

# برنامه اهداف نهایی

چگونه می‌توانید کارها را سریعتر از آنچه تصور می‌کنید، انجام دهید.

برایان تریسی



سرشناسه: تریسی، برایان، ۱۹۴۴-م.  
 عنوان و نام پدیدآور: برنامه اهداف نهایی: چگونه می‌توان کارها را سریعتر از آنچه می‌توان تصور کرد انجام داد /  
 نویسنده برایان تریسی؛ مترجم زهرا نسیمی.  
 مشخصات نشر: قم: بوکتاب، ۱۳۸۹.  
 مشخصات ظاهری: ۶۴ ص.  
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۷۵-۲۹-۳  
 وضعیت فهرست نویسی: فیا  
 یادداشت: کتاب حاضر در سالهای مختلف تحت عناوین متفاوت توسط مترجمان و ناشران مختلف منتشر شده است.  
 موضوع: هدف (روان شناسی)  
 موضوع: موفقیت - - جنبه‌های روان شناسی  
 شناسه افزوده: نسیمی، زهرا. ۱۳۵۲ - مترجم  
 رده بندی کنگره: ۱۳۸۹ ق ۴ ۴ / ۵۰۵ BF  
 رده بندی دیویی: ۱۵۸ / ۱  
 شماره کتابشناسی ملی: ۲۱۵۷۶۵۵

### شناسنامه کتاب

|                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| عنوان:            | برنامه اهداف نهایی |
| نویسنده:          | برایان تریسی       |
| مترجم:            | زهرا نسیمی         |
| ناشر:             | انتشارات بوکتاب    |
| نوبت و تاریخ چاپ: | اول / ۱۳۸۹         |
| چاپخانه:          | نینوا              |
| شمارگان:          | ۳۰۰ نسخه           |
| شابک:             | ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۷۵-۲۹-۳  |
| قیمت:             | ۱۵۰۰ تومان         |

کلیه حقوق این اثر برای مرکز پخش کتاب سخن عشق محفوظ است

مرکز پخش:

پخش کتاب سخن عشق: قم پاساژ قدس، طبقه آخر، پلاک ۱۵۷

تلفن: ۰۲۵۱-۷۸۳۳۵۳۶ - همراه: ۰۹۱۲۲۵۱۲۵۲۳

ناشر همکار: انتشارات کامکار

## فهرست مطالب

|    |                                                                     |
|----|---------------------------------------------------------------------|
| ۷  | مقدمه                                                               |
| ۱۱ | جلسه ۱: شکوفایی استعداد های واقعی                                   |
| ۱۳ | جلسه ۲: مسئولیت زندگی تان را به عهده بگیرید                         |
| ۱۷ | جلسه ۳: آینده را بسازید و ارزش هایتان را مشخص کنید                  |
| ۲۱ | جلسه ۴: تصمیم گیری در خصوص اهداف واقعی و مهمترین خواسته قطعی        |
| ۲۵ | جلسه ۵: تحلیل باورها و آغاز کار                                     |
| ۲۹ | جلسه ۶: ارزیابی پیشرفت و رفع موانع                                  |
| ۳۳ | جلسه ۷: تبدیل شدن به فردی ماهر و سروکار داشتن با افراد مناسب        |
| ۳۷ | جلسه ۸: تهیه برنامه ی اجرایی و مدیریت مناسب زمان                    |
| ۴۱ | جلسه ۹: اهدافتان را به طور مرتب بازبینی و تجسم کنید                 |
| ۴۵ | جلسه ۱۰: فعال سازی ذهن ناخود آگاه و حفظ انعطاف پذیری                |
| ۴۹ | جلسه ۱۱: شکوفایی خلاقیت و پیشرفت مداوم                              |
| ۵۳ | جلسه ۱۲: تا دستیابی به موفقیت مقاومت کرده و همین امروز اقدام نمایید |
| ۵۵ | خلاصه: هم اکنون اقدام کنید                                          |
| ۶۱ | برنامه آموزش از راه دور موفقیت فردی برایان تریسی                    |

## مقدمه

به برنامه اهداف نهایی برایان تریسی خوش آمدید؛ چگونه می‌توانید کارها را سریع‌تر از آنچه تصور می‌کنید انجام دهید. این کتاب راهنما، به این منظور تهیه شده است که شما را در تعیین و دستیابی به اهداف‌تان، بهتر و سریع‌تر از آنچه هرگز تصور نمی‌کردید، یاری رساند.

به اعتقاد بسیاری از افراد، برایان تریسی با بیان نظراتش در بیش از ۲۰۰۰ سخنرانی و سمینار طی ۲۱ سال گذشته و با داشتن بیش از ۲۰۰۰ دانشجو، رهبر موفقیت است. فارغ‌التحصیلان کلاس‌های درس برایان تریسی منافع فراوانی از تجارب و تخصص گسترده‌ی وی به دست آورده‌اند که اغلب باعث ایجاد تحول در زندگی آنها و رساندن‌شان از فقر به ثروت شده است. بسیاری از افرادی که از لحاظ مادی و فردی با مشکلات فراوانی دست و پنجه نرم می‌کردند، با پیروی از نصایح برایان و به کار بستن ابزارهایی که وی برای آنها ایجاد کرده بود، به میلیونرهای خودساخته‌ی تبدیل شدند.

تشبیهی که برایان تریسی در ارتباط با تعیین اهداف به کار می‌برد این است که «نمی‌توان هدفی که قابل رؤیت نیست را نشانه گرفت.» بنابراین ضرورت دارد بنشینید و در مورد آنچه در زندگی‌تان می‌خواهید، تصمیم دقیقی بگیرید. بدین منظور، بهترین کار این است

که قدم به قدم سیستمی که برایان برای شما در این برنامه جامع و اساسی تهیه کرده است، را دنبال کنید. چنانچه مایلید به تمام مزایای آن به طور کامل دست یابید، تأکید می‌کنیم از این کتابچه راهنما کمال استفاده را بکنید تا به شما در تعیین اهداف یاری رساند.

به منظور بهره‌مند شدن از حداکثر مزایای این برنامه و کتابچه راهنما، هر جلسه از کتاب را حداقل دوبار، و در صورت امکان سه بار، مطالعه کنید، زمانی که چندین بار هر فصل را مطالعه نمائید، مطالب در اعماق ذهن‌تان فرو می‌رود و هر بار که هر جلسه را دوباره مطالعه می‌کنید به مطالب جدید بیشتری پی می‌برید. هنگامی که این کتاب را مطالعه می‌نمائید، قلم و کاغذی دم دست داشته باشید، و آماده باشید زمانی که ایده یا تکنیک خاصی که توجه‌تان را به خود جلب می‌کند، یادداشت نمائید. در مورد آن ایده در ارتباط با موقعیت، کار و سبک زندگی‌تان بیندیشید، سپس برنامه‌یی تهیه کنید تا در روزهای آینده آن را اجرا نمایید. ممکن است بخواهید دفتر یادداشت روزانه‌یی در مورد موضوع «تعیین اهداف نهایی» تهیه کنید که بتوانید در آن ایده‌ها، افکار و نگرش‌هایتان را یادداشت نمایید.

برخی از مطالب کتاب راهنما به صورت سؤال مطرح شده است که باید زمانی را به پاسخ‌گویی آنها اختصاص دهید. سایر مطالب شامل مراحل عملی است که برایان به شما پیشنهاد می‌کند آنها را انجام دهید. خواه در مورد سؤالات یا مراحل عملی، باید هر گونه ایده یا نظری که ممکن است در خصوص موضوع به فکرتان خطور کند را در قسمتی که به آن اختصاص داده شده است یادداشت نمایید. انجام

مراحل عملی لازم که در این برنامه بسیار مؤثر و اثبات شده، به صورت خلاصه عنوان شده است، دید عمیقتری نسبت به این موضوع که واقعاً کیستید و چه امکاناتی در زندگی‌تان دارید، در اختیارتان می‌گذارد.

در صورت امکان زمانی را برای خود تعیین و خود را متعهد کنید طبق آن برنامه به پیش بروید. بدون اجرای تک تک مراحل عملی که برای خود تعیین کرده‌اید، این برنامه تنها تمرینی برای گوش کردن شما خواهد بود. به منظور برخورداری از مزایای کاملی که این برنامه مفید پیشکش‌تان می‌کند، هم اکنون تصمیم بگیرید طبق این برنامه عمل کرده و بر روی تصورات و استراتژی‌هایتان کار کنید. با انجام این کار، می‌توانید مفاهیم و ایده‌هایی که زمانی برایتان نامشخص بود را به تجاربی ملموس در زندگی واقعی‌تان تبدیل کنید. چنانچه هم اکنون زمانی را برای انجام این کار اختصاص دهید و نسبت به آن متعهد شوید، بی‌شک پاداش فوق‌العاده‌یی در سال‌هایی که در پیش‌رو دارید به دست خواهید آورد.