

هاردی، دارن Hardy, Darren
امسال تکرار نخواهد شد: سیستمی اثبات شده برای دستیابی به اهداف بزرگ
نویسنده دارن هاردی؛ مترجمان اکبر عباسی، محمدعلی مسرور.
تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۴.

۳۴۲ ص.
۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۷۱۲-۲

فیفا
عنوان اصلی: Living Your Best Year Ever...
سیستمی اثبات شده برای دستیابی به اهداف بزرگ.
موفقیت
هدف (روانشناسی)
رهبری

عباسی، اکبر، ۱۳۴۳ -، مترجم
مسرور، محمدعلی، مترجم
۱۳۹۴ ۱۸۲ ه ۸ م ۶۱ BF
۱۵۸.
۴۰۲۰۱۰۱

امسال تکرار نخواهد شد

نویسنده: دارن هاردی

مترجمان: اکبر عباسی - محمدعلی مسرور

ویراستار: معصومه امیرخانی

صفحه آرا: ساناز صالحی

طراح جلد: ندا ایمنی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۴

قیمت: ۱۹۹۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۷۱۲-۲

ISBN: 978-964-236-712-2

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.
نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۹ - ۸۸۹۴۲۲۴۷

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



naslenowandish

انتشارات نسل نواندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

تعیین هدف مهم ترین بخش از تمام برنامه های شخصی مان
برای بهبود و توسعه است. اعتماد به نفس مهم بوده و عزم و
آاده حیاتی است، برخی ویژگی های شخصیتی به موفقیت
کارت می کنند؛ اما تمام آنها بر روی هدفی که انتخاب
کرده اید تمرکز شده اند.

«پل جی مایر»

اثر دیگری از همین نویسنده:

اثر مرکب

(ایجاد تحولی شگفت انگیز در زندگی، درآمد و موفقیت شما)

فهرست مطالب

۱۳	 مقدمه
۱۷	 پیش‌گفتار
۲۳	 گام اول: چرا، بسیار مهم‌تر از چگونه است!
۳۳	 گام دوم: بازیابی سالیانه
۳۷	 گام سوم: اصل داشته‌ها
۴۳	 گام چهارم: نمودار تعادل شما
۵۳	 گام پنجم: نتایج بزرگ
۶۱	 گام ششم: عامل جادویی برای رسیدن به هدف
۶۹	 گام هفتم: برنامه‌ریزی
۷۳	 گام هشتم: عمل کنید
۸۱	 بخش تمرینات
۸۳	 تمرین گام اول: الزام تعهد
۸۴	 تمرین گام دوم: سالی که گذشت
۸۷	 تمرین گام سوم: قدردانی
۸۹	 تمرین گام چهارم: ارزیابی زندگی
۹۹	 تمرین گام پنجم: طرح اصلی
۱۰۳	 تمرین گام ششم: عامل جادویی
۱۰۹	 تمرین گام هفتم: برنامه‌ی کار من
۱۱۵	 تمرین گام هشتم: اقدام کردن
۱۱۷	 سیستم مدیریت دستاورد شما
۱۳۵	 سیستم مدیریت دستاوردهای روزانه، هفتگی و سه ماهه
۲۹۲	 مدیریت موفقیت ماهانه
۳۲۸	 مدیریت موفقیت سه ماهه
۳۴۱	 درباره نویسنده

مقدمه

سلام دوستان. شما را می‌شناسم. شاید درباره شخصیت شما چیزی ندانم؛ اما درباره شما می‌دانم. می‌دانم که شما می‌خواهید کار بزرگی با زندگی خود انجام دهید. می‌دانم که می‌خواهید بیشتر داشته باشید، بیشتر به دست آورید و بیشتر از آن چیزی که سایر افراد در زندگی‌شان می‌خواهند، می‌خواهید. می‌دانم که رویاهایی غیرمعمولی، آرمان‌هایی بزرگ و تمایل به انجام کاری قابل‌توجه در زندگی خود دارید.

این‌ها را می‌دانم؛ زیرا این کتاب را خریده‌اید. من و شما شبیه هم هستیم. ما برای رسیدن به اهدافمان تلاش می‌کنیم. بعضی از مردم از مفاهیم مطرح شده در کتاب حاضر می‌ترسند. آن‌ها نمی‌خواهند که بیشتر فعالیت کنند. آن‌ها از داشتن اهداف بزرگ می‌ترسند. آن‌ها از قرار گرفتن در آرامش بیشتر می‌ترسند؛ اما ما با بزرگ‌تر شدن آن‌ها نیستید. یکی از آن‌هایی هستید که من این کتاب را برایشان نوشته‌ام.

۳ درصد برتر

با شرکت در این برنامه خودتان را از اکثر افراد جامعه جدا می‌کنید. در واقع از ۹۷ درصد باقی‌مانده مردم که تفکر اندیشمندانه‌ای ندارند، جدا خواهید شد. به جمع افرادی که برای زندگی خود برنامه دارند و برای آن یک مسیر و هدف تعریف کرده‌اند، می‌پیوندد.

بیشتر مردم به سختی برای به دست آوردن نیازمندی‌هایی که در زندگی‌شان به دنبال آن هستند، تلاش می‌کنند. به همین دلیل پیشرفت در زندگی بسیار راحت خواهد بود. تنها کافی است ایستادگی کرده و به سوی آینده حرکت کنید. اغلب مردم (۹۷ درصد از مردم) نمی‌توانند و در این راه اذیت خواهند شد.

ناراحت کننده است؛ ولی واقعیت دارد... اما برای شما نه. این جا هستید پس به همین خاطر به شما تبریک می گویم.

آیا این آسان است که شما به دور از اجتماع باشید و جلوتر از هر کسی که در اطرافتان حضور دارد، قرار بگیرید؟ افرادی که با آن ها کار، رقابت، زندگی، ملاقات و در کوچه و خیابان معاشرت می کنید، پاسخ مثبت است. ضمن این که چنین کاری آسان خواهد بود.

اگر این موضوع بسیار آسان است، چرا هیچ کسی این کار را انجام نمی دهد؟

در این کتاب، به شما نشان خواهم داد که چگونه در عرض چند ماه به آنچه دیگران یک عمر محلول می کشد تا به آن دست یابند، برسید. اگر جاه طلب و برای برتری و بعدد آینده خود مشتاق هستید، این برنامه برای شما است.

هر وقت از من می پرسند، اولین آملی که موجب موفقیت من شده است چه بوده؛ به سرعت پاسخ می دهم:

توانایی در تنظیم کردن امور و استمرار تلاشی برای به دست آوردن اهداف بزرگ، عامل موفقیت من بوده است.

اصول تعیین هدف را وقتی آموختم که فقط ۱۹ سال داشتم. هدفی سختگیرانه را برای به دست آوردن یک برنامه در سده شش گانه تنظیم کردم. این در حالی بود که هم زمان مشغول تحصیل در دانشگاه بودم.

قبل از تولد ۱۹ سالگی، آن هدف را به دست آوردم. سپس هدف دیگری برای رسیدن به درآمد یک میلیون دلار در سال تنظیم کردم. ۵ سال گذشت تا به این هدف رسیدم. هدف گذاری بعدی من رسیدن به

درآمد چندین میلیون دلاری و داشتن موسسه شخصی با ارزش سهام بیش از ۵۰ میلیون دلار بود. پس از طی سه سال و تنها در شرایطی که ۲۷ سال داشتیم، به آن هدف رسیدم. نیازی به گفتن نیست که اعتقادی راسخ به مطالعه و کار بر روی هدف‌گذاری دارم.

یک دلیل برای این سوال که چرا اکثر مردم به اهدافی که برای خود تعیین می‌کنند و به آن‌ها نمی‌رسند، وجود دارد. حقیقت این است که رسیدن به اهداف، به سادگی نوشتن یک لیست آرزو بر روی کاغذ نیست. رسیدن به اهداف مانند آرزوهای سال نو نیست که بخواهید و صبح با این امید که آرزوهایتان برآورده شده است، از خواب بیدار شوید و ببینید اهدافتان محقق یافته‌اند. رسیدن به هدف به این شکل کار نمی‌کند. یک فرایند بسیار خاص، برای تشخیص آنچه شما واقعاً می‌خواهید و واقعاً برایتان مهم است، وجود دارد. این حال توسعه یک طرح خاص، چیزهایی که واقعاً می‌خواهید و نوشتن اهدافتان، شما را به اندازه کافی باانگیزه و مسئول باقی نگه خواهد داشت. پس از آن منجر می‌شود تا آینده‌ای را ببینید که در آن به آرزوهایتان دست پیدا کرده‌اید.

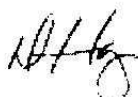
در طول ۲۰ سال گذشته، به شکل حریصانه‌ای مطالعه و تمرین کرده‌ام. فرایند طراحی اهداف سالانه‌ام را بهبود بخشیده و هر ساله تلاش کرده‌ام تا اهدافم را روشن‌تر از سال قبل طراحی کنم. این کار را تا همین امروز نیز ادامه داده‌ام. می‌دانم که این روش به خوبی کار می‌کند. می‌خواهم آن را با شما به اشتراک بگذارم. هم اکنون می‌توانید این فرمول را در دست بگیرید. این بهترین فرمولی است که تاکنون آموخته‌ام. یک راهکار ثابت شده برای دستیابی به اهداف بزرگ، جسورانه، گسترده و بلندپروازانه است.

امسال تکرار نخواهد شد!

این برنامه را دنبال کنید، پس از آن، شما هم خواهید توانست به آرزوهای بزرگ خود دست پیدا کنید. به خواسته‌ها و اهدافی شجاعانه و هیجان‌انگیز خواهید رسید.

زندگی هیچ‌گاه مانند قبل نخواهد شد؛ تا وقتی که شما کتاب را ورق زده و همراه من دست به کار شوید.

به افتخار «بهترین سال زندگی شما تاکنون»



دارن هاردی

www.ketab.ir

پیش‌گفتار

در جنگ جهانی دوم یک رزم ناو نیروی دریایی دشمن، حامل بیش از ۱۱۰۰ خدمه در حال عبور بود. هنگامی که این کشتی در آب‌های سرد در حال غرق شدن بود، خدمه آن به مدت ۵ روز در حال تقلا و دست‌وپا زدن برای زنده ماندن در دریا بودند. آن‌ها گرسنه بودند، عده‌ای غرق و برخی توسط کوسه‌ها خورده شدند. جریان آب آن‌ها را از هم دور کرد و موجب ایجاد چند دستگی در میان آن‌ها شد. ۹ نفر از مردان از بقیه دور افتادند. زمانی که افسر جوان دید افراد در حال از دست دادن اراده خود هستند، شروع به پرسیدن سوال درباره خانواده و بزرگترین آرزوهای آن‌ها کرد. او از افراد خواست تا تعریف کنند که پس از بازگشت به خانه، تصمیم دارند چه کاری انجام دهند. می‌خواهند چه کار ناتمامی را کامل کنند و تصمیم دارند چه تغییری در زندگی‌شان ایجاد کنند.

افسر جوان از آن‌ها خواست بینش بدهند که چقدر همسر و فرزندان‌شان می‌ترسند اگر بفهمند که آن‌ها غرق شده‌اند. پدر و مادران‌شان چقدر می‌ترسند اگر ندانند فرزندان‌شان زنده است یا مرده. همچنین از آن‌ها خواست تا برای زنده ماندن بجنگند؛ اما نه تنها برای خودشان، بلکه برای کسانی که دوست دارند. آن‌ها زنده به خانه برگردند. سرانجام یک هواپیمای در حال عبور مردان را مانند نقاط سیاهی داخل آب دید. دو سوم از ۱۱۰۰ نفر خدمه کشتی جان باختند؛ ولی تمام آن ۹ نفر و افسر جوان زنده ماندند.

این داستان نشان‌دهنده اهمیت بینش انسان‌ها است. کتاب مقدس توضیح می‌دهد؛ هر جایی که چشم‌انداز و آینده روشنی وجود نداشته باشد، مردم نابود خواهند شد. چشم‌انداز شما در زندگی چیست؟ هدف‌تان باید بزرگ‌تر از شما باشد. آیا چیزی وجود دارد که مایل باشید برایش بجنگید؟ کسی هست که مایل باشید به خاطرش بجنگید؟ و یا... زندگی کنید؟

من «دارن هاردی» هستم؛ مدیر مسئول نشریه موفقیت. در این کتاب به شما کمک خواهم کرد تا به برخی از سوالاتی که برای تغییر زندگی مطرح است، پاسخ دهید. هدف بزرگ‌تر و برترتان در زندگی چیست؟ چه چیزی انگیزه، شعله، شور، اشتیاق و عشق شما است؟ چه چیزی باعث می‌شود شعله آتش و خشم درون‌تان بیش از هر چیزی برانگیخته شود؟ چه چیزی باعث می‌شود که به سرحد جنون رسیده و به فردی ظالم و خشن با ادافی غالمانه تبدیل شوید؟

ایا تمام آرزوهای بزرگ خودتان را وقتی که جوان‌تر بودید به خاطر دارید؟ ریاهای که بسیار هیجان‌انگیز بودند و شما به سختی می‌توانستید صبر کنید تا بزرگ شوید، سپس به دنبال آن‌ها بروید. همواره آن رویاهای بزرگ را دنبال می‌کردید که نیروی بالقوه درونی، چشم‌اندازی که برای شما ممکن بود، ترس از گزند گاهی در امتداد رویاهایتان، سختی‌ها و مشکلاتی به وجود می‌آید که باعث می‌شوند آرزوهایتان را فراموش کنید. گاهی ممکن است اعتقادات تیریه باعث شده باشد به این نتیجه برسید که دست یافتن به چنین آرزوهایی هرگز ممکن نبوده و نخواهد بود.

می‌خواهم به شما کمک کنم تا آن ریاهای را با گردانید. به شما نشان می‌دهم که نه تنها رسیدن به آن‌ها ممکن است، بلکه بسیار در دسترس هستند. با هم مسیری خواهیم ساخت که به‌طور مستقیم و با سرعت به آرزوهایتان برسید.

به یاد داستانی افتادم درباره کوهی باشکوه و عظیم؛ جایی که یک عقاب پیر و ضعیف در آن‌جا زندگی می‌کرد. در لانه عقاب چهار تخم بزرگ جوجه عقاب بود. روزی زمین‌لرزه باعث لرزش صخره‌ها و سر خوردن یکی از تخم‌ها به پایین کوه شد. تخم عقاب داخل مزرعه مرغ و خروس‌ها افتاد. مزرعه دقیقاً پایین کوه بود. با توجه به غریزه‌ای که مرغ‌ها داشتند،

بگیرد و اوج بگیرد. شما یک عقاب هستید و حالا زمان آن است که رویاها و آرزوهایتان را دنبال کنید. از جهان مرغی اطرافتان جدا شوید.

هم‌اکنون نوبت شما است که اوج بگیرید. معتقدم هر چیزی که اتفاق می‌افتد، دلیلی دارد و هیچ چیز بدون دلیل و تصادفی نیست. این فرصت شما است. نوبت شما است، امروز شانس همراه شما است. نوبت شما است که انتخاب کنید و به این فرصت پاسخ مثبت دهید.

آیا زندگی‌تان را پیش‌بینی می‌کنید؟ آیا هم‌اکنون در جایی قرار دارید که باید باشید؟ آیا تاکنون فکر کرده‌اید که باید ثروتمندتر و سالم‌تر می‌بودید؟ آیا تابه حال فکر کرده‌اید که می‌توانستید دوستان و روابط بهتر و صمیمی‌تری داشته باشید؟ آیا فکر کرده‌اید که می‌توانستید شادی و آرامش بیشتری از آنچه هم‌کنون دارید، داشته باشید؟

می‌خواهم به شما کمک کنم تا آن رویاها را زنده کنید. به شما نشان می‌دهم که این رویاها نه تنها ممکن، بلکه دست‌یافتنی هستند. راهی را خواهیم ساخت که شما را مستقیماً به سوی اهدافتان هدایت می‌کند. اکنون زمان یک تحول است.

به احتمال زیاد تاکنون تعریف دیوانگی؛ انجام کاری، برای دفعات مکرر و انتظار رسیدن به نتایج گوناگون را شنیده‌اید. اگر می‌خواهید امسال‌تان متفاوت با سال گذشته باشد، اکنون زمانی است که باید کاری متفاوت انجام دهید.

یک رویداد بسیار الهام‌بخش

مهم نیست که گذشته چگونه بوده است. آینده‌ای بی‌عیب در پیش دارید. انسان‌ها، منحصر به فرد هستند. تنها گونه‌ای هستیم که می‌توانیم مسیر زندگی‌مان را تغییر دهیم. مورچه‌ها نمی‌توانند این کار را انجام دهند. تمساح‌ها و شیرها نیز همین‌طور. اگر یک غاز بخواهد در زمستان به جای

غرب به جنوب پرواز کند؛ نمی‌تواند. حیوانات به‌طور کامل توسط آنچه در کد ژنتیکی‌شان نوشته شده است، هدایت می‌شوند، اما ما متفاوت هستیم. به‌عنوان یک انسان اگر داستان زندگی خود را تا به امروز دوست ندارید، می‌توانید گذشته خود را دور بریزید. کد را پاره کرده و آن را از نو رقم بزنید. اگر از هر کسی که تاکنون به موفقیت بزرگی دست پیدا کرده است، سوال کنید؛ متوجه می‌شوید که تمام آن‌ها یک نقطه عطف داشته‌اند. زمانی که تصمیمی واضح و قاطع گرفته‌اند، از آن لحظه به بعد زندگی‌شان هیچ‌گاه مشکلات گذشته را نداشته است. آن‌ها راهی نمادین برای خود ترسیم و الگوهای زندگی گذشته‌شان را با دید جدیدی ترسیم کرده‌اند. آن‌ها نسبت به خود زندگی‌شان متعهد بوده‌اند. بعضی در سن ۱۵ سالگی و برخی در سن ۵۰ سالگی به نقطه عطف زندگی خود رسیده‌اند. عده‌ای چند بار در طول زندگی‌شان این عمل را تجربه کرده‌اند و تعدادی هم هرگز به آن دست نیافته‌اند.

چالشی که برای شما در نظر دارم این است؛ این لحظه را به نقطه عطف زندگی خود تبدیل کنید، همین سال، همین ماه، همین روز و همین لحظه. آنچه انجام داده‌اید تنها اندکی از چیزی است که با آن امکان تحقق آن را داشته‌اید. بیش از آن چیزی که به خود اجازه می‌دهد؛ قلمند، توانا و بالاستعداد هستید.

تنها چیزی که شما را از رسیدن به بزرگ‌ترین چشم‌انداز زندگی‌تان باز می‌دارد، نداشتن شجاعت است. آن را به‌دست آورید تا اعلام کنید که همین لحظه و همین حالا نقطه عطف من است.

تصمیم بگیرید. زمانی که یک‌سال بعد، ساعت از نیمه‌شب بگذرد، بتوانید به گذشته نگاه کنید و این لحظه را به یاد آورید که نقطه عطفی در زندگی‌تان بوده است. در همین لحظه با غرور از دستاوردهایتان لذت ببرید.

چگونه از این برنامه استفاده کنیم؟

هر مرحله از این برنامه مانند یک لایه از یک کیک است. بسیار مهم است که شما هر مرحله را قبل از ورود به مرحله بعد به اتمام رسانده باشید. فرایند هر مرحله را در انتها و قبل از ورود به مرحله بعد یکبار مرور کنید. اگر روکش خامه‌ای را قبل از آن که کیک کاملاً آماده شود، روی آن قرار دهید، کیک‌تان خراب خواهد شد. به همین دلیل، این برنامه و روند کاری شما در طول این دوره کامل خواهد شد.

اجازه دهید به شما هشدار دهم. ممکن است هیجان‌زده یا متعهد شوید تا بهترین برنامه سال خود را طراحی کنید؛ اما به‌زودی زندگی سختی‌های خود را نشان خواهد داد. نیاز دارید تا خود را آگاهانه مجبور کنید بر روی کاری که می‌خواهید انجام دهید، تمرکز داشته باشید. پس از آن باید خود را متعهد به بررسی و مدیریت دساوردهای هفتگی‌تان کنید.

این مهم‌ترین مهارتی است که برای موفقیت به آن نیاز دارید. اگر این کار را انجام ندهید، به نتیجه‌ای که می‌خواهید، دست پیدا نخواهید کرد. نمی‌توانم موضوع را ساده‌تر از این بیان کنم. اول این کار را انجام دهید، اگر به نتیجه نرسیدید، آن‌گاه شکایت کنید که چرا زندگی از شما می‌خواستم جلو نرفت. انجام این برنامه ساده و نسبتاً آسان است. انجام این برنامه، قطعاً ساده‌تر از بهانه آوردن است. چرا از مهارت‌های بالقوه‌ای که به شما داده شده، استفاده نمی‌کنید و چرا در سختی و نارضایتی زندگی می‌کنید.

اجازه دهید این سفر را آغاز کنیم. هم‌اکنون زمان آن است که زندگی خود را طراحی و بهترین سال زندگی خود را آغاز کنید.