

هدف

دستیابی به خواسته‌های خود
در سریع‌ترین زمان ممکن

■ نویسنده:

بیان تربیتی

■ مترجم:

زینب حیدریگ

■ ویراستار:

الناز خجسته



سرشناسه : تریسی، برایان، ۱۹۴۴ م. Tracy, Brian

عنوان و نام پدیدآور : هدف: دستیابی به خواسته‌های خود در سریع‌ترین زمان ممکن
نویسنده برایان تریسی؛ مترجم زینب حیدریگی؛ ویراستار الناز خجسته.

مشخصات نشر : تهران: آریان، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری : ۳۵۲ ص.

شابک : ۹۸-۹۸-۷۱۳۳-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی : فیا.

یادداشت : عنوان اصلی:

Goals: how to get everything you want-faster than you ever thought possible

موضوع : هدف و هدف‌گزینی (روان‌شناسی). Goal (Psychology)

موضوع : موفقیت - جنبه‌های روان‌شناسی. Success—Psychological aspects

شناسه افزوده : حیدریگی، زینب، ۱۳۶۴ م. مترجم.

شناسه افزوده : خجسته، الناز، ۱۳۶۶ م. ویراستار.

رده بندی '۴ ر. ۱۳۹۵ ۴ ۵۰۵/۵ BF

رده '۵ دیوب ۱۵۸/۱۰

شماره کدبنا ۹۰: ۴۵۷۷۹



نام کتاب	هدف
نویسنده	برایان تریسی
مترجم	زینب حیدریگی
ویراستار	الناز خجسته
ناظر چاپ	علی غلامی
تویت چاپ	اول، ۱۳۹۶
شمارگان	۱۰۰۰ نسخه
قیمت	۱۹۵۰۰ تومان
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۱۳۳-۹۸-۹

تهران: خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، کوچه فاتحی داریان، پلاک ۶، طبقه اول

تلفن: ۶۶۴۰۰۲۳۵ - ۶۶۹۷۱۳۴۴

پست الکترونیک: info@arayanbook.com سایت: www.arayanbook.com

« حق چاپ و نشر مجدد این اثر برای انتشارات آریان محفوظ است. »

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷.....	پیش‌گفتار: موفقیت‌های شما
۱۱.....	فصل اول: شروع کار: توانمندسازی خود را شکوفا کنید
۲۵.....	فصل دوم: در قبال زندگی خود مسؤله‌پذیر باشید
۳۹.....	فصل سوم: ارزش‌های خود را شفاف‌سازی کنید
۵۳.....	فصل چهارم: عقاید و باورهای خود را تجزیه و تحلیل کنید
۶۹.....	فصل پنجم: آینده‌ای مختص به خود بسازید
۸۱.....	فصل ششم: اهداف واقعی خود را تعیین کنید
۹۵.....	فصل هفتم: درباره مهم‌ترین هدف قطعی خود تصمیم بگیرید
۱۰۹.....	فصل هشتم: از نقطه صفر شروع کنید
۱۲۵.....	فصل نهم: تمام اهداف مالی خود را تعیین کرده و به آن‌ها دست یابید
۱۴۱.....	فصل دهم: در حوزه کاری خود متخصص شوید
۱۶۳.....	فصل یازدهم: زندگی خانوادگی و روابط خود را بهبود بخشید

- فصل دوازدهم: سلامت و تناسب اندام خود را بهینه سازید..... ۱۸۱
- فصل سیزدهم: میزان پیشرفت خود را بسنجید..... ۱۹۵
- فصل چهاردهم: موانع راه را برطرف سازید..... ۲۰۷
- فصل پانزدهم: با افراد مناسب و مرتبط با کارتان همکاری کنید..... ۲۲۳
- فصل شانزدهم: یک نقشه کار تهیه کنید..... ۲۳۷
- فصل هفدهم: وقت خود را به‌خوبی مدیریت کنید..... ۲۵۳
- فصل هجدهم: اهداف خود را هر روز بازبینی کنید..... ۲۷۱
- فصل نوزدهم: دوازده هدف خود را تجسم کنید..... ۲۸۷
- فصل بیستم: ضایع ناخودآگاه خود را فعال کنید..... ۳۰۵
- فصل بیست‌ویکم: حصص موفقیت، استقامت و پافشاری کنید..... ۳۱۹
- نتیجه‌گیری: از همین امر زودتر به‌کار شوید..... ۳۴۵
- درباره نویسنده..... ۳۵۱



پیشگام

ره‌مقیت یعنی هدف

به ویرایش دوم (جدید) کتاب هدف - روش امیدوار از آن‌جا که این کتاب برای اولین بار در سال ۲۰۰۳ منتشر شد تاکنون صدها هزار جلد از آن فروخته شده، به بیست زبان زنده دنیا چاپ و به پژوهش‌ترین اثر در زمینه دستیابی به هدف در طول تاریخ تبدیل شده است.

حالا تصمیم گرفته‌ایم کتاب هدف را بازنویسی کرده، ارتقا دهیم تا برای افرادی که در دوران اقتصادی نامطمئن‌تری زندگی می‌کنند، مفیدتر بوده و قابلیت عملکرد سریع‌تری داشته باشد. سه نویسنده و منتقد حرفه‌ای خارق‌العاده، این کتاب را از اول تا آخر بازبینی کرده‌اند و به‌منظور این‌که کتاب سودمندتری برای آحاد مردم باشد، ایده‌های فوق‌العاده‌ای ارائه کرده‌اند. در این‌جا می‌خواهیم از کاترین آرمسترانگ^۱، سارا جین هوپ^۲ و جانیس

1. Katherine Armstrong

2. Sara Jane Hope

راتلج^۱ به خاطر بینش و تعالیشان که به بهبود بی‌اندازهٔ این ویرایش جدید منجر شده، سپاس‌گزاری کنم. به‌خصوص قصد دارم از دوست و همکارم کورد کوپر^۲ برای بررسی نسخهٔ دست‌نویس این کتاب به‌منظور بازبینی، بازنویسی، افزودن مطالب جدید، و در مجموع به‌خاطر تغییراتی مؤثر و جالب که در کل ساختار کتاب ایجاد کرده، قدردانی کنم.

این کتاب مختص به افراد بلندپرواز و آرمان‌گرایی است که مایل‌اند بسیار سریع‌تر پیشرفت کنند. اگر شما هم از چنین افکار و احساساتی برخوردارید، این کتاب برای شما نوشته شده است. طرح‌ها و ایده‌هایی که در ادامهٔ مطالب این کتاب بیان می‌شود، می‌تواند شما را به‌منظور دستیابی به مهم‌ترین اهدافتان از سال‌ها سخت‌کوشی نجات دهد.

من بیش از پنج‌هزار بار در ۵۴ کشور دنیا در مقابل بیست‌وپنج‌هزار مخاطب سخنرانی کرده‌ام. دست‌آرمان‌سازها و سخنرانی‌هایم هم از پنج دقیقه گرفته تا پنج روز متفاوت بوده است و من در هر کدام از آن‌ها، روی به‌اشتراک‌گذاشتن بهترین ایده‌هایی متمرکز شده‌ام که می‌توانستم در رابطه با آن موضوع خاص بیابم و مناسب و درخور مخاطب خاص آن زمان باشد.

پس از ارائهٔ سخنرانی‌های بی‌شمار دربارهٔ موضوعات مختلف، چنان‌چه به من فقط فرصتی در حد پنج دقیقه داده می‌شد تا برانسان صحبت کنم و می‌توانستم فقط یک دیدگاه را انتقال دهم که به شما در رسیدن به موفقیت بیشتر کمک کند، این را می‌گفتم: «اهداف خود را مکتوب و برای دستیابی به آن‌ها برنامه‌ریزی کنید و هر روز روی برنامه‌های خود کار کنید.»

1. Janice Rutledge

2. Cord Cooper

پیش‌گفتار: موفقیت یعنی هدف ✓ ۹

این توصیه در صورتی که از آن پیروی کنید، از هر چیز دیگری که تاکنون آموخته و کسب کرده‌اید، مفیدتر خواهد بود. بسیاری از فارغ‌التحصیلان دانشگاهی به من گفته‌اند که این دیدگاه ساده برایشان از چهار سال تحصیل ارزشمندتر بوده است. این ایده زندگی من و میلیون‌ها نفر از مردم دیگر را تغییر داده است و زندگی شما را نیز متحول خواهد کرد.

نقطه عطف

چندی پیش گروهی از افراد موفق برای صحبت راجع به تجارب زندگی‌شان، در شیکاگو گرد هم آمدند. همه آن‌ها افراد میلیونر و مولتی‌میلیونری بودند که هر یک، سال‌ها پیش کار خود را از صفر شروع کرده بود. آن‌ها نیز مانند بسیاری از افراد ثروتمند، نسبت به دستاوردهایشان و منافع و موهبت‌هایی که زندگی به آن‌ها ارزانی داشته بود، متاضع و قدردان بودند.

در همان هنگام که آن‌ها دربارهٔ دلیل موفقیت خود در دستیابی به چیزهای بیشتر در زندگی بحث می‌کردند، عاقل‌ترین فرد حاضر، با صدایی بلند گفت: «موفقیت یعنی هدف! باقی موارد، همه سواشی هستند.» پس از مدت کوتاهی سکوت، تک‌تک حضار این گفته را با تکیه و تأکید و موافقت خود را اعلام کردند.

زندگی و وقت شما ارزشمند است. بزرگ‌ترین هدررفت وقت و زندگی، صرف سال‌ها زمان برای دستیابی به چیزی است که می‌توانستید ظرف مدت چند ماه به آن دست یابید. با پیگیری فرایندهای اثبات‌شده تعیین هدف و دستیابی به آن، که در این کتاب ارائه شده است، خواهید توانست در مدت‌زمانی کوتاه‌تر از تصورتان، به موفقیت‌هایی بسیار بیشتر دست یابید. در این صورت، سرعت پیشروی‌تان، شما و اطرافیانتان را شگفت‌زده خواهد کرد.

رهبران و مدیران را دنبال کنید، نه پیروان را!

با پیروی از این روش‌ها و شگردهای ساده، که کاربردشان آسان است، می‌توانید در ماه‌ها و سال‌های پیش رو به سرعت از هیچ به همه چیز برسید. شما می‌توانید موقعیت خود را از حالت فقر و سرخوردگی به حالت ثروت و رضایتمندی تغییر دهید و بسیار فراتر از دوستان و خانواده خود رفته و در زمانی بیشتر از هر کس دیگری که می‌شناسید، به موفقیت و نتایج خوب دست یابید.

برها براه دریافت‌ها هر فردی که از هوشی متوسط و اهدافی شفاف برخوردار است، بسیار بهتر و موفق‌تر از نابغه‌ای است که راجع به خواسته واقعی خود نامطمئن است.

بیانیه مأموریت شخصی من در طی سالیان، به هیچ عنوان تغییر نکرده و از این قرار است: «کمک به مردم برای دستیابی به اهدافشان بسیار سریع‌تر از زمانی که ممکن است در غیاب دست من، بتوانند به آن دست یابند.»

این کتاب شامل چکیده‌ای از مطالب بسیار مهم و ارزشمندی است که من در حوزه‌های موفقیت، دستاوردها و حقوق اهداف، آموخته‌ام. با پیروی و عمل به مراحل که در صفحه‌های بعد به آن پرداخته می‌شود، در زندگی به اوج خواهید رسید.

این کتاب برای فرزندان من در حکم یک نقشه راه است؛ برای کمک به شما در نقل مکان از جایی که هستید به جایی که می‌خواهید به آن برسید. دلیل من از تألیف این کتاب برای دوستانم و خوانندگان آن، ارائه یک سیستم اثبات شده است تا با استفاده از آن بتوانید در زندگی شخصی خود در مسیری سریع به حرکت درآیید.

خوش آمدید! ماجراجویی جدید عظیمی در حال شروع است.