

تغییر روش زندگی و کسب و کار

رسیدن به هدف

راهکارهایی برای تغییر زندگی شما

نویسنده: اندی اسمیت

مترجم: حسین فروغی اصل

سبزان

سرشناسه	: اسمیت، آندی، ۱۹۵۷-م	Smith, Andy
عنوان و نام پدیدآور	: رسیدن به هدف، راهکارهایی برای تغییر روش زندگی شما / نویسنده: آندی اسمیت، مترجم: حسین فروغی اصل	
مشخصات نشر	: تهران: سبزان، ۱۳۹۰.	
مشخصات ظاهری	: ۱۳۶ ص.	
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۷-۰۴۵-۴	
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا	
یادداشت	: عنوان اصلی: Achieve your goals: strategies to transform your life.	
یادداشت	: این کتاب تحت عنوان «دستیابی به اهدافتان در کار و زندگی: برنامه‌ریزی‌ها برای تغییر زندگی‌تان» توسط نشر به‌تدبیر در سال ۱۳۸۸ به چاپ رسیده است.	
یادداشت	: بالای عنوان: تغییر روش زندگی و کسب و کار.	
عنوان دیگر	: تغییر روش زندگی و کسب و کار.	
موضوع	: موفقیت	
موضوع	: موفقیت در کسب و کار	
موضوع	: ابزار وجود	
شماره الزوده	: فروغی اصل، حسین، ۱۳۳۶ - مترجم	
ده بندی کنگره	: ۱۳۹۰ ۵۸-۴۸/۳۷۱ HF۶۳۷۱	
ده بندی دیویی	: ۶۵۰/۱	
شماره ی کتابشناسی ملی	: ۲۳۱۳۴۹۱	



انتشارات سبزان

- میدان فردوسی - خیابان فرصت - مایحتمان ۵۴ تلفن: ۸۸۳۱۹۵۵۸ ۸۸۴۷۰۴۴

رسیدن به هدف

راهکارهایی برای تغییر زندگی شما

• نویسنده: آندی اسمیت

• مترجم: حسین فروغی اصل

• ناشر: سبزان

• خدمات نشر: واحد فنی سبزان

۸۸۳۱۹۵۵۷-۸۸۳۰۳۵۷۲

• نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۱

• تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

• قیمت: ۳۰۰۰ تومان

• چاپ و صحافی: معراج

فروش اینترنتی و online از طریق سایت آی آی کتاب www.iiketab.com

ISBN 978-600-117-045-4

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۷-۰۴۵-۴

فهرست

عنوان	صفحه
مقدمه	۷
فصل اول: انتخاب با شماست	۱۵
مسئولیت پذیر باشید	۱۵
هرگز خودتان را سرزنش نکنید	۱۶
به بازخوردها فکر کنید نه به شکست‌ها	۱۷
سرنوشت خوبی برای خودتان رقم نزنید	۱۹
افزایش توانایی فردی	۲۱
تمرکز بر خود	۲۴
رهایی از آشفتگی درونی	۲۶
قدرت ضمیر ناخودآگاه شما	۲۹
استفاده از ضمیر ناخودآگاه	۳۰
استفاده از حواس و غریزه	۳۲
استفاده درست از باورهای خود	۳۳
انتخاب انگیزه درست	۳۶
نگاه به زندگی همراه با قدرشناسی	۳۸
توانایی‌های خود را بشناسید	۴۱
افزایش خودآگاهی	۴۴

فصل دوم: یافتن نکات مهم	۴۹
آینده‌نگری	۴۹
تلاش برای رسیدن به هدف	۵۰
شناخت ارزش‌ها و معیارها	۵۲
پول به صورت یک ارزش	۵۶
فصل سوم: رفع موانع	۶۵
غلبه بر باورهای محدودکننده	۶۵
شناسایی باورها و عقاید محدودکننده	۶۶
استقبال از مشکلات	۷۱
طبقه‌بندی مشکلات	۷۳
خنثی کردن جرقه مشکلات	۷۶
برخورد با دیگران	۷۹
برخورد عاقلانه در مورد مشکلات	۸۱
استقبال از انتقادات	۸۱
فصل چهارم: ایجاد دیدگاه دلخواه	۸۵
تعیین اهداف	۸۵
تقویت و ارتقای عزت نفس	۸۷
روش درست تعیین هدف	۸۸
تمایز بین علایق و اهداف خود	۸۹
تمایز بین خواسته و نیاز	۹۰
یافتن راه رسیدن به اهداف نتیجه‌بخش	۹۳
در نظر گرفتن هدفی در آینده	۱۰۲
الزام‌آور کردن هدف	۱۰۴
فصل پنجم: رسیدن به هدف	۱۰۹
تلاش برای رسیدن به هدف	۱۰۹

۱۱۲	 به خاطر داشته باشید حق انتخاب دارید
۱۱۵	 تمرکز بر نتیجه دلخواه
۱۱۷	 استفاده از نقاط قوت خود
۱۲۰	 رسیدگی به کارهای اضافه
۱۲۱	 انجام کارها با ترتیب مشخص
۱۲۳	 زندگی براساس خویشتن شناسی
۱۲۶	 توجه به خود
۱۲۸	 درس گرفتن از اشتباهات
۱۲۹	 واقع بین بمانید
۱۳۱	 آن سوی اهداف شما
۱۳۲	 لذت بردن از آینده

مقدمه

آیا علاقه و انگیزه‌ای برای تغییر در سبک زندگی و یا کسب و کارتان دارید؟ اگر جوابتان منفی است، لطفاً این کتاب را کنار گذاشته و به دنبال کار دیگری بروید. اما اگر به هر دلیلی ترجیح می‌دهید زندگی‌تان به نحوی تغییر کند یا در نظر دارید مسیر جدیدی را برای زندگی خود برگزینید، یا حتی درصدد انتخاب یک مسیر شغلی جدید هستید، یا پس از ملاقات با یک دوست قدیمی و مشاهده موفقیت‌های مالی و شغلی او، به این فکر افتاده‌اید تا وضع مالی و شغلی خودتان را سر و سامان دهید، حتماً این کتاب را بخوانید. حتی اگر هیچ‌کدام از موارد فوق در مورد شما صادق نباشد، مطمئن باشید که بیشتر مردم در طول زندگی خود بارها و بارها، تلاش می‌کنند تا تغییراتی در زندگی خود بدهند. حال که شما هم تصمیم به تغییر گرفته‌اید پس به خواندن این کتاب ادامه دهید؛ این بدین معنی است که انگیزه لازم برای ایجاد تغییر در زندگی خود را دارید.

بدون شک همه ما در طول زندگی‌مان کارهایی را برای تغییر سبک زندگی خود انجام داده‌ایم. احتمالاً متوجه شده‌اید که بعضی از این تغییرات اسان‌تر از بقیه ایجاد شده، برخی از تغییرات دوام بیشتری داشته و بعضی دیگر ناپایدار بوده‌اند. به راستی تفاوت بین آن‌ها از کجا ناشی می‌شود؟

اگر تمام عوامل لازم برای ایجاد یک تغییر را درست سر جای خود قرار بدهید، می‌توانید هر تغییری را با موفقیت به سرانجام برسانید. اولین عامل این است که خودتان را به‌طور کامل قبول داشته و خود و شرایطتان را همان‌طور که هست بپذیرید. گاهی، بعضی از مردم به این عامل مهم بی‌توجهی می‌کنند و از نگاه

واقع‌گرایانه نسبت به خودشان واهمه دارند و از داشته‌ها و زندگی کنونی‌شان می‌ترسند و از یادآوری بعضی از چیزها و موقعیت‌ها ناراحت می‌شوند. آن‌ها احساس می‌کنند در موقعیت کنونی خود اعتماد به نفسی ندارند و نگران این هستند که احساس‌شان نسبت به خودشان بدتر شود.

اگر با این دیدگاه شروع کنید و واقعیت‌های زندگی فعلی خودتان را بپذیرید، اولین مشکل در روند تغییر در سبک زندگی‌تان حل خواهد شد. باید بدون این که در مورد خودتان قضاوت کنید، وضعیت فعلی‌تان را ارزیابی نمایید. دومین عاملی که به شما کمک می‌کند تا تغییری در زندگی خود به وجود بیاورید، اطمینان یافتن از قاطعیت خواسته‌ها و هدف‌تان است و این که بدانید به دنبال چه چیزی هستید. می‌توانید از شیوه‌های ذکر شده در این کتاب استفاده کنید تا به تصور روشنی در مورد شخصیت ایده‌آل‌تان برسید و هرگونه تردید و بلاتکلیفی‌تان رفع شود و مطمئن شوید این همان چیزی است که واقعاً می‌خواهید به آن برسید. عامل آخر این است که از شیوه‌های دوستدار ذهن خود برای رسیدن به هدف‌های‌تان استفاده کنید. ذهن شما به شکل حیرت‌آوری یک مکانیسم پیچیده و قدرتمندی دارد. این مکانیسم به خوبی به برخی روش‌ها واکنش مثبت نشان داده و با بعضی از روش‌های دیگر، با تمام توان خود مخالفت خواهد کرد. این کتاب بهترین راه‌ها را برای رسیدن به هدف نشان می‌دهد و ذهن شما را برای ارائه راه حل‌های مثبت تحریک می‌کند.

کارایی این کتاب زمانی به حداکثر می‌رسد که شروع به ارزیابی خودتان کنید و به تمام مطالب این کتاب از اول تا آخر عمل نمایید. در صورت امکان، با دوستی که او هم در جهت رسیدن به هدفش حرکت می‌کند، تیمی را تشکیل دهید تا در طول مسیر به یکدیگر کمک کنید. این روش به شما کمک شایانی خواهد کرد؛ زیرا زمانی که شما در خلال تمرین‌ها با یکدیگر صحبت و بحث می‌کنید، غالباً شناخت بیشتری از یکدیگر به دست می‌آورید و همین‌طور وقتی که در مورد اهداف‌تان با یکدیگر صحبت می‌کنید، این اهداف در نتیجه بحث و گفتگو، واقعی‌تر و جدی‌تر می‌شوند و به احتمال بسیار زیاد، انگیزه و تعهد شما برای اجرا و رسیدن به آن‌ها بیشتر خواهد

شد. اما اگر نتوانستید چنین شریکی را بلافاصله پیدا کنید، خودتان تمرین‌ها را انجام بدهید و نگران نباشید؛ زیرا به تنهایی هم به نتیجه خواهید رسید. در هر حالت، این تمرینات زمانی واقعاً مؤثر هستند که آن‌ها را عملی کنید نه این‌که فقط به آن‌ها بیندیشید.

ارزیابی مهارت‌ها

این سؤالات، به شما این امکان را می‌دهد که به هدف‌تان فکر کنید و شاید منجر به شکل‌گیری افکار جدیدی شوند؛ فرقی نمی‌کند که در این زمینه تازه‌کار یا باتجربه باشید و قبلاً هم از این روش‌ها برای رسیدن به اهداف‌تان استفاده کرده باشید یا خیر. برای این‌که استفاده خوبی از این سؤالات ببرید، این فرم ارزشیابی را دوبار پر کنید، یک بار قبل از خواندن کتاب و بار دوم بعد از این‌که کتاب را خوانده و به‌صورت جدی تمرینات عملی را اجرا کردید. هر چقدر بیشتر با خودتان صادق باشید، منفعت بیشتری نصیب‌تان می‌شود و لذت بیشتری خواهید برد.

۱. هنگام فکر کردن به مشکلات و مسائلی که اکنون با آن‌ها درگیر هستید،

اولین چیزی که به خود تلقین می‌کنید، چیست؟

(الف) دیگران را مقصر می‌دانم.

(ب) خودم را سرزنش می‌کنم.

(ج) مسئولیت مشکلات را بر عهده گرفته و سعی می‌کنم ببینم چگونه

می‌توانم شرایط را تغییر بدهم.

۲. وقتی اوضاع و شرایط آن‌طور که می‌خواهید، پیش نمی‌روند،

عکس‌العمل‌تان چیست؟

(الف) فکر می‌کنم شکست خورده‌ام.

(ب) تلاشم را بیشتر می‌کنم.

(ج) از خودم می‌پرسم از این وضعیت چه چیزی باید یاد بگیرم.

۳. ندای درون شما چگونه است؟

الف) نقادانه یا عیب جو است.

ب) مؤثر و ترغیب کننده است.

ج) با خودم حرف نمی‌زنم، ندای درون من بیشتر اوقات ساکت و خاموش است.

۴. نسبت به شغل فعلی خود چه احساسی دارید؟

الف) بیشتر از آن حدی که مجبور به انجامش هستم، کاری انجام نمی‌دهم.

ب) این شغل واقعاً مناسب من نیست، اما به دلیل غرور و غیرتم سخت کار می‌کنم.

ج) این شغل مرا به تحقق هدف زندگی‌ام، نزدیک‌تر می‌کند.

۵. کدام یک از جملات زیر به اصول زندگی شما نزدیک‌تر است؟

الف) یا خوش‌شانس هستید یا بدشانس.

ب) این مردم هستند که تقدیر شما را تعیین می‌کنند.

ج) هر چیزی که اتفاق می‌افتاد، فرصتی برای یاد گرفتن است.

۶. چرا رسیدن به اهداف‌تان برای شما مهم است؟

الف) در این باره فکر نکرده‌ام.

ب) به این دلیل که نمی‌خواهم در موقعیت کنونی‌ام بمانم.

ج) برای این که فرصت‌هایی را که سر راهم قرار می‌گیرند، افزایش دهم.

۷. در مورد توانایی‌ها و نقاط قوت خود چه نظری دارید؟

الف) نمی‌دانم چه هستند.

ب) توانایی‌های من بهتر از کسانی است که می‌شناسم، اما کامل نیست.

ج) من توانایی‌های خود را می‌شناسم و دائماً در تلاش برای تقویت آن‌ها هستم.

۸. دیدگاه شما نسبت به آینده چیست؟

الف) من همیشه سعی کرده‌ام در لحظه زندگی کنم.

ب) آینده‌ی من به ۵ سال بعدی خلاصه می‌شود.

ج) هدفم را می‌شناسم و مسیرهای زیادی برای رسیدن به آن دارم.

۹. آیا اهداف شما به وضوح مشخص شده‌اند؟

الف) نه خیلی، فقط خیالات هستند.

ب) تمام آن‌ها را یادداشت کرده‌ام و به هر نحوی شده به آن‌ها خواهم رسید.

ج) آن‌ها واضح و مشخص هستند و من آن‌ها را با توجه به اطلاعات جدید به روز می‌کنم.

۱۰. چگونه تشخیص می‌دهید کاری را که انجام می‌دهید، درست است؟

الف) افراد دیگر به من می‌گویند.

ب) فقط خودم می‌دانم.

ج) این موضوع را از طریق بازخوردها و عکس‌العمل‌های دیگران و همچنین از دستاوردهای واقعی و عینی متوجه می‌شوم.

۱۱. اگر به اهداف‌تان نرسید، چه اتفاقی می‌افتد؟

الف) زندگی مثل همیشه پیش خواهد رفت.

ب) باید به اهدافم برسم.

ج) انتظار دارم به آن‌ها برسم اما هر اتفاقی که بیفتد، درس با ارزشی از آن خواهم گرفت.

۱۲. نسبت به انجام دادن کارهایی که برای شما مهم است، چقدر قاطع و

مطمئن هستید؟

الف) معمولاً کمی مردد هستم.

ب) خیلی مطمئن هستیم اگر نبودم به سراغ آن کار نمی‌رفتم.
ج) در مورد این که چه چیزی برایم مهم است، قاطع هستم حتی اگر گاهی اوقات از راه‌ها و روش‌های غیرقابل انتظار تحقق یابد.

۱۳. چطور تعادل کار و زندگی خود را حفظ می‌کنید؟

الف) مشکلی نیست. به آن اندازه کار می‌کنم و به دنبال پیشرفت هستم که بتوانم زندگی خود را بگذرانم و سپس دست از کار می‌کشم.
ب) وقتی ضرب‌الاجلی برای ایجاد تعادل وجود داشته باشد، تمام تعادل زندگی و کار من نقش بر آب می‌شود.
ج) در مورد کاری که می‌توانم انجام بدهم، واقع‌نگر هستم و می‌دانم ابتدا باید کارهای مهم انجام شوند.

۱۴. آیا شما نتوان رسیدن به موفقیت هستید؟

الف) نه به‌طور خاص، نه بیشتر از افراد دیگر.
ب) بله. به خاطر این که برای رسیدن به آن سخت تلاش می‌کنم.
ج) بله. مثل سایرین. احساس می‌کنم وقتی شاد و راضی و در بهترین شرایط هستم، رسیدن به موفقیت آسان‌تر است.

تجزیه و تحلیل پاسخ‌ها

بیشتر الف

این جواب‌ها نشان می‌دهند که احساس می‌کنید جایگاه کنترل و نظارت بر زندگی در درون خودتان نیست و شما توسط عوامل دیگری که خارج از شما هستند، کنترل می‌شوید و باور دارید که هر کاری را برای تغییر در شرایط زندگی‌تان انجام بدهید، به سرانجامی نخواهد رسید و با موفقیت همراه نخواهد بود. همچنین رسیدن به آرزوها و خواسته‌هایی را که دوست دارید در آینده اتفاق بیفتند، خیال‌بافی می‌دانید.

ما به شما پیشنهاد می‌کنیم وارد عمل شوید و برای این که اوضاع و شرایط

را تغییر بدهید، مراحل را که در این کتاب آمده دنبال کنید و تمرین‌های آن را انجام بدهید (نه این‌که فقط آن‌ها را بخوانید). از مراحل کوچک و قابل دستیابی شروع کرده و از آن‌ها برای رسیدن به هدفی موفقیت‌آمیز استفاده کنید.

بیشتر ب

شما انگیزه بسیاری دارید، کمی کمال‌گرا و جدی‌ترین منتقد خودتان هستید. دوست ندارید شکست بخورید و همیشه خودتان را مجبور می‌کنید تا بر چالش‌هایی پیروز شوید که سر راه موفقیت‌های شما وجود دارد. شاید به مرور، به این نتیجه برسید که بعضی اوقات دستیابی به اهداف، کمتر از آنچه تصور می‌کردید و انتظار داشتید هم می‌تواند رضایت‌بخش و قانع‌کننده باشد. خیلی نباید به همه چیز مطلق نگاه کرد. کمی توجه خودتان را روی این موضوع متمرکز کنید که چه چیزی برای شما اهمیت دارد و مطمئن شوید که اهداف شما چقدر بر روی سلامت، روابط و شادی‌های‌تان تأثیرگذار هستند.

بیشتر ج

یک روش دقیق و سنجیده را برای رسیدن به هدف به نمایش گذاشتید. مسئولیت کارهای خود را بر عهده گرفتید، در مورد هدف و خواسته‌های خود، قاطع و مطمئن هستید و به تأثیر انتقاد بر زندگی و روابط خود فکر می‌کنید. توجه داشته باشید که در مورد اهداف خود بیش از حد تحلیل‌گر نشوید؛ زیرا این موضوع می‌تواند منجر به کاهش انگیزه شود. جهت دوباره به دست آوردن انگیزه، مراقب باشید که همچنان رابطه خود را با آنچه برای‌تان اهمیت دارد، حفظ کنید و گاهی اوقات مهارت‌ها و تجربیات جدید را امتحان کنید.

نتیجه‌گیری

اگر برای اولین بار ارزش‌یابی را انجام می‌دهید، سعی کنید در طول

مطالعه کتاب، دوباره به این سؤالات مراجعه کرده و ببینید آیا در پاسخ‌های‌تان تغییری ایجاد شده است یا نه؟ مطمئن باشید بخش‌هایی از پاسخ‌های شما با کمک تکنیک‌هایی که در کتاب آمده تغییر خواهد کرد. این راهنمایی‌ها و تکنیک‌ها به شما کمک خواهند کرد که در مرحله بعدی، تعداد پاسخ‌های الف را کم کرده و در پاسخ‌های ب و ج به ترکیب متعادل‌تری دست یابید.

بعد از مطالعه کتاب و عمل کردن به تکنیک‌های آن، دوباره این ارزشیابی را انجام دهید. با دادن جواب‌های صادقانه، حدود پیشروی خود را خواهید فهمید و شاهد پیشرفت و ترقی بزرگی خواهید بود.