

۱۵۹۵۸۸۲

هدف‌ها

برایان تریسی

دکتر فرزاد حبیبی اصفهانی



انتشارات لیوسا

Tracy, Brian

تریسی، برایان
هدف‌ها / برایان تریسی
تهران / لیوسا.
۳۳۶ ص

Goals! how to get everything you want - faster
than you ever thought possible.

هدف (روان‌شناسی) - موفقیت - جنبه‌های روان‌شناسی

ت ۴/۵/۵۰۵ BF

۱۵۸/۱

۴۰۷۹۴۸۳

سرشناسنامه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
عنوان اصلی

موضوع
رده‌بندی کنگره
رده‌بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی



انتشارات لیوسا

■ نوبت چاپ: دهم ۱۴۰۲

■ تیراژ: ۲۰۰ نسخه

■ چاپ: ثمین

■ طراحی: ثمین

■ قیمت: ۲۳۰۰۰ تومان

■ نام کتاب: هدف‌ها

■ نویسنده: برایان تریسی

■ مترجم: دکتر فرزام حبیبی اصفهانی

■ ویراستار: علی ابوطالبی

■ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۰۵۲-۸



۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵



۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲



www.nashreliusa.com



instagram.com/dorsaliusa

۶۶۴۶۴۵۷۷

www.dorsabook.ir

liusa@nashreliusa.com

telegram.me/dorsaliusa



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،
پلاک ۱۲، طبقه همکف.
(کدپستی: ۱۳۸۷۳-۱۴۱۷۸)

فهرست مطالب

مقدمه	۵
فصل یک: شروع کنید: نیروی نهان خود را آزاد کنید	۹
فصل دو: مسئولیت زندگی تان را به عهده بگیرید	۲۳
فصل سه: ارزش هایتان را مشخص کنید	۳۷
فصل چهار: باورهایتان را تجزیه و تحلیل کنید	۴۹
فصل پنج: آینده‌ی خود را رقم بزنید	۶۴
فصل شش: هدف‌های واقعی تان را مشخص کنید	۷۵
فصل هفت: براساس هدف اصلی تان تصمیم‌گیری کنید	۹۱
فصل هشت: از ابتدا شروع کنید	۱۰۱
فصل نه: اهداف مالی تان را تعیین کنید و به همه‌ی آنها دست یابید	۱۱۶
فصل ده: کارآزموده شوید	۱۳۱
فصل یازده: روابط و زندگی خانوادگی تان را بهبود بخشید	۱۵۲
فصل دوازده: به حد اعلای سلامت و تندرستی دست یابید	۱۷۰
فصل سیزده: پیشرفت خود را بسنجید	۱۸۴
فصل چهارده: موانع را از سر راهتان بردارید	۱۹۶
فصل پانزده: با آدم‌های «به درد بخور» تعامل داشته باشید	۲۱۳
فصل شانزده: طرحی برای فعالیت بریزید	۲۲۷
فصل هفده: زمان را به‌خوبی مدیریت کنید	۲۴۲
فصل هجده: هر روز اهداف تان را مرور کنید	۲۵۹

مقدمه

موفقیت، یعنی اهداف

به ویراست دوم کتاب هدف‌ها خوش آمدید. از زمان چاپ این کتاب در سال ۲۰۰۳ صدها هزار نسخه از آن به فروش رفته و به بیش از بیست زبان زنده‌ی دنیا ترجمه شده است. این کتاب به پرفروش‌ترین کتاب دستیابی به اهداف در تاریخ تبدیل شده است.

اکنون تصمیم گرفته‌ایم این کتاب را بازنویسی و اهداف آن را به روز کنیم تا برای کسانی که در دوران اقتصادی بی‌ثبات‌تری زندگی می‌کنند، مفیدتر و کاربردی‌تر باشد. سه نویسنده‌ی فوق‌العاده حرفه‌ای و منتقد، این کتاب را از آغاز تا پایان خوانده‌اند و به منظور مفیدتر کردن آن برای اغلب افراد، پیشنهادهای شگرفی داده‌اند: می‌خواهم از کاترین آرمسترانگ،^۱ سارا جین هوپ^۲ و جانیس راتلج،^۳ به پاس بصیرت و خردشان تشکر کنم. در نتیجه‌ی این ویرایش، کتاب به طرز فوق‌العاده اصلاح شده است.

1. Katherine Armstrong
3. Janice Rutledge

2. Sara Jane Hope