

به نام جان لایتناهی





سرشناسه: میشل استاویکی

Stawicki, Michal

عنوان و نام پدیدآور: هدف‌گذاری قدم به قدم : نحوه تمرکز بر کارهای مهم، نادیده گرفتن حواس‌پرتی‌ها و مدیریت درازمدت توجه و دقت خود/ میشل استاویکی ؛ ترجمه شیما مربوط.

مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۱۱۴ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۴۱-۶۱-۲

یادداشت: عنوان اصلی: Directed by purpose: how to focus on work that matters, ignore distractions and manage your attention over the long haul, 2016

عنوان دیگر: نحوه تمرکز بر کارهای مهم، نادیده گرفتن حواس‌پرتی‌ها و مدیریت درازمدت توجه و دقت خود.

موضوع: هدف و هدف‌گزینی (روانشناسی)

Goal (Psychology)

موفقیت

Success

برنامه‌ریزی

Planning

مدیریت زمان

Time management

شناسه افزوده: مربوط، شیما، ۱۳۶۵-، مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۵۰۵

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۹۰۳۸۳۴۲



هدف‌گذاری قدم به قدم

نحوه کنترل و رفع حواس‌پرتی‌ها

میشل استاویکی

مترجم: شیما مربوط

چاپ: چهارم



نشر ترنگ

 torang_pub
 @nashretorang
www.nashretorang.com



هدف گذاری قدم به قدم

میشل استاویکی

مترجم: شیما مربوط

ویراستار: الناز معتمدی

حروف چین و صفحه آرا: آتلیه ترنگ

لیتوگرافی و چاپ: پردیس دانش

چاپ چهارم: ۱۴۰۳

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۴۱-۶۱-۲

آدرس: خیابان کارگر جنوبی، خیابان روانمهر، تقاطع خیابان دانشگاه، کوچه میترا، پلاک ۷، واحد ۴

تلفن: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴ / ۶۶۴۷۰۳۷۶ / ۶۶۴۰۳۵۲۰ همراه: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴

حق چاپ محفوظ است

nashretorang@gmail.com



فهرست

۷	پیشگفتار.....
۱۳	درباره نویسنده.....
۱۵	این دنیا، دنیای زامبی هاست!.....
۲۵	مفهوم تمرکز.....
۳۱	بخش اول: هدف چه ارزشی دارد؟.....
۵۵	بخش دوم: جهت‌یابی.....
۷۳	بخش سوم: ماهیت انگیزه.....
۸۷	بخش چهارم: حفظ تمرکز در زندگی.....

پیشگفتار

افراد موفق، موفق به دنیا نیامده‌اند. آن‌ها به این دلیل موفق می‌شوند که عادت‌هایی را در پیش می‌گیرند که افراد ناموفق تمایلی به آن‌ها ندارند. البته افراد موفق همیشه انجام این کارها را دوست ندارند، اما همت می‌کنند و انجامشان می‌دهند.

- دُن مارکوس

می‌گویند کیفیت زندگی ما وابسته به کیفیت عادت‌های ماست و اگر شخصی زندگی موفقیت‌آمیزی دارد، مسلماً عادت‌هایی دارد که باعث خلق و حفظ موفقیت او در زندگی می‌شوند. از طرف دیگر، اگر کسی به آن اندازه‌ای که می‌خواهد موفق نیست، قطعاً متعهد نشده است تا عادت‌هایی را در پیش گیرد که موجب خلق نتایج دلخواهش می‌شوند.

یکی از مهم‌ترین عادت‌های افراد موفق، هدف‌گذاری است. موفق‌ترین افراد جهان به این دلیل به موفقیت دست پیدا کرده‌اند که چشم‌اندازشان را ترسیم کرده‌اند. شخصی که هدف و انگیزه‌ای شفاف، الزام‌آور، برانگیزاننده و

سوزان دارد، حتی کسانی را که جزء بهترین‌ها هستند، همواره شکست خواهد داد. درواقع اگر به آن پیشرفتی که هم خواهانش هستید و هم توانایی‌اش را دارید، دست پیدا نکرده‌اید، تنها به این دلیل است که اهداف‌تان را به روشنی تعریف نکرده‌اید. پل جی مایر می‌گفت: «هرآن‌چه را که شما به وضوح تصور می‌کنید، مشتاقانه آرزو می‌کنید، خالصانه به آن اعتقاد دارید و با شور و شوق براساس آن عمل می‌کنید... ناچاراً باید رخ دهد.»

از طرف دیگر اگر از یک شخص معمولی بپرسید که اهدافش در زندگی چیست، با یک نگاه متعجب یا پاسخی مانند «نمی‌دانم» رو به رو خواهید شد. اگر همین سؤال را از شما بپرسم، چه جوابی می‌دهید؟ یک شخص معمولی نمی‌تواند هدف زندگی‌اش را به زبان آورد؛ همان دلیل مجاب‌کننده‌ای که او را وادار می‌کند تا هر روز از خواب بیدار شود و برای به انجام رساندن مأموریتش در زندگی اقدامات لازم را انجام دهد. به علاوه، یک شخص معمولی 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. برای غلبه بر معمولی‌بودن، نیاز به یک هدف دارید و هدف‌تان می‌تواند هر چیزی باشد. این هدف می‌تواند هر چیزی باشد که در شما انگیزه ایجاد می‌کند تا هر صبح از خواب برخیزید و در راستای هدف‌تان قدم بردارید.

ما ذاتاً مخلوقاتی جستجوکننده هدف هستیم. مغز ما همواره در تلاش است تا جهان بیرونی را با آن‌چه که در جهان درونی‌مان می‌بینیم و

انتظار داریم، تطبیق دهد. بنابراین، وقتی به مغزتان دستور می‌دهید که در جستجوی چیزهایی باشد که خواهان آن‌ها هستید، شروع به دیدن آن‌ها می‌کنید. در حقیقت، مقصود آرزوهای شما احتمالاً همواره در اطراف‌تان وجود داشته است، اما ذهن و چشمان‌تان برای دیدن آن باز نبوده است. این همان شیوه‌ای است که قانون جاذبه طبق آن عمل می‌کند و به همین دلیل است که وقتی به چیزی فکر می‌کنید، به نظر می‌رسد که آن را به طور معجزه‌آسایی به زندگیتان فرا می‌خوانید. مثلاً هنگام خرید یک اتومبیل جدید، ناگهان آن مدل را در همه‌جا می‌بینید، درست است؟ به نظر می‌رسد که هزاران دستگاه از آن در خیابان‌ها تردد می‌کنند؛ در حالی که دیروز آن‌جا نبودند. اما آیا این موضوع واقع‌گرایانه است؟ البته که نیست. آن‌ها در تمام مدت همان‌جا بودند، اما شما به آن‌ها توجه نمی‌کردید. بنابراین، آن‌ها واقعاً برای شما وجود نداشتند، تا هنگامی که توجه‌تان را به آن‌ها معطوف کردید. وقتی اهداف‌تان را تعیین می‌کنید، چیزی جدید را برای جستجو کردن و تمرکز کردن به مغزتان می‌دهید. این موضوع شبیه این است که به ذهن‌تان چشم‌های جدیدی می‌دهید که از طریق آن‌ها همهٔ مردم، رویدادها، مکالمات، منابع، ایده‌ها و خلاقیتی که شما را احاطه کرده است، می‌بیند. با این دید جدید، ذهن‌تان به تطابق محیط خارج با آن چیزی که از درون خیلی خواهانش هستید یعنی هدف‌تان، اقدام می‌کند. به همین سادگی است. بعد از این که هدف‌تان را تعیین کردید، در این که چگونه جهان را تجربه می‌کنید و ایده‌ها، دیگران و فرصت‌ها را به زندگیتان فرا می‌خوانید، تفاوتی عمیق به وجود می‌آید. برایان تریسی، این موضوع را این‌گونه توضیح داده است: «انسان‌های موفق، اهداف خیلی صریح و شفافی دارند. آن‌ها می‌دانند چه

کسی هستند و به دنبال چه هستند. آن‌ها اهداف‌شان را می‌نویسند و برای به دست آوردن‌شان برنامه‌ریزی می‌کنند. افراد ناموفق، اهداف‌شان را همچون تیل‌ای که در یک قوطی سرگردان است، در سرشان حمل می‌کنند و هدفی که بر روی کاغذ نوشته نشده است، صرفاً یک خیال محض است. هرکسی خیال‌هایی در سر دارد، اما آن خیال‌ها همچون فشنگ‌هایی بدون باروت هستند. بدون هدف‌های مکتوب، افراد تیرشان به خطا می‌رود و همین موضوع، نقطه شروع برای رسیدن به اهداف‌تان است.»

ناپلئون هیل نیز 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.» داشتن یک رؤیا، یک هدف و یا یک آرمان، همیشه یک موضوع شیرین و مطلوب نیست. جاه‌طلبی‌ها، آرمان‌ها و خواسته‌ها می‌توانند ناراحت‌کننده و یا حتی دردناک باشند. وقتی که ناپلئون هیل می‌گوید: «اشتیاقی سوزان برای دستیابی به آن» شوخی نمی‌کند. و سوزان بودن، یک چیز مطلوب و خوشایند نیست. خواستن، دردناک است. در این‌جا نکته جالب و ظریفی وجود دارد: اگر برای شما کمی ناخوشایند و ناراحت‌کننده است که مشتاقانه‌ترین رؤیایهاتان را با صدای بلند بیان کنید، بدانید که این کار می‌تواند افراد پیرامون‌تان را نیز ناراحت کند. بزرگ‌ترین آرزویتان را به پنج نفر از صمیمی‌ترین و نزدیک‌ترین دوستان‌تان بگویید و ببینید که چند نفر از آن‌ها ناراحت می‌شوند. چرا؟ زیرا وقتی که به آن‌ها می‌گویید چه می‌خواهید (آرزومندی)، آن‌ها را نیز کاملاً از خواسته‌هایشان (نیاز) آگاه می‌کنید.

به همین دلیل است که وقتی اهدافتان را برنامه‌ریزی می‌کنید و چشم‌اندازی را برای آینده‌تان مشخص می‌کنید، باید مواظب باشید که آن‌ها را با چه کسانی در میان می‌گذارید. البته کاملاً طبیعی است که شور و اشتیاق‌تان را با اطرافیان‌تان و به خصوص کسانی که با آن‌ها نزدیک و صمیمی هستید در میان بگذارید. اما یادآوری این نکته مفید و ضروری است که مردم اغلب تمایل دارند تا شما را نسبت به برنامه‌هایتان دلسرد کنند. آن‌ها این کار را از روی بدخواهی و کینه‌توزی و یا با خواست آگاهانه برای از بین بردن هیجان شما انجام نمی‌دهند. در بیشتر مواقع، این کار فقط شکلی از دفاع شخصی است. آن‌ها ترجیح می‌دهند درباره چشم‌انداز شما چیزی نشنوند، زیرا آن‌ها را به یاد چشم‌اندازی می‌اندازد که از دست داده‌اند.

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. متیو کلی در کتاب پُرفروشش به نام آهنگ زندگی همه را به خلق یک هدف جهانی دعوت می‌کند که به نظر من همه ما باید آن هدف را در زندگی‌مان دنبال کنیم: بهترین خودمان باشیم. به عبارت دیگر، بر روی رشد و پیشرفت‌تان تمرکز کنید، تا جایی که می‌توانید بهترین خودتان باشید، رؤیاهایتان را دنبال کنید و دیگران را نیز به انجام این کار تشویق کنید. همیشه به یاد داشته باشید 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.

کتاب حاضر به شما کمک می‌کند که اهمیت هدف‌گذاری در زندگی روزمره و بلندمدت را به خوبی درک کنید و مسیر موفقیت را برای شما هموارتر خواهد کرد. اگر در زندگی هدف نداشته باشید، خوش‌شانسی به کارتان نخواهد آمد! برای کشتی‌ای که نمی‌داند به کدام بندر می‌رود، باد موافق معنا ندارد...

لطیف احمدپور