

بهترین سال زندگی تو

بهترین سال زندگی  
(خلاصه کتاب + نکات مهم)

نویسنده: دارن هاردی



[سایت ذهن کوک تقدیم می کند](#)

مرجع رشد و توسعه فردی و توسعه کسب و کار



## بهترین سال زندگیتون رو تجربه کنید

یک سیستم کارآمد برای دسترسی به اهداف بزرگ

### نویسنده : دارن هاردی

در جریان جنگ جهانی دوم یک کشتی با 1100 خدمه مورد حمله ی مهاجمین قرار گرفت و به شدت آسیب دید. خدمه ناچار بودند کشتی را ترک کنند و سوار قایق نجات بشن. 5 روز بعد خدمه همچنان در اقیانوس سردرگم بودند.

بی رمق ، به شدت گرسنه و در شرایطی که خطر حمله ی کوسه ها تهدیدشون میکرد. تا اینکه یه موج قایق برخورد کرد و 9 نفر از آنها رو تا جایی که کاملا از دید بقیه محو شدن با خودش برد.

هرچی بیشتر میگذشت امید اونا برای زنده موندن کمتر میشد. کم کم زمانی رسید که برای 8 نفر از 9 نفر تقریبا هیچ امیدی باقی نمونده بود. 8 آدم نا امید و خسته تقریبا کف نا کجا آبادی گیر افتاده بودن و منتظر مرگ بودند. نفر نهم اما همچنان امید داشت. اونکه یک افسر جوان بود کم کم از دیدن این صحنه خونس به جوش اومد. از خونه و خانواده هاشون پرسید. ازشون پرسید اگه برگردن چیکار میکنند؟ پرسید اگه فرصت پیدا کنند چه چیزهایی رو تغییر میدن؟

گفت به این فکر کنید که بچه ها و خانوادتون چه حسی پیدا میکنند وقتی ندونن که شما زنده هستین یا مرده؟ ازشون خواست بجنگن، نه فقط برای زندگی خودشون، بلکه برای اونایی که توی خونه منتظرشون.

در نهایت یک هواپیما بازمانده ها رو توی آب دید. دو سوم از 1100 خدمه از بین رفته بودن، اما همه ی اون نه نفری که از بقیه جدا شده بودن و احتمال زنده موندنشون از همه کمتر بود، با کمک اون افسر جوون، تونسته بودن در مقابل اون شرایط ایستادگی کنند و زنده بمونن.

این داستان اهمیت دیدگاه و امیدواری افراد رو مشخص میکنه. انجیل میگه جایی که بصیرت و نگرش مثبت نباشه، نابودیه! حالا دورنمای زندگی شما چطوره؟ باید بزرگتر از خود شما باشه... مایلید برای چی و کی بجنگید؟ شما برای چه چیزی زنده اید؟

سلام به همه، من دارن هاردی، ناشر مجله ی موفقیت ام.

توی این برنامه به شما کمک میکنم که به چند سوال که میتونه زندگیتون رو عوض کنه پاسخ بدید:

- بزرگترین هدفتون توی زندگی چیه؟
- چه چیزی بهتون شور و انگیزه میده؟



- چه عاملی باعث میشه که انگیزتون پایدار باشه؟
- و چی کمکتون میکنه به اهدافتون برسید؟

رویاهای و آرزوهایی که توی جوونی داشتید و برای به دست آوردنشون منتظر بودید بزرگ بشید رو به یاد دارید؟

شما رویا پردازی میکردید و برای آیندتون تصاویری در ذهنتون میساختید، اما در جریان زندگی بعضی وقتا اهدافتون رو از یاد بردید و یا با دیدن کسانی که به اهدافشون نرسیدن نا امید شدید! و خودتون رو قانع کردید شما هم مثل اونا به هدفتون نمیرسید و دست از تلاش کردن برداشتید.

میخوام بهتون کمک کنم که دوباره اون آرزوها رو توی سرتون بپروونید و بدونید که نه تنها رسیدن به اونها غیر ممکن نیست، بلکه خیلی هم راحت! با کمک هم مسیری میسازیم که شما رو مستقیما به مقصدتون میرسونه. این منو یاد یه قصه ی جالب میندازه:

یه صخره ی خیلی بلند بود که در بالای اون لونه ی یک عقاب قرار داشت. توی لونه ی عقاب چهار تخم بزرگ بود. یک روز تندبادی وزید که باعث شد یکی از تخم ها به پایین صخره سقوط کنه. تخم افتاد و چرخید و غلتید، تا اینکه در نهایت در یک مرغداری روی یک تپه، آرام گرفت.

مرغ ها تصمیم گرفتن که از این تخم بزرگ ننگه داری کنند! یک روز تخم مرغ شکست و بچه عقاب زیبایی به دنیا اومد. عقاب بین اون همه مرغ مثل یک مرغ بزرگ شد. پس خودش هم باور کرد که یک مرغ و نه چیز دیگه ای!

کتاب بهترین سال زندگی تو

عقاب عاشق خونه و خانواده ی جدیدش بود، اما روحش خیلی بیشتر از این می طلبید. یه روز وقتی بچه عقاب با جوجه های دیگه بازی میکرد به آسمون نگاه کرد، دید یه گروه عقاب با عظمت در حال پروازند.

بچه عقاب به گریه افتاد و گفت: کاش منم میتونستم مثل اونا پرواز کنم! جوجه های دیگه بهش خندیدن و گفتن: تو هیچ وقت نمیتونی اونطوری پرواز کنی، تو یه مرغی و مرغ ها هم پرواز نمیکنن.

بچه عقاب همینطور به بالا نگاه میکرد و آرزو داشت که بتونه مثل عقاب های توی آسمون پرواز کنه. هر بار که بچه عقاب راجع به رویاهاش حرف میزد بهش میگفت که این یه چیز ناممکنه! بالاخره عقاب دست از رویاش برداشت و بقیه ی عمرش رو هم مثل یک مرغ زندگی کرد و مثل یک مرغ مرد!



حالا پند این داستان چیه؟ آگه به مرغ های دور و برتون توجه کنید، مثل همون مرغها زندگی خواهید کرد، اما درون شما اون عقاب بزرگه که میتونه تا به آسمون بره. من از کجا میدونم؟

آگه اینطور نبود این کتاب صوتی رو تهیه نمیکردید و الان در حال شنیدنش نبودید! یه چیزی در درون شما باعث شد که این کارو بکنید، پس شما یک عقابید. وقتشه که دنبال رویاتون برید و به حرف مرغهای اطرافتون گوش ندید! الان وقتشه... من عقیده دارم هر معلولی علتی داره و هیچ چیز توی دنیا تصادفی نیست. این فرصت شماست، الان وقتشه.

همه چیز بستگی به شما داره، پس شانسرتون رو امتحان کنید. مثل باب فرصت رو از دست ندید.

رود خونه ی می سی سی پی در حال طغیان بود و باب درست در کنار این رودخونه زندگی می کرد. باب میدید که هر لحظه ممکنه سیل اونو باخودش ببره. کم کم به یه خونه رسید اما باب هنوز نظاره گر بود. یک قایق پارویی به باب نزدیک شد، صدایی از داخل قایق گفت: سوارشو، میبرمت به جای امن.

باب در جواب گفت: نه نیازی نیست! خدا من، منو نجات میده.

طغیان رودخانه همچنان ادامه داشت تا جایی که آب به پنجره ها رسید، اما باب هنوز داشت نگاه میکرد! یه نفر با یک قایق موتوری به باب نزدیک شد و گفت: سوارشو من نجات میدم!

باب بازهم رد کرد، نه نیازی نیست، خدا منو نجات میده. آب به سقف رسید و دور و بر باب که روی سقف ایستاده بود پر از آب شد. یک هلیکوپتر اومد، آدمای داخل هلیکوپتر برایش یه طناب انداختن و گفتن: طناب رو بگیر و بیا بالا، ما نجات میدیم.

باب بازم گفت: نه، خدا منو نجات میده. آب اونقدر بالا اومد که خونه رو کاملا در بر گرفت و باب غرق شد!

وقتی باب مرد، پیش خدا رفت و با عصبانیت از خدا پرسید:

خدا... من به تو اعتماد داشتم، چرا منو رها کردی؟!  
خدا گفت: عجب رویی داری، دیگه چی میخواستی؟ من برات یه قایق پارویی، یه قایق موتوری و حتی یه هلیکوپتر فرستادم.

گاهی فقط به خودتون بستگی داره که پیام خدا رو بفهمید و کمکش رو ببینید.



نمیدونم چی باعث شده که به این کتاب صوتی گوش بدید، اما بهتون توصیه میکنم این رو یک نشونه بدونید. فرصتی که بتونید باهاش بهترین سال زندگیتون رو طراحی کنید و به اون زندگی که همیشه دوست داشتید برسید.

دوست من...! ممکنه اسمت رو ندونم، اما میتونم حدس بزنم که میخوای کارای بزرگی انجام بدی. میخوای به چیزای بزرگی برسی و آدم موفق باشی. میدونم میخوای به آرزوهایی که تا الان نتونستی بهشون دست پیدا کنی، جامه ی عمل بپوشونی. اینارو میدونم چون این کتاب صوتی رو خریدی.

می بینی؟ من و تو شبیه همیم! هر دو دنبال موفقیتیم. بعضیا از داشتن اهداف و برنامه های بزرگ و از اینکه کاری بکنن که باعث بشه از جمع آدمای عادی جدا بشن میترسن، ولی من و تو جز این افراد نیستیم. من این کتاب رو برای افرادی مثل تو طراحی کردم. به جمع آدم های فرهیخته ی جامعه خوش اومدی.

از همون موقع که خواستی به این کتاب گوش بدی خودت رو از گروه 90 درصدی آدمهای بی هدف جدا کردی. بعضیا در مورد لیست خریدشون خیلی دقیق ان، ولی نسبت به برنامه های زندگیشون بی تفاوت ان.

اصلا نمیفهمم این نود درصد میتونن بلند شن و یه کاری انجام بدن، ولی براشون اهمیتی نداره. خیلی ناراحت کننده است، اما واقعیت همینه. تو این طور نیستی، بهت تبریک میگم. توی این کتاب بهتون یاد میدم چطور میتونید توی چند ماه به اهدافی برسید که انجامش برای بقیه سالها زمان می بره.

اگه انگیزه ای برای طراحی یک آینده ی خوب برای خودتون دارید این برنامه مختص شماست. اولین مهارتی که برای به دست آوردن موفقیت لازمه، تعیین اهداف بزرگ و سماجت روی اون هاست. این پروسه باعث میشه به اهداف برسید.

وقتی 18 سالم بود، اصول تعیین هدف رو یاد گرفتم، وقتی هنوز دانشجو بودم، به راز آدم خوب بودن دست پیدا کردم و قبل از سالگرد تولد 19 سالگیم به اون هدف هایی که داشتم رسیدم، بعد هدف جدیدی تعیین کردم.

خواسته ام این بود که تا 5 سال آینده درآمد میلیون دلاری داشته باشم، به اون هدفم رسیدم. بعد به دنبال هدف بزرگتری رفتم، دلم میخواست یه شرکت چند میلیونی داشته باشم.

وقتی فقط 27 سالم بود، به این هدفم رسیدم. اصلا گفتن نداره، من واقعا به کار آمد بودن سیستم تعیین هدف معتقدم.



میدونید دلیل اینکه تعیین اهداف برای بیشتر مردم بی نتیجه است چیه؟ یه پروسه ی مشخص وجود داره، کسی که با خوردن و خوابیدن راه به جایی نمیره. برنامه ریزی دقیق و البته صبر و بردباری از مهمترین ملزومات تحقق اهداف هستن.

توی 20 سال از زندگی هدف تعیین کردم، و سعی ام بر این بود که به اهداف بزرگتری دست پیدا کنم، میدونم شما هم میتونید از پس این کار ب میاد. این برنامه، برنامه ی فرمولاسیون دست یابی به اهداف بزرگه.

ازش پیروی کنید تا شما هم به رویاها و خواسته هاتون برسید. خوش اومدید! توی این برنامه ها با من همراه باشید، زندگیتون دیگه مثل سابق نمیشه، پس به افتخار آینده ی روشن شما!...

آیا زندگی الانتون همونیه که برای خودتون تصور میکردید؟ همه ی چیزهایی که میخواستید و دارید یا نه؟ فکر میکردید ثروت بیشتر، سلامتی جسم بهتر و یا روابط اجتماعی قوی تر، و دوستان بیشتری پیدا میکنید و میخواستید از زندگیتون لذت بیشتری ببرید؟ آگه اینطوره، الان وقته تغییره! آگه من یه کارو چندبار تکرار کنم و هر بار انتظاره نتیجه ی متفاوتی داشته باشم، آدم نادونی هستم!

آگه میخواید وضعتون از سال قبل بهتر بشه باید کاری متفاوت با اونچه سال قبل انجام دادید، انجام بدید. باید روشتون رو عوض کنید. مهم نیست که گذشته تون چطور بوده، آینده ی شما به دست خودتون رقم میخوره.

انسان تنها موجودیه که میتونه زندگیش رو دگرگون کنه، موجودات دیگه کاملا غریزی عمل میکنن، یعنی با غریزه ای که توی ژنتیکشونه و به طور غیر ارادی عمل میکنن. به عنوان یک انسان، اگر از داستان زندگیتون راضی نیستید، این دفعه بندتون رو پاره کنید و یک داستان جدید بنویسید.

آدم های موفق توی زندگیشون روزنه ی امیدی داشتن که باعث شده از زندگی قبلیشون دست بکشن. اونها عاداتهای گذشتشون رو کنار گذاشتن و کنترل زندگیشون رو به دست گرفتن. هرکدومشون در زندگی این نقطه ی عطف رو داشتن.

بعضی در 18 سالگی و بعضی در 50 سالگی. حتی بعضیاشون چندبار این نقطه ی عطف رو توی زندگیشون تجربه کردن. ازتون میخوام کاری کنید که همین الان نقطه ی عطف زندگیتون باشه.

هرپیروزی که به این سال، این ماه، امروز و در کل هر موفقیتی که تا این لحظه داشتن نسبت به توانایی های واقعیتون بسیار ناچیزه. شما پتانسیل خیلی بالاتری دارید.



نبرد جرعت تنها عاملیه که باعث شده تو الان نتونی به رویاهات روی تحقق ببخشی. جرعت داشته باشی و کاری کنی که همین الان نقطه ی عطف زندگیتون باشه، تصمیم خودتون رو بگیرید.

میخوام وقتی عقربه ی ساعت نیمه شب سال بعد رو نشون میده، الان رو به عنوان نقطه ی عطف زندگیتون به یاد بیارید.

توی این کتاب صوتی دستورالعمل های زیادی وجود داره، براتون از مصاحبه ها و آدم های فوق العاده موفق زیادی گفتم و توضیح دادم که اونها چطور تونستن به هدفهای بزرگی که داشتن برسند. هر بخش این برنامه، مثل یه لایه ی جدید، چراکه خیلی مهمه که به ترتیب جلو برید.

حالا میخوام یه هشدار بهتون بدم! شاید الان خیلی مشتاق شده باشی و انگیزه ی بالایی پیدا کرده باشی، اما زندگی پر از فراز و نشیبه. ممکنه دلسرد و یا بی انگیزه بشی، پس باید خودتون رو برای رسیدن به اهدافتون متعهد کنید.

سماجت و صبر شاه کلید موفقیتیه، اگه این کلید رو نداشته باشی، بی شک نتیجه ای هم نمیگیرید. دیگه ساده تر از این نمیتونم بگم! با من همراه باشی، رسیدن به اهداف خیلی راحتیه، دست کم خیلی راحت تر از بهانه آوردن برای عدم موفقیت و داشتن یه زندگی بی هدفه.

اگه الان دست به کار نشی، تحمل افسوس فردا به مراتب سخت تر از تلاشیه که امروز باید برای موفق شدن بکنی.

بیاید سفرمون رو شروع کنیم! وقتشه که بهترین سال زندگیتون رو تجربه کنی و از لذت ببرید. با خودتون تعهد کنید که در سال آینده، همین موقع، روی هدفتون مسر باشی.

قدم اول:

چرا از چطور خیلی مهمتره، در این برنامه یاد میگیرید، دونستن اینکه چرا باید یه کاری رو انجام بدین از دونستن اینکه چطور میتونین این کار رو انجام بدین خیلی مهم تره. قبل از اینکه بگم چطور این بهترین سال زندگیتون رو طراحی کنید، بذارید روشن کنم چرا باید هدف تعیین کنیم؟!

وقتی به مراسم ختم یکی از مربی هام آقای " پال کی مایر " رفته بودم، متوجه شدم که از زندگی غنی و خیلی خوبی برخوردار بوده. اون تونسته بود توی زندگیش بیشتر از 20 آدم موفق دستاورد داشته باشه. اگه پال امروز در بین ما بود حتما بهتون میگفت کمیت و کیفیت موفقیت هاش از کجا ریشه شده.

**تعیین هدف، سماجت در هدف و متعهد بودن نسبت به هدف.**



اون یکی از اولین کتابها در زمینه ی تعیین هدفو نوشته بود. این کتاب چند ایده ی ناب داشت که من در این برنامه به شما منتقل میکنم.

خب... چرا باید هدف تعیین کنیم؟ تعیین هدف یکی از دو خصلت آدم های موفقه. من زیاد با افراد موفق مصاحبه میکنم و به همین دلیل خیلیا ازم میپرسن: آدمهای موفق چه خصوصیات مشترکی دارن؟ میخواین جوابمو بدونین؟! جواب خیلی دقیق و محکمی وجود داره. صد درصد آدم های موفق این دو خصوصیت رو دارن:

1. تعهد به یادگیری مداوم و پیوسته
2. داشتن اهدافی که به همراه نقشه ها و طرح هایی برای تحققشون به وضوح روی کاغذ نوشته شده.

زندگی بدون هدف و نقشه، یک زندگی دیوانه واره! سفر در مسیر زندگی، بدون نقشه و مقصد، یک فاجعه است. قبل از شروع سفر باید نقشه رو داشته باشید. حالا یک سوال: اگه بدونید میشه با چند ساعت وقت گذاشتن و نوشتن اهداف روی کاغذ، نتیجه ها رو ده برابر بهتر به دست آورد، این کارو میکنید؟! ارزشش رو نداره؟ جواب خیلی واضحه، البته که می ارزه.

بذارین چند تا از فواید تعیین هدف رو بهتون بگم:

1. سرعت، اهمیتی نداره که تحصیلاتتون، شغل و حرفه ی قبلیتون چیه. اگه توی مهارتهایی که بهتون میگم استاد شید، وضعیت خوبی نسبت به اطرافیانتون به دست میارید. میتونید در عرض یکسال و حتی فقط چند ماه به موفقیت ها دست پیدا کنید. که خیلی ها تا پایان عمرشون هم نمیتونن بهشون برسن.

سرعتی که توی رسیدن به اهدافتون پیدا میکنید، همه حتی خود شما رو شگفت زده میکنه. آدمهای زیادی رو دیدم که هوش متوسطی داشتن، ولی از خیلی از نوابغ جلوتر بودن. اونها مهارت تعیین هدف رو کسب کرده بودن و در نتیجه تونسته بودن افراد موفقی باشن. در صورتیکه خیلی از آدم های نابغه اصلا نمیدونن از زندگیشون چی میخوان.

حتی یک نابغه هم در یک شهر غریب، بدون نقشه گم میشه، در صورتی که اگه یه آدم با سواد یه نقشه ی استاندارد و صحیحی داشته باشه، میتونه با استفاده از اون به مقصدش برسه.

نکته کلیدی اینه که یه نقشه داشته باشید، اما همون طور که گفتم تعیین هدف شاه کلید موفقیتته.

بدون هدف انگار که قایق بدون رادار، وسط اقیانوسید. موج ها شما رو به این طرف و آن طرف میبرن. در نهایت به یه چیزی برخورد میکنید و غرق میشید.





اگه با دقت اهدافتون رو تعیین کنید، سوار یه قایق مجهز میشید، مقصدتون رو می بینید و به سمتش حرکت میکنید. دقیقا به سمت مقصد پیش میرید و خیلی زود بهش میرسید. متوجه شدید چرا تعیین هدف انقدر مهمه؟

بذارید فایده ی دوم رو هم بهتون بگم:

2. کشف قدرت بی نهایت درونی خودتون. تا حالا توی کاری شکست خوردین؟ تا حالا بعد از شروع کاری، از اینکه چقدر به نتیجه رسیدن به اون کار سخت تر از چیزی که انتظاری داشتید بوده، وحشت زده شدید؟

نگران نباشید، این بار همه چیز متفاوته! این بار من بهتون کمک میکنم که قدرت بی پایان درونی خودتون رو کشف کنید، و انگیزه ای پیدا کنید که هرگز سرد نمیشه.

منظورم قدرت اراده نیست؛ قدرت چرایی انجام کاره، قدرتی که با کمک اون میتونید کوه ها رو جابجا کنید و از وسط آتش رد بشید تا به هدفتون برسید.

بذارید از کتابم، اثر ترکیبی یه مثالی بزنم که مطلب روشن تر بشه؛ اگه یه تخته ی ده متری رو روی زمین بذارم و بگم اگه از طول این تخته رد بشید 20 دلار بهت میدم، قبول میکنی؟

البته کار خیلی راحتیه. حالا اگه همون تخته رو بردارم و بین دوتا ساختمون مرتفع به عنوان پل قرار بدم و بگم اگر از روش رد بشی، 20 دلار بهت بدم چی؟ قبول میکنی

احتمالا بهم نگا میکنی و میگی: امکان نداره. حالا اگه بچتون رو اون ساختمون بود و داشت توی آتیش میسوخت چی؟ اگه کسی به نجاتش نره، بچتون حتما میمیره، حالا چی؟ از تخته عبور میکنی تا بچه رو نجات بدی؟ حتما جوابت مثبته. چه 20 دلار بدن چه ندن.

حالا چرا دفعه ی اول جواب منفی بود؟ ولی دفعه ی دوم بدون تردید رفتی؟ ریسک و خطرات این کار ثابت بود، پس چی عوض شده بود؟ چرایی تو، یا به عبارت دیگه دلیلت برای انجام این کار عوض شده بود. وقتی دلیلمون به اندازه کافی بزرگ باشه، حاضر میشیم هر کاری بکنیم.

برای مطالعه بیشتر کتاب های توسعه فردی و توسعه

کسب و کار به [کتابخانه موفقیت ذهن کوک](#) سر بزنید