهم است، وجود دارد؛ ولی علاوه بر آن، طراحی یک برنامه‌ی عملی هم احتیاج است تا شما

را برای مدت زمان کافی، با انگیزه و مسوولیت‌پذیر نگه دارد تا به ثمر رسیدن رویاها و اهداف‌تان را ببینید.

در بیست سال از زندگی‌ام حریصانه مطالعه کردم، تمرین کردم و فرآیند طراحی را هر سال بهینه کردم تا از سال قبل‌اش بهتر شود و بشود بهترین برنامه‌ی سالیانه. می‌دانم که کار می‌کند و حالا با شما به اشتراک می‌گذارم‌اش. حالا این فرمول را در دستانتان نگه داشته‌اید؛ بهترین چیزی که تا حالا یادگرفته‌ام و ثابت شده که برای رسیدن به هدف‌های بزرگ، دور از ذهن و جاه‌طلبانه جواب می‌دهد.

این برنامه را دنبال کنید تا شما هم با این فرمول، به سمت به واقعیت‌رساندن رویاهای بزرگ، میل‌ها و اهداف هیجان‌انگیزتان حرکت کنید. خوش آمدید. وقتی بروید به صفحه‌ی بعد، زندگی، دیگر هیچ‌وقت مثل قبل نخواهد شد؛ با من همراه شوید.

بهترین سال زندگی‌تان مبارک!

www.ketab.ir