

سرشناسه: صفارحمیدی، سارا، ۱۳۶۲-
عنوان و نام پدیدآور: بالاتر از هدف/ نویسنده سارا صفارحمیدی؛ ویراستار زهره سلیمانپور.

مشخصات نشر: تهران: نسل نواندیش، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۱۱۲ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۶۴-۳-۶۲۲-۲۲۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: نگرش (روانشناسی) — تغییر

Attitude change

تحول (روانشناسی)

Change (Psychology)

خودسازی

Self-actualization (Psychology)

تفکر نوین

New thought

هدف و هدف‌گزینی (روانشناسی)

Goal (Psychology)

موفقیت

Success

رده بندی کنگره: BF۳۲۷

رده بندی دیویی: ۱۵۳/۸۵

شماره کتابشناسی ملی: ۹۸۵-۷۰۸

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

www.ketab.ir

بالاتر از هدف

نویسنده: سارا صفار حمیدی

ویراستار: زهره سلیمانپور

صفحه‌آرا: کبری صابری

طراح جلد: سمانه محمدی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۴۰۳

شابک: ۹۶۴-۳-۶۲۲-۲۲۰-۹۷۸

ISBN: 978-622-220-964-3

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

https://telegram.me/naslenowandish

دور هم جمع شدن به معنای شروع، کنار هم
بودن به معنای پیشرفت و کار کردن با هم به
معنای موفقیت است.
این کتاب را تقدیم می‌کنم به تیم قدرتمندم که
وجودشان باعث دلگرمی و افتخار من است.

www.ketab.ir

فهرست

۹	مقدمه
۱۳	خوشبختی را بسازید
۱۶	فرازونشیب‌های زندگی
۱۷	راز موفقیت
۱۸	تردمیل زندگی
۱۹	حواس‌پرتی آفت موفقیت است
۲۰	با خودتان لج نکنید
۲۳	بحران‌ها
۲۴	داشتن امید در زندگی
۲۷	معانی موفقیت
۳۱	صرفاً خواستن چیزی باعث به دست نیامدنش نمی‌شود
۳۲	به دیگران تکیه نکنیم، اما این را هم بداند که من کمک دیگران به جایی
۳۳	بهره‌وری
۳۴	موفقیت، مستلزم داشتن صبر است
۳۷	پایداری در کارها
۳۹	چگونه باور خود را قوی کنیم؟
۴۰	تغییر آرزوها
۴۱	حال خوب
۴۳	افراد پیرامون ما
۴۴	ترس
۴۶	چقدر الهام‌بخش زندگی دیگران هستید
۴۹	زندگی سلف‌سرویس است
۵۱	احساس فوریت و اضطراب
۵۳	چرایی محکم
۵۵	قضاوت اشتباه

بالاتر از هدف

۵۸.....	درک متقابل.....
۶۱.....	ناراضی بودن.....
۶۲.....	نظم و انضباط.....
۶۴.....	سرزنش کردن.....
۶۶.....	بزرگ‌ترین رویای زندگی‌تان چیست؟.....
۶۸.....	دوراهی زندگی.....
۷۲.....	تصمیمات کوچک در زندگی.....
۷۵.....	قدر دانستن روابط.....
۷۷.....	شکست، پله موفقیت است.....
۸۱.....	نویسنده شدن.....
۸۲.....	بهانه زندگی کردن شما کیست؟.....
۸۴.....	ذهن ثروتمند.....
۸۸.....	قدرت نگرش و برداشت‌های ذهنی.....
۹۲.....	آموزش.....
۹۴.....	اجازه ندهیم «نه» شنیدن بر ما غلبه کند.....
۱۰۱.....	مروری بر خاطرات.....

مقدمه

خیلی وقت‌ها در خلوت خودم به این موضوع فکر می‌کردم که چرا رسم زمانه چنین است؟ چرا دنیا با بعضی افراد همراه است و با بعضی دیگر نه؟ چرا همیشه مشکلات و سختی‌ها برای بعضی‌ها یکی پس از دیگری است، اما برای برخی دیگر روند زندگی همیشه بر وفق مراد است؟ چرا بعضی‌ها به قول معروف دست به سنگ هم می‌زنند طلا می‌شد و بعضی، نه؟

تا اینکه در کتاب‌هایی که از نویسندگان بزرگ جهان مطالعه می‌کردم با چنین جملاتی مواجه شدم:

«که موفقیت قابل پیش‌بینی است.»

«زندگی هرکس حاصل تصورات ذهنی خودش است.»

«انسان‌ها خودشان سرنوشت خویش را رقم می‌زنند.»

با تحقیقات زیاد متوجه شدم تا زمانی که خودم، خودم را باور نداشته باشم، هیچ‌کس مرا باور نخواهد داشت و تا زمانی که خودم به خودم اعتماد نداشته باشم، هیچ‌کس به من اعتماد نخواهد کرد.

برای رسیدن به هدف‌ها و رویاها باید ارادهٔ راسخ داشت. باید درک کنیم که اگر در راه رسیدن به هدف‌هایمان از حواشی حذر کنیم و تمرکزمان معطوف به رسیدن باشد، بی‌تردید پیروز خواهیم شد.

شاید دیر برسیم، اما نرسیدن، هرگز!

بالاتر از هدف

امروز که این کتاب را می‌نویسم تیمی را با بیش از چهارصد عضو در کشور، رهبری می‌کنم؛ هر کدام از این افراد دارای فرهنگ و عقیده‌های خاص خود هستند و هماهنگی بین آن‌ها و کسب رضایت و همچنین پتانسیل‌های آن‌ها کاری پیچیده است و همین موضوع، مدیریت و رهبری را به کاری خطیر و تخصصی تبدیل کرده است.

بله مدیریت و رهبری کاری بسیار سخت و پیچیده است. به همین دلیل کسی که می‌خواهد رهبری گروهی را به عهده بگیرد، بی‌شک باید آدمی صبور و انعطاف‌پذیر باشد و همچنین آمادگی کمک گرفتن از کارشناسان را داشته باشد. در مسیر موفقیت همیشه سعی کرده‌ام نگاهم رو به آینده باشد و برای هدف‌هایم برنامه‌ریزی اصولی داشته باشم و در مسیر گام برداشتن به سمتشان از حواس‌پرتی بپرهیزم.

خدا را شاکرم که تیم قدرتمندی ساختم و تمام تلاشم را برای رشد و پیشرفتشان کرده‌ام. تیمی که هر روز با آن‌ها زندگی کرده‌ام و روزهای خوب و بد را باهم گذرانده‌ایم. تیمی که در آن همیشه اتحاد و همدلی موج می‌زند.

«در جایی که وفاداری وجود دارد، سلاح بی‌فایده است.»

پائولو کویلو

از نظر من، خوشبختی معانی مختلفی دارد؛ برای یکی داشتن پول و ثروت، برای یکی داشتن ماشین آخرین مدل، برای یکی شغل مناسب، برای یکی داشتن سلامتی، برای یکی دوباره بودن عزیز ازدست رفته اش و...

هیچ وقت خودمان را با دیگران مقایسه نکنیم، بسیاری از ما دربارهٔ بدبختی‌ها و مشکلات زندگی مان حرفی نمی‌زنیم و فقط قسمت‌های خوب زندگی مان را به نمایش می‌گذاریم.

هر فردی توانایی خاصی دارد. ما باید نقاط قوتمان را پیدا کنیم و روی آن‌ها تمرکز کنیم و با آن‌ها خوش باشیم. اگر دائم در حال مقایسهٔ خود با دیگران باشیم، مدام حس نارضایتی در درونمان ایجاد خواهد شد و این امر باعث می‌شود خود را از دیگران پایین‌تر بدانیم و در نتیجه اعتماد به نفس خود را از دست بدهیم و به تدریج دچار افسردگی، یأس و ناامیدی می‌شویم. به نظر من، هر کدام از ما باید دارای ثبات شخصیت باشیم، ابتدا خودمان را قبول داشته باشیم و هرگز خودمان را با طرف مقابلمان چه در سطح بالاتر و چه در سطح پایین‌تر مقایسه نکنیم.

مقایسهٔ خود با دیگران، باعث می‌شود آرامش زندگی و درونی خود را از دست بدهیم و همیشه دنبال برتری دیگران باشیم و اعتماد به نفس و عزت نفسمان را از دست بدهیم و به فردی بی‌اراده و ناراضی تبدیل شویم.

بیل گیتس می‌گوید:

هرگز خودتان را با هیچ کس دیگر در این جهان مقایسه نکنید. اگر این کار را بکنید به خودتان توهین کرده‌اید.

بالتر از هدف

شاید برای برخی از خواننده‌های عزیز درمورد تفاوت اعتماد به نفس و عزت نفس سؤال پیش بیاید و دوست داشته باشند درباره تفاوت آن‌ها بیشتر بدانند.

عزت نفس به معنای احساس ارزشمندی فرد نسبت به خودش است و اینکه به خودش ایمان داشته باشد. برای نمونه اگر دانشجویی که در امتحان مردود می‌شود دارای عزت نفس بالایی باشد، هرگز خود را سرزنش نمی‌کند، بلکه مردودی خود را به عواملی مانند نداشتن مطالعه کافی یا دشواری سؤالات امتحان نسبت می‌دهد و این موضوع باعث نمی‌شود که احساس ناتوانی کند.

افرادی که عزت نفس بالایی دارند، دائماً از خود و دیگران تشکر می‌کنند و مثبت‌اندیش هستند و در مقابل، افرادی با عزت نفس پایین، دائماً غر می‌زنند و از خود ناراضی‌اند و مدام روی نقاط ضعفشان تمرکز می‌کنند.

افرادی که اعتماد به نفس دارند همیشه لباس‌های مرتب و تمیز به تن می‌کنند. نحوه نشستن، ایستادن، غذا خوردن و... آن‌ها متفاوت است و روی نقاط قوتشان تمرکز دارند و جسورانه و جذاب صحبت می‌کنند.

(خودمان را با دیروز خودمان مقایسه کنیم نه با دیگران)

• زندگی مانند جعبه شکلات است که شکلات را خودمان از داخل جعبه انتخاب می‌کنیم.

• ما خودمان مسئول چگونگی زندگی خودمان هستیم، انتخاب با ماست.