

مقدمه

به برنامه اهداف نهایی برایان تریسی خوش آمدید. چگونه می توانید کارها را سریع تر از آنچه تصور می کنید انجام دهید. این کتاب راهنما به این منظور تهیه شده است که شما را در تعیین و دستیابی به اهداف تان بهتر و سریعتر از آنچه هرگز تصور نمی کردید یاری رساند.

به اعتقاد بسیاری از افراد، برایان تریسی با بیان نظراتش در بیش از دو هزار سخنرانی و سمینار طی ۲۱ سال گذشته و با داشتن بیش از ۲ هزار دانشجو رهبر موفقیت است. فارغ التحصیلان کلاس های درس برایان تریسی منافع فراوانی از تجارب و تخصص گسترده وی به دست آورده اند که اغلب باعث ایجاد تحول در زندگی آنها و رساندن شان از فقر به ثروت شده است. بسیاری از افرادی که از لحاظ مادی و فردی با مشکلات فراوانی دست و پنجه نرم می کردند با پیروی از نصایح برایان و به کار بستن ابزارهایی که وی برای آنها ایجاد کرده بود و میلیونر های خودساخته ای تبدیل شدند.

تشبیهی که برایان تریسی در ارتباط با تعیین اهداف به کار می برد این است که «نمی توان هدفی که قابل رویت نیست را نشانه گرفت.» بنابراین ضرورت دارد بنشینید و در مورد آن که در زندگیتان میخواهید، تصمیم دقیقی بگیرید. بدین منظور بهترین کار این است که قدم به قدم سیستمی که برایان برای شما در این برنامه جامع و اساسی تهیه کرده است را دنبال کنید. چنانچه مایلید به تمام مزایای آن به طور کامل دست یابید تاکید می کنم از این کتابچه راهنما کمال استفاده را بکنید تا به شما در تعیین اهداف یاری رساند.

به منظور بهره مند 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 نمایید، مطالب در اعماق ذهن تان فرو می رود و هر بار که هر جلسه را دوباره مطالعه می کنید به مطالب جدید بیشتر پی می برید. هنگامی که این کتاب را مطالعه مینمایید قلم و کاغذی در دست داشته باشید و آماده باشید زمانی که ایده یا تکنیک خاصی که توجه تان را به خود جلب می کند یادداشت نمایید. در مورد آن ایده در ارتباط با موقعیت، کار و کسب زندگی تان بیندیشید، سپس برنامه ای تهیه کنید

تا در روزهای آینده آن را اجرا نمایید. ممکن است بخواهید دفتر یادداشت روزانه ای در مورد موضوع "تعیین اهداف نهایی" تهیه کنید که بتوانید در آن ایده‌ها افکار و نگرش‌های تان را یادداشت نمایید.

برخی از مطالب کتاب راهنما به صورت سوال 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 سوالات 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 موثر و اثبات شده به صورت خلاصه عنوان شده است دید عمیق تری 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 کرده اید این برنامه تنها تمرینی برای گوش کردن شما خواهد بود. به منظور برخورداری از مزایای کامل که این برنامه مفید پیشکشان می‌کند هم اکنون تصمیم بگیرید طبق این برنامه عمل کرده و بر روی تصورات و استراتژی‌های تان کار کنید. با انجام این کار می‌توانید مفاهیم و ایده‌هایی که زمانی برایتان نامشخص بود را به تجاربی ملموس در زندگی واقعی تان تبدیل کنید. چنانچه هم اکنون زمانی را برای انجام این کار اختصاص دهید و نسبت به آن متعهد شوید بی‌شک پاداش فوق‌العاده‌ای در سالهایی که در پیش رو دارید به دست خواهید آورد.

جلسه ۱

شکوفایی استعدادهای واقعی

«ظرفیت و توانایی یک فرد عادی همانند اقیانوسی ناپیموده، قاره ای کشف نشده، و جهانی از ممکنات است که منتظرند به وی عرضه شده و را در راستای اهداف عالی وی به کار گرفته شوند.» " برایان تریسی "

در جلسه اول این برنامه برایان تریسی بر این نکته تأکید می کند که کلید اصلی موفقیت انسان تعیین اهداف است. وی بیان می کند که افراد موفق شدیداً هدف محوراند. آنها نسبت به آنچه می خواهند بسیار شفاف اند و با پشتکار فراوان تمام انرژی خود را صرف بدست آوردن آن می کنند. وی خاطر نشان می کند که انسان از طریق استعدادهای ذاتی اش قادر است فراتر از تمام رویاهای بلند پروازانه خود گام نهد و به آنها دست یابد. رازی که در این امر نهفته است تعیین اهداف و استفاده از ابزارهای فراوانی است که برایان در اختیارتان می گذارد تا بتوانید عقاید، نظرات و تصوراتتان را به راهکارهای عملی و مناسب تبدیل کنید.

۱. تصور کنید بطور ذاتی از این توانایی برخوردارید که بتوانید به هر هدفی که برای خود تعیین می کنید دست یابید.

۲. چه فعالیتهایی بیشترین معنی و مفهوم را به زندگیتان می بخشد؟

۳. به زندگی فردی و شغلی امروزتان بنگرید و مشخص کنید افکارتان چه تأثیری در ایجاد دنیای شما داشته است. چه چیزی را می توانید و باید تغییر دهید؟

۴. بیشتر اوقات به چه موضوعی می اندیشید و در مورد آن صحبت می کنید: چه چیزی می خواهید یا چه چیزی نمی خواهید؟

۵. بهای دستیابی به اهدافی که برایتان از همه مهمتر است، چیست؟

۶. در نتیجه پاسخ به سؤالات فوق چه اقداماتی را باید بلافاصله اتخاذ کنید؟

جلسه ۲

مسئولیت زندگی تان را به عهده بگیرید

«به عنوان یک اصل کلی انسان چندان مدیون خصلتهایی که با آن به دنیا می آید نیست، بلکه انسان همان چیزی است که از خود می سازد.»

الکساندر گراهام بل

شما به تنهایی مسئول موفقیت‌هایی هستید که در زندگی به دست می‌آورید. در این جسه برایان ایده‌ها و رهنمودهایی در مورد نحوه قبول مسئولیت و خلق موفقیت در زندگی در اختیارتان می‌گذارد. وی مهمترین دشمنان موفقیت و سعادت؛ یعنی احساسات منفی از قبیل ترس، حس ترحم نسبت به خود، غبطه، حسادت، احساس خود کم‌بینی، و در پایان عصبانیت را مورد هدف قرار میدهد. وی چهار عامل دخیل در منفی‌بافی؛ یعنی توجیه، دلیل تراشی، نگرانی یا حساسیت بیش از حد و سرزنش را در این رابطه شناسایی می‌کند. به منظور کمک به شما در پذیرش مسئولیت کامل زندگی، برایان پیشنهاد می‌کند که همواره خود را به گونه‌ای بنگرید که صاحب شغل مستقل و آزاد هستید، و برنامه راهبردی زندگی و شغل مخصوص به خود را تهیه می‌کنید. این برنامه باید شامل گزینه‌ها و تصمیمات جدید باشد، عاملی جهت رشد و ترقی‌تان باشد، چرخ سرنوشت‌تان را خود در دست بگیرید، مرکز کنترل خود را تعیین کنید، و مفهوم مثلث طلایی را در طرح‌های ابتکاری تعیین اهداف‌تان بگنجانید.

۱. بزرگترین مشکل یا منشأ منفی‌بافی در زندگی‌تان را تعیین کنید. به چه دلیل مسئول به وجود آمدن این شرایط هستید؟

۲. خود را در جایگاه رئیس شرکت‌تان تصور کنید. اگر ۱۰۰٪ سهام شرکت متعلق به شما بود چه کار متفاوتی انجام میدادید؟

۳. همین امروز تصمیم قطعی بگیرید از سرزنش کردن دیگران به هر دلیل دست بردارید و در عوض مسئولیت کامل زندگی‌تان را از هر لحاظ به عهده بگیرید. چه اقداماتی باید انجام دهید؟

۴. از بهانه تراشی دست بردارید و شروع به پیشرفت کنید. فهرستی از بهانه‌های متداول خود تهیه کنید. اکنون تصور کنید این بهانه‌ها هیچ مبنای واقعی ندارد و بر این اساس اقدام نمایید.

۵. خود را به عنوان مهمترین نیروی خلاق در زندگی‌تان تصور کنید. شما به دلیل تصمیمات و انتخابهای خود در این جایگاه و موقعیت قرار دارید.

۶. فهرستی از اسامی افرادی که لازم است در زندگی آنها را فراموش کنید، تهیه نمایید. هم اکنون تصمیم بگیرید تمام کسانی که به نحوی به شما آسیب رسانده اند را فراموش کنید. از بحث و گفتگوی مجدد در مورد آن خود داری کنید. در عوض آن چنان سرگرم انجام کارهای مهم شوید که فرصتی برای فکر کردن دوباره به آنها نداشته باشید.

جلسه ۳

آینده را بسازید و ارزش هایتان را مشخص کنید

«عظمت و بزرگی شما به اندازه آرزوهای تعیین کننده و هدفهای غالب

در زندگیتان است.» جیمز آلن

چهار خصلت بارز در میان تمامی رهبران بزرگ وجود دارد. آنها دارای بینش و بصیرت اند، خود را می شناسند، نسبت به باورها و موضعی که اتخاذ می کنند آگاهند. در این جلسه برایان شما را در زمینه ایجاد بینش منحصر بفرد با پرسش سؤالات پژوهشی متعددی در زمینه آینده مطلوب تان یاری می کند. وی شما را تشویق می کند دست از افکاری که باورهایتان را سست می کند، بردارید و به دنیای ممکنات قدم بگذارید. بدین منظور، برایان شما را تشویق می کند نگاهی به درون تان بیفکنید، خود را بشناسید، به قدرت درون تان اطمینان کنید، رفتارهای گذشته و حال تان را مورد بررسی قرار دهید، میزان خودباوری تان را تعیین کنید، و سرانجام اطمینان حاصل کنید که بر اساس حقایق زندگی می کنید.

۱. تصور کنید برای هر مشکلی راهکار، و برای غلبه بر محدودیتها راهی وجود دارد. تصور کنید هیچ محدودیتی برای دستیابی به اهدافی که برای خود تعیین کرده اید وجود ندارد. در این صورت چه کار متفاوتی انجام میدادید؟

۲. راهکار «اندیشیدن به گذشته از طریق آینده» را تمرین کنید. برای پنج سال آینده برنامه ریزی کنید و سپس به حال بنگرید. چه اتفاقاتی می بایست در دنیای ایده آل تان رخ داده باشد؟
۳. تصور کنید از لحاظ مادی زندگی بسیار خوبی داشتید. به چه میزان درآمد داشتید؟ ارزش زندگی تان چقدر میبود؟ از هم اکنون چه اقداماتی انجام میدادید تا این اهداف را به واقعیت تبدیل کنید؟
۴. تصور کنید از زندگی خانوادگی و فردی بسیار خوبی برخوردار بودید. این زندگی چگونه میبود؟ از هم اکنون شروع به انجام چه کارهایی می کردید؟
۵. تقویم سالانه تان را به بهترین شکل برنامه ریزی کنید. سالی که در پیش دارید را از ماه فروردین تا اسفند به گونه ای تنظیم کنید که گویی هیچ محدودیتی وجود ندارد. اگر می خواستید از امروز شروع کنید چه تغییراتی ایجاد می کردید؟
۶. تصور کنید از لحاظ سلامتی و تناسب اندام در بهترین شرایط بودید. از هم اکنون چه کارهایی را انجام میدادید تا تصورات خود او را به واقعیت تبدیل کنید؟
۷. سه الی پنج مورد از مهمترین ارزش هایی که در حال حاضر در زندگی تان دارید را یادداشت کنید. واقعا به چه ارزشهایی معتقد و پایبند هستید؟
۸. در میان افرادی که در حال حاضر می شناسید چه خصوصیات و ارزشهای والایی سراغ دارید؟
۹. تصور می کنید مهمترین ارزش هایی که می تواند هدایت کننده روابط شما باشد چیست؟
۱۰. در خصوص سرمایه و موفقیت مالی به چه ارزشهایی پایبند هستید؟ آیا هر روز به این ارزش ها عمل می کنید؟
۱۱. تصویر ذهنی خود از یک فرد ایده آل، یعنی فردی که شدیداً دوست داشتید آنگونه میبودید اگر هیچ محدودیتی برایتان وجود نداشت، را توصیف کنید
۱۲. اعلامیه ترحیم تان را آنگونه که دوست دارید در مراسم تدفین برای دوستان تان قرائت شده و در خاطره ها ماندگار شود را بنویسید.

۱۳. هم اکنون چه تغییری در رفتارتان ایجاد می کردید که می توانست شما را در هماهنگی بیشتر
با ارزشهایتان یاری رساند؟