

بهترین سال زندگی شما

دارین هاردی

www.ketab.ir

انتشارات
آتیس

سرشناسه	هاردی، دارن :
عنوان و نام پدیدآور	Hardy, Darren
مشخصات نشر	بهترین سال زندگی شما / نوشته‌ی دارن هاردی؛ ترجمه‌ی الهام جعفری.
مشخصات ظاهری	تهران: انتشارات آتیس، ۱۴۰۰.
شابک	۱۶۸ ص.
وضعیت فهرست نویسی	978-622-2891-45-9
یادداشت	فیبا :
یادداشت	Design your Best year ever: a proven formula for achieving big goals. :عنوان اصلی
موضوع	کتاب حاضر با ترجمه هدی ممدوح توسط انتشارات نیک‌فرجام در همین سال فیبا دریافت کرده است.
موضوع	موفقیت :
موضوع	Success :
موضوع	هدف و هدف‌گزینی (روانشناسی)
موضوع	Goal (Psychology :
موضوع	رهبری :
موضوع	Leadership :
شناسه افزوده	جعفری، الهام، ۱۳۶۶ شهریور-
رده بندی کنگره	۶۳۷BF :
رده بندی دیویی	۱۵۸۱ :
شماره کتابشناسی ملی	۸۲۸۱۳۶۱ :
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیبا :

انتشارات
آتیس

دفتر انتشارات و فروش: خیابان فلسطین خیابان لبافی نژاد نرسیده به خیابان
دانشگاه طبقه اول پلاک ۱۱۵ تلفن: ۶۶۴۶۵۸۸۱-۶۶۴۹۸۳۰۰

■ بهترین سال زندگی شما

♦ مولف: دارن هاردی	♦ مترجم: الهام جعفری
♦ ناشر: آتیس	♦ شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه
♦ نوبت چاپ: یکم، ۱۴۰۱	♦ شابک: ۹-۴۵-۲۸۹۱-۲۲۲-۶۷۸
♦ چاپ و صحافی: گنج شایگان	

فهرست

۷	دیباچه.....
۱۱	تشکر و قدردانی.....
۱۳	مقدمه.....
۱۷	مرحله ۱: چرا باید هدف تعیین کنیم؟.....
۲۳	مرحله ۲: بازبینی و مروری بر سال.....
۲۷	مرحله ۳: شکرگزاری را آغاز کن.....
۳۱	مرحله ۴: رهنمودها.....
۳۷	مرحله ۵: طراحی.....
۴۹	مرحله ۶: عامل جادویی.....
۵۹	مرحله ۷: اجرا و تاب‌آوری.....
۷۷	مرحله ۸: راه میان‌بر.....

دیباچه

مهم نیست سال گذشته چطور برایتان گذشت. امسال می‌تواند سال خیلی بهتری باشد. اگر سال گذشته عالی بوده است، می‌توانید شرط ببندید که سال بعد را فوق‌العاده بسازید. اگر سال گذشته، سال چندان خوبی نبوده است، این شانس را دارید که دکمه تنظیم مجدد را بفشارید و از نو شروع کنید.

زمانی که صفحه تقویم ورق بخورد و ببینید که اول فروردین شده است، آن روز، روز موعود خواهد بود. اولین روز از بهترین سال شما.

سال جدید این شانس را به شما می‌دهد، این نوید که مهم نیست در گذشته چه اتفاقی افتاده یا امروز کجا هستید، بلکه در هر شرایطی می‌توانید خود را از نو بسازید. می‌توانید تصمیم بگیرید که بله، خودش است... دقیقاً همان سالی است که می‌توانید رؤیای خود را بسازید. می‌توانید تصمیم بگیرید معنای زندگی را آن‌طور که مدنظرتان است، تجربه کنید.

می‌توانید این سال را بهترین سال زندگی خود طراحی کنید. چگونه؟ برای آن یک فرمول وجود دارد.

همه ما توانایی انجام کارهای ظاهراً ناممکن را داریم. راه حل آن است که قدرت خلاق خود را درست و صحیح به کار بیندازید، موتور داخلی خود را روشن کنید و تمرکز خود را در زمان مشخص به چالش بکشید. تمام چیزی که برای تعیین هدف نیاز دارید، همین است.

بیست سال تمام در زمینه تمرین و اجرای هدف‌گذاری تحقیق کرده‌ام. می‌دانم چیزهای زیادی در این باره نوشته و روی این موضوع فکر شده است؛ اما این فرایند آن قدر که فکر می‌کنید، پیچیده، سخت یا مبهم نیست.

تنها چیزی که مسئول وجود نعمت در زندگی من است، یادگیری من در خصوص این است که اهدافم را چطور تنظیم کنم، پیوند دهم و به اهدافی برسم که خوب طراحی شده‌اند. زمانی که قدرت خلاق خود را سازمان‌دهی کنید و روی آن متمرکز شوید تا به هدفی واضح و روشن برسید، چیزی تقریباً جادویی رخ می‌دهد.

می‌دانم این کار عملی است. به همین خاطر کتاب «بهترین سال زندگی شما» را نوشتم. این ۷/۵ مرحله برنامه، برای دسترسی شما به دیوانه‌وارترین آرزوی شما، در سالی است که پیش رو دارید.

برای این فرمول صدها کتاب، سمینار، آزمون، خطا و پیروزی مورد استفاده قرار گرفته است تا به شما ثابت کنم چطور برای رسیدن به اهداف بزرگ موفق شوید. باید ابتدا طراحی، سپس اجرا کنید و در آخر به آن هدف برسید.

مراحلی که باید طی کنیم:

در مرحله اول: با خود مرور کنید چرا این اهداف را انتخاب کردم، پیش از آنکه در چگونگی رسیدن به هدف‌تان گم شوید. شما بهترین کسی هستید که می‌دانید چرا این اهداف را انتخاب کرده‌اید.

در مرحله دوم: برای فرایند مهمی که آن را «طرح، اجرا، مرور» می‌نامیم، وقت می‌گذاریم. به سال گذشته خود نگاهی می‌اندازید تا بدانید چه چیزی برای شما خوب بوده است و برای خود معین می‌کنید که در سال جدید چه چیزی باید تغییر کند.

در مرحله سه و چهار: تصمیم خواهید گرفت که چطور ضمیر ناخودآگاه و قدرت خلاقیتان را بیدار و هدایت کنید تا آنچه آرزو دارید، برایتان محقق کند و آن را پس نزنند.

در مرحله پنجم: به شما کمک خواهیم کرد فردی را طراحی کنید که همیشه می‌خواستید باشید. برای تمامی جوانب زندگی‌تان شخصی، مالی، جسمی، روحی، خانوادگی، معنوی و سبک زندگی اهداف متعادلی تنظیم خواهیم کرد.

در مرحله ششم: «فاکتور جادویی» را برایتان آشکار می‌کنم که در برگرداندن هدف‌گذاری و تبدیل آن به موفقیت در رسیدن به هدف، کشف کرده‌ام.

در مرحله هفتم: راهکارهایی را که فراگرفته‌ام، به شما خواهم گفت تا مطمئن شوید به عزم انجام حرکت لازم برای دستیابی به اهدافتان رسیده‌اید تا به سرنوشت بیش از ۹۵ درصد از مردم برسیم که در تحویل سال جدید برای خود برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری کردند.

و مرحله ۰/۵ از ۷/۵ مرحله چیست؟

این همان راه میان‌بر است؛ نسخه ساده‌شده موفقیت در دستیابی به هدف. اجازه ندهید یک سال دیگر هم زندگی بدون آن معنا و مفهومی سپری شود که مدنظر دارید. این سال را به همان سالی تبدیل کنید که قرار است رؤیاهایتان تحقق یابد. بیایید بهترین سال خود را طراحی کنیم، بیایید به خودتان کمک کنید تا به بزرگ‌ترین اهداف زندگی‌تان دست یابید.

پس با قدرت پیش به‌سوی آینده. شروع می‌کنیم و بهترین سال زندگی خود را می‌سازیم!