

۱۳۷۹۴۲۸

۹۵,۱۲۱

هدف‌ها

برایان تریسی

دکتر فرام. نبی‌بی اصفهانی



انتشارات لیوسا

Tracy, Brian

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

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

هدف (روان‌شناسی) - موفقیت - جنبه‌های روان‌شناسی

۱۳۹۴ ع/ت ۵/۰۵ BF

۱۵۸/۱

۴۰۷۹۴۸۳

سرشناسنامه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
عنوان اصلی

موضوع
رده‌بندی کنگره
رده‌بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی



- نام کتاب: هدف‌ها
- نویسنده: برایان تریسی
- مترجم: دکتر فرزام حبیبی اصفهانی
- ویراستار: علی ابوطالبی
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۰۵۲-۸
- نوبت چاپ: اول (۱۳۹۵)
- تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه
- چاپ: نیک‌چاپ
- صحافی: منصوری
- قیمت: ۲۱۰۰۰ تومان



۶۶۴۶ ۹۵۹۰۰ ۶۹۶۳۰۳۵



۳۰۰۲۴۰۰۴۲



www.nashreliusa.com



instagram.com/dorsaliusa

۶۶۴۶۴۵۷۷

www.dorsabook.ir

liusaa@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: ادراک مثبت را مشخص کنید	۳۷
فصل چهارم: مایهات را تجزیه و تحلیل کنید	۴۹
فصل پنجم: آینده‌ی خود را رقم زنید	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 همی آنها دست یابید	۱۱۶
فصل ده: کارآزموده شوید	۱۳۱
فصل یازده: روابط و زندگی خانوادگی تان را بهبود بخشید	۱۵۲
فصل دوازده: به حداعلای 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 «به‌دردبخوره» 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

فصل نوزده: هر روز درباره‌ی اهدافتان تصویرسازی کنید..... ۲۷۴

فصل بیست: ذهن فراآگاهتان را فعال کنید..... ۲۹۱

فصل بیست و یک: مداومت به خرج دهید و استقامت ورزید..... ۳۰۵

جمع بندی: همین امروز کاری کنید..... ۳۳۰

www.ketab.ir

مقدمه

موفقت، یعنی اهداف

به ویراست دوم کتاب **اهداف** 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 بازبینی و اهداف آن را به‌روز کنیم تا برای کسانی که در دوران اقتصادی بحران زندگی می‌کنند، مفیدتر و کاربرد آن سریع‌تر باشد. سه نویسنده‌ی **بیت‌الساده** حرفه‌ای و منتقد، این کتاب را از آغاز تا پایان خوانده‌اند و به‌منظور مفیدتر کردن آن برای اغلب افراد، پیشنهادهای شگرفی داده‌اند: می‌خواستم از کتاب‌ترین **آرمسترانگ**^۱، **سارا جین هوپ**^۲ و **جانیس راتلج**^۳ به پاس بصیرت و خردشان تشکر کنم. در نتیجه‌ی این ویرایش، کتاب به‌طرزی فوق‌العاده اصلاح شده است.

1. Katherine Armstrong

2. Sara Jane Hope

3. Janice Rutledge

همچنین تشکر ویژه‌ای دارم از دوست و همکارم، کورد کوپر^۱ به پاس خواندن متن کتاب برای اصلاح، بازنویسی، افزودن اصول جدید، و به‌طور کلی، تبدیل ساختار آن برای لذت‌بخش‌تر شدن و سهولت خواندن.

این کتاب مختص افرادی جاه‌طلب و بلندهمت است که تصمیم دارند سرعت پیشرفت کنند. اگر این همان روشی است که فکر و احساس می‌کنید، پس همان کسی هستید که این کتاب برایش نوشته شده است. ایده‌های من در صفحات پیش رو، شما را از سال‌ها کار سخت در راه دستیابی به اهدافی که برای‌تان مهم‌تر از هر چیز دیگر است، نجات می‌دهد.

من بیش از پنج هزار بار، در پنجاه و چهار کشور، در برابر مخاطبانی صحبت کرده‌ام که تعدادشان مرزدار به حدود بیست و پنج هزار نفر می‌رسید. کارگاه‌های آموزشی و نمایش‌هایم از پنج دقیقه تا پنج روز متنوع بود و در هر مورد، من روی بهترین ایده‌هایی تمرکز می‌کردم که می‌توانستم درباره‌ی موضوعی خاص درباره‌ی آن شنوندگان بیابم.

پس از سخنرانی‌های پر شمار درباره‌ی موضوعی مختلف، اگر تنها به من پنج دقیقه فرصت داده می‌شد تا فقط یک فکر را به شما منتقل کنم که در راه رسیدن به موفقیت بیشتر، برای‌تان مفید واقع می‌شد، به شما می‌گفتم: «هدف‌هایتان را بنویسید، برای رسیدن به آنها برنامه‌ریزی کنید، و هر روز، روی برنامه‌هایتان کار کنید.»

این پند، به این شرط که از آن پیروی کنید، می‌تواند بیش از هر چیز دیگری که آموخته‌اید، کمک‌حالتان باشد. برخی از فارغ‌التحصیلان دانشگاه به من گفته‌اند که این مفهوم ساده، برای آنان بسیار ارزشمندتر از

چهار سال درس خواندنشان بوده. این ایده، زندگی من و زندگی میلیون‌ها نفر از مردم را دگرگون کرده و زندگی شما را نیز تغییر خواهد داد.

نقطه‌ی عطف

چند وقت پیش، گروهی از مردان موفق در شیکاگو گرد آمده بودند تا درباره‌ی تجربیات زندگی‌شان صحبت کنند. همه‌ی آنها میلیونر و میلیاردی بودند. هریک از آنها، چند سال پیش، از هیچ شروع کرده بود. همچون اغلب افراد درس، آنها به سبب آنچه به دست آورده بودند و به شکرانه‌ی نعمتی که زندگی به آنها بخشیده بود، شکرگزار و فروتن بودند.

هنگامی که درباره‌ی دلایلی گفتگو می‌کردند که چگونه به چنین زندگی سرشار از موفقیت دست یافته‌اند، خردمندترین مرد میان آنها نظر خود را چنین بیان کرد: «موفقیت یعنی اهداف، و هر چیز دیگر، تفسیر و نظریه است.»

پس از چند دقیقه سکوت، همگی این را تأیید کردند و پذیرفتند. وقت و زندگی شما ارزشمند است. بزرگ‌ترین نوع تلف کردن وقت و زندگی، این است که سال‌ها وقت‌تان را صرف به تعقیب هدفی کنید که می‌توانستید تنها ظرف چند ماه به آن دست یابید. پیروی از فرآیندهای اثبات‌شده‌ی مجموعه‌های هدف و دستیابی به آن، که در این کتاب در اختیارتان قرار گرفته، در زمانی بسیار کوتاه‌تر از آنچه پیش از این تصور می‌کردید، پیشرفت خواهید کرد. سرعتی که شما را به سوی بالا می‌کشد، باعث حیرت شما و تمام اطرافیان‌تان خواهد شد.

از رهبران پیروی کنید نه از دنباله‌روها

با پیروی از این روش‌ها و شگردهایی که به سادگی قابل استفاده هستند،

می‌توانید در ماه‌ها و سال‌های پیش رو، از زندگی ساده، به مال و ثروت برسید. می‌توانید تجربه‌تان را از فقر و عجز به وفور و رضایت دگرگون کنید. می‌توانید و رای دوستان و خانواده‌تان قرار بگیرید و از اغلب کسانی که می‌شناسید، موفق‌تر باشید.

بارها و بارها دریافته‌ام که فردی با هوش متوسط و اهدافی روشن، خود را از نابغه‌ای به اهدافش دست می‌یابد که واقعاً نمی‌داند چه می‌خواهد.

منشور آمريت من در طول این سال‌ها تغییر نکرده است: «کمک به مردم برای دستیابی هر چه سریع‌تر به آن اهدافی که بدون کمک من، قابل دستیابی نیست.»

این کتاب شامل چک‌اوه و عصاره‌ی تمام چیزهایی است که من در زمینه‌های موفقیت، برور و دستیابی به هدف آموخته‌ام. با پیروی از گام‌هایی که در صفحات پیش از توضیح داده شده، شما در اول صف زندگی جای خواهد گرفت.

برای فرزندانم، این کتاب همچون نقشه‌ی راه و برای شما راهنمایی است تا از هر جا که هستید، به هر جا که می‌خواهید بروید. دلیل من برای نوشتن این کتاب، معرفی و تشریح چهار بوم اثبات شده است که می‌توانید برای حرکت در مسیر «تندرو» زندگی از آن استفاده کنید. خوش آمدید! ماجرای تازه‌ی بزرگی در حال آغاز است.