

تقوی، محمدرضا، ۱۳۶۴ -
اهدافت را بخور! راهکارهایی ساده و کاربردی برای به دست آوردن اهداف
و آرزوها/ نویسنده محمدرضا تقوی.

تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۷.

۱۶۰ص. : ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۹۸۱-۲

فیپا

هدف و هدف‌گزینی (روان‌شناسی)

Goal Psychology

موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی

Success -- Psychological aspects

۱۳۹۷ ۷۰۴/۰۰۱BF

۱۵/۱

۵۱۱۵۹۱

اهدافت را بخور!

نویسنده: محمدرضا تقوی

ویراستار: پریوش طلایی

صفحه‌آرا: الهه ایمنی

طراح جلد: ندا ایمنی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۹۸۱-۲

ISBN: 978-964-236-981-2

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

فهرست

۱۵	معرفی کتاب
۲۱	سیاس نامه
۲۳	مقدمه

فصل اول

۲۹	هدف شناسی
۲۹	هدف
۳۰	تفاوت هدف ها و آرزوها
۳۲	دسته بندی هدف ها
۳۴	چرا زندگی هدفمند؟
۳۸	مزیت های هدف گذاری

فصل دوم

۴۹	ویژگی های لازم برای هدف گذاری و برنامه ریزی
۴۹	ترس از برنامه ریزی

ویژگی‌های ضروری هدف ۵۱

چگونه هدف‌های غیرمادی را لمس کنیم؟! ۵۶

فصل سوم

روش‌های پیشرفته هدف‌گذاری ۷۱

۱۰ روش چرخ زندگی ۷۱

نسخه‌ای مختلف چرخ زندگی ۷۷

روش جذب کردن خواسته‌ها از طریق نوشتن هدف‌ها و

آرزوها ۸۱

چرا نوشتن هدف‌ها تا این حد اهمیت دارد؟ ۸۳

بی‌دلیل درباره هدف‌هایمان با دیگران صحبت نکنید ۸۵

از کلی‌گویی پرهیزید و وارد جزئیات شوید ۸۵

چگونه با نوشتن هدف‌ها زندگی‌مان تغییر کرد ۸۷

شیوه تجسم خلاق ۹۱

باید تصویرسازی ذهنی را یاد بگیریم (آموزش

تصویرسازی ذهنی) ۹۲

تمرین تصویرسازی ذهنی ۹۴

ویژگی‌های یک تصویرسازی ذهنی خوب ۹۶

استفاده از تصویرسازی ذهنی در تمام جنبه‌های زندگی ۹۷

نمونه‌هایی از تصویرسازی ذهنی مشاهیر و هنرمندان

جهان ۱۰۰

برنامه ۲۱ روز هدف‌گذاری ۱۰۳

فصل چهارم

روش‌های کمکی برای هدف‌گذاری ۱۲۵

نقش خودآگاه و ناخودآگاه در هدف‌گذاری ۱۲۵

روش سیدان ۱۲۸

سخن پایانی ۱۵۳

مقدمه

سال ۱۳۹۰ یک مغازه کوچک تعمیر و فروش لوازم کامپیوتری در یکی از محله‌های سطح پایین تهران داشتم و هم‌زمان تدریس هم می‌کردم و دستمزد من بابت هر ساعت، کمتر از هزار تومان بود.

من از شرایطم راضی بودم. (حالا از این حرف من تعجب کردید!) بهتر است این‌طور توضیح دهم که توقع چندانی از زندگی نداشتم و فکر می‌کردم همه این‌ها من همین است و به دنیا آمده‌ام که یک زندگی عادی داشته باشم.

همین طرز تفکر بود که من را از شرایط زندگی‌ام راضی نگه می‌داشت تا اینکه دوستی قدیمی که او هم در آن زمان شرایط مناسبی نداشت با من تماس گرفت و طبق روال همیشگی باهم ملاقات کردیم؛ با این تفاوت که این بار یار قدیمی من حرف‌های جدیدی می‌زد.

به نظر می‌رسید او چیزهایی می‌دانست که باعث نارضایتی از شرایط فعلی‌اش می‌شد و در عین حال در مورد آینده امیدوارتر به نظر می‌رسید.

در نهایت دوستم گفت: «من راه جدیدی شروع کرده‌ام و به یاری ما هم پیشنهاد داده‌ام؛ ولی کسی با من همراه نشده و هیچ‌کس حاضر به این است با من در این مسیر قدم بردارد، آیا تو قبول می‌کنی دوستی یا نه؟»

وقتی کمی در این مورد فکر کردم، متوجه شدم برای شروع راهی که دوستم می‌گفت و شرکت در دوره‌های آموزشی، تقریباً باید به اندازه کارکرد یک ماه مغازه‌ام ضرر می‌کردم، ضمن اینکه شهریه آموزش اصلی که در مورد آن صحبت کرده بودیم تقریباً معادل درآمد او سال من می‌شد...! شروع برایم بسیار سخت بود؛ ولی با اطمینانی که به دوستم داشتم شروع کردیم...

خیلی صریح و خلاصه می‌گویم، هر قدر بیشتر آموزش دیدیم و جلوتر رفتیم شرایط بیشتر تغییر کرد و فرصت‌های زیادی برای موفقیت ما به وجود آمد تا اینکه پس از مدتی شاهد تغییراتی اساسی شدیم و خیروبرکت و فراوانی به سمت ما جاری شد.

اکنون که در حال نوشتن این کتاب هستم، مفتخرم اعلام کنم که دورانی جدید و پربار از رشد و تعالی عینی و روحی برای ما رقم خورده است و من و دوست عزیزم استاد امیر شفیعی هزاران تن را آموزش دادیم و آن‌ها نیز زندگی خود را به‌طور کیفی دگرگون کرده‌اند.

بدرن اعراق بسیاری از کسب‌وکارهای مطرح و نمانام‌های (برندهای) امروز، با لطف خدا و به‌واسطه مربیگری ما به بهترین فروش با به‌ترابط اقتصادی دست پیدا کردند و خوش درخشیده‌اند و تمام این موفقیت‌ها هیچ چیز نبودند جز لطف پروردگار و تلاش شبانه‌روزی خردمان. به قول لسان‌الغیب:

گرچه وصالش نه به کوسش دهند // هر قدر ای دل که توانی بکوش

اکنون به شکرانه تمام این پیروزی‌های فردی و جمعی می‌خواهم مهم‌ترین ابزار موفقیت را در قالب این کتاب و تمرین‌های آن در اختیار شما دوستان عزیز بگذارم. به شما قول می‌دهم که با خواندن و اجرای تمرین‌های این کتاب خواهید توانست زندگی‌تان را تغییر دهید و به رشد و شکوفایی چشمگیر برسید، زیرا شیوه‌ها و تمرین‌های مطرح‌شده در این کتاب، مجموعه‌ای از آزموده‌شده‌ترین

تمرین‌های برگزیده از بزرگ‌ترین و حاذق‌ترین مربیان موفقیت و هدف‌گذاری جهان به پیوست بعضی روش‌های اصلاح‌شده یا بومی‌سازی‌شده است که سال‌ها در مورد آن‌ها تحقیق و تجربه کرده‌ام.

به خودتان اعتماد کنید و قدم بردارید... به قول نویسنده‌ای به نام پالین کایال^۱ «هرجا که اراده باشد، راهی هست.» در این کتاب بحث هدف‌گذاری و رسیدن به آرزوها و خواسته‌هایمان به‌طور جامع و درعین‌حال مختصر و مفید بدون هیچ‌گونه حاشیه‌برآزی آموزش داده شده است. در هر شرایط سنی، مادی، تحصیلی و روحی که باشید مهم نیست و هر قدر هم که مشکلات زیادی پیش روی‌تان باشد، این کتاب به‌خوبی برای حل آن‌ها به شما کمک خواهد کرد. زمانی که فکر می‌کنید دیگر هیچ راهی برای موفقیت باقی نمانده است حداقل صد راه پیش رو دارید، کافی است نقطه و فقط هوشمندانه بیندیشید.

به این منظور ابتدا آرزو، هدف و مفهوم هریک از آن‌ها را بررسی کرده‌ام؛ سپس دست به هدف‌شناسی زده و انواع

هدف‌ها را توضیح داده‌ام. خواننده کتاب با خواندن این بخش به‌خوبی خواهد توانست خود را از چنگال هدف‌های مصنوعی‌ای رها کند که جامعه یا محیط اطرافش پنهانی به او تحمیل کرده است و هدف واقعی خود را تشخیص دهد.

در مرحله بعدی، روش‌های کاربردی قانون جذب و نکته‌هایی بسیار ظریف در مورد جمله‌های تأکیدی و طرز بیان هدف و ندهای کاربردی در مورد قانون اثر مرکب گفته شده است. در بخش دیگری از کتاب، ویژگی‌هایی که هدف شما برای تحقق شدن به آن نیاز دارد از چندین جنبه بررسی شدند و تکنیک‌ها را با بیانی ساده و دقیق توضیح داده شده‌اند؛ سپس به روش‌های مدرن هدف‌گذاری از جمله آموزش بسیار دقیق و کاربردی آجاسم خلاق، ایجاد چرخ زندگی، نوشتن هدف‌ها و برنامه‌ای ۱۰ روزه برای تشخیص، تثبیت و آغاز رسیدن به هدف‌هایتان رو آورده‌ام که بسیار کامل و تجربه‌شده هستند و در فصل پایانی نیز تعدادی روش کمکی را با تمرین‌هایشان به زبانی ساده توضیح داده‌ام که

می‌توانند مکمل روش‌های اصلی هدف‌گذاری باشند، مانند روش‌های سدونا^۱ و هو اوپونوپونو^۲.

در پایان، دوست دارم از امیر شفیعی عزیز برای همراهی هم‌شگی و دوستی ارزشمندش تشکر کنم که با اختصاص یک کران‌مایه در راه آموزش، کمک می‌کند انسان‌ها باشکوه‌تر زندگی کنند.