

چگونه آگاهانه آینده مطلوب خود را بسازید

بنجامین هاردی

Benjamin Hardy

مترجم

پروین قائمی

www.ketab.ir

سرشناسه: هاردی، بنجامین Hardy, Benjamin

عنوان و نام پدیدآور: چگونه آگاهانه آینده مطلوب خود را بسازیم /

نویسنده بنجامین هاردی: مترجم پروین قائمی.

مشخصات نشر: تهران: دادبه، ۱۴۰۰

مشخصات ظاهری: ۱۵۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۴۰۷-۷-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: How to consciously design

your ideal future, c۲۰۱۶

موضوع: خودسازی

موضوع: psychology(self-actualization)

موضوع: هدف و هدف‌گزینی (روانشناسی)

موضوع: psychology(goal)

موضوع: نظریه کنش

موضوع: Action theory-

شناسه افزوده: قائمی، پروین، ۱۳۳۲-، مترجم

شناسه افزوده: Ghaemi, Parvin

رده‌بندی کنگره: BF۱۳۹۹

رده‌بندی دیویی: ۱/۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۰۳۶۱۲

چگونه آگاهانه
آینده مطلوب

خود را بسازید

نویسنده: بنجامین هاربی

مترجم: پروین قائمی

ویراستار: مولود موسوی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۴۰۷-۷-۰

چاپ اول: ۱۴۰۰

تعداد ۵۰۰ نسخه

لیتوگرافی تارنگ

چاپ و صحافی صنوبر

قیمت: ۷۰۰۰۰ تومان



نشر دادیه

۸۸۴۹۴۰۹۱

فهرست

- ۷ باز خورد کتاب
- ۱۱ پیشگفتار
- بخش اول: زندگی خود را برای دستیابی به سلامتی و موفقیت
- ۱۳ سازماندهی کنید
۱. ممکن است زندگی شما بیش از آنچه که فکرش را می کنید از مسیر خارج شده باشد ۱۴
۲. هشت کاری که هر کسی باید قبل از ساعت ۸ صبح انجام بدهد ۲۹
۳. ما انسان ها سیستم های جامعی هستیم: سلامتی شما روی تمام جنبه های زندگی تان تأثیر می گذارد ۳۹
۴. مردم عادی دنبال سرگرمی می گردند، مردم شگفت انگیز دنبال یادگیری هستند ۴۵
۵. از وقت بیشترین بهره را ببرید ۴۹
۶. هیچ موفقیتی نمی تواند روابط ناموفق را جبران کند ۶۱
۷. فکر کنید و ثروتمند شوید ۷۰

بخش دوم: تقویت توانایی برنامه‌ریزی هوشمندانه برای

آینده دلخواه ۸۳

۸. مغزتان را آموزش بدهید تا آنچه را که واقعاً می‌خواهید به دست

بیاورید ۸۴

۹. خلاقیت ذهنی همیشه تقدم دارد ۹۰

۱۰. نیایش، هدیتیشن و تجسم فکری ۹۶

۱۱. یادداشت روزانه سروزهای به سوی آینده است ۱۰۰

بخش سوم: دریافت خود از واقعیت را بازآفرینی کنید ۱۱۴

۱۲. شکرگزاری مادر همه فضایل است ۱۱۵

۱۳. هیچ دستورالعمل از پیش نوشته‌ای برای خوشبختی وجود

ندارد ۱۱۸

۱۴. دستیابی سریع به هدف ۱۲۵

۱۵. چگونه در کاری که انجام می‌دهید ارزش بسیار ایجاد کنید

..... ۱۳۵

۱۶. رضایت داشتن از آنچه که هستید مانع بزرگی بر سر راه چیزی

است که می‌توانید باشید ۱۵۰

پیشگفتار

این کتاب مجموعه‌ای است از مقالات مختلفی که من در کاتالوگ «اندیشه» نوشته و منتشر کرده‌ام. مقالات دو باره مرتب و تنظیم شده‌اند تا پیام کتاب منسجم‌تر و جامع‌تر شود. هدف این کتاب تنظیم بنیادین چشم‌انداز شما به خودتان و زندگی‌تان است. در صفحات این کتاب نه تنها جهان بینی شما به چالش کشیده می‌شود بلکه رفتارهای روزمره و شیوه راه‌یابی شما به سمت اهدافتان هم بررسی می‌شوند.

من این مقاله‌ها را در فاصله ماه‌های ژوئن و دسامبر ۲۰۱۵ نوشتم. آن دوره، مقطع دشواری در زندگی من بود. من و هم‌سرم تازه فارغ‌التحصیل شده و سه بچه چهار، شش و هشت ساله را به فرزندپذیری قبول کرده بودیم. ما این بچه‌ها را مثل فرزندان خودمان دوست داریم، اما زندگی کردن با آنها چالشی سنگین بود و اغلب مشکلات تربیتی آنها ما را به زانو در می‌آورد.

من نگران بودم که نکند قبول این مسئولیت سد راه دستیابی به رؤیاهایم، یعنی نویسنده حرفه‌ای شدن بشود، اما با کمال تعجب دیدم مسئولیت مراقبت از چهار نفر، در واقع برایم حکم شیپور بیدار باش را دارد. دیگر فرصت نداشتم برای دنبال کردن رؤیاهایم منتظر فردا بمانم و ناچار بودم از زمان اندکی که حضور بچه‌ها در مدرسه برایم فراهم می‌آورد، یعنی از امروز نهایت استفاده را ببرم.

شاید این حرف‌ها متناقض به نظر برسند، ولی مشکلاتی که می‌توانید آنها

را آگاهانه مهندسی کنید، ممکن است دقیقاً همان چیزهایی باشند که در زندگی به آنها نیاز دارید. اگر بدون اینکه در زندگی به چالش کشیده شوید، بتوانید رشد کنید، این احتمال وجود دارد که در جایی متوقف شوید و یا رو به زوال بروید. ما انسان‌ها به عنوان موجوداتی که زندگی مان منوط به حرکت است، اگر متوقف شویم تمام جنبه‌های زندگی مان مختل خواهند شد.

من برای اینکه تعهد شخصی خود را نسبت به رؤیاهایم تقویت کنم، در پاییز سال ۲۰۱۵ دست از شغل دانشگاهی‌ام کشیدم و تمام وقتم را صرف نوشتن کردم. این هدف مطلوب و نهایی من بود و بازگشتی در آن وجود نداشت. تا کی باید اوقات بیداری‌ام را صرف نوشتن دستور جلسات دیگران می‌کردم؟ وقتی انسان تصمیم می‌گیرد، تمام کائنات هم‌پیمان می‌شوند تا آن تصمیم را به نتیجه برسانند. این تصمیم ناگهانی، پوچی شیوه زندگی مرا آشکار کرد و به من نشان داد که با چارم به سرعت پیشرفت کنم، دست به ریسک بزنم و خیلی بهتر از آدمی بشوم که بودم.

انسان هرگز پیشاپیش شرایط لازم برای زندگی کردن بر اساس رؤیاهایش را ندارد و فقط با انجام کار است که می‌تواند این قابلیت را کسب کند. فقط با تعهد - و حتی فوق تعهد - می‌توان به کاری دست زد که باور انسان است. من این کتاب را برای خودم نوشتم. در این صفحات مطالبی را نوشته‌ام که خودم سعی کردم یاد بگیرم تا زندگی‌ام را بهتر کنم. اگر آنچه که نوشته‌ام به شما هم الهام ببخشد و کمکتان کند، چه بهتر از این؟

شما را به دقت در معانی کلمات و اصول و حقایق پنهان در لایه‌های زیرین آنها دعوت می‌کنم. در پشت هر اصلی وعده‌ای قرار دارد.