

بهترین سال زندگی تو

روشنی اثبات شده برای رسیدن به اهداف بزرگ

■ نویسنده:

دارن هاردی

نویسنده کتاب پرفروش "اثر مرکب"

■ مترجم:

مرجان ایزدی

■ ویراستار:

الناز خجسته



سرشناسه : هاردی، دارن Hardy, Darren

عنوان و نام پدیدآور : بهترین سال زندگی تو: روشی اثبات شده برای رسیدن به اهداف بزرگ
نویسنده: دارن هاردی؛ مترجم مرجان ایزدی؛ ویراستار الناز خجسته.

مشخصات نشر : تهران: آریان، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری : ۳۳۶ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۸۸-۵۲-۵

وضعیت فهرست نویسی : فیا.

یادداشت : عنوان اصلی

Living your Best year: a proven system for achieving big goals. 2012

موضوع : موفقیت. Success

موضوع : هدف و هدف‌گزینی (روان‌شناسی) Goal (Psychology)

موضوع : رهبری. Leadership

شناسه ۴۱ ایزدی، مرجان، ۱۳۵۸، -، مترجم.

شنا، افزوده : بسته، الناز، ۱۳۶۶، -، ویراستار.

رده بندی دس : ۳۹۶ : BF ۶۳۷/م۸۵۱

رده بندی دیویر : ۵۸

شماره کتابشناسی ملی : ۴۸۷ ۵



نام کتاب	بهترین سال زندگی تو
نویسنده	دارن هاردی
مترجم	مرجان ایزدی
ویراستار	الناز خجسته
ناظر چاپ	علی غلامی
نوبت چاپ	اول، ۱۳۹۷
شمارگان	۱۰۰۰ نسخه
قیمت	۲۳۵۰۰ تومان
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۶۸۸-۵۲-۵

تهران: خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، کوچه فاتحی داریان، پلاک ۶، طبقه اول

تلفن: ۶۶۹۷۱۳۴۴ - ۶۶۴۰۰۲۳۵

پست الکترونیک: info@arayanbook.com سایت: www.arayanbook.com

« حق چاپ و نشر مجدد این اثر برای انتشارات آریان محفوظ است. »

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۹	پیش‌گفتار
۹	۳ درصد برتر
۱۳	مقدمه
۱۶	یک تحول سرنوشت‌ساز
۱۸	چگونگی استفاده از برنامه کتاب
۱۹	گام اول: چرایی مهم‌تر از چگونگی است
۲۰	ویژگی‌های مشترک افراد موفق
۲۱	از جادوی سخن غافل نشوید
۲۲	کشف نیروی شکست‌ناپذیر درونی
۲۵	چگونه هدف‌گذاری، باعث موفقیت می‌شود؟
۲۷	برنامه تمرینی
۲۹	گام دوم: سالی که گذشت
۳۰	دلایل ناموفق بودن برنامه‌ریزی
۳۱	برنامه‌ریزی، اجرا، بازنگری و اصلاح
۳۳	برنامه تمرینی
۳۵	گام سوم: اصل داشته‌ها

۳۶	کشف فرمول موفقیت
۳۷	جلوگیری از اشتباهات سرنوشت‌ساز
۳۸	مزایای مهم قدرشناسی
۳۹	قدرشناسی یک انتخاب است
۴۱	برنامه تمرینی
۴۳	گام چهارم: برنامه‌ای برای تعادل در زندگی
۴۳	تشخیص بی‌عدالتی در زندگی
۴۴	خلق نخستین برنامه در زندگی
۴۵	برنامه تمرینی
۴۵	راهکارهایی برای اولویت‌بندی اهداف
۴۶	۱۰ نکته برای اولویت‌بندی اهداف
۵۵	گام پنجم: نقشه بزرگ
۵۶	برنامه تمرینی
۵۷	بررسی اهداف: آیا اهدافتان هوشمندانه است؟
۵۷	خاص و مشخص بودن هدف
۵۷	قابل سنجش بودن هدف
۵۸	هدف قابل دستیابی
۵۹	واقع‌گرایانه بودن هدف
۵۹	زمان‌بندی اهداف
۶۰	بررسی هدف: آیا اهدافتان متعادل است؟
۶۲	برنامه تمرینی
۶۳	گام ششم: کلید جادویی برای رسیدن به موفقیت
۶۳	دلیل همه مشکلات و راه‌حل آن
۶۴	کلید، «شما» هستید
۷۱	برنامه تمرینی
۷۳	گام هفتم: برنامه کاری شما

۷۶	برنامه تمرینی
۷۷	گام هشتم: تحقق بخشی به رؤیاها
۷۸	پیش به سوی موفقیت
۷۹	۲۴ ساعت آینده
۷۹	هم‌اینک اقدام کنید
۸۰	برنامه تمرینی
۸۰	جست‌و‌جو
۸۱	ری آینه خود بچنگید
۸۲	هرگز، هرگز، هرگز: تسلیم نشوید!
۸۵	بخش تمرینات
۸۷	گام اول: تعهد ماه
۸۸	گام دوم: سالی که اندیشه
۹۱	گام سوم: قدرشناسی
۹۳	گام چهارم: ارزیابی زندگی
۱۰۲	گام پنجم: نقشه بزرگ
۱۰۷	گام ششم: کلید جادویی
۱۱۳	گام هفتم: برنامه کاری من
۱۱۸	گام هشتم: تحقق بخشیدن در ۲۴ ساعت آینده
۱۲۱	سیستم مدیریت دستاورد شما
۱۲۴	روش استفاده از برنامه‌ریزی، اجرا، بازنگری و اصلاح
۱۲۸	راز واقعی اینجاست
۱۳۰	فرمول سه مرحله‌ای تغییرات بزرگ زندگی
۱۴۱	سیستم مدیریت دستاوردهای هفتگی، ماهانه و سه‌ماهه
۲۹۹	مدیریت دستیابی ماهانه
۳۲۳	مدیریت دستیابی سه‌ماهه
۳۳۵	درباره نویسنده