

هدف گذاری راهبردی

دستورالعملی گام به گام برای طراحی یک زندگی استثنائی

جودانکن

ترجمه لطیف احمدپور



سرشناسه: joe duncan

عنوان و نام پدیدآور: هدف‌گذاری راهبردی: دستورالعملی گام به گام برای طراحی یک زندگی استثنائی/جو دانکن؛ ترجمه لطیف احمدپور.

مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۱۱۸ ص.: مصور، جدول

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۸۵۴-۱۰-۰

یادداشت: عنوان اصلی: The Blueprint (A step by step guide to designing an exceptional life).

عنوان دیگر: دستورالعملی گام به گام برای طراحی یک زندگی استثنائی.

موضوع: هدف و هدف‌گزینی (روان‌شناسی) / Goal & Psychology

موفقیت/ Success

شناسه افزوده: احمدپور، لطیف، ۱۳۶۳ - مترجم

شماره کتابشناسی ملی: ۹۸۲۶۹۳۹



هدف گذاری راهبردی

دستورالعملی گام به گام برای طراحی یک زندگی استثنائی

جودانکن

ترجمه لطیف احمدپور



 torang_pub
 @nashretorang
www.nashretorang.com



هدف گذاری راهبردی

دستورالعملی گام به گام برای طراحی یک زندگی استثنائی

جودانکن

ترجمه: لطیف احمدپور

حروف چین و صفحه آرا: آتلیه ترنگ

لیتوگرافی و چاپ: پردیس دانش

چاپ اول: ۱۴۰۳

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۸۵۴-۱۰-۰

آدرس: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، کوچه میترا، پلاک ۷، طبقه اول، واحد ۴

تلفن: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴ همراه: ۶۶۴۰۳۵۲۰/۶۶۴۷۰۳۷۶

حق چاپ محفوظ است

nashretorang@gmail.com



فهرست

مقدمه مترجم.....	۹
مقدمه نویسنده.....	۱۳
نحوه استفاده از دستورالعمل.....	۱۵
گام اول: شفافیت، قدرت است.....	۱۹
گام دوم: اهداف مشخص و قدرتمند.....	۲۷
گام سوم: برنامه ریزی و آماده سازی.....	۳۳
گام چهارم: شخصی که باید به آن تبدیل شوید.....	۳۹
گام پنجم: تکمیل کارهای ناتمام.....	۴۵
گام ششم: عادت ها، رسوم و رویه ها.....	۵۱
گام هفتم: ارزش ها و باورها.....	۵۷
گام هشتم: اکنون زمان اقدام کردن است.....	۶۳
گام نهم: تجسم اهداف.....	۶۹
گام دهم: خلق پیشرفت، سنجش عملکرد.....	۷۵
ضمیمه ۱: کتاب کار.....	۸۳
ضمیمه ۲: ارزیابی چرخ زندگی.....	۱۰۹
درباره من.....	۱۱۵

تقدیم به تمام کسانی که صفحه اینستاگرام @before5am را دنبال می کنند و
با من در ارتباط هستند. این کتاب برای شماست. شما بزرگترین منبع الهام و
انگیزه من هستید و برای عشق و حمایت شما در این سفر متحول کننده بسیار
ممنونم؛ سفری که در آن همه با هم همسفر هستیم...

مقدمه مترجم

ناپلئون هیل در کتاب جاودانه‌اش به نام بیندیشید و ثروتمند شوید می‌نویسد: «هرکسی برای پیروزشدن باید واجد یک خصوصیت باشد و آن خصوصیت، قطعیت و مشخص بودن هدف است؛ یعنی آگاهی از آن‌چه که می‌خواهد و اشتیاقی سوزان برای دستیابی به آن.»

کتاب‌های بسیار زیادی هستند که به موضوع تعیین، پیگیری و دستیابی به اهداف می‌پردازند و بعضی از این کتاب‌ها واقعاً خوب هستند. ممکن است شما به یک کتاب که تماماً در این باره نوشته شده است نیاز داشته باشید، شاید هم این‌گونه نباشد؛ کاملاً به خودتان بستگی دارد.

می‌دانم که بسیاری از شما هر روز سخت‌کوشانه کار و تلاش می‌کنید تا چیزی را خلق کنید، اما از شما می‌خواهم که از ساختن، کارکردن و تلاش کردن دست بکشید و ابزارتان را زمین بگذارید! بسیاری از شما حتی نمی‌دانید در حال ساختن چه چیزی هستید. شاید درباره چیزهایی که خواهانشان هستید ایده‌هایی مبهم و نامشخص



داشته باشید اما احتمالاً هرگز وقت نگذاشته‌اید تا آن‌ها را طراحی، ترسیم و برنامه‌ریزی کنید. ساختمان‌های بزرگی که هر روز در شهر می‌بینید، همه‌شان به خوبی و با جزئیات دقیق و خاص طراحی شده‌اند، آن‌هم قبل از این که کسی بیل یا مته‌اش را بردارد و شروع به ساختن کند. اگر از یک شخص عادی بپرسید که اهدافش در زندگی چیست، با یک نگاه متعجب یا پاسخی مانند «نمی‌دانم» روبرو خواهید شد. اگر همین سؤال را از شما بپرسم، چه جوابی می‌دهید؟ یک شخص عادی نمی‌تواند اهداف زندگی‌اش را به زبان آورد؛ همان دلایل مجاب‌کننده‌ای که او را وادار می‌کنند تا هر روز از خواب بیدار شود و برای به انجام رساندن مأموریتش در زندگی اقدامات لازم را انجام دهد. به علاوه، یک شخص عادی فقط به فکر روز جاری است و هدفی بالاتر از زنده ماندن ندارد. بسیاری از مردم صرفاً روی گذراندن روز جاری تمرکز می‌کنند، مسیری را انتخاب می‌کنند که کم‌ترین مقاومت و مخالفت را شامل شود، به دنبال لذت‌های کوتاه‌مدت در طول مسیر هستند، و از هر گونه رنج و زحمتی که ممکن است موجب رشدشان شود، پرهیز می‌کنند.

به یاد داشته باشید که قرار نیست هدف‌تان را کشف کنید، بلکه باید آن را خلق کنید و تصمیم بگیرید که می‌خواهید هدف‌تان چه چیزی باشد. همچنین یادتان باشد که وقتی زندگیتان را وقف هدفی می‌کنید که بزرگ‌تر از مشکلات شماست، مشکلاتتان نسبتاً بی‌اهمیت جلوه می‌کنند و می‌توانید به راحتی بر آن‌ها غلبه کنید.

هر کسی رویکرد متفاوتی نسبت به تعیین اهداف دارد، اما برای تحقق بخشیدن به رؤیاهایتان لازم است از سه گام ساده و اصولی



پیروی کنید. همه افرادی که تاکنون به موفقیت دست پیدا کرده‌اند به طریقی نسخه‌ای از این سه گام را مورد استفاده قرار داده‌اند؛ البته به صورت آگاهانه و یا غیرآگاهانه. برای تحقق بخشیدن به یک هدف باید: (۱) آن را به صورت دقیق و واضح مشخص کنید و برایش یک ضرب‌الاجل تعیین کنید. (۲) آن را به صورت مکتوب در جایی یادداشت کنید و هر روز به آن نگاهی بیندازید. (۳) برنامه‌ای داشته باشید که بر طبق آن شروع کنید.

کتاب حاضر به شما کمک می‌کند تا این گام‌های عمومی را با کمی تفضیل بیش‌تر بردارید و قطعاً نقطه عطفی در زندگی شما خواهد بود. اگر زندگیتان را طراحی و برایش برنامه‌ریزی نکنید، مجبور خواهید شد تا بنشینید و ببینید که زندگی چه چیزی سر راه‌تان می‌گذارد و از اعماق وجودم می‌دانم این چیزی نیست که هیچ‌یک از شما بخواهد. بنابراین الان زمان آن است که شما هم چند روز یا یک هفته از وقت‌تان را در مرحله طراحی سرمایه‌گذاری کنید و دستورالعمل و شاهکار زندگیتان را طراحی کنید. و این یعنی بنشینید و بیانیشید در این باره که دوست دارید زندگیتان چه شکلی باشد و چگونه می‌خواهید نتایج و تجربیات دلخواهتان را واقعیت بخشید.

خیلی از افراد، وقتی در پی رسیدن به اهداف جدید هستند، می‌پرسند: «بسیار خوب، من هدف‌ام را پیدا کردم، حالا برای این که به آن دست پیدا کنم، باید چه کارهایی انجام دهم؟» این سؤال بدی نیست، اما اولین سؤالی نیست که باید به آن پاسخ داده شود. سؤالی که باید از خودمان پرسیم این است که: «باید به چه کسی تبدیل شوم؟» احتمالاً افرادی را می‌شناسید که به نظر می‌رسد همه کارهای درست



را انجام می دهند، اما هنوز هم نتایجی را که به دنبالشان هستند، به دست نیاورده اند، درست است؟ چرا؟ یکی از چیزهایی که جیم ران به من یاد داد این بود که: «اگر می خواهید به اهداف بزرگ تری دست پیدا کنید، باید انسان بزرگ تری شوید. موفقیت چیزی نیست که تعقیبش کنید. چیزی که تعقیبش می کنید، از شما فرار می کند؛ مانند تلاش برای تعقیب پروانه ها. موفقیت چیزی است که آن را جذب می کنید؛ آن هم با شخصی که به آن تبدیل می شوید.»

برای این که در هر یک از جنبه های زندگیتان به رضایت دادن به کم تر از آنچه سزاوارش هستید پایان دهید و نیز برای این که به سطوحی از موفقیت شخصی، حرفه ای و مالی که آرزویش را دارید دست پیدا کنید، در ابتدا لازم است که هر روز زمانی را برای تبدیل شدن به شخص مورد نیاز برای این مهم اختصاص دهید؛ شخصی که شایسته جذب و خلق پیوسته سطوح موفقیت دلخواهتان است.

پیشنهاد می کنم قبل از شروع این کتاب، پرسشنامه ارزیابی چرخ زندگی (ضمیمه ۲) را مطالعه کنید و با واقعیت روبرو شوید. قطعاً نتیجه این پرسشنامه، در طول کتاب و در خلال یادگیری نحوه هدف گذاری و چگونگی دستیابی به اهداف، بسیار راهگشا خواهد بود. اگر در زندگی هدف نداشته باشید، خوش شانسی به کارتان نخواهد آمد. برای کشتی ای که نمی داند عازم کدام بندر است، باد موافق معنا ندارد.

لطیف احمدپور

مقدمهٔ نویسنده

از صمیم قلب امیدوارم که درک و اشتیاق لازم برای خلق و
بکارگیری یک زندگی فوق‌العاده را پیدا کنید. آن نوع زندگی
که به دور از پیشامدهای تصادفی طراحی شده است.
«جودانکن»

این‌که شما در حال مطالعهٔ این کتاب هستید، نشانگر این است که
احتمالاً یکی از دنبال‌کنندگان صفحهٔ اینستاگرام یا فیسبوک «قبل از
۵صبح»^۱ هستید، و سپاسگزارم که تصمیم گرفته‌اید تا قدم بزرگ بعدی را
همراه من بردارید؛ قدمی در سفرتان به سوی موفقیت، شادی و کامیابی.
صادقانه بگویم، اصلاً تصور نمی‌کردم چنین بازخوردی را دربارهٔ
ایدهٔ «قبل از ۵صبح» از مردم سراسر جهان دریافت کنم. خیلی‌ها با من
تماس گرفتند و از من خواستند که دستورالعملم را در قالب یک کتاب
یا کتابچه راهنما منتشر کنم تا بتوانند به کمک آن زندگی دلخواهشان را
طراحی و خلق کنند.

خُب، این همان کتاب است. سرانجام آن دستورالعمل موفقیت را
در قالب یک کتاب راهنمای ساده و گام به گام به قلم تحریر درآوردم



تا بتوانید با سرعت مختص خودتان از آن استفاده کنید. همچنین یک کتاب کار با قابلیت چاپ (ضمیمه ۱)^۱ آماده کردم تا به کمک آن بتوانید ده گام این دستورالعمل را به طور کامل به کار گرفته و برای بهبود و خلق زندگی دلخواهتان استفاده کنید.

دلیل اصلی من برای نوشتن این دستورالعمل این است که بسیاری از مردمی که فرصت آشنایی و ارتباط با آن‌ها را داشتم، با وجود رؤیایا، اهداف و آرزوهایشان در زندگی، سرانجام احساس سرگشتگی داشتند و یا احساس می‌کردند که زندگیشان به یغما رفته، واقعاً به هیچ چیز خاصی دست نیافته‌اند و زندگی دلخواهشان را خلق نکرده‌اند.

این دستورالعمل، فرصتی است برای شفاف بودن شما درباره آن‌چه که واقعاً خواهانش هستید، شخصی که واقعاً می‌خواهید به آن تبدیل شوید، و زندگی‌ای که واقعاً می‌خواهید خلق کنید.

این دستورالعمل صرفاً در این باره نیست که برخی اهدافتان را روی کاغذ بنویسید و امیدوار باشید که یک روز محقق شوند، بلکه در این باره است که زمان بگذارید تا واقعاً یک برنامه کاملاً مشخص و با جزئیات کافی برای زندگیتان خلق کنید، و سپس قدم بردارید و اقدامات لازم را انجام دهید تا آن‌ها را واقعیت بخشید.

اگر قبلاً برای خودتان اهدافی تعیین کرده‌اید، یا برنامه‌ای نوشته‌اید اما واقعاً هیچ اتفاقی رخ نداده، پس مطمئن باشید که این دستورالعمل برای شما نوشته شده است. مطمئنم اگر زمان کافی بگذارید تا همه بخش‌های این دستورالعمل را به درستی اجرا کنید، در این سفر شگفت‌انگیز و در باقی زندگیتان به خوبی برایتان سودمند و کاربردی خواهد بود.

خودانکن

۱. برای بهره‌برداری بهتر می‌توانید نسخه PDF کتاب کار را از این آدرس دانلود کنید:
<https://www.nashretorang.com/download/TheBlueprintWorkBook>

نحوه استفاده از دستورالعمل

قبل از این که دست به کار شویم، بهتر است چند نکته را درباره نحوه استفاده از این راهنمای گام به گام بدانید تا بتوانید دستورالعمل مخصوص خودتان را طراحی و خلق کنید.

من این دستورالعمل را به صورت یک راهنمای آسان با یک کتاب کار قابل چاپ طراحی کردم که می توانید آن را به نسخه کاملاً مختص به خودتان تبدیل کنید و در سفرتان به سوی موفقیت از آن استفاده کنید.

کتاب کار را چاپ کنید

کتاب کار، اساس کار این دستورالعمل را تشکیل می دهد. می توانید آن را بر روی کاغذ چاپ کنید و نسخه مختص به خودتان را طراحی کنید. با آسودگی خیال نکات و مطالب خودتان را به آن اضافه کنید و آن را برای خودتان خصوصی سازی کنید.

من ابزارها و منابع مختلفی را گردآوری کرده ام که می توانید آن ها را به