

هدف

چگونه سریع تر از آنچه تصور می کردید
به خواسته هایتان برسید

برایان تریسی
مهدی قراچه داغی

فهرست

۱	پیشگفتار
۵	مقدمه
۱۱	توانمندیهای خود را آزاد کنید
۲۳	سررشته امور زندگی خود را در دست بگیرید
۳۵	آینده خود را خلق کنید
۴۵	ارزشهای خود را مشخص سازید
۵۷	هدفهای واقعی خود را مشخص سازید
۶۹	درباره هدف اصلی خود تصمیم بگیرید
۷۹	باورها و هایتان را تحلیل کنید
۹۱	از آغاز شروع کنید
۱۰۳	پیشرفت خود را اندازه بگیرید
۱۱۳	راهبندها را از میان بردارید
۱۲۷	در زمینه کاری خود به تخصص برسید
۱۴۳	با اشخاص مناسب معاشرت کنید
۱۵۵	دست به کار شوید
۱۶۹	مدیریت زمان را رعایت کنید

- ۱۸۳ همه روزه هدفهایتان را مرور کنید
- ۱۹۵ پیوسته هدفهایتان را مجسم کنید
- ۲۰۹ ذهن فراهشیار خود را فعال کنید
- ۲۲۱ در همه مواقع انعطاف داشته باشید
- ۲۳۳ خلاقیت ذاتی خود را آزاد کنید
- ۲۴۷ همه روزه کاری انجام بدهید
- ۲۵۷ مداومت کنید تا به موفقیت برسید
- ۲۷۵ نتیجه



توانمندیهای خود را آزاد کنید

توانمندی بالقوه انسان متوسط به اقیانوس عظیمی می ماند که هنوز پیموده نشده است، به قاره جدیدی می ماند که اکتشاف نگردیده است، دنیایی از امکانات در انتظارند که آزاد شوند و برای دستیابی به هدف عظیم شما به حرکت درآیند.

— برایان تریسی

موفقیت در هدف گذاری است و هر چیزی جز این فرع بر قضیه است. تمام مردمان موفق به شدت هدف گرا هستند. می دانند که چه می خواهند و با تمام وجود و در هر روز زندگی برای دستیابی به خواسته شان تلاش می کنند.

توانایی شما در هدف گذاری مهارتی اصلی و تعیین کننده برای موفق شدن است. با داشتن هدف، ذهن مثبت شما به کار می افتد و نقطه نظرها و انرژی برای دستیابی به این اهداف آزاد می شوند. بدون هدف تحت تأثیر جذر و مد زندگی به بالا و پایین می روید. اما با داشتن هدف چون تیری از کمان در رفته به سوی هدفتان به حرکت در می آید تا به آن اصابت کنید.

واقعیت این است که اگر عمری صد برابر هم داشته باشید، توانمندیهای بالقوه شما بیش از آنند که جملگی مورد استفاده قرار بگیرند. آنچه را که تاکنون به دست آورده اید، تنها جزئی از آن چیزی است که توانایی دستیابی به آن را دارید. یکی از قوانین موفقیت این است: «مهم نیست از کجا می آید، مهم این است که به کجا

می‌روید. اما اینکه به کجا می‌روید را شما و اندیشه‌های شما مشخص می‌سازند.» هدفهای روشن و واضح بر اعتماد و اطمینان شما می‌افزایند، صلاحیت شما را زیاده‌تر می‌کنند و انگیزه‌هایتان را بالاتر می‌برند. همان‌طور که تام هاپکینس، مربی فروش، می‌گوید: «هدف سوخت کوره موفقیت است.»

شما دنیای خود را خلق می‌کنید

شاید بزرگ‌ترین کشف در تاریخ انسانی قدرت ذهن شماست که تقریباً تمامی جنبه‌های زندگی شما را خلق می‌کند. آنچه را که در پیرامون خود در این دنیای ساخته و پرداخته انسانها می‌بینید، در ذهن کسی به شکل یک ایده یا نقطه نظر شروع شد و بعد تبدیل به واقعیت گردید. همه چیز زندگی شما به شکل یک اندیشه، یک آرزو، یک خواسته یا امید یا به شکل یک رؤیا شروع شده است. شما افکار خلاق دارید. افکار شما دنیایان و همه اتفاقات زندگی‌تان را شکل می‌دهند.

همه ادیان، همه فلسفه‌ها، متافیزیکها، روانشناسیها به یک نکته اشاره کرده‌اند و آن اینکه: به آنچه بیشتر بیندیشید، همان می‌شوید. دنیای بیرون شما در نهایت بازتابی از دنیای درون شماست و آنچه را که فکر می‌کنید، به شما منعکس می‌کند. به هرچه پیوسته فکر کنید، صورت حقیقت پیدا می‌کند.

از هزاران انسان موفق پرسیده‌اند که اغلب اوقات به چه فکر می‌کنند. بیشترین جواب آنها این است که به خواسته‌هایشان فکر می‌کنند و اینکه چگونه به این خواسته‌های خود برسند.

ناموفقها و ناخشنودها اغلب در باره آنچه نمی‌خواهند فکر می‌کنند و حرف می‌زنند. در باره مسائل و نگرانیهایشان حرف می‌زنند و گناه‌ناکامیهایشان را به گردن دیگران می‌اندازند. اما موفقها پیوسته در باره هدفهای مورد نظرشان فکر می‌کنند و در باره آن حرف می‌زنند. آنها به آنچه بیش از هر چیز می‌خواهند فکر می‌کنند و در باره‌اش حرف می‌زنند.

زندگی کردن بدون هدف شبیه رانندگی در مه غلیظ است. موتور اتومبیلتان هر قدر قوی و قدرتمند باشد، شما به آرامی رانندگی می‌کنید، مردد هستید و حتی روی جاده صاف حرکت به جلو اندک دارید. با تصمیم‌گیری در باره هدفهایتان، مه بلافاصله از بین می‌رود و شما در موقعیتی قرار می‌گیرید که از توانمندیهای خود استفاده کنید. داشتن هدفهای روشن و شفاف به شما امکان می‌دهد پابر پدال گاز زندگی خود بفشارید و شتابان در راستای تحقق بخشیدن به خواسته‌هایتان به حرکت درآیید.

هدف‌جویی خودبه‌خود

این تمرین را در نظر مجسم کنید: کبوتر لانه‌یابی را بگیرید و او را در قفس ببندازید، روی قفس را با تیوپی بپوشانید، قفس را در جعبه‌ای بگذارید و بعد جعبه را در یک کامیون قرار بدهید. می‌توانید هزار مایل در هر جهتی که خواستید حرکت کنید. و بعد وقتی در کامیون را باز می‌کنید، جعبه را بیرون می‌آورید، پتو را برمی‌دارید و کبوتر لانه‌یاب را از قفس آزاد می‌کنید، می‌بینید کبوتر به آسمان پرواز می‌کند، سه بار چرخ می‌زند، بعد به جانب لانه‌اش که هزار مایل از او فاصله دارد به حرکت درمی‌آید. هیچ موجودی در دنیا غیر از انسان این هدف‌جویی را ندارد.

شما مانند کبوتر لانه‌یاب از توانایی هدف‌جویی برخوردارید. وقتی دقیقاً بدانید که چه می‌خواهید، نیازی به این ندارید که بدانید این هدف در کجاست و چگونه باید به آن دسترسی پیدا کنید. با صرفاً تصمیم‌گیری در این مورد که چه می‌خواهید، به سمت هدف خود به حرکت درمی‌آیید و هدف هم به شما نزدیک می‌شود. درست در زمان مناسب و مکان مناسب شما و هدفتان به هم می‌رسند. به دلیل این مکانیسم سیبرنتیک شگفت‌انگیز که در ذهن شما قرار دارد، شما تقریباً همیشه به هدفهای خود دست پیدا می‌کنید. اگر هدف شما این است که شب به خانه بروید و تلویزیون تماشا کنید، تقریباً با اطمینان به این خواسته خود