

پرنده باشیم

نویسنده: ریچارد لیدر

ترجمه: سارا میرزایی

خودآموز هدف‌گذاری:

کلید ایجاد تغییرات اساسی

در همه ابعاد زندگی



انتشارات بنیاد فرهنگ زندگی
بنیاد فرهنگ زندگی به موسسه بنیاد فرهنگ زندگی بالنده

www.bonyadonline.ir
info@bonyadonline.ir



پرنده باشیم

نویسنده: ریچارد لیدر

مترجم: سارا میرزایی

ویراستار: معصومه نصایی

ناشر: سکوی پروتاب

چاپ اول: ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۴۰۰ تومان

تلفن تماس: ۸۸۷۳۸۱۸۰-۱

نشانی: بل سیدخندان، ابتدای سهروردی شمالی، پلاک ۸۲۹، طبقه ۴، واحد

شایک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۲۵۰۰۰۳

سرشناسه

: لیدر، ریچارد، ۱۹۴۴ - م.

Leider, Richard

عنوان و نام پدیدآور

: پرنده باشیم: خودآموز هدف‌گذاری: کلید ایجاد تغییرات اساسی در زندگی

نویسنده ریچارد لیدر : ترجمه سارا میرزایی.

مشخصات نشر

: تهران :

مشخصات ظاهری

: [۱۷۲ص.]

شابک

: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۲۵۰۰۰۳ / ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۲۵۰۰۰۳ تومان

وضعیت فهرست نویسی

: فیا

یادداشت

: عنوان اصلی: The power of purpose: creating meaning in your life and work, c1997

عنوان دیگر

: کلید ایجاد تغییرات اساسی در همه ابعاد زندگی.

موضوع

: راه و رسم زندگی

موضوع

: رسالت انسانی

شناسه افزوده

: میرزایی، سارا، ۱۳۵۳ - مترجم

رده‌بندی کنگره

: BF637 / 2 J 86 1390

رده‌بندی دیویی

: ۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی

: ۱۱۱۹۱۷۱



فهرست

مقدمه مترجم	پنج
مقدمه	هفت
بخش اول تولد یک هدف	۱
۱ هدف، روشنی آغاز می شود	۳
۲ پنج عنصر صلوات	۹
۳ چرا منتظر بحران باشیم؟	۲۳
۴ سندروم فرسودگی	۳۱
بخش دوم زندگی با هدف	۳۷
۵ چرا صبح سر از خواب برمی داریم؟	۳۹
۶ فهرست سرزندگی	۴۵
۷ زندگی مطابق ارزش ها	۵۷
۸ زندگی را متوازن کنید	۶۵
بخش سوم کار بر روی هدف	۷۳
۹ نان روزانه و هدف روزانه	۷۵
۱۰ فهرست هدف	۸۱
۱۱ انجام یک کار زنده	۸۹
۱۲ اسطوره هایی درباره هدف	۹۷

۱۰۴	بخش چهارم طرح نیروی هدف
۱۰۶	۱۳ منابع هدف
۱۱۲	۱۴ نیروی بی هدف
۱۲۱	۱۵ هدف بدون نیرو
۱۲۳	۱۶ فهرست هدف
۱۲۹	۱۷ خطر کردن به خاطر یک تفاوت
۱۳۵	۱ اتخاذ یک موضع
۱۴۷	۱۹ حامل هدف دار: خلوت کردن و یادداشت
۱۵۷	۲۰ آیا جستارم خودمان باشیم؟
۱۶۳	۲۱ تصویر روشن خیره کننده
۱۷۱	۲۲ حقیقت

مقدمه مترجم

به راستی ما از چیست و هدف گذاری چگونه است؟ وقتی به یک خواسته مهم می‌رسیم، صرف مدتی کوتاه، اهمیت و جذابیت آن کم می‌شود و دوباره باشدت و عطش زیادتری به دنبال چیز دیگری هستیم، با این تصور که اگر به این خواسته می‌رسیدیم، برابر همیشه احساس رضایت و خوشبختی را تجربه می‌کردیم. توجه به نکته اخیر، این معنی نیست که داشتن خواسته‌ها و هدفمندی امر بیهوده‌ای است، بلکه برعکس نیروی هدف در ذهن و جسم آدمی، انرژی فعالیت و حرکت ایجاد می‌کند. این حرکت فرد را وادار به ارتباط با انسان‌ها، اشیا و موقعیت‌های گوناگون می‌کند که حاصل آن رشد چندجانبه است. روزی که حرکت در مسیر خواسته‌ای، آغاز می‌کند با روزی که به آن آرزو خواهی رسید، تفاوت‌های زیادی در درون تو رخ داده است. در راه رسیدن به اهداف می‌بایست نقاط قوت و ضعف را بشناسی و با توانایی‌ها و امکانات خود را بشناسی و بپذیری تا هنگام مواجهه با موانع به نیروی توانایی از آنها عبور کنی. همه آنچه به دنبالش می‌گردی، در درون توست.

اگر کیفیت حرکات و فعالیت‌های روزمره‌مان را طبق اصول حاکم بر هستی قرار دهیم، همزمان با رسیدن به خواسته‌های مادی و عینی می‌توانیم به کشف دنیای درون و حقایق آن بپردازیم.

و اما مهم‌ترین تأثیر این کتاب کمک به خواننده برای درک عمیق‌تر از زندگی و در نتیجه مدیریت بهتر آن است. مهارت هدف‌گذاری یکی از مهارت‌های اساسی زندگی است که از کوچکی تا بزرگسالی می‌بایست آن را فرا گرفت.

این کتاب مانند صدای تپانچه در مسابقه دو صد متر است. شروع از شما.

سارا میرزایی

مقدمه

هر یک از ما بایلم برای صبح برخاستن از خواب می‌خواهد. دلیل شما چیست؟ این کتاب درباره‌ی همان دلیل است. ما در زندگی مشتاق معنی و هدف هستیم. نیاز به چیزی داریم که در زندگی مان تفاوتی ایجاد کند.

اما معنی و هدف از کجا می‌آید؟ چگونه می‌توان آن را پیدا کرد؟ بیشتر ما انتظار می‌کشیم؛ رهبر بزرگ، لحظه یا موقعیتی خاص که از راه برسد و ما را به جلو براند و خودمان به کندی پیش می‌رویم. شما چگونه؟ آیا هدفی خارج و بزرگ‌تر از خودتان دارید؟ آیا توانایی خلق یک زندگی «مالامال از هدف» در وجودتان هست؟ بدون آزاد کردن آن توانایی، زندگی ما را احاطه می‌کند. اگر منتظر رهبر یا سازمان بزرگی نشسته‌اید، امکان دارد تمام عمر منتظر بمانید.

اصل اساسی این کتاب آن است که راه دستیابی به سعادت را معنی فقط با داشتن هدف ممکن است. گاهی باید به چنین پرسش‌هایی پاسخ دهیم: «من کی هستم؟»، «چرا اینجا هستم؟»، «چه باید بکنم تا تفاوتی ایجاد بشود؟»، «به چه اعتقاد دارم و برایش ارزش قائل هستم؟ (آیا مطابق ارزش‌هایم زندگی می‌کنم؟)»، «آن چه نیازی است که به خاطرش حرکت می‌کنم؟»

وقتی واژه هدف را به کار می‌برم، اشاره‌ام به ژرف‌ترین بخش (ضمیر

درونی) وجود است؛ بخشی که جایگاه حس عمیقی از آنکه هستید، جایی که از آن آمده‌اید، جایی که بدانجا می‌روید و چگونگی رسیدن به آن است. هدف ما آن زمان شروع می‌شود که این حقیقت اساسی را پذیرفته باشیم که آنچه هستیم و آنچه می‌کنیم تفاوتی ایجاد می‌کند. هدف به زندگی معنی می‌دهد و کمک می‌کند تا به پرسش‌هایی پاسخ دهیم:

«چرا صبح‌ها از خواب بلند می‌شوم؟»، «چرا به سر کار می‌روم؟»، «دارم با زندگی‌ام چه می‌کنم؟»

این کتاب و سه‌ای است برای یافتن هدف، نه کتابی جدید در زمینه تعیین مقصد. مهمان‌ها آنقدر است که باعث می‌شود چیزهای مهمی که انجامشان را توقف کرده‌ام از سر گیریم. هدف یک تصمیم و یک جریان است.

هدف در تمام زندگی شما جریان دارد. آن را به شما نمی‌دهند، بلکه باید بر روی آن کار کنید. هدف، مرایند هایت و سازماندهی تجربیات روزمره‌تان است. هدف، تمرکز بر روی چیزی است که عمیقاً ارضایتان می‌کند. عامل ارتباط شما و وقت‌تان است با دیگران. تعهدات، قاید و مبارزه‌هایی که به شما احساس ارزشمندی و متفاوت بودن می‌دهد.

اغلب هدف در شکل‌های غیرمنتظره‌ای رخ می‌دهد. ما را غافلگیر می‌کند. ممکن است به شکل ندایی آرام و به سختی از روی یک زندگی پر سروصدا به گوش برسد. اگر هدف را در حالت کلی بپذیرید، ناگهان متوجه حضور یک نیاز می‌شوید. در واقع نیازی در حال پیدا شدن است. می‌توانید درست در همان‌جا که هستید — خانه، اداره، جامعه، خانواده — ارتباط برقرار نمایید.

بیشتر اوقات هدف در همان‌جایی که هستید ظاهر می‌شود.

در مقام یک مشاور در برنامه‌ریزی کار و زندگی، با صدها شخص و مؤسسه برخورد کرده‌ام که علاقه‌مند بوده‌اند تفاوتی پدید آورند. بعضی

می‌خواهند دستشان آنقدر باز باشد که یک زندگی مرفه بنا کنند. یک عده هم تصدیق و درخششی می‌خواهند که ارزش آنها را نشان دهد. اما من متوجه این حقیقت ساده شده‌ام که پرداختن به خواسته‌ها و نیازمندی‌های شخصی، ما را زیاد دور نمی‌برد.

امیدوارم بتوانید حس هدف خود را کشف و آشکار کنید. اگر من توانسته باشم یا سخگویی حس خود باشم، این کتاب به شما شتاب خواهد داد. پس از همین لحظه شروع کنید.

ریچارد جی لیدر