

## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

### فهرست

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

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	۱۸ اتخاذ یک موضع
۱۴۷	۱۹ تأمل هدف‌دار: خلوت کردن و یادداشت
۱۵۷	۲۰ آیا جرئت داریم خودمان باشیم؟
۱۶۳	۲۱ تصویر روشن خیره‌کننده
۱۷۱	۲۲ حقیقت ساده

### مقدمه مترجم

به راستی هدف چیست و هدف‌گذاری چگونه است؟ وقتی به یک خواسته مهم می‌رسیم، ظرف مدتی کوتاه، اهمیت و جذابیت آن کم می‌شود و دوباره با شدت و عطش زیادتری به دنبال چیز دیگری هستیم، با این تصور که اگر به این خواسته می‌رسیدیم، برای همیشه احساس رضایت و خوشبختی را تجربه می‌کردیم. توجه به نکته اخیر بدین 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 را آغاز می‌کنی 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 و استعدادها و امکانات خود را بشناسی و بپذیری تا هنگام مواجهه با موانع به نحوی بتوانی 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 پردازیم.

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 فراگرفت.

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

سارا میرزایی

## مقدمه

هر یک از ما دلیلی 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 حسی 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 شما 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 و 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 وسیله‌ای است برای یافتن هدف، نه کتابی جدید در زمینه تعیین مقصد. اهمیت هدف آنقدر است که باعث می‌شود چیزهای مهمی که انجامشان را متوقف کرده‌ایم از سرگیریم. 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، فرایند هدایت و سازماندهی تجربیات روزمره‌تان است. هدف، تمرکز بر روی چیزی است که عمیقاً ارضایتان می‌کند. عامل ارتباط شما و وقت‌تان است با دیگران، تعهدها، عقاید 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 به‌سختی از ورای یک زندگی پر سروصدا به‌گوش برسد. اگر هدف را در حالت کلی بپذیرید، ناگهان متوجه حضور یک نیاز می‌شوید. در واقع نیازی در حال پیدا شدن است تا بتوانید 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

می خواهند دستشان آنقدر باز باشد که یک زندگی مرفه بنا کنند. یک عده هم تصدیق و درخششی می خواهند 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 پاسخگوی حس خود باشم، این کتاب به شما شتاب خواهد داد. پس از همین لحظه شروع کنید.

**ریچارد جی لیدر**

بخش اول

تولد یک هدف



## هدف باروشنی آغاز می شود

---

«مسرت زندگی در داشتن هدفی است که عظمت آن مورد تصدیق شماست. وجود، پیش از بازگشت به خاک، می فرساید. وجود، که یک نیروی حیاتی است، مضطربانه و خودخواهانه از رنجها و غصه ها گله می کند که چرا کیهان خود را وقف رضایت شما نمی کند.»

جرج برنارد شاو

---

ما نیازمند هدف دار بودن زندگی هستیم - اینکه وجود ما در اینجا چه معنایی دارد، اینکه کار ما تفاوتی ایجاد می کند.

بیشتر ما در زندگی خود به معنی و هدف علاقه مندیم. ولی تنها وقتی به آن توجه می کنیم که رویدادی همچون مرگ، بیماری، مشکل روابط، تغییر وضع اقتصادی، از دست دادن شغل و مانند اینها مجبورمان کند.

گاهی آنقدر زندگی را سرسری می گیریم که حادثه ای ما را بیدار می کند و آن وقت است که مجبور می شویم پرسیم «دارم با زندگی ام چه می کنم؟» آن وقت است که تلاش می کنیم ارزش های حقیقی خود را کشف کنیم. پس

#### ۴ برنده باشیم

مؤثرترین شیوه زندگی، از تصمیمی آگاهانه برای داشتن زندگی هدفدار ناشی می شود، پیش از آنکه ما را با رویدادهای بیدارکننده مواجه سازد. هدف با روشنی آغاز می شود، یعنی با تصویر روشنی از آنچه می خواهیم. بیشتر ما همین را هم نداریم. در عوض، تصویر روشنی از آنچه نمی خواهیم، داریم.

پیش چشم نگه داشتن تصویر چیزی که دوستش نداریم، توان ما را زایل می کند. هدف با روشنی آغاز می شود، و در واقع واضح و روشن بودن پیش نیاز هدف است. بیشتر کسانی که به خواسته خود می رسند، تصویر کاملاً روشنی از هدف در ذهن خود می آفرینند، یا در مسیر آن پیش می روند. پس راه عاقلانه صرف وقت و انرژی برای رسیدن به هدف، روشن کردن هدفها و مقاصدی است که به خاطرشان زندگی می کنید و بعد از آن، نظم دادن به زندگی به تناسب آنهاست.

اگر ندانید به کجا می روید، هر راهی شما را با خود می برد. متأسفانه بیشتر ما تنها آگاهی مبهمی از اعتقادات و ارزش هایی داریم که تصمیم های روزمره ما را هدایت می کنند و تنها در مواقع بحران است که ارزش هایمان روشن می شوند. آن وقت است که می فهمیم در زندگی چه مهم است و ارزش وقت گذاشتن را دارد. «مشخصاً آن چیست که می خواهیم؟»، «چرا این کار را می کنم؟»، «می خواهم چه کنم؟»، «می خواهم چگونه آدمی باشم؟»، «دلم می خواهد چه تجربیاتی داشته باشم؟»

منظور از این پرسش ها، آشکار کردن چیزی است که می خواهید. به سختی می توان روشنی هدف را در کشمکش زندگی حفظ کرد. در هر حال این گام اول است. هدف، یکی از شرط های لازم و اساسی برای یک زندگی پویاست.

تنها چیزهای پایدار در زندگی کسانی که از آرامش درونی برخوردارند، اول روشنی اصولی است که با آن زندگی می کنند و دوم هدف مؤثری است که در ماورای ایشان قرار دارد. ما در درون خود نیازمندیم که تجربه ای مثبت از

## بخش اول - تولد یک هدف ۵

خود داشته باشیم. شواهدی می‌خواهیم که باور کنیم آدم‌های خوبی هستیم و قرار است بهتر هم بشویم.

روشن ساختن اینکه از زندگی چه می‌خواهیم، کمک‌مان می‌کند به نیاز «من مهم هستم» و «زندگی‌ام تفاوتی ایجاد می‌کند» پاسخ دهیم.

گیل شی‌هی به‌خاطر کتاب خود با عنوان «رهیافته‌ها»<sup>۱</sup>، با صدها تن از کسانی صحبت کرد که به او به‌عنوان سمبل موفقیت معرفی شده بودند. یک پرسش کلیدی ایشان را از سایرین متمایز می‌نمود و آن سؤال این بود که «آیا شما خود را وقف دلیل یا هدفی خارج و بزرگ‌تر از خود نموده‌اید؟» بیشتر مردم جوابشان به این سؤال «نه» بود. در حالی که ره یافته‌های حقیقی پاسخ بلی به این سؤال دادند. موفقیت واقعی هنگامی پیش می‌آید که زندگی در نزد مردم معنی‌دار باشد. تعهد به چیزهایی بزرگ‌تر از خودمان، این معنی را برایمان فراهم می‌آورد.

ره یافته‌ها که هدفی دارند، تندیس‌های قهرمانانی نیستند که از بالای بینی خود نگاه افتخارآمیزی به دیگران می‌اندازند. بیشتر ایشان می‌گویند که شهر، مدرسه، عبادتگاه یا مملکت «دارد از بین می‌رود. این وظیفه من است که آن را بهتر کنم». اغلب اوقات هم این مردم، هدف یا پاسخ مناسب را می‌یابند.

گیل شی‌هی

هدف احساسی از قدرت به ما می‌دهد و این باور را در ما تقویت می‌کند که همیشه چیزی هست که من قادر به انجامش باشم و این چیز نتایج زیادی به همراه دارد، چون من کاری می‌کنم که تفاوتی ایجاد نمایم.

اگر شما به‌خاطر خود سعادت به دنبال سعادت می‌گردید، هیچ‌وقت به آن نمی‌رسید، جامعه مرفه، وسایل رفاه را در اختیار همه ما قرار داده است، ولی

---

۱. "Pathfinders" نوشته Gail Sheehy

## ۶ برنده باشیم

اغلب این خود ما هستیم که نمی‌توانیم نتیجه کار را ببینیم، یعنی هدفی که برایش زنده‌ایم. بیشتر آدم‌ها پول و وقت بیشتری برای خرج کردن در اختیار دارند، ولی آنچه ندارند چیز پر معنایی است که پول و وقتشان را خرج آن کنند. پس نباید منتظر بحرانی شوید که با انتخاب‌های هدف‌دار، زندگی شما را منظم کند و جهت بدهد. در سراسر این کتاب تمرین‌هایی به نام «تأمل» هست. همین حالا با تأمل شماره یک آغاز کنید و از این تمرین‌ها برای تعمق در اهداف زندگیتان کمک بگیرید.

### تأمل ۱

به آینده فکر کنید.

دوست دارید هشتادمین سالگرد تولدتان را چگونه جشن بگیرید؟ فرض کنید در شرف انجام این کار هستید. وقتی به گذشته‌ها نگاه می‌کنید، دلشان می‌خواهد بتوانید بگویید که زندگیتان چه تفاوتی ایجاد کرده است؟ و در نظر بگیرید اگر برای هر بار که کاری انجام داده‌اید، مثلاً یک کار شجاعانه یا محبت‌آمیز یا یک کار هنری، یک هیزم در آتش می‌انداختید، الان آتش شما چه وضعی داشت؟ آیا شعله‌های آن کورسو بود یا حریق؟ جمله‌ای بنویسید که نشان دهد چگونه زندگیتان تفاوتی ایجاد کرده است.

هشتادمین سالگرد تولدم. در اینجا شخصی هست که .....  
.....

### تأمل ۲

فکر می‌کنید چند سال دیگر زندگی می‌کنید؟

..... سال تا سن .....

با سال‌های باقیمانده چه کنم تا وقتی به گذشته برمی‌گردم تأسف نخورم؟

.....  
.....  
.....

بخش اول - تولد یک هدف ۷

تأمل ۳

هدف کنونی ام در زندگی عبارت است از:

.....

.....

.....

.....

نقطه مشترک تمامی اهداف، سرسپردگی به کشف چیزی است که می‌خواهیم بدانیم یا بدان نیاز داریم و سپس به کارگیری آن در طول زندگی است.

## پنج عنصر اصلی هدف

اساس هدف دار زیستن پنج عنصر اصلی است که عبارت اند از:

۱. هدف به زندگی معنی می دهد.
۲. هدف برای ما اصولی را فراهم می کند تا زندگیمان را بر آن اساس سروسامان دهیم.
۳. هدف به کمک آنچه عمیقاً ما را ارضا می کند، به توانایی های ما جان تازه ای می بخشد.
۴. هدف، کار و دلبستگی هایمان را روشن می کند.
۵. هدف اغلب در شکل ها و قالب های غیرمنتظره ظاهر می شود.

هدف، همان بُعد عمیق شما و شخصیت درونیتان است. این بُعد که چه کسی هستید، از کجا آمده اید، به کجا می روید و چگونه به آنجا می رسید؟ هدف یک اسم یا یک وضعیت ساکن نیست که بتوانیم آن را حفظ کنیم. یک فعل است. فرایندی است که مرتباً در آن وارد می شویم و جریان زیستن هر روز ماست. چیزی نیست که تحویل داده شود. بلکه چیزی است که باید کاری بر رویش صورت گیرد. فرایندی است که به درد هدایت و سازماندهی تجارب زندگی ما می خورد.

گاهی ما اغوا می شویم که بعد هدف را در زندگی نادیده بگیریم، چون پیامدهای این غفلت تا لحظه بحران آشکار نمی شود. بدین ترتیب بیشتر انرژی خود را صرف زنده ماندن و موفق شدن می کنیم.

ولی وقتی ریشه های این تلاش برای موفقیت را زیر و رو می کنید، چه می یابید؟ چرا صبح ها سر از خواب بلند می کنید؟

متعهد شدن به چیزی بزرگتر از موفقیت شخصی، به زندگی معنی می دهد. شما به چه متعهدید؟ وقتی به موفقیت نایل شدید، با آن چه می کنید؟ زیربنای تمام تلاشی که می کنید چیست؟ این پرسش ها ما را متوجه سوی دیگر هدف می کند. به چه اهدافی بزرگتر از خودتان توجه دارید؟

فدا شدن به خاطر بچه ها؟

آرزوی اینکه دنیا را به محل مناسب تری برای آنها تبدیل کنید؟

آرزوی اینکه در زندگی کسی، تفاوتی ایجاد کنید؟

احساس مسئولیت نسبت به کارمندان؟ نسبت به مشتریان؟ وفاداری به

دوستان؟

قبول دارم پاسخ به برخی از این سؤالات کمی مشکل است، ولی باید بدانید که هدف زحمت دارد. اجازه بدهید به پنج عنصر اصلی هدف نگاه دقیق تری بیندازیم.

### ۱. هدف به زندگی معنی می دهد

داشتن هدف در زندگی یعنی چیزی (منظوری، علاقه ای، کسی، فایده ای) ما را تا آن حد جذب کند که به سمت آن حرکت کنیم و تا حدی برایمان مهم باشد که تمرکز کردن بر آن کارهایمان را نظم بدهد و زندگیمان معنا پیدا کند.

هدف به من کمک می کند که بفهمم چه چیزی به زندگی من مربوط می شود، آن چیست که به خاطرش زنده هستم، چه کسی هستم، در زندگی

واقعی روزمره در پی چه کاری هستم؟

بدین ترتیب دنیا برایمان معنا پیدا می کند.

## بخش اول - تولد یک هدف ۱۱

زندگی با هدف، زیستن با معنای زندگی است و تنها در این حالت است که در زندگی ام کامل و استوارم و اوضاع گوناگون زندگی روزمره را راحت تر اداره می‌کنم. وجود یک چنین حس وحدت بخشی در مسیرم باعث می‌شود تنش‌های حادثتری را تحمل کنم و با فائق آمدن بر مشکلات، در واقع قوی تر شوم. یکی از دوستانم به نام بن، در یک مسابقه محلی ۱۰ کیلومتر سرعت در تعطیلات آخر هفته شرکت کرده بود که در آن تعدادی از قهرمانان ویلچر شرکت داشتند. صحبت‌های بعد از مسابقه، بن را متوجه موانعی نمود که آنها در فعالیت‌های روزمره با آن مواجه بودند. بلافاصله بعد از آن شروع به بررسی واقعیت‌های زندگی با ویلچر در دانشگاه خود و در دفتر کار مادرش نمود. نامه‌هایی نوشت و سرپرستی را واداشت تا بودجه‌ای برای دسترسی راحت تر دانشجویان معلول اختصاص دهد. بن به دنبال تحصیلات تخصصی رفت و اکنون به مؤسسه‌ای که افرادی با معلولیت جسمی دارند مشاوره می‌دهد که ساختمان‌هایشان را چگونه بسازند تا برای این افراد راحت تر باشد. از این مسابقه سرعت ۱۰ کیلومتر یک زندگی هدف دار شکل گرفت که امروز گواه بر ارزش‌های بن است.

هدف کاری می‌کند که نسبت به خودم حساس تر شوم، درست مثل هنرمندی که وقتی غرق در خواسته‌های یک نقاشی می‌گردد، ارتباط بهتری با خودش پیدا می‌کند.

وقتی در چیزی که به واقع به آن دل بسته‌اید غرق می‌شوید، احساسی شبیه به از خود بی‌خود شدن به شما دست می‌دهد، در حالی که این حس از «بیشتر خود شدن» است. ما موجودات رشد طلبی هستیم. هدف برای سلامتی و بقای ما ضروری است. اگر باور ندارید، به آمار بیماری و مرگ افراد زمانی که رشد و احساس هدفمندی خود را از دست می‌دهند نگاهی بیندازید. افرادی که بازنشسته می‌شوند ولی چیزی ندارند که به خاطرش بازنشست شده باشند، نسبت به کسانی که هدف دارند، بیشتر دچار مرگ و بیماری می‌شوند.



چرا این طور است؟ آیا به خاطر پیری است؟ من که این طور فکر نمی‌کنم. کار، احساس فزاینده‌ای را در فرد به وجود می‌آورد. هدف، دلایل ما را برای کار و زندگی روشن می‌سازد و گویی افسونی در کار است که زندگی موافقت خود را با غنا، ثروت و عمر طولانی ابراز می‌کند.

وقتی در یک دانشگاه آمریکایی، از شصت نفر دانشجو در مورد علت ارتکابشان به خودکشی سؤال کردند، ۸۵ درصد آنها پاسخ دادند که زندگی برایشان بی‌معنی شده بود. مهم‌تر اینکه ۹۳ درصد این آدم‌ها به‌طور آشکار دچار فقدان هدف در زندگی بودند و این در حالی بود که جنب‌وجوش، موفقیت دانشگاهی و رابطه خوب خانوادگی داشتند.

این اتفاق در بین جوامع و ایالات مرفه زیاد اتفاق می‌افتد. به مدت مدید در رؤیایی بوده‌ایم که به‌تازگی از آن بیدار شده‌ایم، اینکه اگر فقط وضع اقتصادی و اجتماعی مردم را بهتر کنیم، همه چیز روبه‌راه می‌شود و مردم هم سعادتمند می‌شوند. در واقع همین که تب تنازع بقا فروکش بکند، سؤال می‌شود که بقا برای چه؟ اکنون بیش از هر زمانی وسایل راحتی داریم، ولی مفهومی نداریم که به خاطرش زنده باشیم.

ویکتور فرانکل

تا وقتی عزت نفس نداشته باشیم، رضایت عمیق و مداوم نخواهیم داشت و تا وقتی که سراسر زندگی ما تلاشی جدی برای ابراز ظریف‌ترین و ماندگارترین ارزش‌هایی نگردد که قابل قبول خودمان باشند، عزت نفس نخواهیم داشت. من با پیدا کردن هدف خودم و گسترش دادن آن می‌توانم معنای زندگی‌ام را کشف کنم و با عمل کردن مطابق آن، با آن معنی سرکنم. بدین ترتیب است که نکته زندگی‌ام، یعنی چیزی را که در پی‌اش هستم پیدا می‌کنم.

بخش اول - تولد یک هدف ۱۳

## هدف برای ما اصولی را فراهم می‌کند تا زندگی‌مان را بر آن اساس سروسامان دهیم

بیشتر ما در زندگی محتاج یکرنگی هستیم. هدف می‌تواند نقش وسیله‌ای را برای متمرکز کردن ایده‌ها، تلاش و وقت ما بازی کند. انسان‌های مؤثر می‌دانند که چطور ضمن انجام فعالیت‌های روزمره، تمرکز خود را بر یک سری از اصول بلندمدت یا مجموعه‌ای از ارزش‌ها حفظ نمایند.

جان اف کندی در سال ۱۹۶۰ اراده کرد تا انسانی را قبل از سال ۱۹۷۰ بر روی ماه بنشانند. او با این ترتیب توانست نیروی هدف یک ملت را در اختیار خود بگیرد. هزاران نفر ایده‌هایی ابداع کردند که حاصلش آن بود که چیزی شبیه رؤیای یک داستان تخیلی، ده سال بعد به واقعیت تبدیل شود.

هدف، ارزش‌ها و فعالیت‌ها را در اطراف خود مرتب می‌کند. این همان نیروی پنهان در پشت هدف است. او برای اینکه تمامی استعدادها و توانایی‌های ما را ظاهر سازد، باعث طراحی مجدد شیوه کار و زندگی‌مان می‌شود.

وقتی به کسی فکر می‌کنیم یا به خاطر چیزی حرکت می‌کنیم، خیلی از چیزهایی که قبلاً مهم به حساب می‌آوردیم، رنگ می‌بازند. اگر هدف ما به اندازه کافی حقیقی باشد، به‌طور کامل ما را درگیر می‌کند و تمامی قسمت‌های زندگی‌مان را نظم می‌دهد، همه چیز ساده می‌شود و راجع به چیزی که به دنبالش هستیم به یک روشنی می‌رسیم. لازم نیست وانمود کنیم چیزی هستیم که نیستیم. هر آنچه واقعاً مهم باشد به سادگی معلوم می‌شود.

مغایرت‌هایی که در اولویت پیش می‌آید به هدف آسیب نمی‌رساند. البته گاهی امکان دارد یک اولویت نسبت به آن یکی جلوتر بیاید، ولی این مغایرت‌ها در درازمدت یکدیگر را خنثی می‌کنند. ما در واقع نمی‌توانیم در یک زمان، خود را وقف چند چیز کنیم.

سادگی ارادی شرایط درونی و بیرونی را شامل می‌شود. یعنی لازم است از یک سو وحدتی میان هدف، صداقت و امانت‌داری ایجاد کنیم و از سوی دیگر از آشفتگی بیرونی ناشی از بسیاری چیزهای بی‌ارتباط با هدف اصلی زندگی پرهیز نماییم. لازم است انرژی و خواسته‌هایمان را تنظیم و هدایت نماییم و در برخی جهات زندگی مقداری احتیاط کنیم تا در سایر جهات به وفور برسیم.

#### ریچارد گرگ

راه عاقلانه صرف وقت و انرژی آن است که هدف‌ها و مقاصد را که به‌خاطرشان زنده‌اید بشناسید و سپس زندگی را مطابق آنها تنظیم کنید. کی و براد انگلاند این جریان نظم‌دهی را خوب می‌شناسند. چند سال پیش، یک گردش یک‌ساله به دور دنیا نمودند. وقتی که برگشتند تصمیم گرفته بودند گیاه‌خوار شوند (البته به‌عمد و به‌خاطر سلامتی). فهمیده بودند که بیشتر ساکنان زمینی شب‌ها سرگرسنه بر بالین می‌گذارند و همین عزمشان را جزم کرده بود که در برنامه غذایی‌شان محتاطانه‌تر عمل نمایند. آنها همه روزهای زندگی‌شان را با این تصمیم سر کرده‌اند. بیشتر دوستان و فامیل آنها از این قضیه سر در نمی‌آورند. تهیه و تدارک غذا سخت و پذیرایی به‌مراتب سخت‌تر است. آیا تعهد آنها به آن اصل، تفاوتی ایجاد می‌کند؟ آیا تأثیری روی دیگران می‌گذارد؟ تضمینی وجود ندارد. برای اینکه آماده درک هدف شویم، شرط اصلی این است که به میل خود و به‌طور ارادی شیوه ساده‌تری را برای زندگی برگزینیم. اگر از شیوه کنونی زندگی ایراد بگیرید، هدف آشکار می‌شود. چگونه زندگی شما بی‌دلیل پیچیده شده است؟ چگونه می‌توانید با ساده‌سازی، زندگی خود را بهتر کنید؟ در جریان زندگی، این هدف است که فعالیت‌ها و شیوه زیستن ما را منظم می‌کند. وقتی این نظم‌دهی صمیمانه باشد، زندگی دارای یک قوام اساسی

## بخش اول - تولد یک هدف ۱۵

می‌شود. در عوض، اگر بگذاریم دنیا ما را این طرف و آن طرف ببرد، می‌توانیم با آن یکی شویم. نیروی هدف، انرژی ما را متمرکز می‌نماید و به توانایی‌های ما جان تازه‌ای می‌بخشد.

### هدف به کمک آنچه عمیقاً ارضایمان می‌کند، به توانایی‌های ما جان تازه‌ای می‌بخشد

اگر هدف آنقدر مهم باشد که به زندگی نظم و معنی بدهد، می‌تواند به توانایی‌ها و استعدادهاى ما جان تازه‌ای ببخشد و بدین ترتیب ما قادر می‌شویم تا از مهارت‌های اختصاصی خودمان استفاده کنیم. به کمک هدف، شناخت واقعی‌تری از توانایی‌ها و محدودیت‌های خود به دست می‌آوریم و آماده می‌شویم تا استفادهٔ بهتری از آنها بنماییم.

هدف به ما کمک می‌کند تا کامل شویم، همان‌طوری که نقاشی به یک نقاش کمک می‌کند تا خودش باشد، هدف به کمک استعدادهای ما زنده و فعال می‌گردد و از حد ادعا خارج می‌شود. هدف یک چیز آماده نیست، بلکه باید با کار و تلاش به آن شکل داد.

هدف یعنی به کار بردن مهارت‌هایتان در مورد چیزی که شما را عمیقاً ارضا می‌کند. هدف، مشغول کردن خودتان و وقت‌تان با مردم، تعهدها و مسائلی است که به شما کمک می‌کند احساس کنید ارزشمندید و این مستلزم آن خواهد بود که به مهارت‌هایتان جان تازه‌ای ببخشید.

ما نمی‌توانیم به اجبار یک هدف خاص را مهم‌تر از آنچه هست جلوه دهیم. همین‌طور قادر نیستیم خود را مجبور کنیم که چیزی را از صمیم قلب بخواهیم. با استفاده از مهارت‌ها و استعدادهای خود می‌توانیم هدف را کشف و ایجاد کنیم و تضمین رسیدن به این مهم، تنها به کارگیری بی‌کم و کاست استعدادهای اختصاصی خودمان است.

هدف تنها در لحظه حاضر اثر می‌گذارد. چیزی است که هر روزتان را با آن سر می‌کنید. همیشه مسئله این است که همین الان و همین جا پاسخ فلان

کس یا فلان ایده یا آرمان را چه بدهیم؟ همواره مجبوریم از جایی که هستیم و با آنچه داریم شروع کنیم.

ده سال قبل رالف که یکی از دوستان صمیمی‌ام بود پرسید «سرگرمی خاصی داری؟ منظورم این است که از زندگی ات لذت می‌بری؟»  
حقیقت آن است که من خودم قبلاً این سؤال را از خودم کرده بودم، ولی بنا به مصالحی، به جواب خودم توجهی نکرده بودم.

در پاسخ به دوستم گفتم «همه چیز روبه‌راه بوده است. فکر می‌کنم کاری که می‌کنم نوعی کمک است. ملتفت هستی؟ یعنی کاری که می‌کنم ارزش دارد. ولی احساس نمی‌کنم لذت ببرم. واقعیت آن است که احساس می‌کنم منتظر اتفاقی هستم، چیزی که حرکت بدهد.»

حاضر جوابی‌ام باعث تعجب خودم شد. عجیب است که هیچ‌وقت به لذت خودم توجه نکرده بودم. کار از نظر من کار بود. شروع کردم به فکر کردن به سؤال دوستم. «کم‌کم برایم روشن شد که هرچند کار من مهم بود، ولی اگر از آن لذت نمی‌بردم پس یک جای قضیه اشکال داشت. باید بگویم که من مأمور روابط عمومی یک بانک بودم. احتمالاً مشکل این بود که از موهبت‌ها، استعدادها و توانایی‌هایم استفاده نمی‌کردم. وقتی که خواستم بفهمم چرا به جای لذت بردن تقلا می‌کنم، متوجه شدم که دچار توهمی بوده‌ام و آن اینکه «کار، کار است و لازم نیست از آن لذت برد.»

کشف یک چنین اصل ساده‌ای که با آن زیسته بودم، باعث شد در مورد نقش کار و هدف در زندگی به بصیرت برسم.

وقتی شروع به فکر کردن روی بصیرت‌هایی نمودم که پرسش دوستم موجب آن شده بودم، کم‌کم لذتی که خود را از من مخفی کرده بود، تجربه کردم. حالا اصل من این‌طور شده بود: «هیچ‌کس نباید از لذت کار و زندگی محروم شود.» شما چطور؟

بخش اول - تولد یک هدف ۱۷

تأمل ۴

آیا در این سن یا در این مرحله تفریحی دارید که باعث لذت شما از کار و زندگیتان بشود؟

آیا فکر می‌کنید که فعالیت اصلی شما به جامعه کمکی می‌کند؟ (یعنی مورد احتیاج است و تقاضایی برای آن هست و آیا از استعدادهای شما در آن استفاده می‌شود؟) آیا خود را وقف هدفی بیرون و بزرگ‌تر از خودتان نموده‌اید؟ اگر خود را وقف هدف یا علتی بیرون و بزرگ‌تر از خود کرده‌اید، چه علتی داشته است؟

( ) چیزی پیدا نکرده‌ام که مرا مشغول کند.

( ) در این مرحله از زندگی سرم شلوغ است.

( ) در مورد هدف‌هایی که یک زمانی خودم را وقفشان کرده بودم، سرخورده و ناکام شده‌ام.

( ) علاقه‌ای به هدف و دلیل ندارم.

( ) مربوط به من نمی‌شود. برای خودم حسی از هدف دارم.

( ) و غیره .....

.....

فعالیت‌هایی که از هدف ناشی می‌شوند، باری بر دوش ما نمی‌گذارند. بین چیزی که می‌خواهیم انجام دهیم و چیزی که فکر می‌کنیم به عهده ماست، نوعی هماهنگی هست. به کمک هدف رشد می‌کنیم، چون از یک طرف با خودمان روبراست‌تر می‌شویم و از طرف دیگر از آگاهی‌هایی که به‌طور طبیعی ما را به کار و می‌دارند آگاه‌تر می‌شویم.

باید صادقانه اعتراف کنیم که هدف ما به هیچ وجه چیز خاصی نیست. این مهم نیست که هدف من مهم‌تر است و یا هدف شما، بلکه مهم این است که چیزی داشته باشیم که از آن مراقبت کنیم.

هدف واقعی یعنی اینکه بتوانیم نخوتی که استعدادهای من را در مقایسه با استعدادهای شما بزرگ جلوه می‌دهد، از پیش پا برداریم. برای اینکه خودم

را نشان بدهم نیازی ندارم خودنمایی کنم. لازم نیست وانمود کنم چیزی هستم که در واقع نیستم. در این حالت است که دیگر چیزی نمی ماند که دیگران به آن توجه کنند و تفاوت زیادی بین شیوه عمل و احساس وجود نخواهد داشت.

بنابراین مطابق ارزش هایم زندگی می کنم.

### هدف، کار و دلبستگی هایمان را روشن می سازد

آیا حوصله تان سررفته است و انرژی و جنب و جوش خود را از دست داده اید؟ این وضعیت غالباً به این دلیل پیش می آید که رؤیایی نداریم که ارزش دیدن داشته باشد، رؤیایی که در حد استعداد والاترین ایده آل هایمان باشد. دلیل آن به طور عمده یا بی علاقه است یا علاقه ضعیف و مبهم.

کم حوصلگی بیشتر اوقات از دل یک اعتقاد ساده بیرون می آید «واقعیت آن است که از من هیچ کاری بر نمی آید.» پر واضح است که از هیچ هم، هیچ بر نیاید!

گاهی مردم احساس ناکامی می کنند و می گویند «اگر چیزی یا کسی بود که برایم مهم بود، وضعیت ما فرق می کرد» این افراد غالباً راضی نیستند، چون حس نمی کنند به درد بخورند.

متأسفانه در دنیای امروز اکثر آدم ها منتظر رهبر یا اتفاق عمده ای نشسته اند که دیدگاه جدیدی برایشان ترسیم کند. عدم قطعیت و بی قراری باعث شده است تا به چیزهایی غیر قابل تصور فکر کنیم و خیلی جلدی به معنی زندگی و جایی که می خواهیم برویم بیندیشیم. دلیل داریم به این بیندیشیم که نیرویی هدف دار با اوضاع و احوال کنونی ما مناسبت دارد.

به نظر می رسد که ما به بسیاری از مسائل حاد اجتماعی اهمیت فزاینده ای می دهیم. مسائلی همچون چشم انداز همیشگی کمبود انرژی، افزایش اقدامات تروریستی در سطح جهان، تقاضای رو به رشد کشورهای کمتر توسعه یافته به سهم عادلانه تری از منابع جهانی، این چشم انداز که امکان دارد

## بخش اول - تولد یک هدف ۱۹

با آلاینده‌های محیطی خود را مسموم سازیم، بی‌تفاوتی رو به رشد نسبت به انتخابات، تغییر در توازن قدرت جهانی و رشد سریع سلاح‌های اتمی، تغییرات آب‌وهوا که قادر است قحطی سنگینی را حتی به صورت موقتی در پاره‌ای مناطق موجب شود، بحران‌های مالی مزمن در بسیاری از شهرهای بزرگ، بی‌کاری یا کم‌کاری مزمن، جدال بر سر حقانیت رهبران، و چیزهایی از این قبیل. این تنها بخشی از مسائلی است که نیروی هدف را به عنوان راه‌حل مناسبی برای موقعیت‌های اضطراری پیش می‌کشد.

احتیاجات فردی تک‌تک ما با احتیاجات جامعه‌مان مطابقت بی‌نظیری دارد.

طرفدار به حزبش اهمیت می‌دهد، نویسنده به ایده‌اش، والدین به فرزندان‌شان، شهروند به مسائل اجتماعی و به همین ترتیب در مورد هدف ضرورت دارد که خودتان را وقف کاری کنید که حرکت‌تان بدهد، هر چند که زحمت داشته باشد. همین‌طور ضرورت دارد که با سؤال «چرا من اینجا هستم؟» زندگی کنید و بگویید وجود من هم در دنیا مهم است، زندگی من تفاوتی ایجاد می‌کند.»

نکته اصلی هدف، به عمل آوردن دلبستگی‌هایمان است. می‌توانید به راحتی بگویید که به صلح جهانی اهمیت می‌دهید، ولی تظاهرات کردن و یا بست نشستن در برابر اقدامات مربوط به پیشرفت سیستم‌های تدافعی کار دشواری است. پشتیبانی کردن از اصول خویش کار دشواری است، ولی پاداش بیشتری هم می‌گیرید.

راه‌حل‌ها گوناگون‌اند. باید عاملی را که حرکت‌تان می‌دهد و نقشی را که با مهارت‌های اصلی شما توافق دارد، پیدا کنید. در دنیای شما چه کاری هست که باید انجام شود؟ خودتان و منابع‌تان را به چه چیزی متعهد می‌کنید؟

هدف، جهت رفتار و پیشرفت را مشخص می‌کند. به زندگی، معنی و مرجع می‌دهد. همین هدف ماست که به ما می‌گوید «چرا صبح‌ها سر از خواب برمی‌داریم. هدف مثل چسب، جنبه‌های مختلف زندگی را با هم



متصل می‌کند. به زندگی ما انسجام و قابلیت پیش‌بینی می‌دهد و مثل یک راهنمای درونی به ما کمک می‌کند راجع به واکنش‌های مناسبی که در برابر رویدادها، مردم، مکان‌ها، و... نشان می‌دهیم، قضاوت کنیم. هدف، بینشی درونی یا اصلی است که به فعالیت‌های روزمره ما شکل می‌دهد.

### هدف اغلب در شکل‌ها و قالب‌های غیرمنتظره ظاهر می‌شود

اگر ایده هدف را بپذیرید، ناگهان متوجه می‌شوید که نیازی در حال پیدا شدن است که حرکت‌تان بدهد. هدف اغلب به شکل‌ها و قالب‌های غیرمنتظره‌ای ظاهر می‌شود. اغلب به صورت ندایی آرام و به سختی از ورای یک زندگی پر سروصدا به گوش می‌رسد.

در این دنیا چیزهایی هست که ما نمی‌بینیم، چون انتظارشان را نداریم یا شاید فکر نمی‌کنیم بتوانیم با آنها تفاوتی ایجاد کنیم. در واقع دنیایی که ما می‌بینیم تبدیل به دنیایی می‌شود که انتظارش را داریم.

یک نقاشی یکسان را به دو نفر نشان دهید، هر کدام یک تصویر متفاوت می‌بیند. هر یک از ما به چیزی می‌رسد که انتظارش را دارد. سال پیش در یک دهکده کوچک ماسایی در تانزانیا، یکی از کسانی که با ما همسفر بود چشمش به یک کلبه دورافتاده غم‌بار افتاد که مخصوص جمع‌آوری کود بود. یک نفر دیگر، متوجه جمعی صمیمی، زیبا و لطیف شد. همان صحنه به نفر بعد ایده‌ای برای نوشتن کتابش داد. یک شخص دیگر که نگاهش به جاده بود، اصلاً هیچ ندید.

دنیا خودش را به هر یک از ما همان‌طور که می‌خواهیم نشان می‌دهد. هیچ جامعه یا منطقه‌ای نیست که برای ساکنان خود فرصت‌های گوناگونی از هدف پیش‌نیاز. هدف زمانی آغاز می‌شود که بفهمید آن چیست که موردنیاز است و آن را برای چه می‌خواهید؟

درست در این زمان است که می‌توانید همان‌جا که هستید پدید آورید.