



حذف

(چه گونه می توانیم سرع تر از حد تصور به خواسته همان دست یابیم؟)

نویسنده: برایان تریسی

ترجمه: آزاده ساداتی منش

www.ketab.ir

سرشناسه :	تریسی، برایان، ۱۹۴۴ - Tracy, brian
عنوان و نام پدیدآور :	هدف (چگونه می‌توانیم سریع‌تر از حدتصور به خواسته‌ها مان دست یابیم)
نویسنده :	برایان تریسی.
مشخصات نشر :	قم : بیلاق یاران ، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری :	۲۵۶ ص.
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۷۷۲۲-۹۸-۵
وضعیت فهرست نویسی :	فیا
موضوع :	هدف ، روانشناسی موفقیت
شناسه افزوده :	سختی منش، آزاده - مترجم.
رده بندی کنگره :	الف ۱۳۹۱ ۵۰۳ / ۵۸ RJ
رده بندی دیویی :	۶۱۶/۸۹۰۰۸۳۵
شماره کتابشناسی ملی :	۲۷۲۶۰-۹۱ م

مرکز پخش : تهران، اتوبان آهنگ ، پلاک ۵۴

۰۹۱۲۱۵۳۰۰۷۱ - ۰۲۱-۳۳۴۳۱۴۵۲

aienedanesh@yahoo.com

www.ayenedanesh.com

هدف

چگونه می‌توانیم سریع‌تر از حد تصور به خواسته‌ها مان دست یابیم.

برایان تریسی - ترجمه و ویرایش: آزاده سختی منش ، زهره شوقی

ناشر بیلاق یاران
نوبت چاپ ۱۳۹۴ ، اول
تایپ و صفحه آرایی زهرا حسن خانی - سهیل گریه راده
قیمت ۲۰۰۰ تومان
شمارگان ۵۰۰ جلد
لیتوگرافی صادقی
جایخانه اعلایی

ISBN: 978-600-7722-98-5

**

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۲۲-۹۸-۵



۱۵	● پیشگفتار
۱۵	شروع آهسته
۱۶	روزی که زندگی‌ام تغییر کرد
۱۸	شما هم می‌توانید این کار را انجام دهید، این شروع کنید
۱۹	● فصل اول: توانمندی‌های بالقوه‌تان را آزاد سازید
۲۲	دنیای خود را شما خلق می‌کنید
۲۴	هدف‌جویی خودبه‌خود
۲۵	چرا اشخاص هدف‌گذاری نمی‌کنند؟
۲۵	۱. فکر می‌کنند هدف‌گذاری مهم نیست
۲۶	۲. راه درست را نمی‌دانند
۲۶	۳. از شکست خوردن می‌ترسند
۲۸	۴. از رد شدن می‌هراسند
۲۸	تابلو راه‌تما در جاذبه‌ی هدف
۲۹	خوشبختی مستلزم داشتن هدف است
۳۰	ایجاد اشتیاق سوزان
۳۰	الگوی موفقیت کافه تریا
۳۱	راه رسیدن به خوشبختی
۳۲	توانمندی‌های بالقوه‌تان را آزاد کنید

۳۳	● فصل دوم: افسار زندگی‌تان را محکم در دست بگیرید
۳۴	کشف بزرگ
۳۵	بزرگ‌ترین دشمن شما
۳۵	توجه نکنید
۳۶	دلیل نیاورید
۳۷	به فراسوی نظرات دیگران بروید
۳۷	دیگران مسئول نیستند!
۳۷	مسئولیت در حکم پادشاه است
۳۸	احساسات خود را کنترل کنید
۴۰	شما انتخاب می‌کنید، اما تصمیم می‌گیرید
۴۱	انتخاب جدید، تصمیم جدید
۴۱	کنترل زندگی خود را به دست بگیرید
۴۱	کانون کنترل خود را مشخص کنید
۴۲	مثلت طلایی
۴۳	قدرت اختیار در دستان شماست
۴۴	سر رشته‌ی امور و افسار زندگی‌تان را محکم در دست بگیرید

۴۵	● فصل سوم: آینده در دستان شماست، آن را خلق کنید
۴۶	به آینده فکر کنید!
۴۷	به یقین برسید که هیچ محدودیتی ندارید
۴۷	اندیشه‌ی آسمان آبی را تمرین کنید
۴۹	برای خود محدودیت فکری نسازید
۵۰	نمایی عالی از زندگی آینده‌ی خود ترسیم نمایید
۵۰	سلامتی و آمادگی جسمانی ایده‌آل
۵۱	فقط انجام دهید، هراس به خود راه ندهید
۵۲	راه رسیدن به خوشبختی
۵۳	آینده در دستان شماست، آن را خلق کنید

۵۵	فصل چهارم: امیدها و ارزش‌های خود را توصیف کنید و در جهت تحقق آنها بپروید
۵۶	ایجاد پنجگانه‌ی شخصیت

۵۸	درون و بیرون
۵۸	از زندگی دقیقاً چه می‌خواهید؟
۵۹	مراقب رفتار خود باشید
۵۹	به ندای درونتان گوش دهید
۶۰	گذشته‌ی شما، آینده‌ی شما نیست!
۶۰	چه قدر خودتان را دوست دارید.
۶۱	باورهایتان را بساز کنید و تحقق بخشیدن به آن را آغاز کنید
۶۲	روی آنچه به می‌خواهید تمرکز کنید
۶۲	با خود و دیگران صداقت داشته باشید
۶۳	امید و ارزش‌های خود را تو می‌کنید و در جهت تحقق آنها برآید

۶۵	● فصل پنجم: اهداف مالی‌تان را مشخص کنید
۶۶	اهدافتان را مشخص، و سپس اولویت‌بندی کنید
۶۷	از زندگی چه می‌خواهید؟ تصمیم بگیرید و عمل کنید!
۶۷	نگرانی‌های اصلی در زندگی شما چه چیزهایی هستند؟
۶۸	بهرموری و کارآمدی خود را دو برابر کنید
۶۸	عصای جادویی خود را تکان دهید
۶۹	شش ماه برای زندگی
۷۰	از رؤیاهای خود فهرستی تهیه کنید
۷۰	از شکست نهراسید
۷۱	کاری را که دوست دارید، انجام دهید
۷۱	در زندگی خود تفاوت ایجاد کنید
۷۲	اهداف مالی خود را به روشنی برای خود مشخص کنید
۷۳	اهداف واقعی‌تان را مشخص کنید

۷۵	● فصل ششم: در مورد اهداف و آرمان‌های واقعی‌تان بیندیشید
۷۷	قسمت کورتکس مشنیک خود را فعال کنید
۷۷	خود را به استقلال مالی برسانید
۷۸	هدف عمده و قطعی شما
۷۹	واقع‌گرا باشید

۷۹	خود را تخریب نکنید.
۸۰	سؤال بزرگ.
۸۰	همیشه خود را آماده شرایط بد کنید و توانایی پرداخت بهایش را داشته باشید.
۸۰	تمرین ده هدف.
۸۱	به اهدافتان بیندیشید.
۸۲	در مورد اهداف و آرمان‌های واقعی‌تان بیندیشید.

۸۳	● فصل هشتم: به تجزیه و تحلیل باورهای درونی‌تان بپردازید.
۸۴	با تغییر حرّتان، دنیاتان تغییر خواهد کرد.
۸۵	برنامه‌ی اصلی شما برای رسیدن به موفقیت.
۸۶	برون شما، تبلور این دنیاتان است.
۸۶	شما بهتر از چیزی هستید که خود می‌پندارید.
۸۷	باورها اکتسابی هستند، نه ارزادی.
۸۷	به افکار خود جهت دهید.
۸۸	باورهای مورد علاقه‌ی خود را بیابید.
۸۸	جنبه‌های مثبت و منفی اهدافتان را بررسی کنید.
۸۹	و انمود کردن.
۸۹	رفتار خود را با تصویر ذهنی‌تان سازگار کنید.
۹۰	تصمیم‌گیری.
۹۰	گفتار و اعمالتان را با هم یکی کنید.
۹۲	به تجزیه و تحلیل باورهای درونی‌تان بپردازید.

۹۳	● فصل هشتم: از ابتدا آغاز کنید.
۹۴	اصل واقعیت را تمرین کنید.
۹۶	از ابتدا شروع کنید.
۹۶	به معیار مالی خود توجه کنید تا عملکرد بهتری داشته باشید.
۹۷	در حال حاضر، دارایی خالص شما چه قدر است؟
۹۷	اندیشیدن از مبدأ صفر.
۹۷	زمینه‌ها و جوانب مختلف زندگی‌تان را ارزیابی کنید.
۹۸	همیشه خود را آماده‌ی تغییرات کنید.

۹۹	آگاه باشید که شرایط همیشه در حال تغییر است
۹۹	مهارت‌ها و توانمندی‌های خود را ارزیابی کنید
۱۰۰	فرض کنید شروعی دوباره دارید
۱۰۰	بازرزش‌ترین دارایی شما چیست؟
۱۰۱	منابع خود را دسته‌بندی کنید
۱۰۱	وضعیت خود را از خوب به عالی برسانید
۱۰۲	برنامه‌ی استراتژیک طراحی کنید
۱۰۳	از ابتدا آغاز کنید
۱۰۵	● فصل نهم: پیشرفت‌ها، خود را اندازه‌گیری کرده و روند آنها را بهبود بخشید
۱۰۶	سه عامل مهم برای پیشرفت به اوج عملکرد
۱۰۷	ماده‌ی مخدّر حیرت‌انگیز و بی‌عیب
۱۰۸	احساس پیروزی را در ضمیرهای خود ایجاد کنید
۱۰۸	امتیاز متعادل
۱۰۸	دایره‌ی کاری را ببندید
۱۰۹	توانمندی مهم
۱۱۰	به اهدافتان پیشرفتی ادامه دار و پایان‌پذیر بدهید
۱۱۰	به سلامتی خود بیندیشید و جسمی سالم داشته باشید
۱۱۰	سطح سواد خود را بالا ببرید
۱۱۱	درآمد خود را بفرزایید
۱۱۱	فعالیت‌ها را اندازه بگیرید و مدیریت کنید
۱۱۲	پیشرفت خود را اندازه‌گیری کرده و روند آنها را بهبود بخشید
۱۱۳	● فصل دهم: موانع و عوامل ناکامی را از بین ببرید
۱۱۴	شکست‌های زودگذر، مقدمه‌ی پیروزی‌اند
۱۱۵	راه‌حل‌ها را شناسایی نمایید
۱۱۵	نظریه‌ی محدودیت‌ها
۱۱۶	محدودیت‌های درونی در برابر محدودیت‌های بیرونی
۱۱۶	موانع مهم سر راه موفقیت
۱۱۷	احساس منفی را از خود دور کنید

- ۱۱۷ چه گونه شجاع باشیم و به توانایی خود ایمان بیاوریم؟
- ۱۱۸ اهداف بزرگ و چالش انگیز داشته باشید
- ۱۱۸ اولویت بندی، موانع موجود سر راهتان را از بین می برد
- ۱۲۰ راه حل مناسب، مسائل واقعی را حل می کند
- ۱۲۰ افزایش درآمد
- ۱۲۱ موانع شما، شاید همان اهدافتان باشند
- ۱۲۲ موانع و عوامل ناکامی را از بین ببرید

- ۱۲۳ ● فصل یازدهم: در زمینه ی کاری خود مهارت یابید
- ۱۲۴ بار دیگر قانون ۱۰ به ۱۰
- ۱۲۶ قانون آهنین بهداشت و ایمنی
- ۱۲۷ افزایش یا کاهش ثروت
- ۱۲۷ دانش مورد نیازتان را بیابید
- ۱۲۸ اگر لازم است، شغلتان را تغییر دهید
- ۱۲۸ بخش های کلیدی شغل خود را شناسایی کنید
- ۱۲۹ در خط سریع به حرکت درآیید
- ۱۳۰ مقام اجرایی عالی
- ۱۳۱ تحلیل ۳۶۰ درجه ای
- ۱۳۱ خود را به همین شکل که هستید بپذیرید
- ۱۳۳ استعداد های خود را کشف کنید، همان هایی که شما را متمایز می کند
- ۱۳۳ هدف از خلق شما، بهترین شدن است
- ۱۳۴ عصای جادوی خود را تکان بدهید
- ۱۳۴ فرمول سه به علاوه یک (۳+۱)
- ۱۳۵ تمرین کنید! کامل شوید! موفق گردید
- ۱۳۶ در زمینه ی کاری خود، مهارت یابید

- ۱۳۷ ● فصل دوازدهم: با اشخاص متخصص و عالِم رفت و آمد کنید
- ۱۳۸ هیچ کس به تنهایی قادر به انجام کارها نیست
- ۱۳۹ همه انسان ها در حرفه و کار خود، روابط کلیدی دارند
- ۱۳۹ مشتریان خود را شناسایی کنید

۱۴۰	در زمینه‌ی خدمت به مشتریان، استراتژی خاصی پیشه کنید
۱۴۰	دو حرکت مهم و کلیدی برای ارتقای درجه
۱۴۱	ارزش کار گروهی را بدانید
۱۴۱	مهم‌ترین توانمندی، توانایی انعکاست
۱۴۱	شبکه‌سازی کنید
۱۴۲	اندیشه‌ی بلندمدت، سرمایه‌گذاری بلندمدت می‌خواهد
۱۴۲	وقتتان را کنار اشخاص مهم صرف کنید
۱۴۳	نقاط عطف و شناسایی کنید
۱۴۳	روابط خود را ارزیابی کنید
۱۴۵	متخصص روابط بشوید
۱۴۶	با اشخاص متخصص و عالِم رفت و آمد کنید
۱۴۷	● فصل سیزدهم: وارد عمل شوید
۱۴۸	برنامه‌ها را مرتب کنار هم بگذارید
۱۴۹	برنامه‌ریزی یک ضرورت است
۱۵۰	برنامه‌ریزی نقش تعیین‌کننده‌ی دارد
۱۵۱	با برنامه‌ریزی، در وقت و هزینه‌تان صرفه‌جویی کنید
۱۵۱	فرمول موفقیت
۱۵۲	نظم و ترتیب، حیاتی‌ست
۱۵۲	اولویت‌ها و تداخل‌ها، با هم یکی نیستند، پس در تشخیص آنها کمال کنید
۱۵۳	آنچه باعث محدودیتتان می‌شود را مشخص نمایید
۱۵۳	منتظر شکست باشید، ولی از آن نهراسید!
۱۵۳	به راه حل دقیق شوید
۱۵۴	اندیشه‌ها را روی کاغذ بیاورید
۱۵۴	تقسیم کاری خود را انتخاب کنید
۱۵۵	نتایج کلیدی و تعیین‌کننده به شما کمک می‌کنند؛ پس آنها را بیابید
۱۵۵	کلید موفقیت، برنامه‌ریزی‌ست
۱۵۶	وارد عمل شوید
۱۵۷	● فصل چهاردهم: مدیریت زمان را فراموش نکنید
۱۵۸	گزینه‌ها و تصمیمات

- ۱۵۹ کار درستی که باید انجام دهید.
- ۱۶۰ هوش و فراست، چه جایگاهی در زندگی شما دارند؟
- ۱۶۰ اهداف بلندمدت خود را مشخص کنید.
- ۱۶۲ از قبل برنامه‌ریزی کنید.
- ۱۶۲ کارهای ضروری را از کارهای مهم جدا کنید.
- ۱۶۳ پیامدها را در نظر بگیرید.
- ۱۶۳ هر چه یادگیری مهم‌تر و جدی‌تر باشد، اهمیت آن بیشتر است.
- ۱۶۳ قانون ۸۰ به ۲۰ را رعایت کنید.
- ۱۶۴ روس‌ال‌تایه.
- ۱۶۵ قانون حذف.
- ۱۶۵ ارزشمندترین کار را بپذیرید.
- ۱۶۵ در هر زمان، روی یک کار متمرکز شوید.
- ۱۶۶ زمان را به اجزای کوچک‌تر تقسیم کنید.
- ۱۶۶ به نتایج توجه کنید.
- ۱۶۷ مدیریت زمان را در خود ایجاد کنید.
- ۱۶۸ مدیریت زمان را فراموش نکنید.
- ۱۶۹ ● فصل پانزدهم: هر روز اهدافتان را مرور کنید.
- ۱۷۰ سرعت دستیابی به هدف‌تان را دو برابر کنید.
- ۱۷۱ اندیشیدن مثبت در برابر علم و اطلاعات مثبت.
- ۱۷۱ ذهن نیمه‌هوشیار خود را برنامه‌نویسی کنید.
- ۱۷۲ هدف‌گذاری نظم‌دار در برابر هدف‌گذاری شانس و اتفاقی.
- ۱۷۲ همه روزه اهدافتان را بنویسید.
- ۱۷۳ ذهن نیمه‌هوشیار خود را فعال کنید.
- ۱۷۳ زمان رسیدن به اهدافتان را مشخص نمایید.
- ۱۷۴ به روند پیشرفت کارتان اعتماد داشته باشید.
- ۱۷۴ کامپیوتر ذهن شما، روزانه بیست و چهار ساعت کار می‌کند.
- ۱۷۵ نتایج خود را چند برابر کنید.
- ۱۷۵ از کارت‌های اندکس هفت در دوازده سانتیمتر استفاده کنید.
- ۱۷۶ بهترین زمان برنامه‌نویسی ذهن.
- ۱۷۷ هر روز اهدافتان را مرور کنید.

۱۷۹	● فصل شانزدهم: اهدافتان را در ذهن پیرو رانید
۱۸۰	قدرتمندترین استعداد ذهنی شما
۱۸۱	موفقیت مورد علاقه‌ی خود را ببینید
۱۸۱	ذهن خود را با تصاویر جالب پرورش دهید
۱۸۳	تصاویر ذهنی خود را کنترل کنید
۱۸۳	می‌توانید همان کسی که می‌خواهید باشید
۱۸۳	تصویر ذهنی خود را عوض کنید
۱۸۴	در بهترین حالت خود ظاهر شوید
۱۸۴	چهار بخش تصویرسازی
۱۸۴	با کدام تکرار؟
۱۸۵	چه مدتی؟
۱۸۵	با کدام روشنی؟
۱۸۵	با کدام شدت؟
۱۸۵	خانه رویایی خود را طراحی کنید
۱۸۶	صبر و شکیبایی، دو عنصر مهم در زندگی هستند
۱۸۷	همسر مورد علاقه خود را بیابید
۱۸۷	آرمان‌سازی
۱۸۸	بهترین زمان برای تمرین
۱۸۸	شروع همه بهبودها
۱۸۸	اهدافتان را در ذهن پیرو رانید
۱۸۹	ذهن فراهوشیار خود را به کار گیرید
۱۹۰	سه ذهن در یک ذهن
۱۹۰	منبع همه راه‌حل‌ها
۱۹۲	شرایط مناسب برای عمل
۱۹۳	فعال کردن ذهن فراهوشیار
۱۹۳	خوش‌اقبالی و هم‌زمانی
۱۹۵	جنبه‌های مثبت هر مسئله‌ی را در ذهن خود پیرو رانید
۱۹۵	حوادث مرتبط از طریق معنا
۱۹۶	دو روش برای فعال کردن ذهن فراهوشیار
۱۹۷	سه ویژگی خاص

- ۱۹۷ اعتماد کردن از اهمیت خاصی برخوردار است
- ۱۹۹ ذهن فراهوشیار خود را به کار گیرید

● فصل هفدهم: در تمام اوقات، انعطاف‌پذیر باشید!

- ۲۰۱ سرعت تغییر
- ۲۰۳ یکی از دلایل عمده‌ی استرس
- ۲۰۳ سه عاملی که بر تغییر تأثیر می‌گذارند
- ۲۰۴ پذیرای اطلاعات جدید باشید
- ۲۰۵ اوجگیر، تکنولوژی جدید
- ۲۰۵ سرعت تغییرات تکنولوژی هر روز رو به افزایش است
- ۲۰۵ مراقب محیط اطراف و رانندگی باشید
- ۲۰۷ فشار رقابتی تمام نشدنی است
- ۲۰۷ پیوسته از مبدأ صفر شروع کنید
- ۲۰۸ سه بیان جادویی
- ۲۰۸ خود را به سرعت با اطلاعات جدید تطبیق دهید
- ۲۰۹ پذیرای واقعیت‌های جدید باشید
- ۲۰۹ در روابط خود انعطاف‌پذیر باشید
- ۲۰۹ نظریه انحراف مسیر
- ۲۱۰ هم روشن و هم با انعطاف باشید
- ۲۱۲ در تمام اوقات، انعطاف‌پذیر باشید

● فصل هجدهم: به آزادسازی خلاقیت‌های درونی‌تان بپردازید

- ۲۱۴ ظرفیت عظیم ذخیره‌سازی
- ۲۱۶ درآمد خود را دو برابر کنید
- ۲۱۶ خلاقیت، توانمندی بی‌طبیعی است
- ۲۱۷ استفاده کنید تا از دست ندهید
- ۲۱۷ ایده‌ها، منبع جدید ثروت هستند
- ۲۱۸ مسائل را حل کنید، از حل مسائل نترسید
- ۲۱۸ به طور منظم، سیال‌سازی ذهنی را تمرین کنید
- ۲۱۹ برای هر هدف، از سیال‌سازی ذهنی استفاده کنید

۲۱۹	روی راه‌حل دقیق شوید.....
۲۲۰	با هر مسئله برخورد مؤثر کنید.....
۲۲۰	اقدام اول: مسئله را به خوبی تعریف کنید.....
۲۲۰	اقدام دوم: علل احتمالی بروز این مسئله کدام است؟.....
۲۲۰	اقدام سوم: بپرسید راه‌حل‌های احتمالی کدامند؟.....
۲۲۱	اقدام چهارم: بپرسید این راه‌حل چه کاری را باید انجام بدهد؟.....
۲۲۱	اقدام پنجم: برای اجرای راه‌حل، مسئولیت‌ها را به دیگران بسپارید یا.....
۲۲۱	کلید پیروزی و موفقیت.....
۲۲۲	مکتوب بنویسید.....
۲۲۲	از روش برنامه‌ریزی ستاره استفاده کنید.....
۲۲۲	به دو سؤال جواب دهید.....
۲۲۳	بر امکان انتخاب‌های غیر بی‌فایده.....
۲۲۴	اندیشه‌ی بلندمدت.....
۲۲۴	پیوسته ارزش بیشتری اضافه کنید.....
۲۲۵	به آزادسازی خلاقیت‌های درونی‌تان بپردازید.....
۲۲۷	● فصل نوزدهم: فعالیت روزانه‌ی مستقیم باشید.....
۲۲۸	داستان شکست.....
۲۳۰	قانون جبران.....
۲۳۰	موفقیت شغلی برای تمام مدت عمر.....
۲۳۱	از فرصت‌های مناسب به سرعت بهره‌برداری کنید.....
۲۳۱	آماده‌ی فرصت مناسب باشید.....
۲۳۲	رمز موفقیت.....
۲۳۳	زمان در هر صورت می‌گذرد.....
۲۳۳	حرکت کنید و به حرکت ادامه دهید.....
۲۳۴	زمان خود را به دقت برنامه‌ریزی کنید.....
۲۳۴	انرژی پیوسته خلق کنید.....
۲۳۵	فعالیت‌های روزانه‌ی مستمر داشته باشید.....
۲۳۷	● فصل بیستم: در راه رسیدن به موفقیت‌تان پافشاری کنید.....
۲۳۸	ترس خود را نابود کنید.....

- ۲۳۹ آنچه را لازم دارید بیاموزید.
- ۲۳۹ خستگی، انسان‌ها را ترسو می‌کند!
- ۲۳۹ ترس، خصوصیت مشترک همه انسان‌هاست.
- ۲۴۰ به تحلیل و بررسی هراس‌ها تان بپردازید.
- ۲۴۰ علت ترس
- ۲۴۲ ترس برادر جهل است.
- ۲۴۳ ترس‌ها تان را اولویت‌بندی کنید.
- ۲۴۴ تمسک کردن، باعث تداوم می‌گردد.
- ۲۴۵ موفقیت، ریسک‌پذیرند و آینده از آن آنهاست.
- ۲۴۵ اقدام و عمل، چیز را حل می‌کند.
- ۲۴۷ نظم و انضباط شخصی، ویژگی‌بی‌مهم و اصلی‌ست.
- ۲۴۷ نظم و انضباط، استواران باعث ثبات شخصی در عمل است.
- ۲۴۸ تضمین موفقیت.
- ۲۴۸ دو کیفیت مهم.
- ۲۴۹ سرمایه‌ی شما، مداومت و استمرار است.
- ۲۵۰ ناامید شدن، امر ناچار است.
- ۲۵۰ آزمودن ما توسط ناملایمات است.
- ۲۵۰ از ناامیدی، فاصله‌دار بایستید.
- ۲۵۱ فاصله‌ی موفقیت و شکست، یک قدم است.
- ۲۵۲ در راه رسیدن به موفقیتان پافشاری کنید.
- ۲۵۳ ● نتیجه‌گیری.
- ۲۵۳ از هم اکنون شروع کنید.



پیشگفتار

به جرئت می‌توان گفت که امروزه زمان شکفت‌انگیزی برای زندگی کردن است. هیچ زمانی به اندازه‌ی امروز، فرصت مناسب برای انسان‌هاست. خلاق و مصمم، جهت‌دستیابی به اهدافشان وجود نداشته است. اگر از فراز و نشیب‌های موقتی که در زندگی، اقتصاد و صنعت هر کس وجود دارد بگذریم، به دورانی پر از موفقیت و آرامش می‌رسیم که همانند آن، در طول تاریخ انسانی هرگز وجود نداشته است.

در سال [۱۹۰۰]، در آمریکا بیش از پنج هزار میلیون زندگی می‌کردند. شمار این افراد در سال [۲۰۰۰] به بیش از پنج میلیون رسید. اغلب آنها افراد خودساخته‌ی بودند که همگی در یک نسل به دنیا آمده و پرورش یافته بودند. صاحب‌نظران و روان‌شناسان معتقدند که در دهه آینده، شمار میلیونرها از ده یا بیست میلیون خواهد گذشت. اما آنچه که قابل بحث و بررسی می‌باشد این است که، شما هم باید این هدف را برای خود مدنظر داشته باشید که در زمانی که قرار گیرید و این کتاب شاید کلیدی طلایی برای رسیدن شما به اهدافتان باشد.

شروع آهسته

هجده سال بیشتر نداشتم که دوره دبیرستان را بدون گرفتن مدرک دیپلم رها کردم. اولین شغلم ظرف‌شویی در یک هتل کوچک بود. شاید اسمش را به زور می‌شد که هتل بگذاریم! بیشتر شبیه کلبه‌ی جنگلی بود! از ظرف‌شویی، به شستن اتومبیل‌های مردم و بعد از آن، به شستن کف

سالن‌ها و در نهایت، کارم به سرایذاری رسید. چند سال بعد از آن هم به کارگری مشغول بودم و با تلاش بسیار به گذراندن زندگی‌ام می‌پرداختم. اندکی بعد، در چوب‌بری‌ها و کارخانه‌ها و در پی آن، به کار در مزارع و دامداری‌ها پرداختم. درخت‌ها را ازه می‌کردم و به حفاری چاه می‌پرداختم. هیچ یک از این کارها حرفه‌ی راحتی نبودند. اغلب آنها مرا به آغوش حوادث و مرگ سوق می‌دادند.

درون ساختمان‌های بلند و چند طبقه، کارگر ساختمانی بودم و بعد از آن در یک کشتی باری نیروی در آتلانتیک شمالی، دریانوردی کردم. اغلب در اتومبیل و یا در اتاق‌های ارزان می‌خوابیدم. در بیست و سه سالگی به شکل کارگر زراعی سیار، در وقت برداشت محصول کار می‌کردم. در انباری روی کاه‌ها می‌خوابیدم و با خانواده‌ی کشاورزها غذا می‌خوردم. در پایان موسم برداشت محصول، یک بار دیگر بیکار می‌شدم و چون درس نخوانده و بی‌مهارت بودم و در زمینه‌ی شانس تخصص نداشتم، بار دیگر در باتلاق بیکاری فرو می‌رفتم.

وقتی که دیگر نتوانستم کاری کنم و کاری که در آن مهارت داشتم را پیدا نکردم، به کار فروش می‌پرداختم یا به صورت روزنی کار می‌کردم. از دقتی به دفتر دیگر و از مکانی به مکان دیگر می‌رفتم. اغلب اوقات یک روز را کامل کار می‌کردم که فروش داشته باشم، تا بتوانم با آن پول اجاره اتاق را بپردازم و سب برای خوابیدن جایی داشته باشم، و این شروع خوبی در زندگی نبود. آن هم برای من که یک جوان بی‌تجربه بودم.

روزی که زندگی‌ام تغییر کرد

بالاخره یک روز قلمی به دست گرفتم و هدف بزرگم را که واقعا حساسیت‌آمیز بود برای خودم روی کاغذ نوشتم: ماهانه ۱۰۰ دلار از فروش به دفاتر و فروشندگی در خانه‌ی مردم به دست خواهم آورد. کاغذ را تا کردم و در جایی قرار دادم و دیگر بعد از آن هرگز آن را نیافتم. اما درست ۳۰ روز بعد، همه زندگی‌ام تغییر کرد. در این فاصله روشی برای قطعی کردن فروشم پیدا کردم که از روز اول، فروشم را سه برابر کرد. در همین زمان، صاحب شرکت، دفترش را به کارفرمایی که به تازگی به شهرمان اسباب‌کشی کرده بود فروخت. دقیقاً سی روز پس از نوشتن هدفم، صاحب جدید شرکت مرا صدا کرد و پیشنهاد کرد که در ازای دریافت ماهی ۱۰۰۰ دلار، سرپرستی گروه فروش را به دست بگیرم و به بقیه‌ی کارکنان فوت و فن فروش را که باعث فروش بیشتر من نسبت به سایر فروشندگان شده بود، آموزش بدهم. پیشنهاد او را پذیرفتم و از آن روز به بعد، دیگر زندگی‌ام به یک شکل باقی نماند.

هجده ماه بعد، در شغلم ترفیع گرفتم. من از فروشنده‌گی شخصی به مدیر فروش ارتقا یافتم. حالا تعدادی کارمند و کارگر برای من فروشنده‌گی می‌کردند. شمار فروشنده‌گانم به ۹۵ نفر رسید. من که زمانی نگران تأمین غذای روزم‌زام بودم، حالا جیب‌هایم پر از اسکناس ۲۰ دلاری بود.

به فروشنده‌گانم آموختم که چه‌گونه هدف‌هاشان را بنویسید و چه‌گونه به فروش مؤثر برسند. زمان بسیار اندکی گذشت و فروش آنها به دو برابر افزایش یافت. امروز بسیاری از آنها میلیونر هستند که به زندگی خود افتخار می‌کنند.

زندگی‌ام با زور و نشیب‌های فراوانی همراه بود، گاه به موفقیت‌های بزرگ دست یافته‌ام و در مواقعی هم شکست‌های موقتی داشته‌ام؛ ولی هیچ کدام از آنها برای من چیز عجیبی نبود. من به بیش از هشتاد کشور جهان سفر کرده و در آنجا به فعالیت پرداختم. در این مدت زبان فرانسه، آلمانی و اسپانیایی را آموختم و در مجموع در بیست و دو زمینه‌ی متفاوت کار کردم. به علت نداشتن تجربه‌ی کافی، گاه حماقت‌های دوران جوانی، آنچه را که می‌اندوختم از دست می‌دادم، ولی دوباره آن را به دست می‌آوردم. این تجربه بارها و بارها برآیم تکرار شد و هر بار که این اتفاق برآیم می‌افتاد دوباره قلم و کاغذی بر می‌داختم و هدف جدیدی را طراحي می‌کردم و این روش را مورد استفاده قرار می‌دادم، که در صفحات بعدی کتاب آن را توضیح داده‌ام.

بعد از سال‌ها هدف‌نویسی، به هدف زدن و موفق شدن، به این نتیجه رسیدم آنچه را که آموخته‌ام، در یک سیستم واحد جمع‌آوری کنم تا به اهدافم برسم. با کنار هم قرار دادن این نقطه‌نظرها و راهکارها، به یک قاعده‌ی خاص رسیدم که شروع، میانه و انتهای خاص داشت و از این روش هر روز استفاده کردم. در طول مدت یک سال، زندگی‌ام به‌شدت متحول شد. در ژانویه همان سال، در یک آپارتمان اجاره‌ای با میلمان اجاره‌ای زندگی می‌کردم و ۳۵۰۰۰ دلار بدهکار بودم. خانه‌ی من بسیار از کارافتاده و داغون بود. اتومبیل دست دوم بود و رای آن پولی نپرداخته بودم. اما در ماه دسامبر همان سال، در یک ساختمان واقع در مجتمع مسکونی‌ای به ارزش ۱۰۰۰۰۰ دلار که از آن خودم بود زندگی می‌کردم و اتومبیل یک مرسدس بنز بود. نه تنها همه بدهکاری‌هایم را پرداختم، بلکه ۵۰۰۰۰ دلار در حساب بانکی‌ام نیز پول داشتم.

در این زمان بود که برای موفق‌تر شدن، مصمم شدم! فهمیدم که هدف‌گذاری تا چه اندازه مهم و تعیین‌کننده است. برای تبخّر در هدف‌گذاری صدها و بعد هزاران ساعت مطالعه کردم، بهترین نقطه‌نظرها را یاد گرفتم و با کارآیی فراوان درگیر کار شدم.

شما هم می‌توانید این کار را انجام دهید، از الان شروع کنید

در سال [۱۹۸۱]، آموخته‌هایم را در کارگاه‌های آموزشی و همایش‌هایی که در بیست‌وینج کشور مختلف جهان برگزار شد، به جمعیتی بیش از دو میلیون نفر آموزش دادم. دوره‌هایم را در قالب نوار و ویدئو عرضه کردم تا دیگران بتوانند از آن استفاده کنند. در حال حاضر به صدها هزار نفر اصول موردنظرم را آموزش داده‌ام. این آموزش‌ها به زبان‌های مختلف در سراسر جهان برگزار شد.

ما به این نتیجه رسیدیم که این نقطه‌نظرها در هر مکانی از دنیا، کارساز هستند. در هر کسورتی به باشید، بدون توجه به میزان تحصیلات، تجربه یا زمینه می‌توانید از آنها استفاده نمایید. از همه اینها مهم‌تر، این نقطه‌نظرها به من و به هزاران نفر دیگر، این امکان را دادند که سر رشته‌ی همه امور زندگی خود را به دست بگیریم. اقدام به هدف‌گذاری منظم و حساب‌شده، ما را از فقر به ثروت و محنت، شکست و ناکامی به موفقیت و رضایت‌خاطر می‌رساند. استفاده از این روش برای شما نیز نتیجه خواهد داشت.

آنچه خیلی زود آموخته‌ام این است: برنامه داشتن برای هر کاری، خیلی بهتر از نداشتن آن است. مثالی که می‌توانم برای این امر بیاورم این است که، واقعاً نیازی به این نیست که چرخ را دوباره اختراع کنیم. همه جواب‌ها قبلاً به دست آمده‌اند. صدها هزار نفر و شاید میلیون‌ها زن و مرد از صفر شروع کرده‌اند و با رعایت این اصول به موفقیت دست یافته‌اند. برای موفقیت، تنها کافی‌ست آنچه را که دیگران انجام داده‌اند، شما هم انجام دهید و آنها را یاد بگیرید.

در مطالب پیش‌رو شما را با بیست و یک نقطه‌نظر و نکته مهم آشنا می‌کنیم، این مطالب به شما کمک خواهد کرد که در زندگی به هر چه که می‌خواهید برسید. به این نتیجه می‌رسید که حد و اندازه‌یی برای موفقیت وجود ندارد! محدودیت‌ها را خود شما بر ذهن‌تان تعیین می‌کنید، آنها را می‌آفرینید و شاخ و برگ می‌دهید. این یکی از بزرگ‌ترین کشمکش‌هاست، اجازه دهید شروع کنیم.

یک سفر هزار فرسنگی با برداشتن قدم اول شروع می‌شود.

[کنفوسیوس]