

2017

د.ع

۱

۶۴

نور



---

## برنامه اهداف نهایی

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

---

مؤلف: برایان تریسی

مترجم: زهرا نسیمی

سرشناسه: تریسی، برایان، ۱۹۴۴-م

عنوان و نام پدیدآورنده: برنامه اهداف نهایی: چگونه می توانید کارها را سریعتر از آنچه تصور می کنید انجام دهید/نویسنده: برایان تریسی، مترجم: زهرا نسیمی.

مشخصات نشر: قم: آوای شمال، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۶۴ص.

شابک: ۹۰۰۰۰ ریال: ۵-۷۴-۷۷۹۱-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: **Goals!How to get everything you want – faster than you ever thought possible,2003.**

کتاب حاضر تحت عناوین متفاوت توسط مترجمان و ناشران متفاوت در سالهای مختلف

منتشر شده است.

موضوع: هدف و هدف گزینی (روان شناسی)

موضوع: موفقیت - جنبه های روان شناسی

شناسه افزوده: نسیمی، زهرا، ۱۳۵۴- مترجم.

ردی کنگره الف ۱۳۹۱ ت ۴ ۵۴/ه BF505

رده بندی دهایی: ۱/۱۵۸

شماره کتاب شناسی ملی: ۳۱۳۸۰۰۶

## اشارات آوای شمال

آدرس: قم - قنبران سمنیه ۱۸ - پلاک ۶۴

همراه: ۰۹۱۰۹۶۷۹۰۶۷ - ۰۹۱۰۲۵۱۹۶۶۷

نام کتاب: ..... برنامه اهداف نهایی

مؤلف: ..... برایان تریسی

مترجم: ..... زهرا نسیمی

ناشر: ..... آوای شمال

تیراژ: ..... ۵۰۰ نسخه

چاپ: ..... توحید

نوبت و تاریخ چاپ: ..... اول / ۹۸

امور فنی: ..... قنبر شکری پینوندی

شابک: ..... ۵-۷۴-۷۷۹۱-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ..... ۹۰۰۰ تومان

## 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 ۱۱ 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 خودساخته‌یی 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 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 برنامه‌ریزی 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.