

برای آنانکه نمی خواهند فقط زنده باشند بلکه می خواهند زندگی پویایی داشته باشند



آسان نیست ولی شدنیه!

آنچه که از قدرت انگیزه ، تصمیم و هدف باید بدانید



کتاب الکترونیکی شماره (۴۰) از مجموعه دانش و زندگی

عنوان : آسان نیست ولی شدنی!

موضوع : آنچه که از قدرت انگیزه ، تصمیم و هدف داشتن باید بدانید

پدیدآورنده : رضا فریدون نژاد

ناشر اصلی : وب سایت مجموعه دانش و زندگی (www.dzbook.ir)

سال انتشار : ۱۳۹۷

تعداد صفحات : ۱۳۷ صفحه

قیمت : رایگان (این کتاب غیر قابل فروش می باشد)

ارتباط با مجموعه دانش و زندگی

www.Dzbook.ir

وب سایت

Info@dzbook.ir

ایمیل

Instagram.com/dzbook.ir

صفحه اینستاگرام

برای اطلاع و عضویت در کانال های رسمی سایت دانش و زندگی به سایت دانش و زندگی مراجعه کنید

توزیع این کتاب برای تمامی سایتها و وبلاگها با ذکر منبع و انتشار رایگان بلامانع می باشد!

شما نمیتوانید محتوای این کتاب را تغییر دهید!

شما نمیتوانید این کتاب را بفروشید!

فهرست مطالب

۴	صحبت خودمانی.....
۵	مقدمه
۷	انگیزه در یک نگاه
۸	نگاهی دقیق‌تر به انگیزه.....
۸	اجزای سازنده‌ی انگیزه
۹	نظریه‌های انگیزه
۹	انگیزه‌ی بیرونی- انگیزه‌ی درونی.....
۱۰	اگر انگیزه ای برای زندگی نداری.....
۱۱	سرچشمه بی انگیزگی
۱۴	انواع انگیزه
۱۶	بی انگیزگی مانند برف است
۱۷	انواع بی انگیزگی و راه‌های مقابله با آن
۲۴	تکات فوق طلایی برای تقویت انگیزه.....
۳۲	جملات انگیزه بخش برای همیشه
۳۸	تصمیم‌گیری در یک نگاه.....
۴۰	عوامل تاثیرگذار در تصمیم‌گیری
۴۰	رابطه تصمیم‌گیری با احساسات
۴۰	تصمیم‌گیری مؤثر.....
۴۱	خصوصیات یک تصمیم‌گیری موثر
۴۱	موانع تصمیم‌گیری مؤثر
۴۳	ابزار تصمیم‌گیری صحیح
۴۴	خطاهای تصمیم‌گیری
۴۵	مدل‌های متداول تصمیم‌گیری.....
۴۷	مراحل تصمیم‌گیری درست و منطقی.....
۵۰	طراحی درخت تصمیم‌گیری.....
۵۴	فوت و فن تصمیم‌گیری.....
۶۳	هدف در یک نگاه
۶۳	اهمیت داشتن هدف.....
۶۴	فواید داشتن هدف.....
۶۵	تنها راه نجات از سردرگمی
۶۵	شروع هدف گذاری
۶۷	دستیابی به اهداف.....
۶۷	نکات مهم هدفگذاری
۶۸	تعلل و سستی در هدفگذاری.....
۷۰	راهکارهای هدف یابی
۷۲	چرا نباید در زندگی بی هدف باشیم ؟
۷۴	مشکلات ذهن آشفته و بی هدف.....
۷۵	اصول تعیین خواسته ها
۸۱	اکنون خودتان را کشف کنید
۸۳	سخنان اندیشمندان درباره هدف
۸۶	ضربه فنی اهمال کاری و تنبلی
۹۲	اول به خودت افتخار کن
۹۴	راهکار تست شده تقویت اراده
۱۰۲	گام به گام تبدیل رویا به واقعیت
۱۲۹	موفقیت از نگاه امام علی علیه السلام

صحبت خودمانی....

سلام دوست من ، قبل از هر سخنی خدا را شاکرم که عمر و سلامتی به بنده داد تا بتوانم در کنار تمام مشغله های روزمره که همگی با آنها به نوعی درگیر هستیم به قلم عمل نمایم چرا که طبق قولی که پیشتر داده بودم و هدفی که تعیین کرده بودم **چهلمین کتاب رایگان** از مجموعه دانش و زندگی را تقدیم شما عزیزان نمودم .

تا کنون در ارائه این چهل کتاب رایگان سعی نمودم موضوعات متنوع و کاربردی را به زبانی ساده و مختصر و البته از منابعی مطمئن به صورت کتابی منظم و کامل به شما عزیزان منتقل نمایم و خدا را شاکرم که تک تک این کتاب ها مورد توجه و استقبال عموم کاربران ، سایتهای عمومی و تخصصی و همانطور که گفتم فارسی زبانان دیگر هم قرار گرفته است و علاوه بر اینها به منبعی برای گرفتن ایده های مختلف توسط سایر دوستان تبدیل شد به عنوان نمونه تعدادی از این کتابها با اجازه و رضایت کامل اینجانب به برنامه های اندروید تبدیل شدند و یا مثلاً متاسفانه تعدادی از همین کتابهای رایگان توسط عده ای افراد سودجو و راحت طلب در سایتهای مختلف به فروش گذاشته شد (که البته تا آنجا که فرصت بود با این افراد و سایتها در مرحله اول مکاتبه و در مرحله دوم برخورد شد) و....

تهیه حتی یکی از این کتابها از صفر تا صد آن هم به سبک کتابهای مجموعه دانش و زندگی کاری سخت و وقتگیر می باشد ، به خصوص که شخصاً در انتخاب موضوعات و محتوای هر کتاب بسیار حساس می باشم و موضوعاتی را انتخاب میکنم که واقعاً بدانم کاربردی و مناسب هستند ، چرا که اگر غیر از این تفکر بود **چهل کتاب** که سهل است ، می توانستم **چهارصد کتاب** منتشر کنم !!!!!

امیدوارم شما هم از خوانندگان ثابت این کتابها بوده و از تک تک این کتابها لذت و استفاده لازم را برده باشید. با توجه به اینکه نظرات ، پیشنهادات و انتقادات فرد فرد شما عزیزان برایم محترم و ارزشمند می باشد بسیار خوشحال خواهم شد نظر کلی شما خواننده گرامی را در مورد مجموعه کتابهای دانش و زندگی بدانم ، در این صورت نظرات خود را به ایمیل به آدرس rezaf1390@gmail.com و یا از بخش تماس با ما در سایت دانش و زندگی ارسال نمایید.

با احترام - رضا فریدون نژاد

مقدمه

با گشتی در اینترنت و یا کتابفروشی های سطح شهر و ... با انبوهی از مطالب و عنوان ها درباره انگیزه ، هدف داشتن ، موفقیت و ... روبرو خواهید شد ، از کتابهای ۲۰ صفحه گرفته تا کتابهای ۵۰۰ صفحه ! از مقالات تک صفحه و خلاصه گرفته تا مقالات طولانی و گیج کننده !!

همگی آنها یک پیام دارند و آن اینکه انگیزه داشته باش و هدفمند زندگی کن ! صحبت کردن در این زمینه آسان است ولی در دنیای واقعی آن هم در دنیای کنونی انگیزه داشتن و دنبال هدف رفتن و ... سخت است ولی غیر ممکن نیست!

همه ما هر از گاهی چنان با انگیزه هستیم که تصور میکنیم می توانیم به راستی کوه را هم جا به جا کنیم و گاهی هم چنان بی انگیزه می شویم که حتی حال انجام دادن ساده ترین کارهای شخصی خودمان را هم نداریم !!؟

به راستی چرا ؟ چرا انگیزه مان مثل افراد موفق و بزرگ همیشگی و دائمی نیست ؟! چرا کاهش انگیزه مان بیشتر از حفظ آن است ؟!

آیا هدفهای کوچکی داریم ؟ آیا تنبل هستیم ؟ آیا هنوز به ارزش واقعی زمان پی نبرده ایم ؟ آیا به ارزش داشتن هدف پی نبرده ایم ؟ آیا ما هم مثل خیلی های دیگر فکر میکنیم که دیگر دیر شده است ؟

چرا با اینکه این همه کتاب ، مقاله و ... در مورد مزایا و اهمیت انگیزه و هدف داشتن خوانده یا شنیده ایم ولی آنچنان که باید آنها را در زندگی اجرا نمی کنیم ؟ چرا افراد کمی هستند که واقعاً هدف دارند؟ مدتی پیش یک گزارش تلویزیونی دیدم که از مردم سطح شهر ، پیر و جوان ، زن و مرد ، تحصیلکرده و تحصیل نکرده و ... در مورد انگیزه و هدف داشتن سوال می پرسیدند ، متأسفانه اکثراً پاسخی نداشتند !! تعدادی می خندیدند ! تعداد دیگری به قول خودشان به فکر شکم گرسنه شان بودند ! تعدادی هم اهداف خیلی مبهم ، کلی و تا حدودی غیر منطقی داشتند !!! به راستی چرا اینگونه است ؟

تصور کنید همه ی انسان ها اینگونه بودند و هیچ انگیزه و هدفی وجود نداشت ! تصور کنید انسان های تاثیرگذار ، با انگیزه و هدفمندی چون ادیسون ، بیل گیتس و ... هم افرادی بی انگیزه و بی هدف بودند !!

مهم نیست اهداف چقدر بزرگ یا کوچک هستند ، بلکه مهم این است که با هدف باشیم تا با انگیزه هم زندگی کنیم ، تا بدانیم که می خواهیم از صبح تا شب چکار کنیم و چه دستاوردی داشته باشیم.

همه می توانند با داشتن هدف و انگیزه قوی به فردی تبدیل شوند که اطرافیان تصورش را هم نمی کردند ، از این دست افراد بسیار است و با کمی جستجو در اینترنت و جامعه ، پی خواهید برد که افرادی بوده اند که به معنی واقعی به صفر که هیچ بلکه به زیر صفر

رسیده اند ، جایی که حتی از طرف نزدیکترین افراد خانواده هم طرد شده اند و به ظاهر به انتهای راه رسیده اند !! ولی به یکباره به خود آمده اند و با تعیین هدف و داشتن انگیزه قوی به جایی رسیده اند که تصورش برای جامعه هم کمی سخت و محال بوده است !

فردی که در اثر اعتیاد به فقر مطلق و کارتن خوابی رسیده بوده ولی اکنون به برترین کارآفرین حوزه کاری خود تبدیل شده و برای صدها نفر شغل درست کرده است . فردی که پس از بارها ورشکستگی از دست طلبکارهایش فرار کرده بود ولی با تعیین هدف و انگیزه بخشی دوباره توانست علاوه بر پرداخت تمام بدهی های خود ، کارآفرینی کند و بدرخشد . از این مثال ها کم نیستند ، تخیلی هم نیست ! این افراد نظر کرده و مافوق بشر هم نیستند !! اینها فقط توانسته اند با شناخت مجدد خود ، با هدفدار شدن مجدد و انگیزه ای قوی تر از قبل به فردی تبدیل شوند که می خواستند.

پس شما هم می توانید ، از هر نقطه ایی که هستی ، با هر امکاناتی که داری ، در هر سنی که هستی تلاش کن هدفدار باشی و با انگیزه زندگی کنی.

در این کتاب ارزشمند به زبان ساده و کاملاً عملی با مقوله هدف و انگیزه آشنا خواهید شد و مطالب بسیار مفیدی در این زمینه فرا خواهید گرفت ، با خواندن و اجرای این مطالب می توانید با قدرت به اهداف و خواسته های خود برسید. فقط بدانید شرط لازم خواندن و پیاده سازی آن در زندگی می باشد.



رضا فریدون نژاد

تابستان ۱۳۹۷

انگیزه در یک نگاه

همه‌ی کارهایی که در روز انجام می‌دهیم یا هر تصمیمی که می‌گیریم، دلیل یا دلایل خاصی دارد. هنگامی که هدفی را دنبال می‌کنیم، انگیزه‌ای برای انجام آن داریم. انگیزه فرایندی است که سبب آغاز، هدایت و حفظ رفتارهای هدفمند ما می‌شود. این رفتار هدفمند می‌تواند نوشیدن یک لیوان آب برای رفع تشنگی یا خواندن یک کتاب برای کسب دانش بیشتر باشد.

تعریف انگیزه، در لغت به معنای علت و دلیلی است که شخصی را به کاری وادار می‌کند و در اصطلاح به نیرویی اطلاق می‌شود که از درون فرد را به سمت یک هدف سوق می‌دهد. به همین خاطر نیروی اراده عاملی ضروری برای دستیابی به موفقیت است و ناامیدی و نبود انگیزه ممکن است شما را از رسیدن به اهدافتان بازدارد.

اگر مدام بگوییم چون در زندگی مشکلات زیادی وجود دارد، اقتصاد خراب است، کار نیست، پول نیست، آینده‌ای نیست، خشونت زیاد شده و... دیگر نمی‌توان به زندگی امیدوار بود، پس اینها حرف‌های درست و راهگشایی نیستند، زیرا اگر بدین شکل به زندگی بنگریم پس قطعاً نباید در دنیا هیچ فرد امیدوار و با انگیزه‌ای وجود داشته باشد. هیچ اختراعی نباید در دنیا صورت می‌گرفت؛ زیرا تا فرد به کوچکترین مشکلی در کار بر می‌خورد انگیزه و امید خود را از دست می‌داد. یا هیچ فوتبالیست معروفی نباید وجود می‌داشت زیرا اگر توپش وارد دروازه نمی‌شد ناامید و بی انگیزه می‌شد و فوتبال را کنار می‌گذاشت.

فکر می‌کنید به طور مثال بهترین فوتبالیست‌های دنیا تمام شوت‌هایشان وارد دروازه و تبدیل به گل شده است؟ خیر، این افراد از وقتی فوتبال را شروع کرده اند قطعاً صدها گل نزده و پاس خراب در پرونده ورزشی خود دارند. صدها شوت که به تیرک دروازه خورده است و صدها شکست دیگر... اما مردم فقط پیروزی‌ها و گل‌هایشان را دیده اند. اگر آنها از همان ابتدا با یک شکست کوچک فوتبال را کنار می‌گذاشتند آیا الان به این موفقیت و جایگاه می‌رسیدند؟

افراد بسیاری هستند که در زندگی موفق نیستند، نه بخاطر اینکه استعداد، مهارت یا توانایی ندارند، بلکه بخاطر اینکه انگیزه کافی ندارند و خیلی زود خسته می‌شوند و به بهانه‌های مختلف کاری که انجام می‌دهند را رها می‌کنند.

یقیناً داشتن امید در شرایط سخت زندگی کار آسان و راحتی نیست. بی شک بزرگترین هنر هر انسانی امیدوار بودن در شرایط سخت و دشوار زندگی است.

نگاهی دقیق تر به انگیزه

انگیزه طیف وسیعی از جنبه‌های زیستی، هیجانی، اجتماعی و شناختی را شامل می‌شود که رفتار ما را شکل می‌دهد. واژه‌ی انگیزه معمولاً به همان توضیحی گفته می‌شود که در بیان چرایی اعمال دیگران به کار می‌رود. به عنوان مثال، هنگامی که می‌بینید یک دانشجو هر شب وقت زیادی را صرف درس خواندن می‌کند، یعنی انگیزه‌ی زیادی برای تحصیل در رشته‌ی تحصیلی مورد علاقه‌اش دارد.

واژه‌ی انگیزه به عواملی برمی‌گردد که رفتارهای هدفمند فرد را تعیین و آنها را آغاز و در طول مسیر هدایت می‌کند و به آنها تداوم می‌بخشد. انگیزه در واقع چرایی رفتار است؛ یعنی همان نیازها یا خواسته‌هایی است که رفتار ما را هدایت می‌کنند و آنچه را انجام می‌دهیم توضیح می‌دهند. در حقیقت انگیزه دیده نمی‌شود، اما می‌توانیم بر اساس رفتارهای قابل مشاهده برای آن موجودیتی قائل شویم.

اجزای سازنده‌ی انگیزه

هر کسی که تا کنون در زندگی خود هدفی داشته است (مثلاً کاهش پنج کیلوگرم وزن یا شرکت در مسابقات دو ماراتن) احتمالاً می‌داند که فقط تمایل داشتن برای کاری واقعاً کافی نیست. برای دستیابی به هر هدفی باید توانایی پافشاری و استقامت در برابر موانع را داشته باشیم و با وجود مشکلات به کارمان ادامه دهیم.

انگیزه سه جزء اصلی دارد: اقدام (Activation)، پشتکار (persistence) و توان (intensity).

اقدام کردن: برای شروع یک هدف تصمیم بگیرید. به عنوان مثال برای ثبت نام در کلاس‌های روان‌شناسی اقدام کنید.

پشتکار: با وجود موانع سر راه، برای رسیدن به هدف به تلاش خود ادامه دهید. مثلاً با تلاش و پشتکار می‌توانید دوره‌های روان‌شناسی بیشتری را برای اخذ رتبه‌های بالاتر بگذرانید با اینکه می‌دانید این کار به صرف وقت، انرژی و منابع قابل توجهی نیاز دارد.

توان: میزان انرژی و تمرکزی است که فرد برای رسیدن به هدف خود اختصاص می‌دهد. به عنوان مثال دو دانشجو را در نظر بگیرید که یکی بدون هیچ تلاشی به تحصیل خود ادامه می‌دهد، در حالی که دانشجوی دوم به‌طور منظم مطالعه می‌کند، در جلسات بحث و گفت‌وگو شرکت و از فرصت‌های پژوهشی خارج از کلاس استفاده می‌کند. در این حالت، دانشجوی اول توان چندانی را به درس خواندن اختصاص نمی‌دهد، اما دومی با انرژی بیشتری اهداف آموزش خود را دنبال می‌کند.

نظریه‌های انگیزه

روانشناسان برای تبیین آنچه پشت انگیزه نهفته است، نظریه‌های مختلفی پیشنهاد کرده‌اند. سه نمونه از این نظریه‌ها، نظریه‌ی رانه (drive theory)، نظریه‌ی غریزه (instinct theory) و نظریه‌ی انسانی (humanistic theory) هستند. این موضوع نشان‌دهنده‌ی نقش عوامل مختلف در هدایت و جهت‌دهی به انگیزه‌های ماست.

نظریه‌ی غریزه: نظریه‌ی غریزه نشان می‌دهد، رفتارهای ما توسط غرایزمان تحریک می‌شوند. غریزه الگوی ثابت و ذاتی رفتار است. روان‌شناسانی مانند ویلیام جیمز، زیگموند فروید و ویلیام مک‌دوگال برخی از محرک‌های اساسی انسان را مطرح کرده‌اند که سبب انگیزه دادن به رفتار او می‌شوند. این محرک‌ها شامل غرایز زیستی (مانند ترس، پاکیزگی و عشق) هستند که برای بقای موجودات زنده اهمیت زیادی دارند.

نظریه‌ی رانه (محرک‌ها و نیازها): رانه یا سائق (drive) در روان‌شناسی به شرایطی داخلی اطلاق می‌شود که سبب فعال شدن رفتارهای ما و جهت‌دهی به آنها می‌شود. نظریه‌ی رانه نشان می‌دهد نیاز ما به خوردن، نوشیدن، خوابیدن و نظایر آن از نیازهای زیستی ما ناشی می‌شوند و به ما انگیزه‌ی لازم را می‌دهند تا برای رفع آنها اقدام کنیم.

نظریه‌ی برانگیختگی: نظریه‌ی برانگیختگی نشان می‌دهد، افراد معمولاً به کارهایی می‌پردازند که سطح مطلوب برانگیختگی آنها را حفظ کند. افرادی که سطح برانگیختگی آنها پایین است، ممکن است بیشتر به دنبال فعالیت‌های آرامش‌بخش باشند، در حالی که افراد با سطح برانگیختگی بالا ممکن است از فعالیت‌های انگیزشی پرهیجان و پویا لذت ببرند.

انگیزه‌ی بیرونی - انگیزه‌ی درونی

انگیزه هم درونی است و هم بیرونی. انگیزه‌ی بیرونی از محیط به فرد داده می‌شود و شامل پاداش‌هایی مانند جوایز، پول، اعتبار اجتماعی و تحسین دیگران است. انگیزه‌های ذاتی در درون فرد شکل می‌گیرند، مانند حل یک جدول متقاطع پیچیده و نظایر آن که صرفاً نوعی لذت شخصی را به دنبال دارد.

اگر انگیزه ای برای زندگی نداری

هم اکنون شما را با تکنیکهای فوق العاده مهم برای ایجاد انگیزه برای زندگی آشنا میکنیم که اگر آنها را به کار بگیرید چراغ انگیزه در شما هیچگاه خاموش نخواهد شد.

۱- تکنیک اول ایجاد انگیزه برای زندگی : داشتن علاقه و اشتیاق به کارهایی که انجام می دهید.

یکی از نکات مهم که باید برای ایجاد و حفظ انگیزه به آن توجه بسیاری داشت انجام کارهایی است که به آن اشتیاق و علاقه دارید. اگر در مورد کار و مسیری که در زندگیتان طی می کنید شور و اشتیاق فوق العاده ای داشته باشید، همیشه برای انجام کارهایتان با انگیزه خواهید بود و برای انجام مسئولیتها و تکمیل وظایفتان هر کاری که از دستتان برمی آید را انجام خواهید داد.

شما نباید صبح ها افسرده و بی میل از خواب بلند شوید. نباید فردی همیشه خسته و اخمو باشید و از کارهایی که در طول روز می کنید نفرت داشته باشید. شما نباید تمام انرژی خود را صرف تحمل کردن رئیس و دیگر اطرافیان بکنید. شما نباید هر روز جمله « این زندگی کردن نیست » را با خود تکرار کنید.

شما باید خوشحال باشید که باز صبح شده است. اشتیاق و علاقه تان هر چیزی که باشد، سرگرم آن شدن به شما انرژی می دهد و با انگیزه بیشتری هدفتان را دنبال کنید. کاری که برایتان مثل تفریح و سرگرمی است دوست دارید ساعت ها برایش وقت بگذارید.

یک بار توماس ادیسون گفت: من در تمام عمرم یک روز کاری هم نداشتم، همه اش تفریح و لذت بود. خیلی از انسانهای موفق هم شبیه او هستند. برای همین اگر دنبال رویاهایتان بروید، بقیه چیزها همگی سرجای خودشان قرار می گیرند. شاید وقتش رسیده که بالاخره انتخاب کنید؟

بیاید برای لحظه ای به زندگیتان نگاه کنید. برای داشتن انگیزه در زندگی باید هدفی را دنبال کنید که به آن علاقه مند باشید شما باید با علاقه کار کنید. اگر کار روزمره تان شما را خسته کرده و هیچ علاقه ای به آن ندارید، وقتش است که دنبال کاری بروید که دوست دارید.

نکته : هیچکس نمی داند تا کی زنده است، پس چرا باید در زندگی کارهایی را انجام دهیم که از آن لذت نمی بریم؟

۲- تکنیک دوم ایجاد انگیزه برای زندگی : یک مجله موفقیت برای خود درست کنید.

یکی دیگر از راه های ایجاد انگیزه برای زندگی در نظر گرفتن موفقیت های هر چند کوچک و لذت بردن از آنهاست. یک دفتر تهیه کنید و تمام موفقیت های قبلی زندگیتان، موفقیت هایی که بعداً به آن دست پیدا می کنید و شادی های زندگیتان را در آن ثبت کنید. گاهی وقت بگذارید و نوشته هایتان را بخوانید، این می تواند منبع انگیزه خوبی برای شما باشد.

۳- تکنیک سوم ایجاد انگیزه برای زندگی : به دنبال الگوی موفق باشید تا انگیزه تان چند برابر شود.

هر رویایی که در سر دارید احتمال اینکه افراد موفق در آن زمینه وجود داشته باشند زیاد است. پس به دنبال افرادی باشید کاری را که می خواهید انجام دهید را قبلاً انجام دادند. اگر در اطرافتان نیست دنبال آن در کتابها، فیلم های آموزشی و یا وب سایت های شخصی بگردید و از اشتباهات، شکست ها و پیروزی های آنها استفاده کنید.

اینکه دیگران هم همین راه را رفته باشند و به موفقیت رسیده باشند به شما انگیزه زیادی می دهد. مثلاً فردی تعریف می کرد همسر من به بیماری سرطان مبتلا شد. با اینکه در ابتدا از لحاظ روحی ضربه شدید خورد اما بعد از مدتی گفت: «من فلانی را که قبلاً سرطان داشت اما الان خوب شده تجسم می کنم. او توانست از پس این بیماری بر بیاید بنابراین من هم می توانم.» او با این روش انگیزه و امید خود را برای مبارزه با بیماری اش چندین برابر کرد.

سرچشمه بی انگیزگی

۱ - عامل اول بی انگیزگی در زندگی : انسان ها در برابر این موضوع که رویدادهای زندگی تحت کنترل آنهاست یا نه، به دو دسته تقسیم می شوند.

گروه اول کسانی هستند که می گویند مسئولیت زندگی برعهده خودمان است و سرنوشت را خودمان می سازیم.

گروه دوم برعکس این افراد، باور دارند اتفاقاتی که در زندگی پیش می آید، به آنها مربوط نیست و این جبر روزگار است که بر آنها چیزی را تحمیل می کند. فردی که احساس می کند رویدادها و اتفاقات را نمی تواند کنترل کند، باور دارد سعی و تلاشش هم بیهوده است.

مثلاً دانش آموزی که فکر می کند هر چقدر درس بخواند باز هم معلم به او نمره کم می دهد برای درس خواندن بی انگیزه می شود. یا کارمندی که باور دارد، مدیر با او سر لج دارد و به کارهایش بها نمی دهد، دست از سعی و تلاش برمی دارد و دیگر شور و شوقی برای ادامه کار ندارد.

۲- عامل دوم : گرفتن تصمیم های زیاد نیز از علل بی انگیزگی محسوب می شود.

اهمیتی ندارد که چقدر منطقی و روشنفکر باشید، شما نمی توانید مدام و پشت سر هم تصمیم بگیرید. در این وضعیت هر چه انتخاب های پیش روی شما بیشتر باشد، انجام آنها توسط مغز مشکل تر می شود و گاهی مغز به دنبال یک راه فرار (در رفتن از زیر کار) خواهد گشت چیزی که آن را بی میلی برای انجام کار می دانید.

خستگی از تصمیم گیری فقط با تصمیم های بزرگ پیش نمی آید. تعداد زیادی تصمیم کوچک هم می توانند به مرور چنین خستگی ای ایجاد کنند. پس اگر انتخاب هایتان را مدیریت نکنید، حال این انتخاب ها کوچک باشند یا بزرگ، به مرور دچار این خستگی و بی انگیزگی خواهید شد.

۳- عامل سوم چرا من انگیزه ندارم: طرد شدن از سوی دیگران می تواند انگیزه را نابود کند.

زمانی که شما طرد می شوید یا حرف های شما پذیرفته نمی شود، تمایل به تلاشتان را از دست می دهید. زیرا فکر می کنید که دیگر هیچ کسی به تلاش شما اهمیت نمی دهد. واضح است که عدم پذیرش شما توسط یک یا چند نفر، اتفاق مهمی نیست و به معنی طرد شدن از کل انسان ها نیست، اما اثری که روی شما می گذارد ممکن است به همان اندازه بزرگ باشد.

زندگی بالا و پایین های بسیار دارد اگر یاد نگیرید که چگونه انگیزه و امید خود را حفظ کنید هر زمان که اتفاق ناخوشایندی برایتان بیفتد، شدیداً احساس ناخوشنودی خواهید کرد.

چطور انگیزه پیدا کنیم شاید شما هم جزء آن دسته از افرادی باشید که با خود می گوئید: هدف دارم ولی انگیزه ندارم یعنی اهدافی در زندگی دارید و رویاهایی را در سر می پرورانید اما هنوز برای رسیدن به آنها قدمی برنداشته اید و این ذهنیت را دارید که رویاهایتان نمی تواند رنگ واقعیت بگیرد.

همه ما در زندگی خود اهدافی داریم که دلمان می خواهد به آنها برسیم. برای رسیدن به هدف باید تلاش کرد. این تلاش نیازمند وجود انگیزه است. اما چگونه برای خود ایجاد انگیزه کنید؟ مهم ترین عوامل ایجاد انگیزه در زندگی چیست؟

شاید پیش خود بگوئید: بسیاری از مواقع پیش آمده برای انجام کاری بی نهایت هیجان زده بوده ام اما پس از گذشت زمان کم کم از شدت شور و هیجانم کاسته شده است و انرژی و انگیزه خود را از دست می دهم و آن را نیمه کاره رها می کنم.

باید بگوئیم این مشکل همه افراد است. اما برای این منظور راهکار هایی وجود دارد که می توان انگیزه و امید را تا پایان کار حفظ کرد. یکی از راهکارها برای شما که می گوئید هدف دارم ولی انگیزه ندارم این است:

راهکار: اگر هدف بزرگی در زندگی دارید آن را به هدفهای کوچکتر بشکنید.

اگر به کارهای بزرگ و به ظاهر غیر ممکن فکر می کنید تمام انگیزه خود را از بین می برید. دلایل بی انگیزگی در زندگی به جای غرق شدن در این افکار و اینکه اجازه دهید خواسته هایتان همانطور دور بمانند، بلند شوید و وظایف خود را به کارهای کوچک تر و دست یافتنی تر تقسیم کنید. یعنی هدف بلند مدت خود را به چندین هدف کوتاه مدت تقسیم کنید. اینطوری با یک به یک انجام دادن کارها احساس موفقیت می کنید.

اگر می ترسید یک کار بزرگ را شروع کنید یا نمی خواهید انگیزه و انرژی خود را در هنگام انجام آن از دست بدهید، حتماً آن را به کارهای کوچکتر تقسیم کنید. کارهای کوچکتر باعث می شود که از لحاظ روانی راحت تر بتوانید به خواسته تان نزدیک شوید و آن را

شروع کنید. زیرا با انجام هر یک از این تکه ها و تمام کردن آنها، حس موفقیت به شما دست می دهد و انگیزه شما برای انجام بقیه بالاتر می رود.

بر فرض اگر هدف شما اینست که تا ۵ سال دیگر آرایشگر ماهری شوید برای رسیدن به این هدف باید چه کنید؟ چه استراتژی ها و چه برنامه های کوچک و بزرگی باید بریزید؟

مثلاً پرس و جو کردید و فهمیدید بهتر است برای آرایشگری ابتدا به مدت یک سال در آموزشگاه، دهنده مدرک دیپلم آرایشگری فنی حرفه ای ثبت نام کنید و ابتدا آرایشگری را به صورت اصولی و کلی بیاموزید. پس هدف کوچکتر شما می شود یادگیری آرایشگری به صورت کلی. سال بعد در حوزه های تخصصی و مورد علاقه خود دوره بروید. مثلاً ۶ ماه دوره کوتاهی مو بروید. بعد از آن ۶ ماه دیگر دوره رنگ و مش مو و البته حداقل به مدت یک سال در آرایشگری شاگردی کنید تا مهارت ها و نکات ریز را بیاموزید.

شما باید بدانید قدم های بعدی برای رسیدن به هدف بزرگتان چیست و برایش برنامه ریزی مالی و زمانی بکنید. اگر کارها را مرحله به مرحله انجام دهید، می توانید بزرگ ترین و پیچیده ترین کارها را به انجام برسانید.

البته نکته فراموش نکنید هر هفته یا هر ماه پیشرفت خود را چک کنید. هر هدف کوچک و کوتاه مدتی را که با موفقیت پشت سر می گذارید خود را یک گام به هدف اصلی نزدیکتر ببینید. هر کسی دوست دارد بداند که هر روز چقدر به هدف و خواسته هایش در زندگی نزدیکتر می شود. اگر ببینید که در مسیر درست هستید و هر بار پیشرفت قابل ملاحظه ای می کنید، انگیزه شما بیشتر می شود؛ اما اگر ببینید در رسیدن به هدف تعلل می کنید، این تلنگری به شماست تا دوباره به مسیر اصلی برگردید.

انواع انگیزه

۱. تشویق

نوعی از انگیزه که با شکل‌های مختلف پاداش مالی و غیرمالی همراه است انگیزش تشویقی نامیده می‌شود. پاداش ناشی از انجام کار یا دستیابی به هدف، افراد بسیاری را تحریک می‌کند. مزایای شغلی و ترفیع کاری نمونه‌ی خوبی از عوامل تشویقی هستند که برای انگیزش افراد به کار گرفته می‌شوند.

۲. ترس

در انگیزش با ترس، معمولاً بر پیامدها تأکید می‌شود. این نوع انگیزه وقتی به کار گرفته می‌شود که با انگیزش تشویقی نتیجه‌ی دلخواه حاصل نشود. عبارت (هویج و چماق) که در دنیای کسب‌وکار رایج است در واقع اشاره به تشویق (هویج) و ترس (چماق) دارد.

تنبیه یا پیامدهای منفی یکی از شکل‌های انگیزش با ترس است. این نوع انگیزه معمولاً در نظام‌های آموزشی و در مورد دانشجویان و دانش‌آموزان، همچنین در موقعیت‌های حرفه‌ای برای انگیزش کارکنان به کار گرفته می‌شود. به عبارتی اگر قوانین را زیر پا بگذاریم یا اهداف تعیین‌شده را تأمین نکنیم، به روش‌های مختلف جریمه می‌شویم.

۳. موفقیت

انگیزش ناشی از موفقیت و دستاوردهای گوناگون به عنوان محرکی برای افزایش شایستگی استفاده می‌شود. ما مشتاقیم چالش‌های جدید را پشت سر بگذاریم و به اهدافمان برسیم، دوست داریم مهارت‌هایمان را تقویت کنیم تا اعتبار و شایستگی‌مان را هم در برابر دیگران و هم در چشم خودمان افزایش بدهیم. معمولاً چنین نیازی برای موفقیت و کامیابی در طبیعت انسان‌ها وجود دارد.

اما در برخی شرایط بهره‌گیری از این نوع انگیزه نیازمند یک محرک بیرونی است. بیشتر ما از دریافت بازخورد مثبت همکاران و رئیس‌هایمان لذت می‌بریم. این بازخورد ممکن است یک «آفرین» ساده باشد ولی برای ما ارزشمند است.

۴. شکوفایی

نیاز به خودشکوفایی یک عامل انگیزش درونی است. اشتیاق فراوان برای افزایش دانش‌مان درباره‌ی خود و دنیای بیرون یکی از قدرتمندترین انواع انگیزه است. ما تشنه‌ی یادگیری و رشد فردی هستیم.

انگیزه‌ی رشد و شکوفایی ممکن است در میل ما به تغییر نمود پیدا کند. بسیاری از ما به دلیل ویژگی‌های شخصیتی و نوع تربیت‌مان پیوسته به دنبال ایجاد تغییر در دنیای درونی و بیرونی و همچنین دامن‌های دانش‌مان هستیم. رکود و ایستایی برای ما ناخوشایند است.

۵. قدرت

انگیزه‌ی قدرت ممکن است به شکل میل به انحصار یا میل به کنترل کردن دیگران خود را نشان بدهد. ما به دنبال اختیار و انتخاب در زندگی‌مان هستیم. ما می‌خواهیم روش زندگی اکنون و مسیر زندگی آینده‌مان را خودمان تعیین کنیم.

میل به کنترل دیگران هم در بسیاری از ما وجود دارد. میل به کنترل در برخی افراد قوی‌تر است به اندازه‌ای که گاهی ممکن است به رفتارهای آسیب‌زا، غیراخلاقی یا خلاف قانون منجر شود. اما در موقعیت دیگر اشتیاق به قدرت تنها در حد میل به تأثیرگذاری بر رفتار دیگران است. ما می‌خواهیم دیگران مطابق خواست، زمانبندی و روش موردپسند ما رفتار کنند.

۶. اجتماع

عوامل اجتماعی مایه‌ی انگیزش افراد بسیاری هستند. این امر ممکن است در میل به تعلق به گروه و پذیرفته‌شدن توسط دسته‌ای از افراد یا میل به ارتباط با اطرافیان یا افرادی در دنیایی بزرگتر نمود پیدا کند. حس نیاز به ارتباط به دیگران در طبیعت ما انسان‌هاست، همچنین نیاز به پذیرفته‌شدن و همبستگی.

میل و اشتیاق برای کمک به دیگران و تغییر دادن زندگی آنها یکی دیگر از ابعاد انگیزه‌ی اجتماعی است. وقتی برای کمک به اطرافیان‌مان تلاش می‌کنیم یعنی انگیزه‌های اجتماعی ما را تحریک می‌کنند.

شناخت انواع انگیزه به ما کمک می‌کند نوعی از انگیزه را که برای‌مان مناسب‌تر است شناسایی کنیم؛ نوعی که در تحریک و بروز رفتار دلخواه در خودمان و دیگران مؤثرتر است. هیچ‌یک از این سبک‌های انگیزش به‌خودی‌خود خوب یا بد نیستند و نتایج حاصل از آنها بستگی به چگونگی به کار گرفتن آنها دارد.

بی انگیزگی مانند برف است

دلایل فراوانی مانند ترس یا سختی کار پیش رویمان وجود دارند که باعث می‌شوند همه‌ی ما گاهی دچار بی انگیزگی بشویم. انگیزه در خلاقیت، بهره‌وری و شادی ما نقش اصلی را بازی می‌کند. انگیزه محرک اقدام و عمل است. با انگیزه است که دست به کار می‌شویم و حرکت، رشد و تغییر می‌آفرینیم. احساس می‌کنیم مؤثر، ماهر و مهم هستیم. در نهایت تجربه‌ی تغییراتی که در جهان اطرافمان ایجاد می‌کنیم به ما احساس قدرت می‌دهد و در زندگی‌مان به خلق بیشتر آنچه دوست داریم دست می‌زنیم. در این نوشته می‌خوانیم که دلایل بی انگیزگی متنوع هستند و راهکارهایی را برای بازیابی انگیزه معرفی می‌کنیم.

می‌گویند اسکیموها برای برف نام‌های متفاوتی دارند. آنها دائما با برف سروکار دارند و به این دلیل می‌توانند تفاوت‌های ریز بین انواع مختلف برف را متوجه بشوند. این تمایزهای اضافه‌ای که اسکیموها برای برف قائل می‌شوند به آنها اجازه می‌دهد برحسب چالش‌ها و فرصت‌هایی که هر نوع برف به خصوص پیش پایشان می‌گذارد واکنش مخصوص داشته باشند.

اغلب ما تمایزی برای انواع متفاوت بی انگیزگی قائل نیستیم. یعنی هربار که بی انگیزه می‌شویم فکر می‌کنیم با همان مشکل قبلی روبه‌رو شده‌ایم. در حالی که بی انگیزگی شامل دسته‌ای از مشکلات می‌شود که تمایزهای فراوانی میان آنها وجود دارد. اگر فقط یک توضیح برای بی انگیزگی در اختیار داشته باشید، هربار همان راهکارهای تکراری را برای برطرف کردن آن به کار می‌برید. اغلب مردم راهکارشان از این قرار است: هدفی بگذار، سخت‌تر تلاش کن، یادداشت‌های تعهد بنویس تا تو را به جلو هل بدهد. زندگی‌ات را بر طبق فهرست کارهایی که باید انجام بدهی و برنامه‌های افزایش بهره‌وری در تعقیب اهداف پیش ببر. اما این راهکارها در برخورد با اغلب انواع بی انگیزگی بی‌فایده هستند. حتی در برخی موارد می‌توانند بی انگیزگی شما را تشدید کنند.

به طور خلاصه بی انگیزگی، تعهد نداشتن به عمل است و دلایل زیادی برای ابتلای به آن در افراد وجود دارد. وقتی درباره‌ی انواع مختلف بی انگیزگی اطلاعات خود را افزایش بدهید تمایز بین آنها را متوجه می‌شوید. آگاه بودن نسبت به این تمایزها کمک می‌کند ابزار متناسب را برای بازیابی انگیزه‌تان به کار ببرید.

انواع بی انگیزگی و راهکارهای آن

۱. بی انگیزگی ناشی از ترس

حتی اگر خودتان انتخاب کرده باشید که در حیطه‌ای به خصوص قدم بگذارید، اگر بترسید بخشی از وجودتان مصرانه از پیشروی شما جلوگیری خواهد کرد. ترس موجب کندی شما می‌شود و حس تردید و احتیاط را در شما بیدار کند. البته این مسئله می‌تواند به نفع شما باشد اما گاهی ترس‌ها پیامد تصورات ما هستند و نه مبتنی بر ارزیابی صحیح واقعیت‌های موجود. اگر ترس‌هایتان به اندازه‌ی کافی قدرتمند باشند، حتی باوجود اشتیاق شما برای پیشروی، آن بخش از وجودتان که مایل به حفظ امنیت شماست اجازه نمی‌دهد به سوی حیطه‌ای قدم بردارید که برایتان هم خواستنی است هم امن.

غلبه بر ترس‌ها

در این دست موقعیت‌ها برای بازیابی انگیزه باید با ترس‌هایتان کنار بیایید. ترس‌های خودتان را نام ببرید تا در معرض دید شما قرار بگیرند. یادتان نرود که از ترس‌هایتان مهربانانه تشکر کنید، هرچه باشد قصد آنها حفاظت از شماست. سپس درباره‌ی ترس‌هایتان از خود سؤال بپرسید. «چرا از این اتفاق می‌ترسم؟» «چقدر احتمال دارد که این اتفاق واقعا رخ بدهد؟» با این کار برخی از ترس‌های شما خودبه‌خود از بین می‌روند.

به ترس‌هایی که با این کار از بین نرفته‌اند دقت کنید. این ترس‌ها می‌خواهند درباره‌ی تحقیقاتی که لازم است انجام بدهید چه چیزی را به شما یادآوری کنند؟ درباره‌ی ابهاماتی که باید برطرف شوند، اطلاعاتی که باید به دست بیاورید و راهکارهای مدیریتی که باید به کار ببندید چگونه؟ با استفاده از خرد حاصل از ترس‌هایتان در برنامه‌ریزی برای ترس‌هایتان احترام قائل می‌شوید. نهایتاً اینکه تغییراتی که قرار است ایجاد کنید را در گام‌های کوچک پیش ببرید و فقط روی چند قدم کوچک روبه‌رویتان متمرکز شوید. این کار ترس‌های شما را آرام خواهد کرد.

۲. بی انگیزگی ناشی از هدف‌گذاری اشتباه

مارتا بک (Martha Beck) برای فهمیدن انگیزه مدلی عالی در اختیار ما می‌گذارد. او این‌طور توضیح می‌دهد که ما دو نوع خود را در روان‌مان تجربه می‌کنیم خودِ ذاتی و خودِ اجتماعی. خودِ ذاتی ما همان بخش از روان ماست که خودانگیخته، خلاق و بازیگوش است؛ این بخش می‌داند چه چیزهایی برای شما بیشترین اهمیت را دارد. خودِ اجتماعی با تولد شما شروع به شکل‌گیری می‌کند، قوانین خانواده و اجتماع را می‌آموزد و سخت در تلاش است که با وادار کردن شما به اطاعت از این قوانین از شما محافظت کند.

تمام پیام‌های گوناگونی که در مدت زندگی‌مان دریافت می‌کنیم ما را به بردگان اجتماع تبدیل می‌کند. زیرا ما مشتاق هستیم خانواده و جامعه‌مان را تحت تأثیر قرار بدهیم. وقتی احساس می‌کنید بی‌انگیزه‌اید به این دلیل است که هدف‌هایی را تعیین کرده‌اید که منحصرانشت گرفته از خواسته‌های خود اجتماعی شما هستند. این نوع تعیین هدف شما را از مسیری که خود ذاتی‌تان می‌خواهد

دنبال کنید دور می‌کند. به همین دلیل خود ذاتی برای کند کردن حرکت شما از ترفند بی انگیزگی استفاده می‌کند و تلاش می‌کند شما را نسبت به اهداف سمّی انتخابی‌تان دلسرد کند.

هدف‌گذاری صحیح

زمانی را به مرور اهداف‌تان اختصاص بدهید. به این علت که خودِ حیاتِ ماهیت غیرکلامی دارد درک آن از طریق بدن‌تان به راحتی ممکن است. یک به یک به اهدافی فکر کنید که در سر می‌پرورانید. به واکنش‌هایی که بدن‌تان نسبت به هر هدف از خود نشان می‌دهد توجه داشته باشید. زمانی که مشاهده کردید بدن‌تان (و به خصوص تنفس شما) نشانه‌هایی از فشار و انقباض بروز می‌دهد نشانه‌ی نسبتاً مهمی است که یادآوری می‌کند هدفی که به آن فکر می‌کنید یک هدف سمّی است. اگر شاهد واکنش انقباضی در بدن‌تان بودید هدف فعلی‌تان را دور بیندازید و تمام پندارهای ذهنی‌ای که به شما می‌گوید در زندگی چه «باید» بکنید را مورد پرسش قرار دهید. در عوض ببینید با فکر کردن به چه چیزهایی لبخند ناخودآگاهی به لب‌تان می‌آید، چه چیزی است که باعث می‌شود زمان را فراموش کنید. سپس به جای اهداف سمّی، روی آنها هدف‌گذاری کنید.

۳. بی انگیزگی ناشی از واضح نبودن خواسته‌ها

همین حالا اندکی صبر کنید و بگویید چه می‌خواهید؟ اگر نتوانید آگاهانه و شفاف خواسته‌هایتان را در ذهن بگذرانید آینده چیزی جز تصویری مبهم برایتان نخواهد بود. آنچه برای ما انسان‌ها آشنا باشد خوشایند هم هست، از طرفی ما نسبت به مسائل ناآشنا و مبهم مقاومت داریم. از آنچه برایمان آشناست جدا نمی‌شویم و در عوض آن را دوباره و دوباره خلق می‌کنیم. بی انگیزگی برای عمل هنگامی که نمی‌دانید قرار است چه چیزی بیافرینید مسئله‌ی دور از انتظاری نیست. چرا که ترجیح می‌دهید با واقعیت جاریِ «آشنای» خودتان زندگی کنید.

شفاف‌سازی خواسته‌ها

اگر می‌خواهید چیزی را بیافرینید که با تجربه‌های آشنای شما متفاوت است، اینکه بدانید چه چیزی نمی‌خواهید کافی نیست. در عوض باید از آنچه می‌خواهید مطلع باشید. برای خلق احساس آشنایی با نتایج تازه‌ای که به دنبالش هستید به تصویری واضح و روشن از خواسته‌هایتان نیاز دارید. آشنایی به وسیله‌ی این تصویرها کمک می‌کند تا بتوانید با آرامش به دنبال آنها بروید. برای بیان واضح و شفاف خواسته‌هایتان و دلایلی که برای آنها دارید زمان کافی اختصاص بدهید.

۴. بی انگیزگی ناشی از تعارض ارزش‌ها

ارزش‌ها عقایدی هستند که فرد باور دارد در زندگی از اهمیت برخوردارند. تعارض ارزش‌ها زمانی بروز می‌کند که دو یا چند ارزش مهم شما همزمان نتوانند در یک موقعیت خاص تأمین شوند. در این حالت برای درک اینکه چه چیز واقعاً برایتان اهمیت دارد سخت تلاش می‌کنید. وقتی احساس تعارض می‌کنید بین ارزش‌ها به این سو و آن سو کشیده می‌شوید. ممکن است خیز ناگهانی کوتاه مدتی از انگیزه را برای انجام کاری تجربه کنید و بعد بی‌انگیزه شوید و به سراغ کار دیگری بروید. ممکن است انگیزه‌تان را به تمامی از

دست بدهید زیرا انرژیِ هدر رفته‌ی ناشی از مواجهه با تعارض درونی به سرعت فرسایش ایجاد می‌کند و جان انگیزه‌هایتان را می‌گیرد.

کنار آمدن با تعارضات ارزشی

باید تعارض ارزشی را که به آن دچار شده‌اید درک کنید. سپس بین بخش‌هایی از وجودتان که حامی ارزش‌های متعارض‌اند نقش میانجی را برعهده بگیرید تا مجدداً مانند یک تیم با همکاری هم عمل کنند.

ابتدا بفهمید تعارض میان کدام ارزش‌های درونی‌تان وجود دارد. کاغذ و قلم را بردارید و از وسط صفحه یک خط عمودی رسم کنید تا دو ستون داشته باشید. در هر ستون درباره‌ی دو مسیر متفاوتی که به سمت آن کشیده می‌شوید بنویسید. در نهایت به طور خلاصه ذکر کنید هر یک از بخش‌های وجودتان چه خواسته‌ای از شما دارد. حالا یکی از دو ستون را انتخاب کنید و اطلاعاتی که نوشته‌اید را در پاسخ به این سوالات طبقه‌بندی کنید: «چرا این بخش از وجودم چنین خواسته‌ای دارد؟ آرزویش این است که با رسیدن به این خواسته به چه دست پیدا کند؟» تا زمانی که احساس کنید خواسته‌ی نهایی آن بخش از وجودتان را دریافته‌اید به پرسیدن سؤال و نوشتن جواب آنها ادامه بدهید. آنگاه همین کار را برای ستون بعدی انجام بدهید و برای وقتی که به سطحی می‌رسید که پاسخ‌های هر دو ستون یکسان می‌شوند آماده باشید.

سرانجام زمانی که به جمع‌بندی برسید می‌بینید تمام بخش‌های وجودتان همیشه خواسته‌ای مشترک را دنبال می‌کنند. به این دلیل ساده که همه‌ی آنها بخشی از شما هستند. به عبارت دیگر هر دو بخش وجودتان نهایتاً یک خواسته دارند ولی برای تأمین آن راهکارهای متفاوتی را ترجیح می‌دهند. حالا که فهمیدید خواسته‌ی واقعی‌تان چیست نوبت ارزیابی راهکارهای مورد حمایت هر یک از بخش‌های درونی‌تان و تصمیم‌گیری درمورد انتخاب راهکار برتر است.

اغلب وقتی خواسته‌ی واقعی‌تان را شفاف می‌کنید راهکارهای تازه‌ای برای به دست آوردنش به ذهن‌تان می‌رسد که قبلاً متوجه‌ی آن نبوده‌اید. گاهی هنگام انجام این تمرین راهی پیدا می‌کنید که تمام ارزش‌های شما را پوشش می‌دهد اما گاهی این اتفاق ممکن نیست.

اگر برای بررسی ارزش‌هایتان وقت گذاشتید و آگاهانه انتخاب کردید که برای مدتی یک ارزش را نسبت به ارزش دیگر در اولویت قرار بدهید، این شفافیت همچنان حس تعارض درونی شما را تخفیف می‌دهد و انگیزه را به شما باز می‌گرداند. مثلاً اگر برای مدتی به خاطر امتحانات از بازی‌های کامپیوتری صرف نظر کنید این انتخاب آگاهانه‌ی شما بوده است که به طور موقت یک ارزش را به دیگری ترجیح داده‌اید.

۵. بی انگیزگی ناشی از نداشتن استقلال عمل

شکوفایی انسان در گرو داشتن استقلال عمل است. همه‌ی ما یک بخش مرکزی برای تصمیم‌گیری در مغزمان داریم که نیاز به تمرین دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که این مرکز تصمیم‌گیری در مغز افراد افسرده به صورت کامل رشد نکرده است. علاوه بر این در این تحقیقات با تمرین دادن این بخش از مغز با گرفتن تصمیم، افسردگی اغلب ناپدید می‌شود.

دنیل پینک (Daniel Pink) در کتابش با نام انگیزه اشاره می‌کند که وقتی صحبت از کار خلاقانه در میان باشد، داشتن کمی استقلال عمل برای تصمیم‌گیری راجع به اینکه چه کاری، چه وقت، چگونه و با چه کسی انجام شود، جرقه‌ای است برای روشن کردن و برپا داشتن آتش انگیزه، خلاقیت و بهره‌وری.

به دست گرفتن استقلال عمل

ببینید که در راه رسیدن به اهداف‌تان چقدر استقلال عمل دارید. آیا محدودیت‌ها و کنترل‌هایی سر راه‌تان است؟ ببینید چطور می‌توانید به مرور استقلال عمل بیشتری را وارد وظایف، زمان، تکنیک‌ها، مکان و گروه‌تان کنید. اگر برای کسی کار می‌کنید با او صحبت کنید و بخواهید که استقلال عمل بیشتری در برخی حوزه‌های به‌خصوص کارتان به شما بدهد.

۶. بی انگیزگی ناشی از فقدان چالش

چالش عنصر اساسی دیگری در انگیزه است که برخی نویسندگان مانند دنیل پینک و میهای چیک‌سنت‌میهای (Mihaly Csikszentmihalyi) نویسنده‌ی کتاب «سیالی: روان‌شناسی تجربه‌ی بهینه» توجه ما را به آن جلب کرده‌اند. هنگام رودررویی با چالش‌ها نقطه‌ای خوشایند وجود دارد. چالش‌های بیش از حد سخت ترس‌های فلج‌کننده ایجاد می‌کنند و انگیزه را از بین می‌برند (مورد شماره ۱ را ملاحظه کنید). و وقتی سختی چالش‌ها ناچیز باشد فرد به سرعت دچار کسالت شده و حفظ انگیزه به کاری سخت بدل می‌شود. انسان‌ها ذاتاً موجوداتی فعال و در حال رشد هستند و به چالش دائمی برای دستیابی به مهارت نیاز دارند. بدون چالش، خود ذاتی ما وارد عمل می‌شود و با بی‌انگیزه کردن مان این پیام را به ما می‌دهد که از مسیر مناسب‌مان دور افتاده‌ایم.

تعیین اهداف چالش‌برانگیز

اهداف و طرح‌هایی که دنبال می‌کنید را مرور کنید. آیا آنها شما را به چالش وا می‌دارند؟ آیا برای رسیدن به این هدف‌ها و برنامه‌ها لازم است رشد کنید یا تنها در کنج آسایش‌تان با انجام کارهایی که می‌دانید از پشش برمی‌آید مشغول درجا زدنید؟ سعی کنید اهداف‌تان را ارتقا بدهید تا کمی چالش‌برانگیزتر بشوند. در پروژه‌هایی که برای انجام آنها لازم است رشد کنید یا یکی دو مهارت تازه بیاموزید دخیل شوید، تا خودتان را در معرض محرک‌ها قرار بدهید.

۷. بی انگیزگی ناشی از سوگ

سوگ یعنی درد و غم از دست دادن. ما انسان‌ها در آغاز هر تغییری وارد مرحله‌ی پرسشگری از خودمان می‌شویم. در این مرحله ما توانایی و الزام خود را برای چسبیدن به وضعیت فعلی بررسی می‌کنیم و بابت فقدان‌هایی که با ایجاد تغییرهای عمده دچارش خواهیم شد به سوگ می‌نشینیم. سردرگمی، تردید به خود، بدگمانی به دنیای پیرامون‌مان و احساس فقدان، علائم متداولی هستند و هرچه تغییر بزرگ‌تر باشد این علائم شدیدتر بروز می‌کنند. گاهی حتی دچار افسردگی خفیف و کناره‌گیری اجتماعی می‌شویم. مارتا بک (Martha Beck)، جامعه‌شناس و مربی رشد شخصی، نام این مرحله را «مرگ و تولد دوباره» گذاشته است. با حجم زیاد احساسات سوگ، ترس، و فقدان که در این مرحله تجربه می‌شود بی انگیزگی اتفاقی طبیعی است.

پذیرش رنج و غم و سپردن آن به زمان

اگر به تازگی دچار ضربه‌ی روحی یا فقدان شده‌اید یا در حال تجربه‌ی یک تغییر بزرگ هستید و علائم شدید «مرگ و تولد دوباره» به سراغ‌تان آمده است، تلاش نکنید به خودتان انگیزه بدهید و عامدانه تغییری در حال‌تان ایجاد کنید. نمی‌توانید یک شبه سوگواری را به سرانجام برسانید و وابستگی‌هایی را که به زندگی گذشته و روش تفکر قدیمی‌تان دارید رها کنید. و نمی‌توانید بدون طی کردن مرحله‌ی مرگ و تولد دوباره مستقیماً به مرحله‌ی «رؤیایپردازی و طرح ریزی» قدم بگذارید.

شما باید فضای زیادی برای پختگی و تأمل در اختیار خودتان قرار بدهید. با مصرف غذای مناسب، استراحت و ورزش از بدن‌تان مراقبت کنید. احساسات سوگواری، سردرگمی و ترس‌هایتان را با افرادی که مهربانانه به شما گوش می‌کنند در میان بگذارید. با آدم‌های مهربان و طبیعت در ارتباط باشید تا خودتان را بازیابید. احساسات و افکار‌تان را تمام و کمال بپذیرید، زیرا همه‌شان طبیعی و بی‌خطرند. روزها را یک به یک پشت سر بگذارید و به خودتان سخت نگیرید. در این مرحله گنجی، فراموشی و ناشیانه عمل کردن همگی طبیعی به حساب می‌آیند. وقتش که برسد سوگواری تمام می‌شود. اگر آن را با آرامش بپذیرید و سوگ‌تان را ابراز کنید این اتفاق زودتر از زمانی رخ می‌دهد که آن را انکار یا سرکوب نمایید.

۸. بی انگیزگی ناشی از تنهایی

این دلیل به خصوص برای افرادی که به تنهایی در خانه کار می‌کنند اهمیت دارد. همه‌ی ما روزهایی دچار خانه‌زدگی می‌شویم، دل‌مان نمی‌خواهد کار کنیم و ترجیح می‌دهیم با دوستان‌مان برای تفریح و بازی بیرون برویم. شاید به خاطر اینکه انسان موجودی اجتماعی است خود ذاتی او گاهی هوس می‌کند با دیگران ارتباط برقرار کند. برای همین تلاش می‌کند با بی‌انگیزه کردن فرد نسبت به کاری که انجام می‌دهد و ایجاد وقفه در آن برای وقت گذراندن با دیگران فرصتی ایجاد کند تا به نیازش پاسخ بدهد.

بیرون آمدن از لاک تنهایی

وقفه‌ای در کارتان بیندازید و به دیدن کسی بروید که از بودن با او لذت می‌برید. احتمالا از اثری که این دیدار روی انگیزه‌تان می‌گذارد شگفت‌زده می‌شوید. و زمانی که به سر کارتان باز می‌گردید احساس می‌کنید بهره‌وری‌تان بالا رفته و کارها آسان‌تر شده‌اند. علاوه بر این در جست‌وجوی راه‌هایی برای افزایش شبکه‌های کاری و مشارکت‌های انتفاعی در شغل‌تان باشید تا کمتر احساس تنهایی کنید.

۹. بی انگیزگی ناشی از فرسودگی

افراد تیپ شخصیتی نوع A مردمی جاه‌طلب و رقابت‌جو هستند و اغلب احساس می‌کنند از زندگی عقب افتاده‌اند. گاهی حتی وقتی برای انجام کارها از مرزهای قابل تحمل عبور کرده‌اند درباره‌ی کارهای نکرده‌شان درگیری ذهنی پیدا می‌کنند.

اگر همیشه احساس خستگی می‌کنید، برای معاشرت با دیگران انرژی ندارید و ایده‌ی وقت‌گذرانی بی‌پرده شما را بیشتر از انجام کارهای موردعلاقه‌ی همیشگی جذب می‌کند، احتمالا برای مدتی طولانی است که فشار زیادی را به خودتان تحمیل کرده‌اید و ممکن است دچار فرسودگی شده باشید.

خود ذاتی شما همیشه تلاش می‌کند به شما انگیزه بدهد تا به سمت مهم‌ترین نیازهایتان حرکت کنید و از اهداف، برنامه‌ها و روش‌های کاری‌ای که شما را از اشتیاق‌هایش دور می‌کند فاصله بگیرید. از این رو زمانی که دچار فرسودگی می‌شوید و به خواب نیاز دارید خود ذاتی‌تان ممکن است حتی انگیزه‌ی کارهای همیشه موردعلاقه‌تان را از بین ببرد، فقط به این دلیل که شما را وادار کند تا به نیازهای اساسی‌تان رسیدگی کنید.

مقابله با فرسودگی

بخواهید. و وقتی به قدر کافی خوابیدید می‌توانید با فکر باز و با در نظر گرفتن خود ذاتی‌تان درباره‌ی آنچه برای شما بیشترین اهمیت را دارد فکر کنید. شیوه‌های معقول و قابل ادامه دادن را پیدا کنید تا بتوانید کارهایی را که برای شما مهم هستند بیشتر اما بدون دچار شدن به فرسودگی انجام بدهید.

۱۰. بی انگیزگی ناشی از عدم اطلاع از مرحله‌ی بعد

حتی اگر هدف نهایی‌تان را خوب و واضح تصویر کرده باشید ممکن است اگر آن را به اهداف کوچک‌تر تقسیم نکنید در هنگام عمل به آن دچار رکود، سردرگمی و بی انگیزگی بشوید. برخی پروژه‌ها کوچک‌اند و آن‌قدر آشنا هستند که به برنامه‌ریزی نیاز ندارند. اما اگر غالبا نگران مرحله‌ی بعدی هستید و برنامه‌ی شفاف مرحله به مرحله ندارید این مسئله می‌تواند منبع بی انگیزگی شما باشد.

برنامه‌ریزی برای رسیدن به اهداف

اگر می‌خواهید جریان انگیزه‌تان تا رسیدن به هدف در تمام مراحل یکنواخت باقی بماند، برنامه‌ای شفاف برای رسیدن به هدف‌تان در نظر بگیرید و برای رسیدن به هر مرحله زمان مشخصی را در تقویم‌تان تعیین کنید. بگذارید ترس‌ها به شما نشان بدهند که خطرات بالقوه‌ی برنامه‌تان که به مدیریت نیاز دارند کدام‌ها هستند. تمام نگرانی‌هایی که با جمله‌ی «نمی‌دانم چطور» شروع می‌شوند را روی کاغذ بیاورید و آن را به سؤالی برای تحقیق و جست‌وجو تبدیل کنید. قدم اول در هر برنامه‌ای تحقیق است. ضمن اینکه طی مسیر به سؤالات تازه‌ای برمی‌خورید، بنابراین حفظ روحیه‌ی جست‌وجوگری باید بخشی از برنامه‌ی شما هنگام عملی کردن هر یک از مراحل رسیدن به هدف‌تان باشد. نهایتاً اینکه از خودتان بپرسید برای رسیدن به هدف نهایی باید به چه هدف‌های کوچک‌تری دست پیدا کنم، سپس ضرب‌العجلی برای آنها در نظر بگیرید.

هدف‌گذاری و اجبار کردن خود به ادامه‌ی مسیر اغلب جواب نمی‌دهد

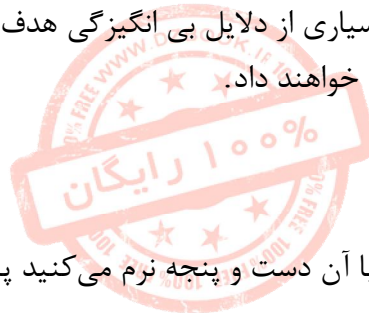
اغلب از هدف‌گذاری، برنامه‌ریزی، سازمان‌دهی و رعایت ساختارهای الزام‌آور به عنوان راه‌حل نهایی برای برطرف کردن بی‌انگیزگی یاد می‌شود. راه‌حل‌های جادویی که دوباره خلاقیت و بهره‌وری را به شما باز می‌گرداند. اما به خاطر بسپارید که این روش‌ها تنها در مورد برخی دلایل بی‌انگیزگی کارساز هستند. در مورد بسیاری از دلایل بی‌انگیزگی هدف‌گذاری، برنامه‌ریزی، سازمان‌دهی و رعایت ساختارهای الزام‌آور تنها بی‌انگیزگی شما را افزایش خواهند داد.

حالا نوبت شماست که از خود بپرسید:

آیا توانستید نوع بی‌انگیزگی‌ای را که بیشتر از همه با آن دست و پنجه نرم می‌کنید پیدا کنید؟

آیا در حال حاضر اسیر بی‌انگیزگی هستید؟

نیاز شما چیست و کدام راهکار انگیزشی می‌تواند به این نیاز پاسخ بدهد؟



نکات فوق طلایی برای تقویت انگیزه

برنامه‌ای برای رسیدن به هدف‌تان در سر دارید، می‌دانید چه می‌خواهید، اما شور و شوق‌تان بعد از مدتی رنگ می‌بازد و حرکت به سمت مقصد نهایی روز به روز سخت‌تر می‌شود. همه‌ی ما در این موقعیت قرار گرفته‌ایم، در این نوشته با روش‌هایی مانند برنامه‌ریزی زمانی، روشن کردن موتور مغزمان و شروع حرکت، می‌خواهیم بدانیم چگونه انگیزه پیدا کنیم.

۱. خاطرات خوش را به یاد بیاورید

اگر دنبال کردن هدفی تازه، هراس به دل‌تان آورده است، پیش از شروع، به خاطرات خوش کامیابی‌های گذشته‌تان که به‌راستی شما را غرق در غرور می‌کند رجوع کنید. چنین احساساتی را پیش بکشید تا برای عبور از سربالایی‌ها به کمک‌تان بیایند.

۲. افق‌های دور را ببینید

گرفتار شدن در باتلاق جزئیات کار و ضرب‌الاجل‌ها به سادگی رخ می‌دهد. برای همین لازم است پیش از شروع کار هدف کلی و نهایی خود را در زمان حال تداعی کنید. آن را بنویسید و در جایی بگذارید که هنگام کار آن را می‌بینید. به روشنی و وضوح مشخص کنید که به سوی چه هدفی در حرکت هستید.

۳. یک کار جذاب، یک کار سخت

روztان را با جنبه‌ی هیجان‌انگیز پروژه‌تان آغاز کنید و بعد با بخش‌هایی ادامه بدهید که کمتر شما را جلب می‌کند. همیشه اطمینان پیدا کنید خرده هدفی وجود دارد که شما را برای ادامه‌ی روز به حرکت در بیاورد.

۴. رویه‌ای برای پاداش‌دهی به خودتان داشته باشید

به خودتان قول بدهید هر وقت سخت‌ترین کار فهرست‌تان را عملی کردید کاری لذت‌بخش انجام خواهید داد. وقتی سخت‌ترین کار را تمام کردید لازم نیست متوقف بشوید، می‌توانید از شتابی که گرفته‌اید برای عبور از مرحله‌ی بعد استفاده کنید.

۵. جنب‌وجوش داشته باشید

دور ساختمان بدوید، حرکت پروانه بروید یا در دفتر کارتان بالانس بزنید؛ هر کاری که خون را در بدن‌تان به جریان بیندازد و ذهن‌تان را آزاد کند. مواد اندروینی که با این روش‌ها در بدن آزاد می‌شوند چشم‌انداز تازه‌ای به شما می‌دهند و ذهن را شارژ می‌کنند.

۶. مجموعه‌ای از آهنگ‌های انرژی بخش تهیه کنید

آهنگ‌های مورد علاقه‌تان را یک‌جا جمع کنید و قبل از آغاز کار یا هر وقت که انرژی‌تان افت می‌کند به آنها گوش بدهید.



۷. کارهایتان را بخش بندی کنید

به جای یک پروژه‌ی عظیم، هدف‌تان را به صورت تقسیم شده در گام‌های متعدد تجسم کنید. به این شکل می‌توانید پس از تکمیل هر گام آن را تیک بزنید و به مرحله‌ی بعد قدم بگذارید، در این حالت بیشتر انگیزه خواهید داشت که به سمت مراحل بعدی حرکت کنید.

۸. از زمان سنج استفاده کنید

اگر می‌بینید دچار رکود شده‌اید طوری عمل کنید که انگار می‌خواهید مسابقه‌ی دو سرعتِ خلاقیت در انجام کار راه بیندازید. زنگ ساعت را برای ۳۰ دقیقه‌ی آینده تنظیم کنید و ببینید در این مدت چقدر می‌توانید بازدهی داشته باشید. بعد از این مدت کمی استراحت کنید و دوباره ادامه بدهید.

۹. یادداشتی از آینده برای خودِ امروزتان بنویسید

از جانب خودتان پیام مثبتی برای خودتان بنویسید. بنویسید از این بابت که به هدف‌تان رسیده‌اید و از موانعی که در راه بوده است عبور کرده‌اید چقدر به خودتان افتخار می‌کنید. این کار یک یادآوری برای ادامه‌ی مسیر است.

۱۰. از عکس آدم‌های الهام بخش استفاده کنید

قهرمان شما چه کسی است؟ عکسی از قهرمان‌تان در اتاق کار داشته باشید. نگاهی که از جانب آنها روی خودتان احساس می‌کنید کمک می‌کند انگیزه‌تان را حفظ کنید تا به جایگاه والای آنها برسید.

۱۱. دلیل آغازین طرح‌ریزی هدف‌تان را به یاد بیاورید

همه‌ی دلایل مهمی را که برای رسیدن به هدف‌تان دارید در یک فهرست یا بیانیه‌ی مأموریت بنویسید. در جایی که جلوی چشم شماست، روی تقویم‌های اعلان‌دار یا پس‌زمینه‌ی گوشی همراه‌تان یا برای خودتان پیغام یادآور بگذارید تا فراموش نکنید به سمت چه هدفی در حرکت هستید.

۱۲. دوستان مشوق داشته باشید

با آدم‌هایی که ذهنیتی مانند شما دارند رفت‌وآمد کنید، آنهایی که مانند شما می‌خواهند به هدفی برسند. وقتی انگیزه‌تان رو به افول رفت نزد آنها بروید تا اعتماد به نفس‌تان افزایش پیدا کند. شما هم می‌توانید همین کار را برای آنها انجام بدهید. گاهی توانایی‌های دیگران را راحت‌تر از توانایی خودمان می‌توانیم ببینیم.

۱۳. ببینید چه ساعاتی از روز موفق تر عمل می کنید

اگر آدم سحرخیزی نیستید ساعت ۹ صبح، جنگیدن برای هدفتان را شروع نکنید. شاید لازم باشد تا ظهر صبر کنید. اگر شرایط کار را برای خودتان بهینه نکنید نمی توانید انگیزهتان را حفظ کنید.

۱۴. نمایی کلی داشته باشید

مراحل اصلی را در مسیر رسیدن به هدف نهایی در ذهن داشته باشید. زمانی که هر یک از این مراحل را پشت سر می گذارید فراموش نکنید که کارتان را جشن بگیرید. قدردان راهی که آمده اید باشید تا انگیزه‌ی ادامه‌ی مسیر را به دست بیاورید.

۱۵. یک فضای کاری مولد ایجاد کنید

اگر از محلی که قرار است در آنجا روی هدفتان کار کنید خوشتان نمی آید برای شروع کردن کارتان انگیزه پیدا نخواهید کرد. فضای کاریتان را به محلی تبدیل کنید که برای رفتن به آن هیجان زده اید و از بودن در آن لذت می برید.

۱۶. با ترس هایتان روبه رو شوید

تنها راه خلاص شدن از انرژی های تهی کننده و منفی این است که با آنها مستقیماً روبه رو بشوید. همه‌ی ترس هایی که درباره‌ی هدفتان دارید را بنویسید، همه‌ی آنچه گمان می کنید می تواند اشتباه از آب در بیاید. زمانی که به وضوح این ترس ها را دیدید، دیگر قدرت سابق را بر شما نخواهند داشت. آن وقت می توانید استراتژی هایی برای زمان وقوع آنها در نظر بگیرید.

۱۷. از زمانتان خردمندانه استفاده کنید

پیش از اینکه روز را به پایان ببرید فهرست کارها را برای صبح فردا آماده کنید. به این ترتیب دیگر احساس نمی کنید که برای شروع فردا نیاز است کوهی را جابه جا کنید، و برای آغاز روز بعد هیجان زده خواهید بود.

۱۸. نگاهی به نقل قول هایی بیندازید که به شما انگیزه می دهند

اگر در ادامه‌ی مسیرتان دارید دچار ناامیدی می شوید، به دنبال نقل قول های افرادی بگردید که آنها را ستایش می کنید. این نقل قول ها را همراه داشته باشید یا روی میز کارتان بگذارید تا به شما یادآوری کنند که می توانید به هر آنچه ذهنتان را رویش متمرکز کنید دست پیدا کنید.

۱۹. به یاد داشته باشید هر روز به هدفتان نزدیک تر می شوید

گاهی ممکن است وقفه‌ای داشته باشید و این اشکالی ندارد. اگر نیمی از آنچه در فهرست کارهای امروزتان هست را هم انجام دهید باز هم تلاش قابل ملاحظه‌ای داشته‌اید.

۲۰. روالی برای خودتان در نظر بگیرید

روزتان را با برنامه‌ای یکسان آغاز کنید که ذهنتان را آزاد و در وضعیت مناسبی برای آغاز روز قرار می‌دهد. شاید این کار برای شما درست کردن صبحانه، مدیتیشن، پیاده‌روی یا گوش دادن به موسیقی باشد. کافی است بفهمید کدام کار برای شما جواب می‌دهد.

۲۱. به صحبت‌های آدم‌هایی که قبلاً در شرایط شما بوده‌اند گوش بدهید

اگر دچار رکود شده‌اید به سخنرانی آدم‌های موفق یا تداک (TED Talk) گوش کنید. ساعتی را صرف پیاده‌روی کنید و سرحال و آماده به مسیرتان بازگردید.

۲۲. از اپ‌ها یا گروه‌های مجازی استفاده کنید

اگر هنوز آمادگی ندارید که هدفتان را با آشنایان‌تان در میان بگذارید، یک راه برای اینکه خودتان را وادار به پاسخ‌گویی در قبال هدفتان کنید استفاده از اپ‌ها یا گروه‌هایی است که افراد با هدف مشابه در آنها گرد هم می‌آیند.

۲۳. استراحت کنید

اگر انرژی‌تان تحلیل رفته باشد و خسته باشید برای انجام هیچ کاری انگیزه نخواهید داشت. اطمینان بیابید که خواب شبانه‌تان خوب و کافی است.

۲۴. از شبکه‌های اجتماعی مدتی فاصله بگیرید

در ابتدا این کار را فقط برای یک یا دو روز انجام بدهید و بررسی کنید که چقدر بازدهی شما افزایش پیدا می‌کند. حفظ تمرکز وقتی انرژی‌تان را صرف زیر نظر داشتن کارهای دیگران می‌کنید کار دشواری است.

۲۵. کتابی به دست بگیرید

با وقت اضافی‌ای که از کنار گذاشتن شبکه‌های اجتماعی به دست می‌آورید، زمانی برای خواندن مطالب جدید پیدا کنید. ممکن است ایده‌ای بگیرید که انتظار آن را نداشتید و این موضوع برای‌تان الهام‌بخش باشد که ببینید زمانی فردی این ایده را داشته و در قالب کتاب آن را تدوین کرده است. اگر آنها توانسته‌اند ایده‌هایشان را روی کاغذ بیاورند پس شما هم می‌توانید.

۲۶. دوش آب سرد بگیرید

بله، واقعا این کار را بکنید. به مدت ۳۰ ثانیه در هنگام دوش صبحگاهی یا قبل از بیرون رفتن از خانه آب را تا جایی که می شود سرد کنید. با این کار مغزتان را بیدار می کنید و آماده ی بیرون رفتن می شوید.

۲۷. فضاهای جدید را برای نشستن در محل کار امتحان کنید

راه دیگر برای افزایش انگیزه و تمرکز این است که در مکانی تازه کار کنید. به دنبال فضایی در محل کار یا خانه باشید که از ویژگی مشترک افزایش تمرکزتان برخوردارند، مثلا هوای خنک یا نزدیکی به نور طبیعی. همه ی فضاهایی که در اختیارتان است را امتحان کنید تا گزینه های بیشتری به خودتان داده باشید.

۲۸. نقش مربی را بر عهده بگیرید

در محل کار یا فضاهای حرفه ای دیگر، خود را در دسترس افراد تازه کار یا تازه واردها قرار دهید. کمک به دیگران برای رسیدن به اهدافشان و دیدن تلاش فراوان آنها برای رسیدن به هدف، شما را نیز با انگیزه می کند تا پروژه ی خودتان را پیش ببرید.

۲۹. برای تغییر جهت آماده باشید

اگر پس از مدت مشخصی مثلا چند هفته متوجه شدید که کاری پیش نمی رود و کم کم برای ادامه دچار ترس شده اید، قدمی به عقب بردارید. کاملا امکان پذیر است که لازم شود عاملی را در پروژه تغییر دهید تا کارتان پیش برود. از اینکه مسیرتان را تغییر دهید احساس خجالت نکنید.

۳۰. فراموش نکنید اشتباه کردن مجاز است

وحشت از اینکه کار اشتباهی انجام دهید راهی قطعی به سوی شکست است. اگر اشتباه نکنید یعنی به اندازه ی کافی سخت تلاش نکرده اید. اجازه دهید که ترس از شکست شما را فلج کند.

۳۱. به دنبال یک همراه باشید

ببینید بهترین حالت کار کردن شما در تنهایی است یا وقتی با کسی همراه هستید و از بودن با او ایده می گیرید؟ اگر به صورت گروهی بهتر کار می کنید کسی را پیدا کنید که هدف مشترکی با او دارید و با او هم مسیر شوید.

۳۲. زمانی برای استراحت در نظر بگیرید

اگر به صورت بی‌وقفه در طول روز کار می‌کنید غیرممکن است بتوانید میزان انگیزه و انرژی‌تان را در تمام مدت بدون تغییر نگه دارید. زمانی که برنامه‌ی هفتگی خود را می‌ریزید، مطمئن شوید زمانی را برای دست کشیدن از کار و انجام دادن آنچه به بازیابی انرژی‌تان منجر می‌شود کنار گذاشته‌اید.

۳۳. از مسائل منفی دوری کنید

اگر دنبال کردن اخبار در طول روز به شما استرس وارد می‌کند، پس تنها عناوین اخبار را تنها یک بار در طول روز بررسی کنید. آیا در دفتر کارتان فردی است که دائما غر می‌زند؟ موضوع بحث را به مسائل شادی‌بخش تغییر بدهید و ضمناً مقاله‌ی ما درباره‌ی چگونگی برخورد با غرغروها را هم بخوانید. سعی کنید منابع انرژی‌های منفی را از معادله‌ی زندگی‌تان خارج کنید، تا انگیزه‌های شما افت نکند.

۳۴. فهرستی برای سپاسگزاری داشته باشید

به خودتان یادآوری کنید که از داشتن کدام آدم‌ها در زندگی‌تان شاکر هستید. این فهرست را در محل کارتان قرار بدهید تا یادتان بماند که وقتی به هدف‌تان برسید چه کسانی به شما افتخار خواهند کرد.

۳۵. به یاد داشته باشید که هیچ وقت برای شروعی با انگیزه دیر نیست

مردم اغلب آغاز پیگیری اهداف تازه را به سال جدید یا تغییر فصل‌ها موکول می‌کنند؛ اما شما می‌توانید هر وقت اراده کنید هدف جدیدتان را از نو آغاز کنید. اگر یک روز یا یک هفته اوضاع بر وفق مرادتان پیش نرفت، ناامید نشوید. در عوض صبح روز بعد بیدار شوید و به خودتان بگویید امروز روز دیگری است، این کاری است که می‌توانم امروز برای تغییر وضعیت ذهنی‌ام انجام بدهم و بعد از آن روزتان را شروع کنید.

۳۶. خوراکی‌هایی بخورید که برای مغز مفید است

از میان وعده‌های سرشار از پروتئین مانند ماهی سالمون، گوشت بدون چربی یا مغزها یا مواد سرشار از آنتی‌اکسیدان مانند کلم بروکلی و توت‌های رنگین استفاده کنید تا ذهنی همیشه آماده داشته باشید.

۳۷. به اندازه کافی آب بنوشید

اگر احساس می‌کنید گُند شده‌اید و سخت می‌توانید تمرکز کنید شاید دچار کمبود آب هستید. مانند داشتن خواب خوب و رژیم غذایی سالم، رساندن آب کافی به بدن هم برای کارکرد مغز حیاتی است.

۳۸. بخندید

ویدئویی خنده‌دار ببینید یا جوکی برای دوست‌تان تعریف کنید. خندیدن شما را خوش خلق می‌کند و می‌توانید این انرژی را در جهت پیگیری اهداف‌تان هدایت کنید.

۳۹. به انجمن‌های حرفه‌ای بپیوندید

در این انجمن‌ها افرادی را ملاقات می‌کنید که از لحاظ فکری به آنها شباهت دارید، از طرفی آنها هم مانند شما به دنبال اهداف‌شان هستند و این به شما انگیزه می‌دهد از مراحل پیش‌رویتان برای دستیابی به هدف عبور کنید تا بتوانید در ملاقات با انجمن خودتان آن را مطرح کنید.

۴۰. جریمه‌ی نقدی برای خودتان تعیین کنید

مراحلی را که تا رسیدن به هدف‌تان دارید مشخص کنید و زمانی برای هریک در نظر بگیرید. اگر در زمان مقرر نتوانستید از مرحله‌ای عبور کنید پول را به خیریه‌ای که همکاران یا دوستان‌تان پیشنهاد می‌کنند اهدا کنید.

۴۱. مشوقی برای خودتان در نظر بگیرید

برعکس مورد قبل از خانواده، دوستان یا همکاران‌تان بخواهید اگر تمایل دارند در صورت رسیدن شما به هدف‌تان در زمان مقرر به خیریه‌ی انتخابی شما کمک کنند.

۴۲. همین حالا شروع کنید

اگر صبح‌ها انگیزه‌ای برای انجام کارتان ندارید و هیچ ترفندی به کارتان نیامده است، فقط شروع کنید. همیشه می‌توانید انجام کار را به روزی که در آن ذهنیت بهتری دارید موکول کنید، اما اینکه همین امروز پایه‌ای بسازید آسان‌تر است تا اینکه بخواهید فردا از هیچ شروع کنید.

۴۳. نکته‌ای مثبت در هر روز پیدا کنید

در پایان هر روز نکته‌ی مثبت آن روز و همچنین موردی که مشتاقید فردا اتفاق بیفتد را یادداشت کنید. فراموش نکنید که دائماً نگاه‌تان را برای دیدن اتفاقات خوب حتی در یک روز بد تمرین بدهید.

۴۴. دست از کمال‌گرایی بردارید

مادام که به معیارهای غیرواقعی برای آنچه امکان آن وجود دارد تکیه دارید، هرگز نمی‌توانید انگیزه‌ی خود را حفظ کنید. اجازه ندهید که کمال‌گرایی، راه پیشرفت شما را در واقعیت مسدود کند.

۴۵. تقلید کنید تا به واقعیت تبدیل شود

اگر انگیزه ندارید، در ذهن‌تان به دوران کودکی بازگردید و هیجان‌زدگی ادامه دادن مسیر را احساس کنید. ببینید در آن موقعیت چگونه رفتار می‌کردید، همان را تقلید کنید تا به مرور به احساس واقعی شما تبدیل بشود.

۴۶. مسابقه‌ای در کار نیست

اگر دلیل حال بدی که دارید این است که خودتان را با دیگران مقایسه می‌کنید، همین حالا دست از این کار بردارید. وقتی به نظر می‌رسد همه دارند کارهای خارق‌العاده انجام می‌دهند و شما نمی‌توانید به آنها برسید، با انگیزه ماندن کار دشواری است. به یاد داشته باشید که همه با چالش‌هایی روبه‌رو هستند، فقط آنها را در فیس‌بوک یا اینستاگرام به نمایش نمی‌گذارند.

۴۷. لذت ببرید

درست است که رسیدن به هدف نیازمند تلاش جدی است اما نباید در این راه احساس کنید که به تقلا افتاده‌اید. اگر این‌طور است، از خودتان بپرسید که برای چه کسی دارم این کارها را می‌کنم؟ و به راه‌هایی فکر کنید که لذت بیشتری را در مسیر برایتان فراهم می‌آورد.

۴۸. به رنگ‌های خلاقیت‌آور نگاه کنید

نارنجی و سبز رنگ‌هایی هستند که انرژی‌های شما را برای آفرینش و خلاقیت افزایش می‌دهند. دفتر کارتان را با رنگ‌های انگیزه‌بخش تزئین و برای افزایش تمرکز به گیاهان سبزرنگ نگاه کنید.

۴۹. هدف‌تان را نیمه‌کاره رها نکنید

به خودتان قول بدهید که اگر کاری را شروع کردید آن را به آخر برسانید. انتخابی برای نیمه‌کاره رها کردن هدف‌تان باقی نگذارید.

۵۰. پیرو قهرمانان‌تان باشید

درباره‌ی افرادی که بیشتر از همه ستایش‌شان می‌کنید مطالعه کنید. آنها برای حفظ انگیزه‌شان چه می‌کنند؟ یکی از این کارها را امتحان کنید و ببینید تا چه اندازه برای شما مفید هستند.

جملات انگیزه بخش برای همیشه

۱. من می‌توانم هر کاری انجام دهم

این یک جمله‌ی خیلی ساده است؛ اما گفتن آن می‌تواند به شما تلقین کند قادر به انجام هر کاری هستید.

۲. به این دلیل می‌توانم این کار را انجام دهم

به جای اینکه دنبال دلایلی برای انجام‌دادن کاری باشید، به دنبال دلایلی بگردید که می‌توانید آن کار را انجام دهید.

۳. من لیاقتم بیشتر است

شما لایق یک زندگی بهتر هستید. این زندگی بهتر ممکن است کار بهتر، بدن سالم‌تر یا پول بیشتر باشد. برای به دست آوردن آن تلاش کنید.

۴. هرگز دیر نیست

مهم نیست چه سنی دارید و چه فرصت‌هایی را از دست داده‌اید، هیچ‌گاه برای گرفتن تصمیم‌های تازه و شروع دوباره دیر نیست.

۵. همیشه چالشی وجود دارد

مهم نیست در زندگی چه کار می‌کنید، همیشه چالشی وجود خواهد داشت. اجازه ندهید آن سختی‌ها زندگی شما را خراب کنند.

۶. هیچ زمانی ایده‌آل نخواهد بود

اگر منتظر لحظه‌ی مناسب هستید، بهتر است آن را فراموش کنید. چنین لحظه‌ای وجود ندارد.

۷. هیچ نقشه‌ی کاملی هم وجود ندارد

همیشه در نقشه‌ی شما که فکر می‌کنید کامل است، نواقصی وجود دارد و این موضوع درباره‌ی همه‌ی نقشه‌ها صدق می‌کند.

۸. هرکسی از یک جایی شروع به کار کرده است

هیچ‌کس موفق به دنیا نیامده است. هرکسی از یک جایی آغاز کرده و بیشتر اوقات هم از صفر شروع کرده است.

۹. هر لحظه یک قدم به جلو می‌روم

سعی نکنید در یک لحظه چند کار را با هم انجام دهید. قدم‌های کوتاه‌تری بردارید.

۱۰. همه چیز بهتر خواهد شد

اگر در اول کار همه چیز سخت است، رفته رفته آسان تر خواهد شد.

۱۱. شکست موقتی است

اگر شما شکست بخورید، اتفاق خوبی است؛ چراکه اغلب افراد موفق بعد از اینکه چند بار شکست خورده‌اند، موفق شده‌اند.

۱۲. هر اشتباهی یک فرصت یادگیری است

اگر خراب کرده‌اید، بعد از آن بهتر خواهید شد.

۱۳. همه‌ی تمرکز را روی مهار امروز می‌گذارم

اتفاقات دیروز را فراموش کنید. امروز است که اهمیت دارد.

۱۴. اگر آسان بود که همه انجامش می‌دادند

هیچ چیز باارزشی آسان به دست نمی‌آید.

۱۵. «یک روزی انجامش می‌دهم» همین امروز است

اگر مثل اغلب افرادی هستید که از جمله‌ی «یک روزی انجامش می‌دهم» زیاد استفاده می‌کنند، امروز را تبدیل به همان روز کنید.

۱۶. افکار منفی به من کمکی نمی‌کنند

افکار منفی شما فقط فکر هستند و چیز بیشتری نیستند.

۱۷. من کارهای سخت تر از این انجام داده‌ام

به زمانی فکر کنید که برخلاف تمام پیش‌بینی‌ها توانستید موفق شوید.



۱۸. بدون تلاش هیچ چیز باارزشی به دست نمی آید

هیچ چیزی در زندگی به دست نمی آورید، مگر اینکه برای آن سخت کار کنید.

۱۹. عمل کردن بهتر از پشیمانی عمل نکردن است

تصمیم اشتباه گرفتن همیشه بهتر از این است که کاری انجام ندهید.

۲۰. من به اجازه‌ی کسی نیاز ندارم

اگر مردم فکر می کنند شما دیوانه هستید، خوب اجازه بدهید این طور فکر کنند.

۲۱. هیچ راهی برای شکست خوردن وجود ندارد

هیچ کس نمی تواند به شما برچسب بزند. اگر در زندگی خود هیچ کاری نکنید، آن وقت می توانید بگویید شکست نمی خورم.

۲۲. من می توانم سرنوشتم را کنترل کنم

شما هستید که تصمیم می گیرید تبدیل به چه کسی شوید.

۲۳. تصمیم های خسته کننده نتایج خسته کننده نیز دارند

تصمیم های هیجان انگیز بگیرد.

۲۴. ریسک کردن ارزشش را دارد

بدانید ریسک ها واقعی هستند؛ اما رسیدن به نتایج خوب، ریسک پذیری را توجیه می کند.

۲۵. داشتن انضباط به من احساس بهتری می دهد

منضبط بودن کار مشکلی است؛ اما بهتر از این است که پشیمان شوید.

۲۶. ایده های خوب اغلب دیوانه وار یا غیرممکن به نظر می آیند

ایده های شما نیز همین طور هستند.



۲۷. من پشتیبان دارم

دوستان، خانواده یا همکاران شاید فکر کنند شما دیوانه هستید؛ اما همیشه می‌توانید در بین گروه‌های دیگر، افرادی پیدا کنید که از شما پشتیبانی می‌کنند.

۲۸. تجربه همیشه باارزش است

حتی اگر به هدف خود هم نرسید، به تجربه‌ی ارزشمندی دست پیدا می‌کنید.

۲۹. کار سخت، خودش پاداش است

همین که تلاش می‌کنید، خودش حس خوبی ایجاد می‌کند.

۳۰. هر روز به حساب می‌آید

امروز، فردا و پس‌فردا، همه، مراحل هستند که شما را به هدف نهایی‌تان می‌رسانند.

۳۱. چیزی که من می‌بینم اهمیت دارد، نه آن چیزی که دیگران می‌بینند

به افکار دیگران توجه نکنید و به افکار خود اولویت دهید.

۳۲. هیچ مسئله‌ای وجود ندارد که نتوانم آن را حل کنم

هر مشکلی را می‌توان حل کرد.

۳۳. انجام کارهای معمولی به من یک زندگی معمولی هدیه می‌دهند

هیچ‌کس نمی‌خواهد یک زندگی معمولی داشته باشد؛ پس خودتان این اجازه را ندهید.

۳۴. هر چیزی می‌تواند بهبود یابد

حتی اگر شروع سختی داشته‌اید، می‌توانید راهی برای بهبود اوضاع پیدا کنید.

۳۵. هرچه باید بدانم، یاد خواهم گرفت

منابع آموزشی رایگان همه جا هستند.

۳۶. می‌توانم در هر چیزی به مهارت کامل دست پیدا کنم

تمرین کردن می‌تواند شما را در هر کاری استاد کند.

۳۷. قدرت اراده درون مغزم قرار دارد

شما می‌توانید به همه‌ی نیروی اراده‌ای که نیاز دارید، دست پیدا کنید، فقط باید بخواهید.

۳۸. می‌دانم چه چیزی می‌خواهم

هدف نهایی خود را بشناسید و آن را مجسم کنید.

۳۹. احساسات محصول تفکرات هستند

اگر می‌ترسید و مطمئن نیستید، بدانید این افکار شما هستند که احساسات را می‌سازند. بعد می‌توانید آنها را کنترل کنید.

۴۰. تلاش کردن و شکست خوردن بهتر از کاری نکردن است

این یک قانون جهانی است.

۴۱. من همان کسی هستم که می‌خواهم

برای تبدیل شدن به همان کسی که می‌خواهید، هیچ مانعی نمی‌تواند جلودارتان باشد.

۴۲. من نمی‌توانم برنده شوم، مگر اینکه تلاش کنم

تلاش تنها راه به دست آوردن نتیجه است.

۴۳. زندگی من نتیجه‌ی تصمیم‌های خودم است

تصمیم‌های خوبی بگیرید.

۴۴. من از دیروزم بهترم

شما جالفتاده‌تر، عاقل‌تر و باتجربه‌تر از گذشته‌ی خود هستید.



۴۵. هیچ دستاورد بزرگی، یک شبه به دست نمی آید

کار و تلاش بهترین دوستان شما هستند.

۴۶. وقتی شروع کنید، همه چیز آسان تر می شود

وقتی شروع به کار کنید، انگیزه نیز سراغ تان می آید.

۴۷. وقتی کار را تمام کنم، به خودم پاداش می دهم

حتی پاداش های کوچک می توانند مشوق های خوبی باشند.

۴۸. کار را برای هدفی مهم تر از خودم انجام می دهم

شاید این کار را برای خانواده یا دوستان انجام می دهید. مهم نیست. به هر حال انگیزه های بیرونی می توانند خیلی قدرتمند باشند.

۴۹. همیشه موقعیت های بیشتری وجود خواهد داشت

اگر خراب کنید، همیشه می توانید دوباره تلاش کنید.

۵۰. اگر نتیجه ای هم به دست نیاید، این تلاش خودش تجربه ی خوبی خواهد شد

وقتی همه چیز تمام شود، با خودتان خاطرات و داستان های جالبی خواهید داشت.



تصمیم‌گیری در یک نگاه

تصمیم‌گیری فرآیندی است که بخش مهمی از زندگی ما را تشکیل می‌دهد و نقش مهم و برجسته‌ای در سرنوشت هر انسان دارد. افراد همواره در موقعیت‌های مختلف زندگی ناگزیر به انتخاب هستند. از امور کوچک و جزئی گرفته تا مسایلی بزرگ و با اهمیت. برخی از تصمیم‌گیری‌ها بسیار ساده است و ما چندان توجهی به آنها نمی‌کنیم اما در مقابل مسایلی در زندگی وجود دارند نظیر انتخاب همسر، شغل، رشته تحصیلی، محل سکونت و از این قبیل که اقدام به تصمیم‌گیری در مورد هریک از آنها، به یک پروسه طولانی مدت نیازمند است. این تصمیم‌گیری‌ها به لحاظ نقشی که در آینده و سرنوشت فرد دارد، اهمیت دارد و چه‌بسا تعلل در شناخت راه‌های تصمیم‌گیری بهتر، عواقب جبران‌ناپذیری را برای فرد به بار می‌آورد.

امروزه از تصمیم‌گیری به‌عنوان یکی از مهارت‌های زندگی که هر فرد باید نسبت به آن آگاهی داشته باشد یاد می‌کنند. چرا که فرد هر روزه، پیوسته در معرض انتخاب و تصمیم‌گیری است و اشخاص باید در یادگیری درست این مهارت بکوشند تا در مورد زندگی خویش تصمیمات اصولی و درستی بگیرند؛ به خصوص هنگام مواجهه با موقعیت‌هایی که تصمیم‌گیری‌های خطرناک را به همراه دارد. مانند مواجهه‌شدن با درخواست دوستان جهت استفاده از مواد مخدر برای نخستین‌بار که ممکن است شخص استفاده از مواد مخدر را انتخاب کند. بنابراین یادگیری این مهارت می‌تواند نتایج سودمندی را برای افراد به ارمغان آورد و باعث شود که اشخاص انتخاب‌های مختلف را در مورد فعالیت‌های خویش دقیقاً ارزیابی کنند و به‌طور فعالانه تصمیم بگیرند و بر تاثیرات تصمیمات خود آگاه باشند.

علی‌رغم اینکه ما از لحاظ فکری پیشرفته‌ترین موجودات این سیاره هستیم، تصمیم‌گیری همواره برای ما مشکل است. مردم اغلب بیان می‌کنند که تصمیم‌گیری برایشان بسیار سخت است. خوشبختانه یا متأسفانه همه‌ی ما همواره مجبوریم تصمیماتی بگیریم، از مسائل جزئی مانند اینکه ناهار چی بخوریم، تا تصمیم‌های بزرگی که زندگی‌مان را تغییر می‌دهند، مانند اینکه در چه رشته‌ای و کجا درس بخوانیم یا با چه کسی ازدواج کنیم. اگر می‌خواهید ببینید تصمیم‌گیری چیست و عوامل موثر بر آن کدامند، این نوشته را بخوانید.

برخی افراد تصمیم‌گیری را با جست‌وجویی بی‌پایان برای اطلاعات بیش‌تر یا مشورت گرفتن از افراد دیگر، به تعویق می‌اندازند. برخی هم برای تصمیم‌گیری از روش‌هایی مانند رأی‌گیری، انتخاب شانس یا شیر یا خط انداختن استفاده می‌کنند. اما واقعا چرا اکثر افراد از تصمیم گرفتن بیزارند؟ شاید چون این کار را زیادی پیچیده می‌کنند. غالباً ترس از انتخاب گزینه‌ی نادرست باعث می‌شود که افراد وارد دوره‌ای «برزخ‌گونه» شوند که در آن هیچ کاری انجام نمی‌شود و مسائل و مشکلات تنها بزرگ‌تر و بزرگ‌تر می‌شوند. این نوعی «جهنم به تعویق انداختن» است که در آن افراد، فقط و فقط از سر ترس، تصمیماتی ساده و سراسر را تبدیل به تصمیماتی غیرممکن می‌کنند. در این مقاله برای کمک به کسانی که درگیر گرفتن تصمیم‌هایی کوچک یا بزرگ هستند، چند پیشنهاد ارائه شده است.

تصمیم گیری چیست؟

در ساده ترین شکل، تصمیم گیری، به معنی انتخاب کردن بین دو یا چند اقدام مختلف است. در فرایند گسترده تر حل مسئله، تصمیم گیری شامل انتخاب بین راه حل های ممکن یک مسئله می شود. ممکن است تصمیم گیری با روندی شهودی یا استدلالی یا ترکیبی از این دو، انجام شود.

شهود

شهود، یعنی استفاده از احساس و ندای درونی تان درباره ی اقدامات ممکن که می توانید در پیش بگیرید. گرچه افراد طوری درباره ی این حس صحبت می کنند که گویا «حسی جادویی» است، اما شهود واقعا ترکیبی از تجربیات گذشته و ارزش های درونی خود شما است. به حساب آوردن و توجه به شهودتان بسیار ارزشمند است، زیرا بازتاب چیزهایی است که تاکنون درباره ی زندگی یاد گرفته اید. با این حال، شهود همیشه ریشه در واقعیت ندارد و در واقع بر اساس درک و برداشت شما از واقعیت شکل گرفته است، که در موارد متعددی این درک ریشه در کودکی شما داشته و در نتیجه چندان کامل نیست. بنابراین، به ویژه اگر نسبت به اقدام خاصی شدیداً احساسی منفی دارید، بررسی دقیق احساس درونی تان بسیار اهمیت دارد، زیرا با این کار می فهمید که آیا می توانید دلیل این حس را پیدا کنید یا نه و همچنین آیا احساس تان توجیه پذیر است یا نه.

استدلال

استدلال، یعنی به خدمت گرفتن شواهد و آمار و ارقام پیش رویتان برای تصمیم گیری. استدلال در «اینجا و اکنون» و همچنین در واقعیات و شواهد ریشه دارد. استدلال کردن می تواند جنبه های عاطفی مربوط به تصمیم را کنار بگذارد و به طور ویژه، مسائل برآمده از گذشته را که ممکن است روی روند تصمیم گیری تأثیر داشته باشند، نادیده بگیرد. به خاطر داشته باشید که شهود روش کاملاً قابل قبولی برای تصمیم گیری است، اما عموماً برای تصمیمات ساده یا سریع مناسب تر است. تصمیمات پیچیده تر باید با روشی رسمی تر و ساختاریافته تر اتخاذ شوند، که معمولاً شامل هر دو روش شهودی و استدلالی می شود. در این میان لازم است که نسبت به واکنش های آنی خود به موقعیت ها، هشیار و محتاط باشید.

به کارگیری استدلال و شهود

یکی از راه های انجام این کار، به کارگیری این دو جنبه به نوبت است. بهتر است که با استدلال کردن شروع کنید و آمار و ارقام را جمع آوری کنید. هنگامی که به یک «تصمیم» مشخص رسیدید، نوبت به شهود می رسد. احساس شما درباره ی این «پاسخ» چیست؟ آیا درست به نظر می آید؟ اگر نه، دوباره بررسی کنید و ببینید که دلیلش را می فهمید یا نه. اگر تعهدی عاطفی نسبت به تصمیمی که گرفته اید احساس نکنید، به خوبی و به طور مؤثر آن را به کار نخواهید بست.

عوامل تاثیرگذار در تصمیم‌گیری

نوع مشکل، نقش اساسی در تصمیم‌گیری دارد. مشکلات کوچک‌تر معمولاً راحت‌تر حل می‌شود. چون تصمیم‌گیری در مورد آنها آسان‌تر است اما مشکلات پیچیده‌تر به لحاظ نیازی که به اطلاعات تخصصی دارند و بعدهای مختلفی از زندگی فرد را در بر دارد با روند کند تصمیم‌گیری مواجه می‌شوند. دکتر فراهانی معتقد است: «تصمیماتی که انسان‌ها می‌گیرند از عوامل گوناگونی متاثرند که تعدادی از آنها مربوط به خود شخص است. مانند احساسات، هیجانات، آگاهی، اطلاعات، ادراکات و ارزش‌های موردقبول ما و برخی نیز از خارج بر ما تاثیر می‌گذارند که شامل زمان، دوستان، آرزوهای والدین، بخت و اقبال، رسانه‌ها، مذهب، تبلیغات، فرهنگ و بالاخره شرایط اجتماعی جاری هستند.»

رابطه تصمیم‌گیری با احساسات

باتوجه به اینکه گاهی احساسات مانع از تصمیم‌گیری صحیح می‌شود و در برخی اوقات ما انسان‌ها بی‌نهایت احساسی می‌شویم، بسیار مشکل است که بتوانیم یک تصمیم چندجانبه بگیریم و این آگاهی‌های تصمیم‌گیرنده است که در این فرآیند تاثیرگذار است؛ چرا که می‌تواند تا حدی از بروز احساسات جلوگیری کند. البته سطح آگاهی و نوع ارزش‌ها از شخصی به شخصی دیگر متفاوت است. همچنین ادراکات نیز به‌عنوان یک عامل تاثیرگذار در تصمیمات به شمار می‌رود که شامل تعصبات و تعبیر شخصی از یک موقعیت هستند که ممکن است آن چیزی که برای یک شخص جذاب و دلربا به نظر می‌رسد، برای فرد دیگری جذابیتی نداشته باشد»

تصمیم‌گیری مؤثر

در پاسخ به این سوال که تصمیم‌گیری چیست، اول باید گفت که تصمیمات شما باید قابلیت عملی شدن را داشته باشند، چه در سطح شخصی و چه در سطح سازمانی. بنابراین، شما باید شخصا نسبت به تصمیم‌تان متعهد باشید و توانایی متقاعد کردن دیگران را درباره‌ی مزایای آن داشته باشید.

از همین رو، روند تصمیم‌گیری مؤثر به اطمینان از توانایی انجام آن نیز نیاز دارد. همچنین می‌توانید از درخت تصمیم‌گیری استفاده کنید که به شما کمک می‌کند بهترین تصمیم را بگیرید و اضطراب ناشی از عدم تصمیم‌گیری را رفع کنید.

خصوصیات یک تصمیم‌گیری مؤثر

اشخاص مبتکر، ارزش‌ها را بررسی و براساس آنها تصمیم‌گیری می‌کنند و تفاوت آنها با افراد منفعل این است که این دسته افراد اجازه می‌دهند که مقتضیات، شرایط و محیط مسوولیت‌های آنان را کنترل کند و احساس نمی‌کنند که باید تصمیمات‌شان را خودشان کنترل کنند و گاهی اوقات به اموری مانند قضا و قدر تمسک می‌جویند؛ از آنجایی که در تصمیم‌گیری هر تلاشی در جهت انتخاب کردن، بهترین گزینه است، گاهی اوقات راه‌حل کاملی وجود ندارد بنابراین تصمیم‌گیرنده باید انعطاف‌پذیر باشد» وی می‌افزاید: «توانایی پذیرفتن مسوولیت‌ها پیامد یک تصمیم‌گیری شخصی برای تصمیم‌گیرنده ضروری است و اشخاص باید اهمیت عواقب تصمیم‌گیری را بدانند چرا که باید تصمیمی اتخاذ کنند که نتیجه آن واقعا اهمیت دارد. باید متذکر شد که توانایی تمرکز کردن برای یک تصمیم‌گیرنده بسیار مهم است. بعضی از اشخاص آنقدر در تصمیمات غیرمنطقی و بی‌اهمیت غرق می‌شوند که فعالیت روزانه‌شان را برای تصمیماتی که دارای اولویت و اهمیت بیشتری هستند به تاخیر می‌اندازند.

موانع تصمیم‌گیری مؤثر

موانع زیر از تصمیم‌گیری مؤثر جلوگیری می‌کنند:

۱. نداشتن اطلاعات کافی

اگر اطلاعات کافی ندارید، ممکن است احساس کنید تصمیمی بی‌پایه و اساس می‌گیرید. به منظور جمع‌آوری اطلاعات لازم برای تصمیم‌گیری، زمان صرف کنید، حتی اگر زمان بسیار محدودی دارید. در صورت لزوم، جمع‌آوری اطلاعات را با تعیین اینکه کدام داده‌ها اهمیت بیش‌تری برایتان دارند، اولویت‌بندی کنید.

۲. داشتن اطلاعات زیادی

مسئله‌ی متضادی که به طرز تعجب‌برانگیزی زیاد اتفاق می‌افتد، داشتن اطلاعات متناقض و زیاد است، به طوری که دیدن اصل مطلب را غیرممکن می‌کند.

گاهی به این وضعیت «فلج تحلیلی» (analysis paralysis) «نیز گفته می‌شود که گاهی به عنوان ترفندی برای به‌تعویق انداختن تصمیم‌گیری‌های سازمانی نیز به کار می‌رود. در این حالت، افراد مسئول تصمیم‌گیری دائما پیش از اتخاذ تصمیم، خواهان اطلاعات بیشتر و بیش‌تری هستند.

معضل اطلاعات زیادی را اغلب می‌توان با گرد هم آوردن افراد تصمیم‌گیرنده و تعیین اینکه کدام اطلاعات مهم‌ترند و چرا مهم‌ترند، برطرف کرد. همچنین، باید یک جدول زمانی برای تصمیم‌گیری درست کرد که شامل مرحله‌ی جمع‌آوری اطلاعات نیز باشد.

۳. تعداد افراد تصمیم گیرنده

تصمیم گیری توسط یک گروه بسیار مشکل است زیرا هر کس دید و ارزش های خود را دارد و با اینکه دانستن این دیدگاه ها و چرایی و چگونگی اهمیت هر کدام، بسیار مهم است، شاید ضروری باشد که یک نفر مسئولیت تصمیم گیری را بر عهده بگیرد. گاهی، گرفتن هر تصمیمی از بی تصمیمی بهتر است.

۴. وجود منافع پنهان

روندهای تصمیم گیری، غالباً زیر سایه ی منافع پنهان قرار می گیرند. این منافع پنهان معمولاً بیان نمی شوند، اما می توانند موانع محکمی باشند. همچنین از آنجا که آشکارا مطرح نمی شوند، تشخیص و پیدا کردن آنها، بسیار مشکل است، اما گاهی می توان کشف این منافع را به فردی خارج از گروه سپرد که در موقعیت مشابهی قرار دارد. علاوه بر این، معمولاً بررسی تمام جنبه های عقلانی/شهودی به همراه تمام ذینفعان، به همراه یک عامل تسهیل کننده ی بیرونی برای پشتیبانی از این فرایند، می تواند مفید باشد.

۵. وجود وابستگی های عاطفی

معمولاً افراد به وضعیت موجود بسیار وابسته اند و تصمیمات قرار است تغییراتی ایجاد کنند، که این تغییر وضعیت برای بیشتر افراد سخت به نظر می رسد. اما به خاطر داشته باشید که «تصمیم به تصمیم نگرفتن» نیز خود یک تصمیم است.

۶. عدم وابستگی عاطفی

گاهی نیز تصمیم گیری مشکل است زیرا برای شما مهم نیست که این راه را بروید یا آن یکی راه را! در این مورد، یک روند تصمیم گیری ساختاریافته، اغلب کمک می کند که مزایا و معایب واقعی اقدامات خاصی را تشخیص دهید که شاید قبلاً درباره شان فکر نکرده بودید.

با به کارگیری یک روند تصمیم گیری ساختاریافته می توان بر بیشتر این مسائل غلبه کرد. این کار کمک می کند که:

- تصمیمات پیچیده تر به گام های ساده تر شکسته شوند.
- بفهمید که هر تصمیم چگونه گرفته شده است.
- برای تصمیم گیری در مهلت مشخص برنامه ریزی کنید.

ابزار تصمیم‌گیری صحیح

۱ (ارزیابی اولیه: تصمیم‌گیری با مرحله ارزیابی شروع می‌شود و در طی این مرحله اطلاعات درخور جمع‌آوری می‌شود. بدون داشتن اطلاعات، اتخاذ تصمیم درست کاری بس دشوار است و باعث می‌شود که فرد راه را به خطا برود بنابراین برای مسایل و مشکلات بزرگ در درجه اول فرد باید اطلاعات راجع به مساله یا مشکل یا موقعیت را از منابع ممکن و در دسترس انتخاب کند که این ارزیابی می‌تواند از طریق کتاب، موسسات مشاوره، دوستان، والدین و تجربیات اشخاص خبره و کارکشته باشند.

۲ (تحلیل: در مرحله تحلیل، تصمیم‌گیرنده باید ضرورت گرفتن یک تصمیم را نشان بدهد. یعنی از خود بپرسد که چرا چنین تصمیمی گرفته است؛ چرا که گاهی اوقات تصمیم‌گیری واجب نیست و اوضاع خود به خود بهبود می‌یابد و ممکن است که یک انتخاب هیچ سودی نداشته باشد. تصمیم‌گیرنده در هنگام تجزیه و تحلیل برای گرفتن یک تصمیم باید راه‌حل‌های متعددی را در نظر بگیرد و حتی راه‌حل ایجاد کند. همچنین شرایط مطلوب و نامطلوب را نیز باید در نظر آورد. به‌عنوان مثال در زمینه انتخاب همسر، فرد باید گزینه‌های فرهنگ، اعتقادات، ارزش‌ها، باورها حتی عقاید مذهبی فرد مقابل را تحلیل کند. علاوه بر آن تصمیم‌گیرنده احتمالات و ریسک شخصی را نیز باید در نظر گیرد که شاید به پیامدهای ناخوشایندی منتهی شود.

۳ (شناسایی پیامدها: اولین گام در یک سفر این است که بدانید به کجا می‌خواهید بروید. همیشه مهم است که در تصمیم‌گیری مقصد مطلوب یا هدف به طور شفاف شناسایی شود. در نظر گرفتن نتیجه، همیشه شما را در انتخاب‌هایتان راهنمایی می‌کند و جهت تصمیم‌تان را به شما نشان می‌دهد. هر فردی باید پیامدهای مثبت و منفی هر انتخاب را در نظر داشته باشد و از پیامدهای منفی آن چشم‌پوشی نکند. افراد باید خود تصمیم بگیرند و بیاموزند که با عواقب آن زندگی کنند.

اغلب مردم آن چیزی را که واقعا اهمیت دارد فدای رسیدن به چیزی می‌کنند که اهمیت حقیقی ندارد. آگاهی از پیامدهای نهایی هر انتخاب گاهی اوقات افراد را به موقع مطلع می‌کند تا تصمیمات نادرست خود را بلافاصله تغییر دهند و تصمیمات صحیحی اتخاذ کنند.

۴ (نقشه: این نقشه مختص فرد تصمیم‌گیرنده است که باید بهترین راه‌حل‌ها یا ترکیبی از راه‌حل‌های مرتبط با هم را در نظر بگیرد. اولویت‌ها را انتخاب کند تا به نتیجه مطلوب برسد. اگر اجازه بدهیم که دیگران راه‌حل‌ها را به ما نشان بدهند مهارت تصمیم‌گیری ما رشد نمی‌کند.

۵ (به‌کارگیری: در این مرحله، شخص تصمیماتی را که اتخاذ کرده به اجرا می‌گذارد.

۶ (ارزیابی نهایی: نتایج یک تصمیم باید ارزیابی شود که آیا کفه فواید سنگین‌تر از مضرات است یا نه. در این مرحله است که تمامی راه‌حل‌ها و نتایج نشان داده و بررسی می‌شود تا مشخص شود که کدام انتخاب بهترین انتخاب خواهد بود (برای دفعات بعد).

خطاهای تصمیم‌گیری

حتی اگر فرد همه مراحل را به طور صحیح طی کند و از تجارب اشخاص دیگر کمک گیرد و وضعیت را تحلیل کند و حتی پیامدهای مثبت و منفی را در نظر بگیرد باز هم آن تصمیم ممکن است به شکست منجر شود. دکتر فراهانی دلایل شکست یک تصمیم را تعصبات، کم‌توجهی و عدم صبر می‌داند.

الف) تعصبات: در طی فرآیند تصمیم‌گیری، تعصبات می‌تواند در مراحل مختلفی ظاهر شود. برخی از افراد در تصمیم‌گیری‌هایشان ذهن بسته‌ای دارند. دیدگاه‌های دیگران را در نظر نمی‌گیرند و معمولاً به تنهایی تصمیم می‌گیرند و از پذیرفتن اطلاعاتی که مخالف دیدگاه‌های شخصی‌شان است، امتناع می‌کنند. بنابراین اطلاعات در فرآیند تصمیم‌گیری کنار گذاشته می‌شود. از طرف دیگر، برخی از مردم در برابر تغییرات مقاومت می‌کنند بدین معنی که دوست دارند وضعیت به همان صورت سابق باقی بماند. به عنوان مثال، یک فرد می‌داند که با نامزدش تفاهم اخلاقی ندارد و ممکن است زندگی با وی در زیر یک سقف بعد از مدتی منجر به جدایی شود اما تلاش می‌کند و از خود مقاومت نشان می‌دهد تا وضعیت اکنونش را تغییر ندهد.

ب) در نظر نگرفتن تمامی شرایط: در نظر نگرفتن تمامی شرایط و وضعیت‌ها و کوتاهی در آن نیز می‌تواند علت اشتباه‌ها در تصمیم‌گیری باشد. تصمیمات می‌تواند براساس اطلاعات نادرست اتخاذ شود. گاهی اوقات تصمیم‌گیرنده نمی‌تواند مساله را به طور شفاف برای خود تعریف کند و ممکن است به جای حل مشکل اصلی به حل مسایل ناشناخته‌ای بپردازد. همچنین شکست در تصمیم‌گیری می‌تواند به اطلاعات غلط و نادرست مرتبط باشد یا اهداف تصمیم‌گیرنده خیالی و واهی باشد یا اینکه نتواند مشکلات را به ترتیب اهمیت اولویت‌بندی کند یا به اقدامات خطرآمیز آگاه نباشد.

ج) ناشکیبایی: متأسفانه ناشکیبایی یکی از عوامل عمده‌ای است که تصمیم به شکست منجر می‌شود. بیشتر مسایل و مشکلات می‌توانند بیش از یک راه‌حل داشته باشند اما اگر تصمیم‌گیرنده اولین راه‌حلی را که به ذهنش می‌رسد سریعاً انتخاب کند، ممکن است آن تصمیم، بهترین انتخاب او نباشد. در آخر این نکته را باید بپذیریم که مسوولیت‌پذیری در قبال پیامدهای یک تصمیم برعهده تصمیم‌گیرنده است و فرد باید از یک روش منطقی برای تصمیم‌گیری استفاده کند و به یاد داشته باشد که در اکثر انتخاب‌های پیش‌روی ما انتخاب کامل و بدون عیب و نقصی وجود ندارد و هر انتخاب ما متضمن از دست دادن امتیازاتی است که دیگر انتخاب‌ها می‌توانستند داشته باشند. به عبارتی تصمیم‌گیری باید براساس بیشترین امتیاز و کمترین احتمال شکست انجام گیرد.

مدل‌های متداول تصمیم‌گیری

تصمیم‌گیری منطقی

تصمیم‌گیری منطقی رایج‌ترین نوع تصمیم‌گیری است که وقتی افراد می‌خواهند تصمیم‌گیری‌هایشان را بهبود و ارتقا دهند، آموزش داده می‌شود. اینها مدل‌هایی منطقی و ترتیبی هستند که در آنها تاکید روی تهیه‌ی فهرستی از گزینه‌های بالقوه‌ی متعدد و سپس یافتن بهترین آنها است. اغلب، مزایا و معایب هر گزینه نیز به ترتیب اهمیت فهرست می‌شود.

جنبه‌ی منطقی این مدل‌ها نشان می‌دهد که تفکر و استدلال فراوانی در آنها انجام شده است تا بهینه‌ترین انتخاب انجام شود. از آنجا که ما در جامعه تاکید ویژه‌ای روی اندیشیدن و درست انجام دادن کارها داریم، مدل‌های منطقی متعددی وجود دارند و بسیار هم متداول هستند. افراد دوست دارند که گام‌های پیش‌روی‌شان را بدانند و بسیاری از این مدل‌ها، گام‌هایی دارند که به ترتیب انجام می‌شوند.

افراد می‌خواهند بدانند که در آینده چه پیش خواهد آمد و همین است که این مدل‌ها را محبوب و متداول می‌کند. زیرا استدلال و منطق پشت گام‌های مختلف، این است که اگر کار «الف» را انجام دهید، آنگاه اتفاق «ب» رخ خواهد داد. با این حال، بسیاری از مردم تجربیاتی شخصی دارند که نشان می‌دهد دنیا همیشه هم به این منوال نیست!

تصمیم‌گیری شهودی

دومین نوع تصمیم‌گیری، مدل‌های شهودی هستند. ایده‌ی این مدل تصمیم‌گیری این است که ممکن است مطلقاً هیچ منطق یا استدلالی در تصمیم‌گیری وجود نداشته باشد. در عوض، یک درک درونی یا شهود یا نوعی حس در مورد اینکه کار درست چیست، وجود دارد.

احتمالاً به تعداد افراد روی زمین، انواع مدل‌های شهودی برای تصمیم‌گیری وجود دارد. فرد ممکن است چیزی در قلب خود، یا در ضمیر خود یا در درون خود یا هر جای دیگری احساس کند و بداند که تصمیمش درست است. همچنین راه‌های متفاوتی برای دریافت اطلاعات از تصاویر، واژه‌ها یا صداها برای افراد مختلف وجود دارد.

مردم همچنین در مورد «حس ششم» نیز چیزهایی می‌گویند. با این حال، همچنان اطلاعات را از طریق حواس پنج‌گانه‌شان دریافت می‌کنند. «فراآگاهی» همان چیزی است که بعضی افراد با آن مسائلی ماورایی را حس می‌کنند، «گوش شنوا» ابزاری است که بعضی از مردم با آن ناشنیدنی‌ها را می‌شنوند و «چشم بصیرت» ابزاری برای دیدن چیزهای نادیدنی است.

البته عبارت‌هایی مانند «بوی نیرنگ‌بازی میاد»، «این قضیه بوداره» و «از همین الان دارم مزه‌ی پیروزی رو حس می‌کنم» نیز وجود دارند.

انواع دیگر تصمیم گیری در دسته‌ی شهودی می‌تواند شامل «شیروخط آوردن»، «تاس ریختن»، «فال گرفتن»، «طالع بینی» و غیره باشد. همچنین «گردونه‌های تصمیم گیری» بیش از آنکه شهودی باشند، طنزآمیز هستند اما کاربردهای جدی‌تری هم دارند.

تصمیم گیری ترکیبی

بسیاری از تصمیمات ما، در واقع نتیجه‌ی ترکیب کردن روندهای منطقی و شهودی هستند. این موضوع هنگامی که فرد جنبه‌های مختلف هر دو روند را ترکیب می‌کند، شاید عمدی باشد، اما ممکن است ناخواسته هم رخ دهد.

تصمیم گیری راضی کننده

به جای ارزیابی همه‌ی گزینه‌های ممکن و انتخاب بهترین آنها، تصمیم گیری راضی کننده زمانی رخ می‌دهد که اولین گزینه‌ای را که ما را به نتیجه می‌رساند، انتخاب می‌کنیم. ما گزینه‌ای را که «قابل قبول» باشد، انتخاب می‌کنیم. این گزینه نیازهای ما را برآورده می‌کند، اما در عین حال، سایر گزینه‌هایی را که ممکن است به طور بالقوه بهتر باشند، قربانی می‌کند. بنابراین چنین گزینه‌ای صرفاً راضی کننده است، نه ایده‌آل.

تصمیم گیری آنی

«گری کلین»، روان‌شناس و محقق در زمینه‌ی تصمیم گیری، زمان زیادی را صرف مطالعه‌ی تصمیم گیری‌های انسان کرده است و نتایجی که به دست آورده است، بسیار جالبند. او بر این باور است که ما ۹۰ تا ۹۵ درصد تصمیماتمان را به روش شناخت الگوها می‌گیریم. او می‌گوید آنچه ما واقعاً انجام می‌دهیم جمع‌آوری اطلاعات مربوط به تصمیمی که می‌خواهیم بگیریم، از پیرامونمان است. سپس گزینه‌ای را که فکر می‌کنیم جواب می‌دهد، انتخاب می‌کنیم، آن را در ذهنمان تمرین می‌کنیم و اگر همچنان فکر کنیم که جواب می‌دهد، ادامه می‌دهیم.

اگر گزینه‌ی انتخاب شده به طور ذهنی جواب نداد، گزینه‌ی دیگری انتخاب و در ذهنمان آن را عملی می‌کنیم و اگر به نظر رسید که مناسب است، به آن عمل می‌کنیم. ما حالت‌های مختلف را یکی یکی انتخاب می‌کنیم، در ذهنمان چک می‌کنیم و به محض اینکه متوجه شویم کدام حالت مناسب است، آن را انتخاب می‌کنیم.

او همچنین اشاره می‌کند همچنان که تجربه‌ی بیشتری کسب می‌کنیم، الگوهای بیشتری را نیز شناسایی می‌کنیم و انتخاب‌های بهتری و با سرعت بیشتری انجام می‌دهیم.

جالب اینجا است که ارتش‌های اکثر کشورهای دنیا این روش‌ها را مناسب‌سازی و منطبق کرده است، زیرا این روش‌ها به طور چشمگیری مؤثرتر از انواع دیگر تصمیم‌گیری هستند که تا اینجا بیان کردیم. در واقع، این مدل، ترکیبی از روش‌های منطقی و شهودی است. (به همین دلیل در بالا گفتم که ۴ گروه وجود دارد!) این روش، همچنین نمونه‌ای از تصمیم گیری راضی کننده نیز هست.

سیستم‌های پشتیبانی از تصمیم

از آنجا که کامپیوترها می‌توانند حجم فراوانی از داده‌ها را به سرعت پردازش کنند، خیلی زود برای کمک به تصمیم‌گیری مورد استفاده قرار گرفتند. سیستم‌های پشتیبانی از تصمیم، از یک برنامه‌ی ساده‌ی صفحه‌گسترده مثل برنامه‌ی اکسل (Excel) برای سامان‌دهی گرافیکی اطلاعات تا برنامه‌های بسیار پیچیده برای سامان‌دهی اطلاعات در شرکت‌های بین‌المللی که شامل هوش مصنوعی است و می‌تواند گزینه‌ها و راه‌حل‌های جایگزین نیز پیشنهاد دهد، تغییر می‌کنند.

بسته به تعداد افراد درگیر در موضوع، شکل اطلاعات در حال پردازش، نوع نتیجه‌ای که مورد نیاز است و...، انواع مختلفی از سیستم‌های تصمیم‌گیری وجود دارند. در مورد استفاده از کامپیوتر به این روش، مزایا و معایبی وجود دارد و البته کامپیوتر تنها به اندازه‌ی اطلاعاتی که پردازش می‌کند، مفید است. به این معنا که همچنان انسان بیشترین تاثیر را در تصمیم‌گیری دارد!

مراحل تصمیم‌گیری درست و منطقی

هر انسانی روزانه در مورد بسیاری از مسائل تصمیم می‌گیرد. استثنائی وجود ندارد. برای مؤسسه‌های تجاری تصمیم‌گیری یک مسأله‌ی عادی است که البته مراحل مختلفی دارد. تصمیم‌های مؤثر و موفقیت‌آمیز برای شرکت همراه با سود هستند و تصمیم‌های نادرست ضرر دارند؛ به همین دلیل، روند تصمیم‌گیری، مهم‌ترین کار در هر مؤسسه‌ای است. با خواندن این متن، از مراحل تصمیم‌گیری آگاه شوید.

در روند تصمیم‌گیری، باید یک راه‌حل را از بین چند راه موجود دیگر انتخاب می‌کنیم. در این بین ممکن است ابزارها، روش‌ها و تعبیرهای مختلفی را به کار گیریم. علاوه بر آن، این احتمال وجود دارد ما در مورد مسأله‌ای، خودمان به تنهایی به نتیجه برسیم یا به‌طور دسته‌جمعی در مورد آن تصمیم بگیریم. تصمیم‌گیری معمولاً سخت است و گاهی باعث ایجاد نارضایتی و تضاد بین گروه‌های مختلف می‌شود.

در ادامه نگاهی به جزئیات مراحل تصمیم‌گیری خواهیم داشت:

مراحل تصمیم‌گیری

در تصویر زیر می‌توانید مراحل تصمیم‌گیری را مشاهده کنید. برای هر مرحله ممکن است به ابزارها و روش‌های مختلفی نیاز داشته باشید.

مرحله‌ی اول: شناسایی هدف تصمیم‌گیری

در این مرحله، مسأله باید به‌طور کامل بررسی شود. برای اینکه هدف تصمیم‌تان را به درستی بشناسید، می‌توانید این چند سؤال را از خودتان بپرسید:

- مشکل دقیقاً چیست؟
- چرا باید این مشکل حل شود؟
- چه کسانی تحت تأثیر این مشکل قرار می‌گیرند؟
- آیا برای حل مشکل زمان خاصی وجود دارد؟

مرحله‌ی دوم: جمع‌آوری اطلاعات

افراد زیادی از مشکلات یک مؤسسه سود می‌برند یا ضرر می‌بینند. به‌علاوه، این مشکل به عوامل زیادی بستگی دارد و همچنین تحت تأثیر مسائل زیادی است. برای حل مشکل، باید تا جایی که امکان دارد در خصوص این عوامل تأثیرگذار و افرادی که تحت تأثیر این مشکل قرار می‌گیرند، اطلاعات جمع‌آوری کنید. برای جمع‌آوری اطلاعات می‌توانید لیستی از حدسیات و احتمالات تهیه کنید و بعد از جمع‌آوری اطلاعات جلوی اسم عامل تأثیرگذار، علامت بگذارید.

مرحله‌ی سوم: شناسایی اصول برای بررسی راه‌حل‌ها

در این مرحله معیارهای اصلی برای بررسی گزینه‌های ممکن باید تعیین شود. وقتی نوبت به تعریف معیار و ضابطه می‌رسد، باید هدف‌های مؤسسه، مثل فرهنگ سازمانی در نظر گرفته شوند.

به عنوان مثال، سود یکی از مهم‌ترین مسائل در روند تصمیم‌گیری است. شرکت‌ها معمولاً تصمیمی نمی‌گیرند که به سود آنها لطمه‌ای وارد کند؛ مگر اینکه استثنائی وجود داشته باشد. به همین دلیل، معیارهای اصلی باید با توجه به مسأله‌ی پیش رو شناسایی شوند.

مرحله‌ی چهارم: طوفان فکری و بررسی راه‌حل‌های مختلف

در این مرحله، استفاده از روش طوفان فکری و تهیه‌ی یک لیست از همه‌ی ایده‌ها بهترین کار است. برای به‌کارگرفتن روش طوفان فکری باید چند نفری دور هم جمع شوید و در مورد مسأله مورد نظر بحث کنید. هر کسی می‌تواند ایده‌ی خود را بگوید و اینجاست که تعداد زیادی راه‌حل پیشنهاد می‌شود.

قبل از خلق ایده، لازم است که علت‌های مشکل و اولویت بندی‌ها را به‌درستی شناسایی کنید. برای این کار می‌توانید از نمودارهای «علت و معلول» و «منحنی پرتو (Pareto Chart)» استفاده کنید. نمودارهای «علت و معلول» به شما کمک می‌کنند، تمامی

علت‌های ممکن را بشناسید. همچنین با استفاده از «منحنی پرتو» می‌توانید علت‌های مشکل را اولویت‌بندی و تأثیرگذارترین آنها را شناسایی کنید.

در ادامه می‌توانید برای خلق همه‌ی راه‌حل‌های ممکن برای مشکل‌تان اقدام کنید.

مرحله‌ی پنجم: ارزیابی گزینه‌ها

اصول داوری و معیارهای تصمیم‌گیری‌تان را به کار گیرید و همه‌ی راه‌حل‌ها را سبک و سنگین کنید. در این مرحله، تجربه و کیفیت اصول داوری وارد بازی می‌شوند. باید همه‌ی گزینه‌ها را با در نظر گرفتن ویژگی‌های مثبت و منفی‌شان با هم مقایسه کنید.

مرحله‌ی ششم: بهترین گزینه را انتخاب کنید

اگر مراحل ۱ تا ۵ را با دقت انجام دهید، این مرحله برای شما آسان می‌شود. بهتر است بدانید، این مرحله یک نوع تصمیم‌گیری آگاهانه است؛ زیرا شما همه‌ی مراحل تصمیم‌گیری را طی کرده‌اید تا بهترین راه‌حل را بیابید و در نهایت انتخاب کنید.

مرحله‌ی هفتم: تصمیم‌تان را اجرا کنید

تصمیم‌تان را به نقشه یا مجموعه‌ای از فعالیت‌ها تبدیل کنید و آن را به تنهایی یا با کمک دیگران عملی کنید.

مرحله‌ی هشتم: نتیجه‌ها را بررسی کنید

نتیجه‌ی تصمیم‌تان را بررسی کنید. ممکن است لازم باشد موضوعی را یاد بگیرید و آن را در تصمیم‌گیری‌های بعدی اصلاح کنید. این یکی از بهترین کارهایی است که می‌توانید برای تقویت مهارت تصمیم‌گیری انجام دهید.

حرف آخر اینکه وقتی لازم است در مورد مسأله‌ای تصمیم بگیرید باید عواقب مثبت و منفی مرتبط با آن را بسنجید و همیشه به نتیجه‌ی مثبت فکر کنید. این کار، امکان ضرر رساندن به مؤسسه را کاهش می‌دهد و کاری می‌کند که شرکت با یک رشد پایدار به جلو حرکت کند. گاهی مواقع، انصراف از تصمیم‌گیری آسان‌تر به نظر می‌رسد؛ مخصوصاً وقتی می‌دانید که بعد از گرفتن یک تصمیم سخت باید به هزار نفر جواب پس بدهید، اما تصمیم‌گیری و قبول مسئولیت آن، تنها راه کنترل وقت و زمان همکاری شما در شرکت است.

طراحی درخت تصمیم گیری

درخت تصمیم گیری، یک نمودار ترسیمی است که روند تصمیم گیری یا سلسله‌ای از تصمیمات را نمایش می‌دهد؛ یک ابزار کمکی برای تصمیم گیری است و از یک گراف یا مدل درخت‌مانند که تصمیمات و عواقب محتمل آنها را نمایش می‌دهد، تشکیل شده است. در تجارت از آن به منظور تعیین سیاست‌های شرکت یا ابزاری برای کمک به کارمندان استفاده می‌کنند. درخت تصمیم گیری، تصمیمات دشوار را به تصمیمات کوچک‌تر، ساده‌تر و منطقی‌تر تقسیم می‌کند؛ به این صورت می‌تواند همه‌ی افراد را در تصمیمات سخت یاری بدهد. در اینجا شما می‌توانید بیاموزید چگونه یک درخت تصمیم گیری ساده، برای رفع نیازها و مواجهه با نگرانی‌هایتان ایجاد کنید.

قدم اول: صورت مسئله را مشخص کنید

۱. تصمیمی را که در نهایت می‌خواهید بگیرید، مشخص کنید

قبل از شروع طراحی درخت تصمیم گیری، باید موضوع اصلی درخت یا مشکلی را که می‌خواهید حل کنید، بیابید. برای مثال، ممکن است مشکل اصلی یا تصمیم نهایی‌تان، مدل ماشینی باشد که می‌خواهید بخرید. برای پرهیز از سردرگمی و افزایش شفافیت موضوع، در هر زمان تنها روی یک مسئله تمرکز کنید.

۲. جرقه‌های فکری‌تان را بنویسید

جرقه‌های فکری به شما کمک می‌کنند که ایده‌هایتان را گسترش بدهید. متغیرهای وابسته به تصمیمی که می‌خواهید با درخت تصمیم گیری مطرح کنید را روی یک برگه‌ی جدا یا در حاشیه‌ی برگه‌ی اصلی‌تان بنویسید.

برای مثال، اگر برای «خرید ماشین» درخت تصمیم گیری می‌سازید، متغیرهایتان می‌توانند قیمت، مدل، میزان مصرف سوخت، ظاهر و امکانات باشند.

۳. متغیرهایی را که مشخص کرده‌اید، اولویت بندی کنید

مشخص کنید کدام بخش‌ها برای‌تان بیشترین اهمیت را دارد و آنها را به ترتیب اولویت اول تا آخر فهرست کنید. بسته به نوع تصمیمی که می‌خواهید بگیرید، می‌توانید متغیرهایتان را برحسب اولویت‌های زمان، اهمیت و یا هر دو مرتب کنید.

اگر می‌خواهید یک وسیله نقلیه‌ی ساده، جهت رفع نیازهای روزمره‌تان تهیه کنید، احتمالاً اولویت‌های درخت تصمیم گیری خرید ماشین را به این ترتیب قرار می‌دهید: قیمت، مصرف سوخت، مدل، ظاهر و امکانات. اما اگر همان ماشین، هدیه‌ای برای نامزدتان باشد، احتمالاً اولویت‌های‌تان به این ترتیب خواهد بود: ظاهر، مدل، امکانات، قیمت و مصرف سوخت.

قدم دوم: یک درخت تصمیم گیری ساده طراحی کنید

۱. یک دایره رسم کنید

درخت تصمیم خود را با رسم یک دایره یا مربع در یک گوشه‌ی کاغذ آغاز کنید و مهم‌ترین متغیر تصمیم‌تان را داخل آن بنویسید. در مثال خرید یک وسیله‌ی نقلیه ساده، دایره‌ای در گوشه‌ی سمت چپ برگه‌تان رسم کنید و داخل آن بنویسید: «قیمت.»

۲. شاخه‌بندی کنید

حداقل ۲ تا ۴ شاخه از اولین متغیرتان خارج کنید. برای هر شاخه، گزینه یا گزینه‌هایی را که آن متغیر در اختیارتان قرار می‌دهد، مشخص کنید. در مثال خرید وسیله‌ی نقلیه، از دایره‌ی «قیمت»، می‌توانید سه شاخه با عنوان‌های، «زیر ۳۰ میلیون تومان»، «بین ۳۰ تا ۶۰ میلیون تومان»، و «بالای ۶۰ میلیون تومان» خارج کنید.

۳. در انتهای هر شاخه، دایره‌ها و مربع‌های جدید رسم کنید

دایره‌ها و مربع‌های بیشتر، اولویت‌های بعدی شما را از فهرست متغیرهایتان نمایش می‌دهند. شاخه‌هایی را که از آن دایره‌ها خارج می‌شوند، به‌عنوان گزینه‌های بعدی رسم کنید. بسته به پارامترهایی که برای انتخاب اول‌تان در نظر گرفته‌اید، در بسیاری موارد، گزینه‌های مربوط به هر مربع در هر زیرمجموعه با دیگری متفاوت خواهد بود.

در همان مثال خرید ماشین، همه‌ی گزینه‌ها در قدم بعدی به «مصرف سوخت» منتهی می‌شوند. گزینه‌هایی که از دایره‌ی «مصرف سوخت» واقع در انتهای هر شاخه‌ی قیمت خارج می‌شوند، محدوده‌ی متفاوتی خواهند داشت؛ زیرا ماشین‌های مختلف میزان مصرف سوخت متفاوتی هم دارند.

۴. اضافه کردن مربع‌ها و شاخه‌ها را ادامه بدهید

نمودارتان را گسترش بدهید تا شکل نهایی حاصل شود. طبیعی است که در حین طراحی درخت تصمیم، متغیرهای بیشتری به ذهن‌تان برسد. در بعضی موارد، آنها تنها در یک شاخه‌ی درخت اعمال می‌شوند و در موارد دیگر، همه‌ی شاخه‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

قدم سوم: برای نگرانی‌هایتان یک درخت تصمیم‌گیری طراحی کنید

۱. درخت نگرانی را دریابید!

درخت نگرانی به شما کمک می‌کند بفهمید چه چیزهایی شما را نگران کرده است، نگرانی‌ها را به مشکلات قابل حل تبدیل کنید و تصمیم بگیرید چه زمانی می‌توانید آنها را رها کنید. دو دسته از مشکلات هیچ‌گاه ارزش نگرانی ندارند؛ یکی آنهایی که می‌توانید حل‌شان کنید، و دیگری آنهایی که حل‌کردن‌شان از توانایی شما خارج است.

- با استفاده از طرح درخت نگرانی، یکی از نگرانی‌هایتان را بررسی کنید. اگر نگرانی‌تان بابت مشکلی است که نمی‌توانید کاری برایش انجام دهید، باید از نگرانی دست بردارید. اگر برای‌تان سخت بود، حواس‌تان را با مسائل دیگری پرت کنید.
- اگر نگرانی‌تان بابت مشکلی بود که می‌توانید حل کنید، خب حلش کنید! دیگر لازم نیست نگران‌تان باشید، زیرا برنامه‌ای برای حل‌کردنش خواهید داشت.
- اگر دوباره نگرانی به سراغ‌تان آمد، به خودتان بگویید برای حل آن مشکل برنامه دارید، پس لازم نیست نگران باشید.

۲. مشخص کنید نگران چه هستید

برای حل مشکل، ابتدا باید در بیان آن صریح باشید.

- به سؤال «نگران چه چیزی هستم؟» پاسخ دهید. پاسخ را بالای برگه‌تان بنویسید. آن پاسخ، موضوع اصلی درخت تصمیم‌گیری‌تان خواهد بود.
- برای مثال، مشکل اصلی شما ممکن است این باشد که در امتحان ریاضی مردود شده‌اید و نگران آن هستید.

۳. بررسی کنید آیا کاری هست که بتوانید در این مورد انجام دهید؟

اولین قدم برای کنارآمدن با نگرانی‌تان، این است که بفهمید برای حل مشکل چه کاری می‌توانید انجام دهید.

- یک شاخه از موضوع اصلی درخت تصمیم‌تان خارج کنید و در انتهای آن بنویسید: «آیا می‌توانم در این رابطه کاری انجام بدهم؟»
- سپس دو شاخه‌ی «بله» و «خیر» از پرسش قبلی خارج کنید.
- اگر پاسخ‌تان منفی بود؛ دور واژه‌ی خیر خط بکشید و نگرانی‌تان را با اطمینان خاطر کنار بگذارید.
- اگر پاسخ‌تان مثبت بود؛ روی یک برگه‌ی جدا، فهرستی از کارهایی را که می‌توانید انجام دهید، یا راه‌هایی که به شما نشان می‌دهند در این موقعیت چه کاری مناسب‌تر است، تهیه کنید.

۴. از خودتان بپرسید در حال حاضر چه کاری می‌توانید انجام بدهید؟

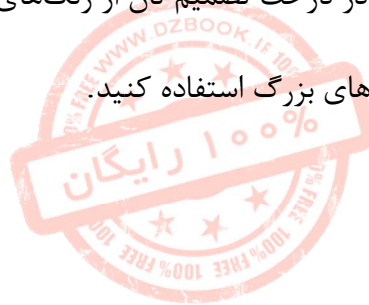
بعضی از مشکلات را می‌توانیم خیلی سریع برطرف کنیم، بعضی دیگر هم زمان بیشتری لازم دارند.

- از آخرین پاسخ‌تان (بله یا خیر) یک شاخه خارج کنید و بنویسید: «آیا کاری هست که همین الان بتوانم انجام بدهم؟»
- دوباره از شاخه‌ی قبلی، دو شاخه‌ی «بله» و «خیر» خارج کنید.
- اگر پاسخ منفی است، دور «خیر» خط بکشید. سپس به راه‌حل‌های پیش‌روی‌تان فکر کنید و در یک برگه‌ی دیگر برای آینده برنامه‌ریزی کنید. تصمیم بگیرید چه زمانی می‌خواهید برنامه‌تان را پیاده کنید. در آخر می‌توانید نگرانی را رها کنید و به کار دیگری مشغول شوید.
- اگر پاسخ مثبت است، دور «بله» خط بکشید. سپس راه‌حل‌ها را پیش بکشید، برنامه‌ریزی کنید و انجامش بدهید. پس از آن می‌توانید نگرانی را کنار بگذارید و کار دیگری انجام بدهید.

پیشنهاد:

برای اینکه سریع‌تر تجزیه و تحلیل کنید، می‌توانید در درخت تصمیم‌تان از رنگ‌های مختلف استفاده کنید.

معمولا بهتر است به جای برگه‌های کوچک، از برگه‌های بزرگ استفاده کنید.



فوت و فن تصمیم‌گیری

پیش از هر چیز، از خود بپرسید که چقدر از سهم تصمیم‌گیری به من اختصاص دارد؟ به عبارتی، تشخیص دهید که مسئله‌ی موردنظر، چقدر با شما مرتبط است. چه بسیار مواردی که در مسائلی مداخله کرده‌اید که شاید هیچ ارتباطی به شما نداشته‌اند.

انگیزه‌ی ما انسان‌ها برای ورود به چنین ماجراهایی، می‌تواند چیزی از جنس اجبار، کنجکاوی، ضعف در عاقبت‌اندیشی یا دلسوزی تخریبی باشد.

برای مثال، افرادی که مهرطلب هستند، اصرار دارند تا به هر طریق ممکن، رضایت دیگران را جلب کنند، حتی اگر به قیمت نارضایتی خودشان تمام شود. این افراد استعداد بیشتری در به‌عهده گرفتن مسئولیت تصمیماتی را دارند که هیچ ارتباطی به آنها ندارد.

و دیگر اینکه افراد غیرهدفمند نیز در دام این نوع تصمیمات گرفتار می‌شوند؛ همان‌ها که برنامه‌ی خاصی برای پیشرفت و تعالی فردی خود ندارند. با این حال، ایشان کارگر بی‌جیره و موجب افراد هدفمند می‌شوند. جای تعجب هم ندارد؛ زیرا کسی که خانه‌ی آرزوهای خود را نسازد، برای ساختن خانه‌ی آرزوهای دیگران خدمت خواهد کرد.

آیا مجبور به تصمیم‌گیری هستید؟

همان‌طور که اشاره شد، یکی از انگیزه‌های قبول مسئولیت تصمیم‌گیری، اجبار است. مثلاً فرض کنید که در شرایطی بحرانی هستید، و درعین‌حال، کسی که همیشه مسئول و مجری فرایند حل مسئله بوده است، الان در دسترس نیست و از طرفی نمی‌شود که دست روی دست گذاشت. لذا شما خود را مسئول می‌دانید که آستین‌ها را بالا بزنید و وارد گود شوید.

یکی از مثال‌های بارز این نوع از تصمیم‌گیری، زمانی است که شخصی در خیابان، به‌شدت بر اثر تصادف صدمه دیده است. شما می‌دانید که لازم است تا به‌سرعت به اورژانس خبر دهید. اما با مشاهده‌ی ترافیک سنگین، در موقعیتی قرار می‌گیرید که خود را مسئول می‌دانید. هیچ بعید نیست که بخواهید فرد مصدوم را حمل کنید و به یک مرکز درمانی برسانید. اما آیا روش حمل مصدوم را بلدید؟ مطمئن هستید که جابه‌جایی ناشیانه‌ی او، عواقب نامطلوبی در پی نخواهد داشت؟ آیا واقعاً نمی‌توانید طوری به او کمک کنید که مشارکت‌تان در این امر، حداقل خطر ممکن را در پی نداشته باشد؟

برای تصمیم‌گیری چقدر زمان دارید؟

یکی دیگر از تنگناهای تصمیم‌گیری، محدودیت زمان است. وقتی بازه‌ی زمانی تصمیم‌گیری کوچک باشد، باید در اتخاذ تصمیم، سریع‌تر عمل کنید. همان‌طور که می‌دانید با افزایش سرعت در تصمیم‌گیری، احتمال خطا نیز بالا می‌رود. گاهی نیز، از سر اشتیاق یا بی‌حوصلگی تمایل دارید تا زود تصمیم بگیرید. این نکته‌ی به‌ظاهر کم‌اهمیت، خود می‌تواند در نتیجه‌ی تصمیمات شما، تأثیر بسزایی داشته باشد. بارزترین مثال آن، تصمیم به ازدواج یا طلاق است.

در چنین مواردی، کافی است تا بررسی کنید و ببینید که آیا می‌توان حل این مسئله را به تعویق انداخت؟ آیا امکان دارد برای اتخاذ تصمیم صحیح، به طریقی برای خود وقت بخرید؟

عبور از تنگنای زمان، به شما کمک می‌کند تا زمینه را به‌اندازه‌ی کافی برای تحقیق و تحلیل، هموار کنید. البته به یاد داشته باشید که لازم است تا در صورت داشتن وقت کافی، تصمیم‌گیری را بیش از اندازه به تعویق نیندازید. زیرا ممکن است که در دام اهمال‌کاری اسیر شوید و این امر خود باعث بروز مشکلات متعددی می‌شود.

چه کسی به شما کمک می‌کند تا آسان‌تر و مطمئن‌تر تصمیم بگیرید؟

کافی است تا بررسی کنید و ببینید که آیا کسی هست که بتوان تصمیم‌گیری را به او واگذار کرد یا دست‌کم او را در این امر مشارکت داد. در صورت تحقق چنین شرایطی، بارتان سبک‌تر می‌شود و در نتیجه، آرامش بیشتری خواهید داشت. البته فراموش نکنید که باید تصمیم‌گیری را به کسی واگذار کرد که صلاحیت، رغبت و قدرت حل مسئله را داشته باشد. در غیر این صورت، نه تنها مسئله‌ی موردنظرتان حل نمی‌شود، چه بسا مجبور شوید که مسائل تازه رخ داده را هم به طومار مشکلات پیشین اضافه کنید!

تا جایی که ممکن است صورت مسئله را شفاف و عینی ترسیم کنید

در طرح مسئله، از کلی‌گویی، تکرار مکررات و توضیح‌های مبهم بپرهیزید. هرچه در این امر دقیق‌تر باشید، قدرت مانور بیشتری خواهید داشت. وقتی که بدانید پی چه چیزی هستید، موفق می‌شوید تا درک بهتری از صورت مسئله داشته باشید؛ زیرا گفته‌اند: «سوال خوب، نصف جواب است.»

از اندیشیدن برای یافتن پاسخ مسئله باکی نداشته باشید

در این مرحله لازم است که اعتماد به نفس داشته باشید. اگر پیش از حل مسئله، خود را بازنده و ناتوان بدانید، گره ریسمان مشکلاتتان را کور خواهید کرد. از خودتان انتظار نداشته باشید که بیش از دانایی و توانایی‌تان عکس‌العمل نشان دهید. اما از سوی دیگر از معرکه هم فرار نکنید. مطمئن باشید که این مسئله در زندگی دیگران و شاید حتی در زندگی گذشته‌ی خودتان نیز پیش آمده باشد.

برای یافتن پاسخ مسئله، عجل و تنگ‌حوصله نباشید. وقتی به‌طور آگاهانه درگیر حل مسئله می‌شوید، نیمکره‌ی چپ مغزتان فعال می‌شود. نیمکره‌ی چپ، داده‌های خام ورودی را به‌طور منطقی و متوالی، پردازش و دسته‌بندی می‌کند؛ اما این نیمکره‌ی راست مغز است که در نهایت از این داده‌های خام، جمع‌بندی و نتیجه‌گیری می‌کند. پس اگر در حل مسئله موفق نبودید، نگران یا عصبانی نشوید. کافی است که تمرکز خود را از حل مسئله به کار دیگری معطوف کنید. مثلاً دوش بگیرید، قدم بزنید یا دوچرخه‌سواری کنید. می‌توانید برای مطالعه‌ی بیشتر در این زمینه به کتاب «انسان ۲۰۲۰» مراجعه کنید. این کتاب را «محمدپیام بهرام‌پور» نوشته و نشر «تعالی» هم آن را منتشر کرده است.

در فرایند حل مسئله هرگز خودسانسوری و قضاوت نکنید

برای دستیابی به جواب مسئله، لازم است تا ابتدا با ساکت کردن منتقد درون، بی‌برنامه و بی‌وقفه جواب‌های متعددی را برای مسئله بیابید. اصلاً درباره‌ی درستی یا نادرستی، و شدنی یا ناممکن بودن راه‌حلی‌تان نگران نباشید. به‌اشتباه فکر نکنید که همه‌ی عالم می‌توانند چنین مسئله‌ای را حل کنند، و اگر یک درمانده‌ی مفلوک در دنیا باشد، آن شخص، کسی غیر از شما نیست؛ خیر! معمولاً گنج زیر خروارها خاک مدفون است. پس به امید یافتن گنج، تا می‌توانید زمین را بشکافید و خاک‌ها را پس بزنید تا به مقصود خود نزدیک و نزدیک‌تر شوید. آنگاه می‌توانید پس از این فرایند، آنچه را که استخراج کرده‌اید، غربال کنید. درحالی که اگر این غربالگری را همان ابتدا انجام داده بودید، دستاورد بسیار کمتری برایتان حاصل می‌شد.

در حل مسئله تعداد جواب‌ها اهمیت بسزایی دارد

به‌هیچ‌عنوان به اولین و ساده‌ترین جواب‌ها بسنده نکنید. این کار مستلزم فکر کردن، وقت گذاشتن و سوزاندن فسفر است؛ کاری که نوع بشر به‌طور طبیعی از آن کراهت دارد.

شاید برایتان جالب باشد که مغز تمایل زیادی به حفظ وضعیت موجود دارد. مغز ما در طول روز ورودی‌های بسیار زیادی را دریافت می‌کند. اگر بخواهد همه‌ی آنها را پردازش کند، زمین‌گیر می‌شود. لذا با یک ارزیابی سردستی و گذری، بسیاری از دریافتی‌های بی‌کاربرد و غیرضروری را دور می‌ریزد. با توجه به این نکته، رسیدن به تعداد جواب‌های بیشتر، مستلزم نفوذ به اعماق مخزن مغز و پرسه زدن در زیر و زبر آن است؛ زیرا غالباً پاسخ‌های خلاق و مؤثر جایی دور از دیدرس ما پنهان شده‌اند؛ درنتیجه برای رسیدن به این نقاط، باید بر تنبلی و رویکرد اقتصادی مغز غلبه کرد. برای مطالعه‌ی بیشتر می‌توانید به کتاب «از شنبه» مراجعه کنید.

پس از عملیات برون‌ریزی، دست از کار بکشید

برای دستیابی به نتایج بهتر، حتماً از فرایند نوشتن کمک بگیرید. نوشتن قوای ذهنی شما را به‌طور متمرکز به کار می‌گیرد و باعث می‌شود که تصویری شفاف و عینی از ذهنیات خود به دست آورید. با این همه، لازم است که پس از تخلیه‌ی ذهنیات‌تان، کمی استراحت کنید تا هم انرژی مصرف‌شده را بازیابید و هم آتش عواطف و هیجانات‌تان سرد شود. اگر داغ داغ تصمیم بگیرید، ممکن است که برخی از مسائل را نادیده بگیرید و درنهایت به مقصود خود نائل نشوید.

بنابراین پس از کمی استراحت، یافته‌ها و اندوخته‌های ذهنی خود را از زیر ذره‌بین بررسی و ارزیابی عبور دهید. برای این کار می‌توانید از تحلیل SWOT کمک بگیرید. تحلیل SWOT ابزاری است که به شما کمک می‌کند تا در یک آن، تصویری جامع و منسجم از نقاط ضعف و قوت، و خطرات و فرصت‌های ناشی از تصمیم‌گیری، فراروی خود ترسیم کنید.

برای تهدیدهای پیش رو راه حل و چاره‌ای بیندیشید

اگر بی‌گدار به آب بزنید، معلوم نیست که به چه عاقبتی دچار شوید. پیامد تصمیمات خود را جدی بگیرید. چه بسا مرتکب اشتباه جبران‌ناپذیری بشوید؛ اشتباهی که مدت‌ها مستقیم و غیرمستقیم زندگی شما را تحت تأثیر قرار دهد. توجه به پیشگیری از خطرات و مقابله با تهدیدها، احتمال خطا و خطر را به حداقل ممکن می‌رساند. بنابراین توصیه می‌شود که برای پوشش نقاط ضعف‌تان از کسانی کمک بگیرید که می‌توانند با توانمندی‌های خود، شما را یاری دهند. در غیر این صورت، سعی کنید تا در نهایت گزینه‌ای را انتخاب کنید که کمترین تهدید و بیشترین فرصت را در پی داشته باشد؛ راه‌حلی که در اجرای آن، توانمندی بیشتری دارید و نسبت به تأثیرگذاری آن خوشبین‌تر هستید.

تصمیم‌گیری قبل از شناخت ارزش‌های زندگی بسیار خطرناک است

برای عملی کردن نقشه‌های خود، ابتدا لازم است که نظام ارزشی‌تان را بشناسید؛ یعنی بدانید که چه چیزی بیش از همه برایتان اولویت دارد. حتماً باید این اولویت‌ها را خودتان انتخاب کرده باشید. اگر دیگران برای‌تان انتخاب کرده باشند، با پس‌گویی پیشاپیش، عملاً مسئولیت تصمیم‌گیری را به همان‌ها واگذار کرده‌اید. در این شرایط، شما تا زمانی که بی‌اراده، دنباله‌رو و گوش به فرمان دیگری باشید، محکوم به این هستید که در صورت رویارویی با مشکلات، به همان اشخاص مراجعه کنید. فراموش نکنید که طرف مشورت شما، می‌بایست بر اساس نظام ارزشی شما به حل مسئله فکر کند، نه پسند و دلخواه خودش!

انتخاب ارزش‌ها بر اساس اولویت‌ها به ما کمک می‌کند تا هنگام بروز مشکل کاسه‌ی چه کنم در دست نگیریم. برای مثال، کسی که با استقلال در سُرُم نظام ارزشی خود نشسته باشد، تا حد ممکن حاضر است تا هزینه و انرژی بیشتری مصرف کند؛ اما دست‌تَمنا به سوی کسی دراز نکند. یا کسی که صداقت و روراستی از همه چیز برایش اهمیت بیشتری داشته باشد، حاضر نمی‌شود تا برای رسیدن به هدف خود از بیراهه برود.

اگر اعمال ما با ارزش‌های فردی‌مان ناهماهنگ و متعارض باشد، در این پیچیدگی و درهم‌تنیدگی، سررشته‌ی امور از دست‌مان در می‌رود؛ به نحوی که ممکن است دست به کارهایی بزنیم که بعداً پشیمان شویم و نتوانیم از آنها دفاع کنیم.

آیا منابع خود را شناخته‌اید؟

برای حل مسئله چاره‌ای ندارید که یا از منابع خود یا از منابع دیگران استفاده کنید. این منابع می‌توانند وقت، انرژی جسمی و روانی، پول، آبرو، احساس و ... باشند. در انتخاب منابع نیز، نظام ارزشی و توجه به اولویت‌ها، نقش تعیین‌کننده‌ای خواهند داشت. پیرو همین قضیه، برای مثال، از خود بپرسید که آیا من این‌قدر وقت دارم که بخواهم این مسئله را خودم به‌تنهایی حل کنم؟ یا حاضرم که برای صرفه‌جویی در وقت، هزینه‌ی بیشتری را متقبل شوم؟ آیا آن‌قدر انرژی جسمی و روانی دارم که بخواهم در عوض صرف هزینه‌ی مالی یا دریافت کمک از دیگری، بار حل این مسئله را خودم به‌تنهایی بر دوش بکشم؟

ترس از تصمیم‌گیری را از اطراف خود بتارانید

در همین حساب و کتاب‌هاست که سروکله‌ی «ترس از تصمیم‌گیری» پیدا می‌شود. توضیح ساده‌ی این مفهوم آن است که برای ترک وضعیت موجود، با هدف رسیدن به وضعیت مطلوب، باید خطرات رویارویی با تغییرات پیش‌بینی‌ناپذیر را به جان خرید؛ البته این کار شجاعت زیادی می‌طلبد. در همین خصوص، جکسون براون می‌گوید: «برندگان، کارهایی را انجام می‌دهند که بازندگان، به‌خوبی می‌دانند و می‌شناسند و فرصتش را هم دارند. اما رغبتی به انجام آن ندارند.» شاید بتوان گفت که این ترس است که اغلب در قالب بی‌میلی ظاهر می‌شود.

پرواضح است که ترس از تصمیم‌گیری، می‌تواند به بی‌میلی بیشتر یا همان اهمال‌کاری منجر شود. نتیجه‌ی احتمالی اهمال‌کاری، مسئولیت‌گریزی، پرخاشگری و فرافکنی است. وقتی دیگران را مقصر بدانید، دیگر برای حل مسائل خود تلاش نمی‌کنید. توقع دارید تا دیگران بیایند و مسئله را حل کنند. این نوع دیدِ مبتنی بر خدمت‌خواهی، ارتباطات ما را با دیگران با مشکل روبه‌رو می‌کند.

با این همه، برای زورآزمایی با ترسِ ناشی از تصمیم‌گیری، ابتدا از خودتان پرسید: در صورت دانستن صورت مسئله به‌طور شفاف و ملموس، و داشتن تمایل و توانایی برای حل آن، آیا جسارت، صراحت و قاطعیت آن را دارم که برای حل مسئله پا پیش بگذارم؟ یا می‌ترسم که به در بسته بخورم؟ یا می‌ترسم مسخره شوم؟ یا واهمه دارم که مجبور بشوم به دیگران جواب پس دهم؟ یا اینکه به دشواری و تقلا بیفتم؟

تصمیم‌گیری به‌طور ذاتی، با ابهام گره خورده است. بسیاری از اوقات نمی‌دانیم که آیا تلاش‌مان ثمری می‌دهد یا نه؟ آیا ثمره‌ی آن دلخواه است یا نه؟ آیا به‌سادگی به دست می‌آید یا نه؟ آیا به‌سرعت به دست می‌آید یا نه؟ همه‌ی این موارد خاطر نشان می‌کنند که اگر مهارت تصمیم‌گیری، آسان‌یاب و در دسترس بود، آن وقت فراگیری آن، این قدر اهمیت و ضرورت نداشت.

اگر زمین‌گیر ترس از تصمیم‌گیری بشوید، حس رقابت‌جویی و حسادت در شما بیدار می‌شود

بسیاری از افراد، با رسیدن به این نقطه، توقف می‌کنند. آنها برای توقف خود دلیل می‌تراشند. کمتر کسی پیدا خواهد شد که حداقل با خودش صادق باشد و به وجود این نیروی بازدارنده اقرار کند. معمولا در چنین مواردی، این افراد در عین توقف، توجه می‌کنند که دیگران در این نقطه چه واکنشی انجام می‌دهند. اگر کسی مثل آنها توقف کند، این می‌تواند سرآغاز یک دوستی باشد؛ البته یک دوستی ویرانگر! هر دو برای هم عزا می‌گیرند و به میّت و صاحب‌عزا ناسزا می‌گویند.

اتفاق ناخوشایند دیگری که رخ می‌دهد مشاهده‌ی موفقیت دیگران است. هر کس که بتواند و بخواهد که از سد این مسئله عبور کند، گویی به نوعی دارد بر ناتوانی و ناشایستگی این افراد، مهر ^۱ ید می‌زند. اگر آنها اهل صداقت و روراستی با خودشان بودند، هرگز به این حال و روز نمی‌افتادند. حال چطور می‌توانند تحمل کنند که فرد دیگری این ناتوانی را به ایشان یادآوری کند؟

اگر خدای ناکرده شما هم مثل این افراد، در این گرداب گرفتار شوید، آن وقت است که برای جلوگیری از رویارویی با چنین وضعیتی، مجبور می‌شوید که انرژی‌های تخریب‌گر خود را فعال کنید؛ چون غیر از اینها چیز دیگری برایتان باقی نمانده است. شما و

هم‌دسته‌ای‌هایتان موجودات خطرناکی شده‌اید؛ چون پیش‌تر، به جای حل مسئله، به حذف مسئله روی آورده‌اید، و حال نمی‌توانید تحمل کنید که کسی در حل مسئله‌ی مشابه با شما، موفق عمل کرده است. شما حتی می‌خواهید همین مسئله را هم حذف کنید!

چرخ را از اول اختراع نکنید

گفتنی است که دانا از اشتباهات دیگران درس می‌گیرد؛ اما نادان از نابلدی‌های خودش هم چیزی نمی‌آموزد. اگر رویه‌ای که در پیش گرفته‌اید، مطابق با عملکرد دانایان نباشد، آنگاه از یک سوراخ بارها و بارها گزیده می‌شوید و در نتیجه نادانسته و ناخواسته، به عزت‌نفس خود چوب حراج می‌زنید؛ لذا شایسته است تا بررسی کنید که پیش از شما، دیگران در صورت رویارویی با مسئله‌ای از این دست، چه واکنش‌هایی نشان داده‌اند؟ این واکنش‌ها چه عواقب و پیامدهایی داشته‌اند؟ کجای کار آنها اشتباه بوده است؟ و...

با شجاعت مسئله را قطعه قطعه کنید

یکی از روش‌های مقابله با ترس ناشی از تصمیم‌گیری، خرد کردن آن مسئله به گام‌های اجرایی کوچک‌تر و آسان‌تر است. در این حال، دیگر از هیبت بزرگ و شمایل وحشت‌آور ابتدایی آن، واهمه‌ای نخواهید داشت. نتیجه آن است که می‌توانید قدم به قدم، برای حل این خرده‌مسئله‌ها تلاش کنید؛ حتی در صورت نیاز به کمک، می‌توانید اجرای هر قسمت از روش انتخابی برای حل مسئله را به کسی واگذار کنید؛ کسی که می‌تواند آن را به نسبت، صحیح، سریع و ساده انجام دهد.

شبکه‌ی ارتباطی‌تان چه وضعی دارد؟

یکی از مواردی که در این لحظات بحرانی، به کمک شما می‌آید، هنر شما در مهارت شبکه‌سازی ارتباطی است. آیا پیش از این موفق شده‌اید تا مجموعه‌ای از افراد کارآمد و راه‌گشا را دور خود جمع کنید؟ آیا در نظر این افراد، متخصص، معتبر و محترم هستید؟ آیا با آنها دادوستد متقابل و متناسب دارید؟ یا اینکه وقت و توان خود را به بطالت گذرانده‌اید؟ به‌طوری که به دلیل تهیدستی و بی‌مایگی، افراد صاحب قدرت از مراوده با شما اکراه دارند؟

اگر هم به فرض چنین باشد، این پایان ماجرا نیست. تغییر را از همین لحظه شروع کنید. اجازه ندهید تا بیش از این در سراشیبی ناتوانی و یأس پس‌روی و لغزش داشته باشید. برای تحقق این هدف، کافی است تا هم‌اکنون توانمندی‌های خود را تا حد ممکن توسعه دهید یا لااقل در اولین فرصت، نسبت به شکفتن و پرورش آنها خود را ملزم کنید.

مهارت درخواست کردن را بیاموزید

شما ممکن است که خواه ناخواه مجبور شوید تا از کسی کمک بگیرید؛ اما مرحمت و انسانیت دیگران، الزاما همیشه با صمیمیت و حسن نیت نثار شما نخواهد شد؛ لذا از مواجهه با پاسخ منفی دیگران خود را نبازید. پاسخ منفی ایشان لزوما به معنای این نیست که شما لیاقت دریافت کمک را ندارید؛ بلکه به معنای آن است که می‌بایست برای دریافت کمک به شخص دیگری مراجعه کنید، یا دست‌کم طور دیگری عمل کنید.

در این مواقع هرگز با طرف مقابل خود وارد بگو بگو نشوید. از یاد نبرید که شما در حال درخواست هستید نه صدور دستور. این دستور است که باید اجرا شود. درخواست پس از بررسی یا پذیرفته یا رد می‌شود، و در صورت پذیرفته شدن نیز، شایسته‌ی سپاسگزاری است.

در همین خصوص، برای توفیق در جلب کمک دیگران، می‌توانید به آنها اطمینان دهید که در فرصت مناسب و متقابل، حتماً به نوعی زحمات‌شان را جبران خواهید کرد؛ اما اگر به نتیجه نرسیدید، ^۱ یوس نشوید. مطمئن باشید که خداوند بزرگ، پاسخ نیاز شما را در جایی دیگر قرار داده است.

در صورت رویارویی با پاسخ منفی، می‌توانید از همان افراد بخواهید تا راه دیگری پیش پای شما بگذارند. ممکن است که به این طریق گره از مشکلات‌تان باز شود؛ شاید توصیه‌ی آنها برای شما آشنا باشد؛ توصیه‌ای که شما به‌خاطر استرس زیاد، پاک آن را فراموش کرده بودید.

سکوت همیشه هم علامت رضایت نیست

به این نکته، به‌طور ویژه توجه کنید. مواظب باشید که از آن طرف بام نیفتید. جلب موافقت متزلزل و دروغین دیگران نیز، به اندازه‌ی کافی خطرناک است. این موافقت گویی مانند پل معلق است که هر لحظه بیم فرو ریختن آن می‌رود.

اگر به یاد داشته باشید، در ابتدای همین مقاله به ویژگی اساسی افراد مهرطلب اشاره شد. ممکن است که شما از فردی با این ویژگی، درخواست کرده باشید. در این مواقع می‌بایست بسیار مراقب باشید. چون احتمال دارد که او از دست شما ناراحت شود یا اینکه هر دو از هم دل‌آزرده شوید.

ممکن است که فرد مهرطلب نخواهد یا نتواند که به شما کمک کند؛ اما قاطعیت و صراحت لازم را برای اعلام حرف دلش نداشته باشد. هرچه شما عجز و التماس بیشتری از خود نشان دهید یا الطاف پیشین خود را به رخ او بکشید، عرصه را هرچه بیشتر بر او تنگ می‌کنید. او ناتوانی خود را در قاطع بودن پس می‌زند و انکار می‌کند و درعوض از شما کینه به دل می‌گیرد؛ حتی در همان حال که لبخند می‌زند و تعارف می‌کند، بعید نیست که در دلش قیامتی برپا باشد و هر لحظه با خودخوری، به شما و زمین و زمان، دشنام دهد.

شما دارید آتشی را در سینه‌ی او می‌افروزید که او نمی‌تواند آن را خاموش کند. او این زبانه‌های سوزان را آن‌قدر درون خود حبس می‌کند تا اینکه با کسی مواجه شود که از خودش ناتوان‌تر است. آنجاست که چنین فردی را با بی‌عدالتی به آتش می‌کشد. این شخص می‌تواند همسر یا فرزندان او باشند. البته بعد هم به اشتباه خود پی می‌برد. خودش را ملامت می‌کند؛ ولی با دفع مسئله، دوباره کینه‌ی شما در دلش بیدار می‌شود.

پشتِ رو در بایستی را به خاک بمالید

برای جلوگیری از رخدادهای ناخوشایند ناشی از رودربایستی، پیشنهاد می‌کنیم که از فرد مهرطلب، این چنین درخواست کنید: ابتدا مسئله را سریع و بی‌طول و تفصیل به او بگویید. توضیح دهید که چرا به او مراجعه کرده‌اید. بدون تکلف و تملق، به او یادآوری کنید که چه شایستگی‌ها و توانمندی‌هایی دارد. بگویید اصلاً همین توانایی‌ها بوده است که شما را واداشته تا برای دریافت کمک به سوی او بیایید.

در ادامه به صورت توافقی، به او مدتی مهلت دهید تا بتواند به درخواست شما فکر کند و جواب دهد. خاطر او را خوب جمع کنید که در صورت دادن پاسخ منفی، شما هرگز واکنش غضبناک و بغض‌آلودی نشان نخواهید داد. درضمن، به او اطمینان دهید که به هر طریق ممکن، می‌توانید سرانجام این مسئله را حل کنید؛ اما تکرار می‌کنم از او بخواهید تا تحت هر شرایطی، حداکثر تا زمان مقرر به شما جواب دهد تا در صورت منفی بودن پاسخ، وقت‌تان تلف نشود و فرصت این را داشته باشید که به دنبال چاره‌ی دیگری باشید.

با این همه، اگر به جای مراجعه‌ی حضوری، پاسخ را به شکل دیگری مثلاً تلفن یا ایمیل از او دریافت کنید، به خودتان خدمت بزرگی کرده‌اید؛ زیرا برای او دشوار است تا در چشمان درمانده و چهره‌ی ملتمس شما نگاه کند و درعین حال پاسخ منفی بدهد؛ در غیر این صورت، احتمال دارد که او به بهانه‌های گوناگون، مدام از دست شما فرار کند؛ مثلاً شاید موبایلش را خاموش کند. شاید جواب پیامک‌تان را ندهد تا خودتان منصرف شوید و دست از سرش بردارید؛ حتی ممکن است که به دروغ از همسر و فرزندان‌ش بخواهد که به شما بگویند او در خانه نیست و معلوم نیست که کجا رفته و کی بر می‌گردد.

توانا بود هر که کوشا بود

گذشته از آنچه پیشنهاد شد، به طور کل برای روبه‌رو نشدن با ناتوانی و درماندگی مجدد، با مهارت‌آموزی، دایره‌ی توانایی‌های خود را گسترش دهید؛ آنگاه از میزان وابستگی‌تان به دیگران کاسته خواهد شد؛ زیرا دیگر مجبور نیستید تا سراسیمه و آشفتۀ حال، با رخ دادن کوچک‌ترین مسئله‌ای، به آب و آتش بزنید و برای دریافت کمک، دست‌خواهش به سوی هر کسی دراز کنید. دیگر مزیت مهارت‌آموزی آن است که می‌توانید با نمایش توانمندی‌هایتان مفید بودن خود را نشان دهید؛ این به شما کمک می‌کند تا در شبکه‌سازی ارتباطی، موفق‌تر عمل کنید.

کوه به کوه نمی‌رسد، آدم به آدم می‌رسد

یکی دیگر از مسائل حساس در تصمیم‌گیری، کمک گرفتن در لحظات بحرانی، از کسی است که قبلاً با او روابط ناخوشایندی داشته‌اید. گویی دست‌روزگار پاسخ نیاز شما را در وجود او گذاشته است. این بهترین فرصت برای اوست تا به شکلی اساسی حال شما را جا بیاورد؛ زیرا اکنون شما در موضع ضعف قرار دارید و او موقعیت را مناسب می‌بیند تا تلافی کند.

در چنین مواردی، اگر گفتگوی شما از مسیر اصلی خود به سوی ماجراهای تلخ گذشته منحرف شد، به جای خواهش و عذرخواهی، فوراً صحنه را ترک کنید. کافی است بگویید که الان در شرایطی نیستم که بخواهم در این باره جواب پس بدهم. مبدا گردن کج کنید و آبغوره بگیرید. این کار نه تنها شما را به هدف نزدیک نمی‌کند، بلکه می‌تواند بر آتش کینه‌توزی رقیب‌تان دامن بزند.

درخواست مشاوره نشانه‌ی خردمندی است نه ناتوانمندی

اگر برای یافتن راه‌حل درست و حتی فرایند اجرای آن، از یک متخصص زبده کمک بگیرید، آرامش بیشتری خواهید داشت. چه بسا ناراحتی‌ها و دل‌نگرانی‌هایتان به ناآگاهی شما از درک مشکل پیش‌آمده بازگردد. در این موقعیت، راهنمایی یک متخصص، می‌تواند آرامش را به شما بازگرداند. او می‌تواند حتی در مراحل مختلف اجرای راه‌حل، شما را همراهی و یاری کند.

اما آیا باید از هر کسی که از گرد راه رسید مشورت گرفت؟ مسلماً نه! گاهی اوقات درمیان گذاشتن مسئله با دیگران، خود تبدیل به مسئله‌ای دیگر می‌شود. شاید ترجیح دهید که این متخصص را از میان افرادی ناآشنا و خارج از محدوده‌ی اقوام و خویشان انتخاب کنید تا دیگر مجبور نباشید که در مهمانی‌ها و دورهمی‌ها به او پاسخ دهید که ماجرا چطور پیش رفت؛ و درعین حال نگران این نباشید که نکند با بی‌مبالاتی حرف شما را با آشنایان‌تان درمیان بگذارد.

قرار نیست درخواست مشورت، به فرار از تصمیم‌گیری منتهی شود

فراموش نکنید که دریافت مشورت از دیگران، به معنای آن نیست که حل مسئله را به آنها واگذار کرده‌اید؛ بلکه به این معناست که در دانش، تجربه، توانایی و منابع او شریک شده‌اید؛ اما در پایان، این خود شما هستید که باید تصمیم‌نهایی را بگیرید؛ درست مثل کسی که از میان سیم آبی و قرمز، باید یکی را قطع کند تا عاقبت بمب خنثی شود؛ در غیر این صورت، اگر موفق شوید آنگاه لذت واقعی فتح و پیروزی را از کف داده‌اید؛ زیرا شما دیگری را به نیابت از خود به میدان فرستاده بودید، و اگر شکست بخورید دنبال مقصر می‌گردید تا مسئولیت شکست را به گردن او بیندازید.

سنگ بزرگ علامت نزدن است

آموختن مهارت تصمیم‌گیری را از تصمیمات ساده‌تر و کوچک‌تر آغاز کنید. به یاد داشته باشید که برای رسیدن به سطح مطلوبی از این توانمندی، باید به‌طور مستمر و تدریجی تلاش کنید. هیچ‌کس به یکباره علامه‌ی تصمیم‌گیری نمی‌شود.

ابتدا، با پرورش نیمکره‌های چپ و راست مغزتان، کیفیت تفکر انتقادی و تفکر خلاق را در خود بهبود دهید؛ آنگاه به نبرد با ترس ناشی از تصمیم‌گیری بروید. سپس از سد اهمال‌کاری و مسئولیت‌گریزی عبور کنید تا سرانجام به هدف خود دست یابید.

سخن پایانی

مطمئن باشید که هیچ شخصی وجود ندارد که همه‌ی تصمیماتش از ابتدا تا انتها صحیح بوده باشد؛ مگر انبیاء، امامان و مردان بزرگ و برگزیده‌ی الهی. با این توضیح، نکته‌ی مهم این است که از هر اشتباه خود، عبرت بگیرید تا مکرراً مرتکب آن نشوید. اشتباهات جدید

چیزی جز آموختن و تجربه‌اندوزی نیست؛ لذا کوله‌بارتان را از تجربیات متعدد و متنوع انباشته کنید. کافی است که از لاک انفعال و رکود بیرون بیایید تا با نمایش شجاعت و خلاقیت خود، به احساس افتخار دست یابید.

هدف در یک نگاه

هدف چیست؟ داشتن هدف در زندگی چقدر مهم است؟ یک هدف چه ویژگی‌هایی دارد؟ تفاوت هدف با آرزو چیست؟ یک هدف باید چه ویژگی‌هایی داشته باشد؟ چرا بعضی‌ها هدف ندارند؟ چگونه می‌توانید هدفی را انتخاب کنید؟ بعد از آنکه هدف خود را انتخاب کردید، در ارتباط با آن باید چه کارهایی را انجام دهید؟ و ...

هدف خواسته دقیق و روشن و وضعیتی است که می‌خواهید در آینده داشته باشید که مدام ذهن شما را برای رسیدن به آن درگیر خود می‌کند. **هدف**، همان خواسته‌ای است که می‌خواهید به آن برسید یعنی رسیدن به آن چه می‌خواهید و می‌توانید باشید. **هدف** همان تصاویر خوبی است که در ذهن، از خود و زندگی آینده خود ساخته‌اید. **هدف** همان نتیجه‌ای است که در اثر برنامه ریزی، تلاش و پشتکار شما به دست می‌آید. رسیدن به **هدف** یعنی واقعیت بخشیدن به رویاها.

اگر شما وارد یک آژانس هواپیمایی شوید و از آنها بخواهید برای شما بلیط صادر کنند اما مقصد را ندانید هیچ گاه این کار را نمی‌کنند چون مقصد و **هدف** شما مشخص نیست **هدف** باید دقیقاً مشخص باشد که شما در چه تاریخی به چه کشوری می‌خواهید سفر کنید.

اهمیت داشتن هدف

داشتن **هدف** ضروری است چون حرکت بدون **هدف** معنایی ندارد. اگر **هدف** نداشته باشید مگر مهم است به کدام سمت بروید. اصلاً چرا باید بدون **هدف** حرکت کنید؟ وقتی **هدف** ندارید در چه راهی قدم خواهید گذاشت؟ مگر فرقی هم می‌کند که در چه راهی قدم بگذارید؟ اگر **هدف** نداشته باشید تمام عمرتان را صرف رویاپردازی‌های بیهوده خواهید کرد.

شما باید به این سوالات مهم در زندگیتان جواب دهید: **هدف** من چیست؟ من چه اهداف کوچک و بزرگی در زندگی دارم؟ به کدام یک از **هدف** هایم رسیدم و به کدام نرسیده‌ام؟ چرا به بعضی **هدف** هایم نرسیده‌ام؟ آیا به خاطر سهل انگاری من بوده است؟ چگونه به اهدافم در آینده برسم؟ چگونه برنامه ریزی کنم؟ و ...

یک کشتی را در دریا در نظر بگیرید اگر این کشتی مقصد مشخصی داشته باشد و بداند به کدام سمت می‌خواهد برود دقیقاً به همان سمتی که می‌خواهد، حرکت می‌کند. حتی اگر بادهایی مخالف جهت حرکت آن بوزند کشتی همچنان به راه خود ادامه می‌دهد، چرا؟ زیرا مقصد از قبل مشخص است. اما اگر یک کشتی بدون مقصد خاصی در دریا به راه بیفتد بادهای آن را به هر سمتی و سویی که بخواهند می‌کشاند و اختیار کشتی به دست بادهای دریا می‌افتد.

این مثال در مورد آدم ها هم همین طور است. خیلی افراد بدون هیچ هدفی زندگی می کنند و اگر از آنها بپرسید برنامه فردایشان چیست، می گویند: نمی دانم، حالا تا فردا خدا بزرگه، اصلاً تا فردا کی مرده کی زنده. یا اگر بپرسید بعد از اتمام تحصیلات می خواهید چکاری را شروع کنید می گویند: هر کاری پیش بیاد، باید ببینم چی میشه.

عزیزان این را بدانید اگر نتوانید وضعیت خود را در آینده مشخص کنید، ناچار محیط اطرافتان، وضعیت را به شما تحمیل می کند و مثل کشتی بدون مقصدی می شوید که در دریای پر تلاطم اختیارش به دست بادهای موافق و مخالف می افتد پس چه بهتر که بدانیم هدف ما چیست ؟

هدف خود را معلوم کنیم و به سمتش در حرکت باشیم. داشتن اهداف دقیق، روشن و از پیش تعیین شده برای رسیدن به موفقیت ضروری است.

طبق تحقیقات دانشگاه استنفورد ، ۹۷ درصد مردم جهان در زندگی خود هدف مشخص و روشنی ندارند و تنها ۳ درصد از مردم می دانند که دقیقاً از زندگی چه می خواهند. در نتیجه زندگی آنها هیچ معنا و مفهوم واقعی ندارد و با حس عدم قطعیت درمورد آینده همراه است. اصولاً همه مردم کار و فعالیت می کنند اما نمی دانند هدف چیست ؟ زمانی که از آنها بپرسید که از زندگی چه می خواهند و یا هدف آنها در زندگی چیست جواب اکثرشان این است که «ااا نمی دونم» یا «باید راجع بهش فکر کنم» این افراد هرگز به جایی می رسند که باید برسند و لیاقتش را ندارند نمی رسند.

واقعیت این است که بیشتر مردم هدف زندگی خودشان را نمی دانند. به همین دلیل زندگیشان با شانس و تصادف پیش می رود، به چیزهایی می رسند که برایشان اتفاق بیفتد به جای اینکه خودشان آن اتفاق ها را ایجاد کنند.

تعیین هدف به افراد کمک می کند مطمئن شوند اعمالی که روزانه انجام می دهند به آنچه که نهایتاً در زندگی خود می خواهند منتهی می شود. این باعث می شود بتوانند سرنوشت زندگیشان را خود رقم بزنند.

فواید داشتن هدف

شما از کدام تیپ آدم ها هستید از آنهایی که در زندگی هدف مشخصی دارند یا از آنهایی که هر کاری را بدون هدف و هر چه پیش آید خوش آید انجام می دهند هستید. ویژگی مشترک تمام انسان های موفق داشتن هدف هایی مشخص و روشن بوده است. در واقع چیزی که افراد را از یکدیگر متمایز می کند در نگاه اول داشتن یا نداشتن هدف است.

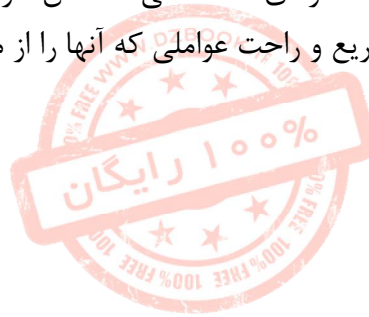
- داشتن هدف به انسان اعتماد به نفس، انگیزه و عشق به زندگی می دهد.
- انسان هدفمند پویا و فعال است و کمتر به دنبال افکار منفی است.
- با داشتن هدف است که انسانها می توانند به جاهای بزرگ برسند.

- یکی از رموز موفقیت انسان **داشتن هدف** در زندگی است. داشتن هدف است که انسان های بزرگ را از دیگران متمایز می کند و گر نه هیچ انسان موفقی از ابتدا موفق به دنیا نیامده است.

شما چگونه هستید؟ آیا در زندگی **هدف** دارید؟ آیا برای آینده خود برنامه ریزی کرده اید؟ آیا نقشه زندگی خود را ترسیم کرده اید؟ آیا برای آینده خود رویایی در سردارید؟

هدف داشتن ، تنها راه نجات از سردرگمی

بسیاری از افراد در زندگی احساس سرگردانی می کنند. آنها بسیار می کوشند؛ اما، پیشرفت قابل توجهی ندارند. یکی از اصلی ترین علل این حس این است که این گونه افراد هیچ گاه با خود فکر نکرده اند که از زندگی چه می خواهند و در نتیجه هیچ گاه برای زندگی شان هدف گذاری نکرده اند. حال شما بگویید، آیا می توان بدون تعیین مقصد، عزم سفر کرد؟ پاسخ قطعاً منفی است! تعیین هدف یکی از بهترین راه های فکر کردن در رابطه با آینده و تشویق خود به کار و فعالیت است. هدف گذاری به شما کمک می کند بدانید می خواهید در این دنیا به چه چیزی دست پیدا کنید. افرادی که اهدافی مشخص دارند، به خوبی می دانند که انرژی خود را باید بر چه فعالیتی متمرکز کنند. همچنین، می توانند خیلی سریع و راحت عواملی که آنها را از مسیر مورد نظرشان منحرف می کند شناسایی و از زندگی خود حذف کنند.



شروع هدف گذاری

هدف گذاری از چند مرحله تشکیل شده است:

ابتدا شما باید تصویری کلی از آینده دور خود (یا دست کم ۱۰ سال آینده) در ذهن تان مجسم کنید و اهداف بزرگی که می خواهید به آنها دست پیدا کنید را مشخص کنید.

پس از تعیین اصلی ترین هدف، باید اهداف کوچکتری تعیین کنید که در مسیر دستیابی به هدف بزرگ تر باشند.

در نهایت، پس از تعیین این اهداف، شما باید برای رسیدن به آنها تلاش کنید.

نخستین گام: تعیین اهداف بلند مدت

نخستین گام در تعیین هدف این است که شما بدانید در زندگی چه می خواهید و می خواهید به کجا برسید. تعیین یک هدف بلند مدت، چارچوب کلی زندگی شما را مشخص می کند. شما می دانید که تصمیم های دیگر شما باید در این چارچوب قرار گیرد. برای این که اهداف تان به اندازه کافی جامع باشند، بهتر است سعی کنید هدف تان زمینه های زیر را به گونه ای در برگیرد.

حرفه تخصصی: در حرفه تخصصی خود می خواهید به کدام جایگاه دست پیدا کنید؟

آینده مالی: می‌خواهید درآمد شما تا چند سال دیگر چه قدر باشد؟ این مسأله چه قدر با حرفه تخصصی شما در ارتباط است؟

تحصیلات: آیا زمینه خاصی هست که شما بخواهید در آن تحصیلات خود را به صورت رسمی ادامه دهید؟ برای ادامه تحصیل، به چه مهارت‌هایی نیاز دارید؟

خانواده: آیا دوست دارید پدر یا مادر شوید؟ اگر پاسخ شما مثبت است، چگونه می‌توان پدر یا مادر خوبی بود؟ روش مدیریت یک خانواده با اعضای آن چگونه باید باشد؟

هنر: آیا هدفی در زمینه هنر برای خود تعیین کرده اید؟

اخلاق و رفتار: آیا شما رفتاری دارید که مانع پیشرفت شما شود؟ آیا خصوصیت اخلاقی دارید که باعث ناراحتی خودتان و دیگران شود؟ اگر چنین است، یکی از اهداف شما باید تغییر این رفتار باشد.

وضعیت جسمانی: آیا دوست دارید از لحاظ جسمی در وضعیت خاصی قرار بگیرید؟ برای رسیدن به این هدف چه کارهایی باید انجام دهید؟

کمی برای فکر کردن به این موضوعات وقت بگذارید، بعد چند دسته از اهدافی که بیشتر با وضعیت زندگی و توانایی های شما منطبق است را انتخاب کنید. سپس، بار دیگر درباره به اهدافی که انتخاب کرده‌اید، فکر کنید. سعی کنید این بار نیز تعدادی از مهم‌ترین اهداف خود را انتخاب کنید. بدین ترتیب، شما با چند هدف منطقی و واقعی روبه‌رو می‌شوید که باید برای رسیدن به آنها همه کوشش خود را به کارگیرید.

توجه داشته باشید که شما باید به دنبال اهدافی باشید که برای خودتان مهم است نه برای خانواده یا دوستان‌تان. اگر متاهل هستید، سعی کنید به اهداف همسران نیز توجه داشته باشید؛ اما در نهایت شما باید از هدفی که انتخاب کرده‌اید، رضایت کامل داشته باشید.

دومین گام: تعیین اهداف کوتاه مدت

پس از تعیین اهداف بلند مدت، اهدافی کوتاه مدت برای رسیدن به آن هدف بلند مدت تعیین کنید. اهداف کوتاه‌مدت باید حداکثر مربوط به ۵ سال آینده باشد.

پس از تعیین هدف پنج ساله، اهدافی یک ساله، شش ماهه و یک ماهه در راستای همان هدف پنج ساله تعیین کنید. در واقع، هر یک از این اهداف کوتاه مدت باید در راستای هدف دیگر باشد. سپس، یک فهرست از کارهای روزانه خود تهیه کنید. در این فهرست باید همه کارهایی که لازم است در روز برای رسیدن به هدف خود انجام دهید را بنویسید.

در مراحل اولیه، ممکن است هدف کوتاه مدت شما خواندن چند کتاب یا گردآوری اطلاعات در رابطه با هدف بلند مدت‌تان باشد. چنین کاری بسیار خوب است، زیرا به شما کمک می‌کند تا نگاه واقع بینانه‌تری به اهداف‌تان داشته باشید و کیفیت فعالیت‌های‌تان نیز افزایش یابد.

در انتها نگاهی به همه برنامه‌ها و اهداف خود بیندازید و ببینید که آیا چنین اهدافی با وضعیت زندگی شما مطابق هستند یا خیر؟

پس از تعیین اهداف، شما باید هر چند وقت یکبار فهرستی از فعالیت‌های خود تهیه کنید و ببینید که آیا مطابق برنامه پیش می‌روید یا خیر؟ فراموش نکنید که پایبند بودن به برنامه‌ها و اهداف از تعیین آنها مهم‌تر است. پس سعی کنید خود را ملزم به اجرای برنامه‌های خود کنید.

دستیابی به اهداف

پس از این که به هدف خود رسیدید، می‌توانید از نتایج آن لذت ببرید. سعی کنید از تجربیات‌تان برای رسیدن به اهداف بعدی استفاده کنید. اگر هدف شما بسیار بزرگ بوده است و دستیابی به آن سخت، خودتان را به گونه‌ای تشویق کنید. تمام این کارها به شما کمک می‌کند تا اعتماد به نفس خود را تقویت کنید.

با در نظر داشتن تجربیاتی که از دستیابی به هدف قبلی به دست آورده‌اید، اهداف بعدی خود را نیز ارزیابی کنید.

-اگر هدف قبلی شما به گونه‌ای بود که خیلی راحت به آن دست پیدا کردید، هدف بعدی خود را بزرگ‌تر در نظر بگیرید.

-اگر دستیابی به هدف قبلی برای شما بسیار مشکل بود و زمان زیادی از شما گرفت، هدف بعدی را کمی ساده‌تر در نظر بگیرید.

-اگر در طول تلاش برای رسیدن به اهداف‌تان متوجه ضعف خود در برخی زمینه‌ها شدید، هدف بعدی خود را جهت اصلاح این ضعف‌ها تعیین کنید.

نکات مهم هدفگذاری

۱- هدف‌های خود را روی کاغذ بنویسید.



همین امروز هدف‌های خود را مشخص کنید و فکر کنید دقیقاً چه می‌خواهید. هدف‌تان را روی کاغذ بنویسید و به دیوار اتاق‌تان بچسبانید. قطعاً هر گاه به آن نگاه کنید انرژی بیش‌تری را برای رسیدن به هدف خود صرف می‌کنید. با داشتن هدف مکتوب و برنامه‌ای منظم، کارایی شما بیشتر از کسی خواهد بود که تنها هدف‌هایش را در ذهن نگه می‌دارد.

بنابراین ابتدا تمام خواسته‌های خود را روی کاغذ بنویسید. سپس یکی یکی این اهداف را از جهت مفید بودن ارزش‌گذاری کنید. از خود درباره تک‌تک خواسته‌هایتان پرسید، آیا این هدف برای من و زندگی من لازم است؟ آیا به اندازه کافی مفید و باارزش است؟ آیا هدفی ضروری‌تر از این هدف نیست؟

۲- هدف کلی زندگی خود را با مطالعه، فکر، تحقیق و مشورت تعیین کنید.

شما دوست دارید مردم چه تصویری از شما داشته باشند و به چه عنوانی شما را بشناسند. شاید یافتن این مورد کمی سخت باشد اما غیر ممکن نیست. در این راه تنها با کسانی مشورت نمایید که در مورد موضوع هدف متخصص باشند.

۳- در انتخاب هدف واقع بین و منطقی باشید.

اهداف نباید ناشی از توهم و خیال پردازی های زیاد باشند که رسیدن به آن ها غیر ممکن باشد یعنی اهدافی را انتخاب کنید که دستیابی به آنها شدنی است. زندگی یک رویای شیرین نیست که با تخیل به آن دست یابید، بلکه واقعیتی است که خیلی چیزها در آن محدود شده است. بنابراین هدفی داشته باشید که می دانید می توانید به آن برسید.

۴- هدف باید دارای تاریخ باشد.

یک مدت زمان مشخص برای رسیدن به هدف خود تعیین کنید. این کار باعث می شود که با تلاش بیشتری کارها را جلو ببرید و هدف خود را جدی تر ببینید.

۵- برای رسیدن به هدف خود برنامه ریزی کنید.

مسیرهایی را طراحی کنید که شما را به هدفتان می رساند و برای این کار حتماً از افراد مطمئن و راه بلد مشورت بگیرید.

تعلل و سستی در هدفگذاری

گاهی اوقات شما انتخاب هدف و تلاش برای رسیدن به هدف در زندگی تان را به تعویق می اندازید. روزها پشت سر هم می آیند و می روند عمر گران مایه می گذرد اما هیچ تغییر و تحولی در زندگی تان به وجود نمی آید و با خود فکر می کنید امروز که گذشت اما فردا چنین و چنان می کنم. فردا هم می آید و می رود باز می گوئید فردا نه از شنبه، شنبه ها هم می گذرند و آن فرصت های طلایی هرگز نمی رسند و غافل از اینکه که امروز همان فردایی است که دیروز در انتظارش بودید.

به راستی دلیل این همه تعلل و سستی چیست؟

اگر هر روز صبح سرشار از انرژی و امید از خواب بیدار نمی شوید به خاطر این است که شما در زندگی تان هدف ندارید. این بی هدفی است که تیشه بر ریشه فرصت هایی طلایی عمر ما می زند و زمان را به هدر می دهد.

آیا می دانید داشتن هدف در زندگی می تواند چه تاثیرات مفید و مثبتی بر روی سلامت جسم و روح شما داشته باشد؟

۱- تاثیرات داشتن هدف در زندگی بر جسم انسان

تحقیقات نشان می دهد داشتن هدف در زندگی می تواند بر سلامتی و طول عمر تاثیر بگذارد. دکتر کوهن و همکارانش با بررسی اطلاعات و مطالعه از مجموع ۱۳۷۰۰۰ مرد و زن، دریافتند افرادی که حس هدفمندی کمتری دارد، احتمال بیشتری دارد که دچار سکتة مغزی، حمله قلبی و یا بیماری های عروقی تصلب شرائین شوند. البته مزایای زندگی هدفمند تنها به سلامت قلب محدود نمی شود.

تحقیقات انجام شده در دانشکده پزشکی دانشگاه Rush در شیکاگو اثبات می‌کند که زندگی هدفمند از ذهن نیز محافظت می‌کند. دکتر پاتریکا ای بویلر، متخصص مغز و اعصاب مرکز بیماری‌های آلزایمر Rush معتقد است هدف هر آنچه که باشد به مغز انعطاف‌پذیری می‌بخشد. داشتن هدف در زندگی، مغز شما را در برابر بیماری‌هایی مانند آلزایمر قوی‌تر و مقاوم‌تر می‌کند.

۲- تأثیرات داشتن هدف در زندگی بر روح و روان انسان

داشتن هدف به زندگی معنا می‌دهد. داشتن هدف آرامش بخش زندگی است. برای داشتن آرامش در زندگی عوامل بسیاری وجود دارند که یکی از مهم‌ترین این عوامل داشتن **هدف در زندگی** است. روشن و واضح بودن **هدف زندگی** یکی از عوامل مهم آرامش، شاد زیستن و سلامتی روانی فرد است.

بسیاری از سردرگمی‌ها و افسردگی‌ها در اثر این است که افراد **هدف** مشخص و روشنی برای زندگی خود ندارند. اگر انسان نتواند **هدف زندگی** خود را بیابد زندگی برای او پوچ، بی‌هدف و بی‌معنا خواهد بود.

پیامبر اکرم (ص) فرمودند:

آن کس که بداند از کجا آمده، در کجاست، و به کجا رهسپار می‌شود، مشمول رحمت الهی خواهد شد.

پس بیایید در هر سنی که هستید و در هر مرحله و شرایطی که هستید نه با رویاپردازی و آرزوهای دور و دراز، بلکه با منطق و واقع بینی آنچه را که دوست دارید به آن برسید را مشخص کنید و همه چیز را برای به دست آوردن **هدف زندگی** در نظر بگیرید و با توکل به خداوند، تلاش و پشتکار و برای داشتن فردایی بهتر شویم قدم بردارید.

راهکارهای هدف یابی

یادتان می آید وقتی کوچکتر بودید از شما می پرسیدند: «وقتی بزرگ شدی می خواهی چه کاره شوی؟». الان چندین سال از آن زمانها گذشته، اما آیا واقعاً به آن جوابی که قبلاً می دادید رسیده اید؟ یا مشغول به کار یا تحصیل در رشته ای هستید که با علایق و روحیاتتان فاصله دارد؟

اگر نمی دانید واقعا در زندگی تان چه می خواهید بدانید که تنها نیستید. هزاران یا میلیون ها نفر سرگردان، هر روز بدون هدف زندگی می کنند. اگر نمی خواهید زندگی تان را بدون مقصود و هدف سپری کنید می توانید از نکاتی که در این مقاله آمده برای پیدا کردن هدف هایی که واقعا در زندگی می خواهید به آنها برسید، استفاده کنید.

در اینجا سوالاتی را مطرح کردیم تا شما با پاسخ به آنها بتوانید به سوال **چگونه هدف خود را پیدا کنیم** دست یابید و هدف اصلی زندگی خود را پیدا کنید. این یک روش برای پیدا کردن هدف زندگی است. در این روش باید این دو سوال اساسی را از خود بپرسید:

۱: من که هستم؟

۲: می خواهم چه کار کنم و به کجا برسم؟

۱- من که هستم؟ (کشف من واقعی)

برای بررسی شخصیت و استعداد های خود به این سوالات پاسخ دهید:

استعدادها و توانایی های شما در چه زمینه هایی بیشتر است؟

نقاط قوت و نقاط ضعف شما کجاست؟

چه فعالیت هایی بیشترین حس رضایت را به شما می دهد؟

چه زمانی از همیشه خلاق تر بوده اید؟

چه کاری را به بهترین نحو به پایان رساندید؟

چه وقت اطرافیان شما را موفق ترین دانسته اند؟

چه زمانی از کارتان بیشترین لذت را برده اید؟



چه کاری را قلباً دوست دارید انجام دهید؟

وقتی شخصیت خود را بررسی کردید متوجه خواهید شد که چه کسی با چه توانایی ها و خصوصیتی هستید. حال با در دست داشتن این اطلاعات شروع کنید و یک صفحه راجع به خودتان بنویسید و خودتان را در چند جمله توضیح دهید. این مرحله قدم بزرگی در شناخت از خود است.

۲- می خواهم چه کار کنم و به کجا برسم؟

حال که می دانید که هستید قدم بعدی پاسخ به این سوال است که می خواهید چکار کنید؟

برای این کار ابتدا فکر کنید یک نفر با علایق، استعداد ها، توانایی ها و امکانات شما در چه کارهایی موفق خواهد بود؟ پیدا کنید چه خواسته ای دارید. بنشینید و کاملاً فکر کنید که واقعا چه خواسته و هدف هایی در زندگی دارید، دوست دارید به چه چیزهایی دست یابید و برای پیدا کردن هدف زندگی خود به این سوالات پاسخ دهید:

از چه کارهایی متنفرید، دوست ندارید انجام دهید و شما را ناراحت می کند؟

عاشق چه کارهایی هستید، از چه کارهایی لذت می برید و شادتان می کند؟

آیا از موقعیتی که هستید احساس رضایت می کنید؟

در صورت نارضایتی چه کاری برای تغییر مسیر می توانید انجام دهید؟

در زمانهای آزاد و بیکاری خود چکار می کنید؟

اگر زمان و پول کافی داشتید چکار می کردید؟

آیا به دنبال پول هستید یا به غیر از پول دنبال چه چیزهای دیگری هستید؟

با چه افرادی دوست دارید کار کنید؟

وقتی به هدف مورد نظر خود برسید چه چیزی هایی به دست می آورید و چه چیزهایی را از دست می دهید؟

احساسات در زمان انجام کار مورد نظر چیست؟

اگر به هدفتان برسید، چه احساسی پیدا می کنید. آیا احساس شادی و آسودگی خیال می کنید؟

جمع بندی این پاسخ ها به شما در شناسایی و پیدا کردن هدف ها کمک خواهند کرد. تنها کافی است به دقت به پاسخ های خود توجه کنید. خواهید دید که اهداف شما در درون این پاسخ ها نهفته است.

خب ... منتظر چه هستید؟ شروع کنید .**قدم اول نوشتن اهداف است** . اهدافی برای خودتان تعیین کنید. اهداف همان چیزهایی هستند که می خواهید به آنها برسید.

چرا نباید در زندگی بی هدف باشیم ؟

تا کی می خواهید یک **زندگی بی هدف** را دنبال کنید؟ چرا برای زندگی خود هدف تعیین نمی کنید؟ چگونه هدف خود را پیدا کنید و به آن برسید؟ ...

شما باید بدانید در آینده می خواهید چه نقشی را در جامعه ایفا کنید؟ تحصیلاتتان چقدر باشد؟ چه شغلی را انتخاب کنید؟ درآمد ماهیانه تان چقدر باشد؟ در کدام شهر زندگی کنید؟ و ... باید اهداف کوچک و بزرگ خود را در آغاز راه با فکر و اندیشه و مشورت با دیگران تعیین کنید تا در تصمیم گیری دچار تردید و خطا نشوید.

زندگی بی هدف همانند قایق روی آبی است که با هر بادی به این سو و آن سو کشیده می شود.

اولین قدم برای رسیدن به موفقیت این است که بدانید چه می خواهید و چه هدفی در زندگی دارید تا بتوانید برای رسیدن به آن برنامه ریزی کنید

زندگی بدون هدف نه تنها بعد از یک مدت خسته کننده می شود، بلکه گیج کننده هم خواهد بود. انسان به انگیزه قوی برای گذراندن مشکلات و ادامه دادن نیاز دارد. فردی که در **زندگی بی هدف** است به شدت احساس پوچی و تکراری بودن می کند و فکر می کند همه چیز یکنواخت شده و هیچ انگیزه و میلی برای مقابله با مشکلات و شکست ها را ندارد.

طبق تحقیقات دانشگاه استین فورد ۹۷٪ از مردم دنیا در **زندگی بی هدف** هستند و هدفی ندارند و تنها ۳٪ مردم جهان با هدف زندگی می کنند. این یعنی بسیاری از مردم بصورت شناور بروی جریان زندگی، بدون هدف و برنامه ریزی، گذران عمر می کنند.

حضرت علی (ع) می فرمایند: اگر کسی نداند چه می خواهد به جایی نمی رسد.

یکی از مسائلی که در موفقیت هر فرد اهمیت بسیاری دارد، تعیین و انتخاب هدف است. بنابراین در هر مرحله ای از زندگی باید بدانید چه می خواهید، به کجا باید بروید و از چه امکاناتی برای رسیدن به هدف بهره ببرید تا بتوانید بهترین راه رسیدن به هدف را انتخاب کنید. تا مقصد مشخص نباشد، انتخاب راه و رسیدن به آن هم مقدور نخواهد بود.

زندگی بی هدف نیست

زندگی بی هدف زندگی واقعی نیست. بی هدفی، انسان را به پوچی و سردرگمی می کشاند. تحقیقات نشان می دهد بعضی از کسانی که خودکشی کرده اند **زندگی بدون هدف** داشته اند. داشتن هدف، ارزش و دلیلی برای ادامه زندگی است.

هر انسانی در زندگی خود باید هدف هایی را تعیین کند. اولین و عمده ترین دلیل آن، که عده ای از مردم موفق نمی شوند، این است که نمی دانند چه می خواهند و گیج و سردرگم شده اند. آنها زمان زیادی را صرف کارهایی می کنند که کم ارزش است یا فاقد ارزش هستند و دلیل اینکه این همه وقت صرف می کنند این است که یک **زندگی بی هدف** دارند و نمی دانند در زندگی دنبال چه می گردند و بدون هدف به دور خود می چرخند و در پایان به همان نقطه آغازین برمی گردند و به دنبال هدفی نامعلوم به بیراهه می روند و تصور می کنند که به جلو می روند.

ویژگی های افرادی که در **زندگی بدون هدف** هستند:



۱ - خیلی زود تسلیم مشکلات می شوند.

۲ - همیشه از غیر ممکن ها حرف می زنند.

۳ - نمی دانند که از زندگی چه می خواهند.

۴ - توانایی ها و استعداد های خود را باور ندارند.

۵ - تمایلی به رشد و پیشرفت ندارند.

۶ - تنها به امروز فکر می کنند و کمتر پیش می آید برنامه ای برای فردا داشته باشند.

۷ - افرادی که **زندگی بی هدف** دارند در مسیر تند باد حوادث، خود را می بازند و تسلیم شرایط موجود می شوند و منتظر می مانند تا آن عوامل آنها را به هر سمت و سویی بکشاند.

داشتن هدف در زندگی یعنی شما باید به کدام سو حرکت کنید؟ در چه راهی قدم بگذارید؟ تا کجا پیش بروید؟ در نهایت به کجا برسید و چه سرنوشتی در انتظار شماست؟ همیشه افرادی که در زندگی هدف دارند موفق می شوند زیرا آنها می دانند به کدام سمت بروند. آنها مانند آهن ربا موفقیت را به سمت خود جذب می کنند.

مشکلات ذهن آشفته و بی هدف

- ۱ (یک ذهن آشفته، لبریز از ایده‌های گوناگون است که ممکن است با یکدیگر متضاد باشند. بنابراین پرداختن به یک ایده، دیگری را خنثی می‌کند و هر دست‌آورد، دست‌آورد دیگری را از بین می‌برد.
- ۲ (در یک ذهن آشفته، یک خط فکری به صورت ممتد جریان ندارد. یک فکر می‌آید و بعد توسط فکری دیگر قطع می‌شود و پس از مدتی که شخص از مسیر اصلی فکری خود، منحرف شد، به یاد می‌آورد و مجدداً ذهنش را روی موضوع متمرکز می‌کند. برای رسیدن به گنج، لازم است که زمین را تا رسیدن به آن حفر کنیم. کسی که ذهنی آشفته دارد همانند جوینده‌ای است که پس از کندن چند وجب از خاک، نقطه دیگری نظرش را جلب کرده و جهت کندن آنجا، از کارش دست می‌کشد.
- ۳ (در یک ذهن آشفته، ارزش‌ها مرتب عوض می‌شوند؛ زیرا حاصل تجربه و فراست نبوده‌اند. شخص با یک ایده روبرو شده و آن را به عنوان ارزش می‌پذیرد. سپس با ایده دیگری روبرو می‌شود و آن را به عنوان ارزش جدید می‌پذیرد.
- ۴ (در یک ذهن آشفته، شخص نمی‌تواند از کارهایش دفاع کند؛ زیرا آنها را با معیار و دلیل محکم و روشن، انتخاب نکرده است.
- ۵ (کسی که یک ذهن آشفته دارد، ثبات شخصیت ندارد؛ بنابر این محیط بر او تأثیر می‌گذارد. با از دست دادن یک چیز کوچک ناراحت و اندوهگین می‌شود و با به دست آوردن یک چیز کوچک غرق شادی می‌شود. هیجانی است و احساساتش کاذب می‌باشد.
- ۶ (از یک ذهن آشفته، عمل نمی‌بینیم بلکه یک‌سری ایده است که معمولاً تا عملی شدن فاصله زیادی دارند و امکان رسیدن به آنها نیست.
- ۷ (کسی که ذهنی آشفته دارد، قدرت اراده ندارد. داشتن اراده، نیازمند ثبات است. تا زمانی که عهد خود پایبند می‌مانیم که اصل آن را پذیرفته باشیم و آن اصل، برایمان مهم و با ارزش باشد. وقتی که شخص، قدرت ثبات را از دست داد، دیگر نمی‌تواند برسر عهد خود باقی بماند.
- ۸ (کسی که دارای ذهنی آشفته است، توان تصمیم‌گیری ندارد و دائماً از محیط و دیگران تأثیرپذیر است و در برابر آنچه به او عرضه می‌شود از جمله تبلیغات، مغلوبه است.
- ۹ (یک ذهن مشوش، نمی‌تواند انرژی‌هایش را حفظ کند بنابراین زود خسته می‌شود و با رسیدن به اولین نتایج و محصولات دست از کار می‌کشد و یا این‌که نمی‌تواند خطاهای کار خود را پیدا کند، بنابراین دائماً این خطاها را تکرار می‌کند.
- ۱۰ (کسی که دارای ذهنی آشفته است، در برابر مسایل، قدرت انتخاب و انعطاف را از دست می‌دهد.

اصول تعیین خواسته ها

۱. دقیقاً تصمیم بگیرید که از زندگی تان چه می خواهید.

با آرمان گرایی شروع کنید. فرض کنید هیچ محدودیتی در بودن، داشتن و یا انجام دادن ندارید. فرض کنید همه وقت و پول، دوستان و روابط، تحصیلات و تجربه، که لازم است را برای تعیین هدف در اختیار دارید. تصور کنید که چوب جادویی تان را در هوا می چرخانید و در هر چهار جنبه اصلی زندگی به زندگی ایده آل تان دست می یابید. اگر زندگیتان در هر کدام از این جنبه ها ایده آل و کامل باشد، چگونه بنظر می رسد؟

۱. درآمد - چقدر درآمد می خواهید داشته باشید برای امسال، سال آینده و پنج سال آینده؟

۲. خانواده - چه نوع زندگی برای خود و خانواده خودتان می خواهید بسازید؟

۳. سلامتی - اگر در سلامتی کامل باشید چگونه خواهد بود؟

۴. دارایی خالص - در این دوره پنج ساله چقدر می خواهید پس انداز کنید؟

روش سه هدف - در کمتر از ۳۰ ثانیه سه تا از مهمترین هدفهای خود را بنویسید. همین الان. سریع بنویسید.

پاسخ شما در این روش هر چه که باشد تصویر دقیقی از خواسته های واقعی شما از زندگی می دهد.

۲. بنویسید.

اهداف شما باید نوشته شود. این اهداف باید واضح، مشخص و قابل اندازه گیری باشد. اهدافتان را باید به ترتیبی بنویسید که انگار قرار است در کارخانه ای دوردست به تولید برسد. توضیحات شما برای همه مراحل، واضح و با ذکر جزئیات باشد.

فقط ۳٪ از مردم اهداف شان را نوشته اند و بقیه کار می کنند تا این ۳٪ به اهداف شان برسند.

۳. مهلت تعیین کنید.

ضمیر ناخودآگاه شما، خواسته یا ناخواسته از این مهلت تعیین شده بعنوان اهرم فشاری به شما برای رسیدن به هدفتان طبق جدول زمان بندی استفاده می کند. اگر هدف شما به اندازه کافی بزرگ است، زمان بندی کنید. چنانچه قصدتان رسیدن به استقلال مالی است، شاید یک مهلت ۱۰ یا ۲۰ ساله در نظر بگیرید و سپس آنرا به دوره های یکساله تقسیم کنید که در این صورت می فهمید که در هر سال چقدر باید کنار گذاشته و سرمایه گذاری کنید.

اگر بنا به هر دلیلی در مهلت تعیین شده به هدفتان نرسیدید، براحتی این مهلت را تمدید کنید. اهداف غیر منطقی نیستند، شاید مهلت تعیین شده غیر منطقی بوده باشد.

۴. موانع را شناسایی کنید.

چرا تا کنون به هدفتان نرسیده‌اید؟

نظریه محدودیت – همیشه یک عامل محدودکننده که سرعت دستیابی به هدفتان را تحت تاثیر قرار می‌دهد وجود دارد. عامل محدودکننده شما چیست؟

قانون ۸۰/۲۰ عامل این محدودیتها را مشخص می‌کند. ۸۰٪ از عواملی که جلوی دستیابی شما به هدفتان را می‌گیرد در درون خودتان است. و این عوامل فقدان مهارت، کیفیت یا کمیت دانش و اطلاعات است. فقط ۲۰٪ از عوامل عدم دستیابی به هدف از بیرون نشأت می‌گیرد. همیشه از خودتان شروع کنید.

۵. دانش، اطلاعات و مهارتهای لازم برای دستیابی به هدفتان را کسب کنید.

خصوصاً مهارتهای لازم برای قرار گرفتن در صدر ۱۰٪ از هم‌رشته‌ای‌های خود را شناسایی و کسب کنید.

کشف بزرگ: ضعیف‌ترین مهارت اصلی شما تعیین‌کننده سقف درآمد و موفقیت شماست. باید آن را پیدا کنید و با بهبود آن مهارت، موقعیت‌تان را بالاتر ببرید.

سوال کلیدی "بهبود و افزایش کدام مهارت، بیشترین تاثیر مثبت را در زندگی شما خواهد داشت؟"

یک مهارت نام ببرید که با بهبود مداوم و رسیدن به درجه عالی، شما را در دست‌یابی به مهمترین هدف‌تان کمک می‌کند. هر چه که هست، روی یک کاغذ بنویسید، برنامه‌ریزی کنید و هر روز روی آن کار کنید.

۶. کسانی که کمک و همکاری‌شان برای دستیابی به هدفتان لازم است را شناسایی کنید.

فهرستی از کسانی که باید با آنها یا در کنار آنها کار کنید تا به هدف‌تان برسید تهیه کنید. ابتدا از اعضای خانواده که همکاری و پشتیبانی آنها را لازم دارید شروع کنید. در این فهرست رئیس، همکاران و زیردستان را لحاظ کنید. خصوصاً مشتریانی که برای فروش کالا یا خدمات‌تان به آنها نیاز دارید و پول لازم را از آنها بدست می‌آورید.

به محض آنکه افراد اصلی که کمکشان را لازم دارید شناسایی کردید، این سوال را از خودتان بپرسید، "من برای آنها چه چیزی دارم؟" باید چیزی بدهید تا چیزی بدست بیاورید.

برای دستیابی به اهداف بزرگ الزاماً به کمک و حمایت اشخاص زیادی نیازمندید. یک شخص درست در یک زمان درست و مکان درست می‌تواند زندگی شما را از این رو به آن رو کند. مردان موفق شبکه گسترده‌ای از مردان دیگر را ایجاد کردند که از آنها کمک می‌گیرند و بالعکس.

۷. تمام کارهای لازم برای دستیابی به هدف را در یک لیست یادداشت کنید.

با شناسایی ۱. موانع موجود در مسیر هدفتان ۲. دانش و مهارت لازم ۳. افراد یا کارشناسان خبره، و جمع‌بندی همه اینها با حوصله تمام، لیستی از تمام گامهای لازم برای دستیابی به هدف را مشخص و یادداشت کنید. هرگاه مورد جدیدی به خاطرتان رسید آن را به انتهای لیست اضافه کنید.

وقتیکه این مراحل را برای هر کدام از اهدافتان انجام دادید، درخواهید یافت که هدفتان بیشتر از همیشه به شما نزدیکتر است. "یک سفر هزار مایلی با یک گام شروع می‌شود". شما بزرگترین دیوار روی کره زمین را می‌توانید با گذاشتن آجر به آجر روی هم بسازید.

۸. برنامه‌ریزی کنید. این کار را با تعیین گامهای لازم به ترتیب و با اولویت انجام دهید.

ترتیب - برای انجام دادن یک کار مشخص چه کاری از قبل باید بکنید؟

اولویت - چه کاری بیشتر و چه کاری کمتر اهمیت دارد؟

قانون ۸۰/۲۰ می‌گوید که ۸۰٪ نتایج از ۲۰٪ فعالیتها بدست می‌آید. این قانون می‌گوید ۲۰٪ از زمانی که در ابتدای کار برای برنامه‌ریزی و سازمان‌دهی اهدافتان صرف می‌کنید با ارزش‌تر از ۸۰٪ از وقت و تلاشی‌ست که لازمه دستیابی به موفقیت است. برنامه‌ریزی خیلی خیلی مهم است.

۹. طرح داشته باشید. طرحتان را به تعداد گامهای مشخصی از نقطه شروع تا دستیابی کامل به هدف، مرحله‌بندی کنید.

وقتی که از قبل هدف و برنامه داشته باشید، احتمال دستیابی به اهدافتان را ۱۰ برابر می‌کنید یعنی ۱۰۰۰٪!

• برای هر روز، هفته و ماه از پیش برنامه داشته باشید.

• برنامه هر ماه را در ابتدای ماه مشخص کنید.

• برنامه هر هفته را در آخر هفته قبل مشخص کنید.

• برنامه هر روز را در شب قبل مشخص کنید.

هر چقدر بادقت‌تر و با جزئیات بیشتری فعالیت‌های‌تان را برنامه‌ریزی کنید، در زمان کمتری به نتایج بهتری دست پیدا می‌کنید. قانونی هست که می‌گوید هر دقیقه‌ای که برای برنامه‌ریزی صرف می‌کنید، ۱۰ دقیقه در اجرای برنامه صرفه‌جویی می‌شود. یعنی شما از قبل ۱۰۰٪ سود زمانی در سرمایه‌گذاری وقت‌تان برای برنامه‌ریزی روزانه، هفتگی و ماهانه دارید.

۱۰. مهمترین کاری که در هر روز باید انجام بدهید را انتخاب کنید.

با توجه به قانون ۸۰/۲۰ وظایف خود را اولویت‌بندی کنید.

این سوال را از خودتان بپرسید، "اگر فقط یک کار از فهرست کارهای روزانه را می‌توانستم انجام بدهم، کدام کار از همه مهمتر بود؟" پاسخ شما هر چه هست جلوی آن شماره ۱ را بنویسید.

سپس از خودتان بپرسید، "اگر فقط یک کار دیگر هم می‌توانستم انجام بدهم، کدام کار را با استفاده بهینه از وقتم می‌توانم انجام دهم؟" سپس جلوی آن شماره ۲ را بنویسید.

همین کار را تکرار کنید تا ترتیب و اولویت کارها مشخص شود.

سوال دیگری هم هست که می‌توانید از خودتان بپرسید، "اگر عملی را در طول روز می‌توانستم انجام بدهم و آن عمل باعث ارزشمند شدن کار و هدفم می‌شد، آن عمل چیست؟"

تمرکز کلید موفقیت است. تمرکز یعنی شما دقیقاً می‌دانید چه می‌خواهید بکنید و همه وجود خودتان را معطوف به کارهایی بکنید که شما را به سمت هدف‌تان هدایت می‌کند.

۱۱. منظم باشید.

به محض اینکه مهمترین کارتان را مشخص کردید، تمرکزتان را فقط روی آن کار بگذارید تا ۱۰۰٪ به انجام برسد. توانایی شما در مشخص کردن مهمترین کار و سپس تمرکز روی آن بدون انحراف فکری و حواس‌پرتی، باعث دو یا سه برابر شدن کیفیت و کمیت نتایج و بهره‌وری می‌شود.

تمرکز روی یک کار، یکی از قویترین تکنیکهای مدیریت شناخته شده است. یعنی وقتی کاری را شروع کردید، از همه عوامل انحرافی اجتناب کنید تا آن کار را به پایان برسانید. وقتی که این عادت را در خود پرورش دهید، مثل دیگران به دفعات می‌توانید این کار را بکنید.

۱۲. اهداف‌تان را در ذهن تصویرسازی کنید.

تصویرهای واضح، زنده، هیجان‌انگیز و احساسی از اهداف‌تان خلق کنید طوری‌که انگار واقعی هستند.

هدف‌تان را دست یافته ببینید. تصور کنید در حال لذت بردن از هدف‌تان هستید. اگر هدف‌تان یک اتومبیل است، خود را در حال رانندگی با آن تصور کنید. اگر رفتن به مسافرت تفریحی است، هم اینک خودتان را در مسافرت ببینید. اگر خانه‌ی رویایی شماست، خود را در حال زندگی در آن ببینید.

در تصویرسازی ذهنی، هیجان ناشی از موفقیت و دستیابی به اهداف را احساس کنید. یک تصویر ذهنی به‌همراه هیجان و شور و حرارت تاثیر شگرفی بر ذهن ناخودآگاه و ذهن هوشیار شما دارد.

تصویرسازی ذهنی شاید قدرتمندترین قوه ذهنی است که در دسترس شماست و به شما در دستیابی سریعتر و فراتر از تصور به هدف‌تان کمک می‌کند.

وقتی که از اهداف واضح و روشنی که همراه با تصویرسازی و هیجان است استفاده کنید، ذهن هوشیار خود را فعال می‌کنید. سپس این ذهن هوشیار هر مسئله‌ای که سر راه هدف‌تان قرار دارد را حل می‌کند. ذهن هوشیار شما قانون جذب را فعال می‌کند و شروع به جذب افراد، موقعیتها، ایده‌ها و امکاناتی می‌کند که شما را در دستیابی هر چه سریعتر به هدف‌تان کمک می‌کنند.

۱۳. تمرینی برای تعیین هدف

کاغذی بردارید و در بالای آن کلمه "اهداف" را و سپس تاریخ آنروز را بنویسید. در زیر آن تعداد ۱۰ تا از اهدافی که دوست دارید تا یکسال آینده بدانها دست یابید را بنویسید.

هر کدام از این اهداف را با کلمه "من" شروع کنید. در ادامه، جمله خود را با فعلی همراه سازید که به صورت دستوری از ذهن هوشیار به ذهن ناخودآگاه عمل کند.

اهدافتان را با فعل زمان حال توضیح دهید، طوریکه انگار هم اکنون بدانها دست یافتید. برای مثال اگر هدف شما بدست آوردن حجم مشخصی از پول تا تاریخ مشخصی است، اینطور می‌گویید، "من در آخر سال این مبلغ پول دارم".

اگر هدف شما خریدن خودروی جدیدی است، می‌توانید اینطور بگویید، "من در تاریخ ... سوار ماشین ... هستم".

در نهایت، هنگام نوشتن اهداف‌تان، همیشه آنها را با جملات مثبت بنویسید. بجای گفتن، "من سیگار را ترک خواهم کرد"، می‌توانید بگویید، "من یک غیر-سیگاری هستم".

همواره اهداف‌تان را طوری بیان کنید که انگار هم اکنون واقعی هستند، انگار در همین لحظه به آنها رسیدید. این کار باعث تغییر واقعیت خارجی در ذهن هوشیار و ذهن ناخودآگاه شما می‌شود بنابراین با دستوراتی که از ذهن شما صادر می‌شود تناقضی ندارد.

۱۴. هدف اصلی و قطعی خود را مشخص کنید.

پس از اینکه لیستی از ۱۰ هدف‌تان را آماده کردید، این سوال را از خودتان بپرسید، "اگر من با چرخاندن چوب جادویی در هوا می‌توانستم به هر کدام از این اهداف در طی ۲۴ ساعت برسم، کدامیک از این اهداف بیشترین تاثیر مثبت را در زندگی من دارد؟"

پاسخ شما هر چه که هست دورش دایره‌ای بکشید و آنرا در بالای کاغذ دیگری بنویسید. سپس:

۱. تمام جزئیات را بوضوح در ادامه بنویسید.

۲. برای هدف‌تان مهلتی تعیین کنید و وقت اضافه‌ای هم در صورت نیاز ذکر کنید.

۳. موانع احتمالی بر سر راه هدف‌تان که باید بر آنها پیروز شوید را مشخص کنید. سپس مهمترین مانع، هم درونی و هم بیرونی، را مشخص کنید.

۴. دانش و مهارتی که لازم دارید تا به آن هدف برسید را مشخص کنید، سپس مهمترین مهارتی که باید در آن حرفه‌ای باشید را مشخص کنید.

۵. کسانی که کمک و همکاریشان را لازم دارید مشخص کنید، و فکر کنید چه کاری از شما ساخته است که شایستگی کمکشان را داشته باشید.

۶. لیستی از تمام کارهایی که برای نیل به هدف‌تان باید انجام بدهید را تهیه کنید.

۷. لیست‌تان را به ترتیب و با اولویت، یعنی کدام را باید اول انجام دهید و کدام مهمتر است، سامان‌دهی کنید.

۸. با سامان‌دهی لیست‌تان و تعیین گامهای لازم، برنامه‌ای بریزید و گام اول تا گام آخر را در آن مشخص کنید، و سپس هر روز روی برنامه کار کنید و آنرا اجرا کنید.

۹. برنامه خود را به فعالیتهای کوچکتر تقسیم کنید و هر روز و هر هفته و هر ماه با برنامه از پیش تعیین شده گام بردارید.

۱۰. اولویت‌بندی کنید و مهمترین آن را مشخص کرده و هر روز روی آن کار کنید تا با سرعت بیشتری به هدف‌تان برسید.

۱۱. با نظم و ترتیبی که در خود ایجاد می‌کنید روی مهمترین کاری که امروز باید انجام دهید تمرکز کنید تا ۱۰۰٪ انجام شود. با تمرین یاد بگیرید که هر لحظه فقط یک کار را به پیش ببرید.

نتیجه گیری

از ابتدا تصمیم بگیرید که هر اتفاقی بیفتد مهم نیست و شما تسلیم نمی شوید. سماجت و ایستادگی در عمل ثابت می شود. هر بار که با سماجت بر شکستهای اجتنابناپذیر که برای شما رخ می دهد، غلبه می کنید، قویتر و بهتر می شوید. شخصیت شما به مرور قویتر و تواناتر شده و عزت نفس و اعتماد بنفس شما افزوده می شود.

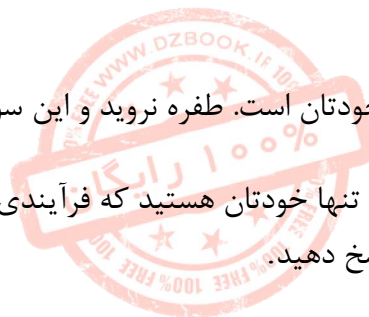
هدف شما این است که سرانجام "غیر قابل توقف" بشوید.

دقیقاً تصمیم بگیرید چه می خواهید، آنرا بنویسید، برنامه ریزی کنید، و تک تک روزها را روی آن کار کنید. اگر این مراحل را برای همه کارهایتان تکرار کنید بصورت عادت درمی آید، و کارهای بیشتری در هفته ها و ماههای آینده به انجام می رسانید کارهایی که چندین سال برای دیگران طول می کشد تا انجام دهند. همین امروز شروع کنید.

اکنون خودتان را کشف کنید

این ۲۹ سوال گشایندهی درهای حقیقت به باطن خودتان است. طفره نروید و این سوالات را با نهایت صداقت پاسخ دهید.

پاسخهای آری یا خیر و درست یا غلط اینجا نداریم. تنها خودتان هستید که فرآیندی برای داشتن یک رابطه ی نزدیکتر و صمیمی تر با شخصیت حقیقی خویش می سازید، پس با دقت پاسخ دهید.



۱. از چه فعالیتی در زندگی تان بیشترین لذت را می برید؟
۲. چه کاری را همیشه دوست دارید انجام دهید، حتی وقتی که خسته هستید یا عجله دارید؟ و چرا؟
۳. اگر رابطه ای یا شغلی شما را ناراحت می سازد ادامه می دهید یا ترک می کنید؟
۴. چه ترسی از ترک کردن یک شغل نامناسب یا یک رابطه ناخوشایند دارید؟
۵. فکر می کنید چه امکاناتی در اختیار دارید؟
۶. چه کاری در زندگی کرده اید که بیشترین رضایت باطنی را از آن کار دارید؟
۷. کار دیگری که بیشترین رضایت باطنی را در مرتبه دوم داراست چیست؟
۸. دوست دارید چه میراثی پس از خودتان برجای بگذارید؟
۹. حضور شما در این جهان چگونه باعث تعالی انسانیت می شود؟
۱۰. آرزوی بزرگ شما چیست؟
۱۱. چقدر با مرگ راحت هستید؟
۱۲. والاترین ارزش باطنی شما چیست؟
۱۳. بالاترین مهارت و بهترین اطلاعات شما چقدر برای دیگران ارزشمند است؟

۱۴. دوست دارید دیگران چگونه شما را درک کنند؟
۱۵. چقدر به توانایی خود در گرفتن تصمیمات مهم اعتماد دارید؟
۱۶. بزرگترین باور خود-محدودکننده شما چیست؟
۱۷. مهمترین شخص در زندگی شما کیست؟
۱۸. بهترین الگوی شما کیست؟
۱۹. کیست که دیگر دوست ندارید با او وقت بگذرانید؟
۲۰. چه چیزی - هرچه که باشد - در مورد شما واقعیت دارد؟
۲۱. معیار اخلاقی شما هنگام گرفتن تصمیمات مشکل چیست؟
۲۲. شکستی که بزرگترین درس موفقیت‌تان شد چیست؟
۲۳. تشکر و سپاسگزاری چه نقشی در زندگی شما بازی می‌کند؟
۲۴. در مورد والدین خود چه احساسی دارید؟
۲۵. با پول چه نسبتی دارید؟
۲۶. چه احساسی دارید از اینکه روزی پیر می‌شوید؟
۲۷. تحصیلات دانشگاهی چه نقشی در زندگی شما بازی کرده است و چه احساسی درباره آن دارید؟
۲۸. آیا اعتقاد دارید سرنوشت شما از پیش تعیین شده است یا با خطوطی روی دست‌تان مشخص شده است؟
۲۹. به اعتقاد شما زندگی‌تان چه مفهومی دارد؟

اگر از سوالات بالا خوش‌تان نیامد چه؟

خودم هم می‌دانم. پاسخ به این سوالات راحت نیست، ولی مهم است که از خودتان بپرسید و پاسخ دهید. در همان حین که سوالات را از خودتان می‌پرسید، فرایند خودکاوی شروع می‌شود، که در ابتدا کمی سخت و نامانوس است - مخصوصاً اگر تاکنون آن را انجام نداده باشید - با این حال کم‌کم راحت می‌شود. و حتی سرگرم‌کننده.

چون در اینجا چیز نیست که شاید تاکنون نمی‌دانستید و یا به آن فکر نمی‌کردید و شاید اکنون از باور آن بهراسید.

شما یگانه فرزند این جهان هستید. شما باهوش، زیرک و دانا هستید. شما شگفت‌انگیز هستید. شما استعداد دارید. شما توانایی آن را دارید که از آرزوهای خود هم فراتر بروید. دوست‌تان دارند، دوست دارید و دوست‌داشتنی هستید.

شما آنقدر پیر، آنقدر چاق، یا آنقدر فقیر نیستید. شما آنقدر گند یا آنقدر کسل‌کننده نیستید. شما به آن هولناکی که فکر می‌کنید نیستید. شما دقیقاً برعکس همه‌ی اینها هستید. شما از کافی هم بیشتر هستید.

بنابراین در حالی که بستگی به خودتان دارد که تصمیم بگیرید آیا این فرایند خودکاوی برایتان ارزنده هست، من خواهم گفت که به من اعتماد کنید. شناخت شخصیت واقعی‌تان ارزشش را دارد. فقط این کار را بکنید!

سخنان اندیشمندان درباره هدف

خردمند برای رسیدن به هدف، ممکن است حتی دشمن خود را بر شانه‌هایش سوار کند. ((پنچاتنترا))

درس مهمی که از سنجاب می‌آموزیم این است که در هنگام پرش، شاخه بالا را هدف می‌گیرد تا به راحتی روی شاخه پایینی بنشیند.

برای مدیر “کامیابی” یک سفر است نه یک مقصد. به بیشتر هدفهای بزرگ نمی‌رسیم، زیرا ابتدا به کارهای پیش پا افتاده توجه می‌کنیم. ((رابرت مک‌کین))

زمانی می‌رسد که سکوت، بیش از همه گفته‌ها مقصود را می‌رساند. ((منتسکیو))

هیچ چیز به اندازه تمرکز انرژی روی تعداد محدودی از هدف‌ها به زندگی تان توان و نیروی بیشتر نمی‌دهد. ((نیدو کیوبین))

اگر می‌خواهید با آسودگی خاطر به رختخواب برگردید، با هدف از آن برخیزید. ((جورج لوریمر))

همچون اسفنج که آب را در بر می‌گیرد، شما هم اندیشه‌های خوب را در بر گیرید و آن را در خدمت هدف خویش قرار دهید. ((توماس ادیسون))

هدف‌های بزرگ، انگیزه‌های بزرگ ایجاد می‌کنند. ((آنتونی رابینز))

موفقیت، مساوی با رسیدن به هدف نیست، بلکه خود سفر است. ((جان ماکسول))

به قدری به هدف و منظور خود فکر می‌کنم و در آن غرق هستم که دیگر زمانی برای کینه توزی ندارم! ((لارنس جونز))

رمز موفقیت، پابندی به هدف در زندگی است. ((بنجامین دی‌زرائیلی))

با آنکه می‌دانید به کجا می‌خواهید برسید، اگر مسیر درستی انتخاب نکنید، هرگز به مقصد نمی‌رسید. ((جان ماکسول))

اکثریت مردم موانع و مشکلات را می‌بینند و تنها اقلیتی به هدفها توجه می‌کنند. تاریخ، موفقیت گروه اخیر را ثبت می‌کند، اما آن گروه اکثریت به فراموشی سپرده می‌شوند. ((آلفرد مونتپرت))

طبیعت، غریزه را دقیقاً در آنجا قرار داده که فرد فعال قادر نیست هدف را دریابد یا تمایلی به تعقیب آن ندارد. ((آرتور شوپنهاور))

دانش هرگز نمی‌تواند هدف و مقصود باشد، نمی‌تواند ارباب باشد، تنها می‌تواند نوکری خوب باشد. ((اشو))

کسی که زیاد سفر می‌کند قصدش فرار از مبدأ است نه رسیدن به مقصد. ((میگوتل داوانامونو))

آدمیانی اندک، تنها به هدف می اندیشند! و بسیار کسان که هدفشان جز خانه نشین کردن همان گروه و دسته ی کوچک نیست.)) (ارد بزرگ))

کسی که شهامت پذیرش خطر را نداشته باشد، در زندگی به مراد خود نخواهد رسید.)) (محمد علی کلی))

برخی بی آنکه بدانند چه چیزهایی در زندگی شان به راستی ارزش دارد، هدفهایی را برای خود تعریف می کنند. به همین دلیل است که وقتی به هدف هایشان می رسند، می پرسند: "آیا این دقیقاً همان چیزی بود که می خواستم؟" ((آنتونی رابینز))

هرگز با دیگران مثل ابزار کار رفتار نکنید، بلکه آنان را چون غایت و هدف بشمارید.)) (ایمانوئل کانت))

عشق به هدف، پادزهر ترس و نگرانی است. اگر هدف خود را ندانید، به بیراهه خواهید رفت.)) (یوگی بر))

اگر تخم های فکری و جسمی هدفی را که در نظر دارید نکارید، علفهای هرزه، خود به خود سبز خواهند شد.)) (آنتونی رابینز))

به یقین بر این باورم که پول نمی تواند کاروان بشری را به سوی پیشرفت هدایت کند؛ حتی اگر در دست فداکارترین فرد بشر برای این مقصود باشد.)) (آلبرت انیشتین))

راز موفقیت این است : هدف را بی وقفه دنبال کنید.)) (آنا پاولو فا))

دانش زمانی خطرناک است که فکر کند به هدف خود رسیده است.)) (جرج برنارد شاو))

هدف بدون رسالت، ما را به جایگاه بلند مرتبه ای نمی رساند.)) (کن بلانچارد))

آرامش فکری را بالاترین هدف زندگی خویش قرار دهید و بر اساس آن برای زندگی خود برنامه ریزی کنید.)) (برایان تریسی))

یادداشت هدف هایتان بر روی کاغذ، احتمال دستیابی به آنها را ۱۰۰٪ افزایش می دهد.)) (برایان تریسی))

موانع، آن چیزهای وحشتناکی هستند که وقتی چشمتان را از روی هدف بر می دارید، به نظرتان می رسند.)) (هنری فورد))

روزگار [مانند] دریایی است که کشتی زندگی ما بر روی آن به طرف ساحل هدف می رود. این دریای بزرگ همیشه در [حال] جزر و مد است. اگر امروز آرام باشد، به طور حتم فردا طوفانی خواهد بود. بنابراین وقتی آرام است، [باید] فرصت را غنیمت شماریم.)) (ویلیام شکسپیر))

بدون تعقیب هدف معین، زندگی لذتی ندارد.)) (کولانی))

تنها گنجی که جستجوی آن به زحمتش می ارزد، هدف است.)) (لوئی استیولنس))

هدف خود را باید روی واقعیت ها بنا سازیم. ((رالف والدو امرسون))

هیچ چیز جز یک هدف مشخص و معلوم نمی تواند روح انسان را آرام سازد. ((اوج ولز))

ممکن است بزرگترین اره ای که در جهان اختراع شده است در دست شما باشد و در عین حال، در میان انبوهی از درختان جنگل، سرگردان بمانید و ندانید چه کنید. اگر بدانید که چه درختانی را باید برید و چرا؟ شرایط بر وفق مراد است، وگرنه ابزاری عالی در دست دارید که به هیچ نمی ارزد. ((آنتونی رابینز))

هدفهای محدود، زندگی را محدود می سازند. ((آنتونی رابینز))

بکوشید همیشه خود را با هدفهای خود مقایسه کنید، نه با دوستان و همقطاران؛ زیرا همیشه می توان افرادی را یافت که در سطحی پایین تر از ما باشند. ((آنتونی رابینز))

هدفهای باشکوه، دریچه ای به دنیای نیروی بیکران است. ((آنتونی رابینز))

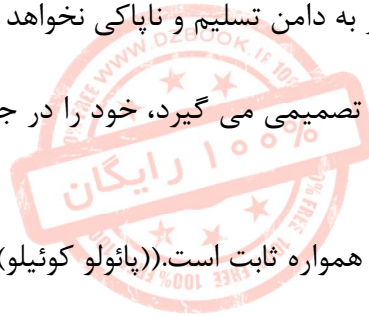
کسی که در زندگی، هدف والا و ارجمند دارد، هرگز به دامن تسلیم و ناپاکی نخواهد غلتید. ((ویکتور هوگو))

تصمیم ها فقط آغاز یک ماجرا هستند. وقتی کسی تصمیمی می گیرد، خود را در جریانی تند پرتاب می کند که او را به سوی هدفی خواهد برد. ((پائولو کوئیلو))

پیچ و خم ها برای کاروان اهمیت ندارد، چون هدف همواره ثابت است. ((پائولو کوئیلو))

تنها کسانی که از نیروی باطنی خویش کمک می گیرند، هدف و خواسته ی خود را به روشنی می بینند. ((جک کانفیلد))

کمی بزرگنمایی در همه ی ما هست، وگرنه هدفی برای استاد شدن نداشتیم. ((ریچارد باخ))



ضربه فنی اهمال کاری و تنبلی

تنبلی یعنی: کارهای مهمی که باید انجام بدیم ولی به هر دلیلی انجام نمیدیم یا کار دیگه‌ای انجام میدیم یا هیچ کاری انجام نمیدیم!

۱. تنبلی و اهمال کاری چه بلایی سرمون میاره؟

اولین کاری که باید انجام بدین این که یک برگ کاغذ بردارید و بنویسید تنبلی و اهمال کاری تا حالا چه بلایی سرتون آورده؟؟

چه قدر موقعیت از دست دادید؟؟

چقدر به مشکل خوردین بابت اینکه کارهاتون رو به تعویق انداختین؟؟

چه مشکلاتی توی زندگی براتون به وجود اومده بابت اینکه آدم تنبل و اهمال کاری بودید؟؟

تا میتونید موارد مختلف رو توی ذهنتون بیارید و بنویسید هر چقدر این موارد بیشتر باشن و هرچقدر عمیق تر باشن شما خیلی راحت تر می تونید تنبلی و اهمال کاری رو کنار بذارین

به این فکر کنید که اگه چند سال پیش یک حرفه و مهارت رو شروع کرده بودید الان چقدر می تونستید ثروتمندتر بشید؟؟

به این فکر کنید که اگه چند سال پیش شروع کرده بودید و باشگاه می رفتید الان چه بدن فوق العاده‌ای داشتید؟؟

به این فکر کنی که اگه کارهاتون رو نصفه کاره رها نمی کردیم و آنها را ادامه می دادید الان چقدر موفق تر بودید؟؟

ازتون می خوام که از تنبلی و اهمال کاری متنفر باشید شما در صورتی میتونید تنبلی و اهمال کاری رو کنار بگذارید که از این موارد متنفر باشید ببینید چه بلایی سرتون آورده و اگر این موارد رو کنار هم دیگه بنویسید و به این فکر کنید که تا حالا چه ضربه هایی از تنبلی و اهمال کاری خوردین بهتون کمک میکنه تا از تنبلی متنفر باشید

۲. واقعا میخواین تنبلی و اهمال کاری رو کنار بذارین؟

وقتی که از تنبلی و اهمال کاری متنفر شدید باید راجع به احساسات باهاتون صحبت کنم شما باید یاد بگیرید که چطور از احساسات تون استفاده کنید و تنبلی رو کنار بذارید تا حالا حس بد نارضایتی داشتید؟؟

تا حالا خانواده تون شما را به چشم یه آدم تنبلی و بدرد نخور دیدن؟؟

تا حالا شده که به خودتون بگید چرا هر کاری رو که شروع می کنم نصفه کاره ول می کنم؟؟ و هیچ وقت موفق نمیشم؟؟

اینها احساسات بدی هستند که موتور ما رو روشن میکنند ما باید یاد بگیریم که از متنفر بودن از این احساسات کمک بگیریم و اهمال کاری و تنبلی رو کنار بگذاریم

مثلا حس بد بی پولی انقدر برای من سخت بود که من رو وادار کرد تا مطالعه می کنم و بفهمم چطور میشه به موفقیت مالی دست پیدا کرد

یا حس کلافگی و هم حس نارضایتی که از زندگیم داشتم باعث شد که دنبال راهکاری بگردم تا تنبلی رو کنار بذارم

پس از احساسات تون استفاده کنید و هر چقدر میتونید احساسات منفی که تنبلی و اهمال کاری تون بهتون منتقل می کنن رو بنویسید و به خودتون بگید که از این به بعد دیگه نمیخوام اینجوری باشم، می خوام یه زندگی جدید رو شروع کنم دیگه نمیخوام حس نارضایتی از زندگی داشته باشم دیگه نمیخوام بی پول زندگی کنم

این احساسات به شما کمک می کنند تا شروع به حرکت کنید

۳. بیابین شروع کنیم و تنبلی و اهمال کاری رو کنار بذاریم

ببینید که واقعاً می خواهید تنبلی رو کنار بذارید؟؟ یا اینکه دارین مثل بقیه روزها دوباره این کار رو هم به تعویق می ندازید؟؟

من واقعا میخوام تنبلی و اهمال کاری رو کنار بذارم

میدونستم که چه بلایی داره سر من میاره

ولی واقعاً و از ته دلم نمی تونستم که این کار رو کنم و این مشکل وقتی به وجود میاد که شما دلیل کافی برای کنار گذاشتن تنبلی تون نداشته باشید

شما باید تا میتونی دلایل فوق العاده محکم و قوی پیدا کنید تا تنبلی و اهمال کاری رو کنار بذارید هرچقدر دلیل های شما محکم تر و قوی تر باشن شما راحت تر شروع به حرکت می کنید

مثلا دلیل شما برای اینکه میخواین وزن کم کنید چیه؟

دلیل ضعیف: میخوام بدنم سالم بمونه

دلیل قوی: میخوام خوشتیپ به نظر برسم و لباسایی که دوس دارم بپوشم

میتونید کلی دلیل پیدا کنید ولی حواستون باشه دلایلی رو انتخاب کنید که شمارو به حرکت وا میداره نه یه جمله الکی و کلیشه ای، با خودتون رو راست باشید

دلیل شما برای رسیدن به ثروت و پول چیه؟

دلیل ضعیف: به بقیه کمک کنم

دلیل قوی: دیگه از این وضعیت خسته شدم...

از حرف زدن شعاری با خودتون دست بردارین و واقعا دلایل محکم و بزرگ و منطقی پیدا کنید و گرنه هیچوقت حرکت نمیکنید

اگه دارین از برق استفاده میکنید به خاطر این نیست که ادیسون میخواست به همه کمک کنه به خاطر اینکه که ادیسون مادرش رو به خاطر بیماری از دست داد و چون به خاطر تاریکی دکتر دیر رسیده بود

باید دلیلتون خیلی خیلی قوی و محکم باشه و خودتون رو قانع کنید چون روزهای بعد قراره کلی مشکل توی راهتون بوجود بیاد و اگه انگیزه و احساستون قوی نباشه بعد از یه مدت بیخیال میشید

حالا که دلیل های محکم و قوی تون را روی کاغذ نوشتین و حاضرین شروع کنید و از شر تنبلی خلاص بشید:

۴. شناخت مغز برای کنار گذاشتن تنبلی و اهمال کاری

برای اینکه بتونیم به تنبلی و اهمال کاری غلبه کنیم باید مغزمون رو درست بشناسیم

احتمالاً شما ماشینتون رو خیلی عالی میشناسید، گوشی هوشمندتون هم همینطور ولی چند نفر از شما با سیستم کارکرد مغز آشناست؟

مغز ما یه موتور فوق العاده قدرتمند که قابلیت های بی نظیری داره

کاری که مغز ما توی یک ثانیه انجام میده بزرگترین ابر رایانه های دنیا بعد از چند سال کار کردن هم نمیتون انجام بدن

با این که مغز خیلی قدرتمندی داریم ولی این ابزار فوق العاده کمترین انرژی ممکن رو صرف می کنه

اما چطور ابزار با این قدرت میتونه انقدر انرژی کمی مصرف کنه؟

مغز ما میانبرهایی رو بلده تا بتونه کمترین انرژی مصرف شده رو به خودش اختصاص بده و اگه شما یاد بگیرید چطور این میانبرها به مغز کمک می کنند: میتونید زندگیتون رو تغییر بدید، فقط کافیه یاد بگیرید که مغزتون چطور کار میکنه

همین الان که دارید این مقاله رو میخونید مغز شما در حال تجزیه و تحلیل کردن کلماتی که داری میخونی هستش همزمان دارید نفس میکشید روده شما داره کار میکنه معده شما داره کار میکنه قلب شما در حال تپش هستش و دارید نفس میکشید و این کارها توی کسری از ثانیه اتفاق می افتد ولی توی قسمت پردازش اطلاعات چه اتفاقی می افته؟؟ وقتی برای اولین بار یک کاری را انجام

میدید اطلاعاتی را به مغزتون میفرستید مغز شما این اطلاعات رو میگیره و توی بخشی ذخیره می کنه ولی اگه این اطلاعات بارها و بارها تکرار بشن کم کم به قسمت ناخودآگاه مغز هدایت میشه

بذارید یه مثال براتون بزنم، احتمالاً روزهای اولی که رانندگی یاد گرفته بودید رو یادتون میاد... حواستون به کلاچ بود حواستون به دنده بود حواستون به آیینه ها بود و رانندگی براتون خیلی سخت بود ولی بعد از گذشتن مدتی که رانندگی رو تکرار و تکرار کردید و این اطلاعات به بخش ناخودآگاه ذهن شما راه پیدا کردند شما به صورت اتوماتیک رانندگی میکنید این دقیقاً همان میان بر مغز که باعث میشه کمترین انرژی ممکن رو صرف کند و برای رفع تنبلی و اهمال کاری شما باید این میانبر ها رو درک کنید

۵. عاداتها چطور بوجود میان؟

اما چطور از این میانبرهای استفاده کنیم؟ انسان های موفق خیلی خوب این رو درک کردند که مغز چطور کار میکنه و با یاد گرفتن راه های میانبر تونستن به موفقیت های فوق العاده ای برسند

آدمهای موفق عادت های کوچیک توی ذهنشون ایجاد می کنن، عادت های کوچیک همون اطلاعاتی هستن که ما باید به بخش ناخودآگاه ذهن بفرستیم

بذارین براتون یه مثال بزنم:

اگه میخواید که اهمال کاری و تنبلی رو کنار بذارید: اول ببینید که این اهمال کاری شما از کجا داره شروع میشه؟

اگر اهمال کاری شما به خاطر این هستش که شب دیر وقت با گوشیتون دارید چت می کنید و توی شبکه های اجتماعی چرخ میزنید، پس باید کنار گذاشتن گوشیتون رو توی ذهنتون نهادینه کنید

اگه این کار رو بکنید شب ها زود می خوابید و صبح ها زودتر بیدار میشین این عادت کوچیکه که باید توی ذهنتون بزارید

به صورت مفصل راجع به انواع اهمال کاری و راهکارهای از بین بردن این اهمال کاری ها صحبت کردم

ولی اگه شما این عادت های کوچک رو به صورت متوالی و به مدت ۳۰ الی ۹۰ روز انجام بدین این عادت توی ذهن شما نهادینه می شه و بعد از اون به صورت اتوماتیک شب ها زودتر می خوابید و روزها زودتر بیدار میشید

این عاداتها رو میتونید توی همه بخش های زندگی تون وارد ذهن ناخودآگاهتون بکنید عادت های فوق العاده ای میتونید برای زندگیتون بسازید مثل خوندن کتاب هر روز ۵ دقیقه

شاید به نظر کوچیک باشن ولی تغییر بزرگی توی زندگیتون ایجاد میکنن مثلاً اگه شما روزی ۵ دقیقه کتاب بخونید و توی هر دقیقه ۱ برگه یعنی روزی ۵ صفحه کتاب خوندین و این یعنی تقریباً دو هفته یک کتاب

اگر بخواین توی دانشگاه مدرکی بگیرید باید ۳۰-۲۰ کتاب توی مدت ۴ سال در موردش بخونید و چندتا امتحان بدین

اینجوری شما با روزی ۵ دقیقه کتاب میتونید هر سال یک مدرک بگیرید! چرا که نه؟

بیا یاد شروع کنیم و هر سال به مدرک عالی بگیریم: مثلاً مدرک بالا بردن فروش، مدرک مدیریت زمان و...

اگر چیزهایی که یاد میگیرید به کار بننیدن مطمئنن آدم موفق خواهد شد

نکته کار اینه که باید پافشاری کنید و هر روز این کار رو انجام بدین

به خودتون نگید چون امروز جمعه‌ست پس بیخیال کتاب خوندن! به مدت ۳۰ الی ۹۰ روز پشت سر هم اینکار رو انجام بدین و زمان معینی براش در نظر بگیرید مثلاً ساعت ۸ شب بعدش میبینید چطور اتوماتیک میشه و عادت میکنید بهش

عادت‌های خوب به شما کمک می‌کنن تا اهمال‌کاری‌تون رو کنار بذارین

پس ما یاد گرفتیم که ذهن ما میانبرهایی داره برای اینکه بتونه انرژی کمتری مصرف کنه و با به کارگیری این میانبرها میتونیم عادت‌های جدید جاگذاری کنیم و این عادت‌ها به ما کمک میکنند تا اهمال‌کاری رو کنار بذاریم

۶. بدونید واقعا از زندگی چی میخواین

واقعاً از زندگیتون چی میخواین؟ تا وقتی که ندونین از زندگیتون چی میخواین و بی هدف زندگی کنید، تک‌تک روزهای زندگیتون رو از دست میدین!

ازتون می‌خوام همین الان به قلم و کاغذ بردارید و فکر کنید که قدرت بی‌نهایت دارید از هیچی نترسید به این فکر می‌کنید که اگر میتونستی هر چیزی که می‌خواهی داشته باشی:

واقعاً چه چیزی رو انتخاب میکردید؟ توی برگه کاغذ به صورت مفصل راجع به اهداف تون بنویسید، بنویسید داشتن هدف‌تون چه حسی بهتون میده؟؟ اگر هدف‌تون داشتن به خونه است بنویسید که داشتن این خونه چه حسی بهتون میده و به صورت کامل مشخص کنید که خونه شما قراره که چه شکلی باشه ازتون می‌خوام هدف‌تون رو کامل و واضح روی کاغذ بیارید

خیلی از آدم‌ها هدف هاشون رو توی مغزشون نگه میدارن و بعد از مدتی فراموش می‌کنن، خیلی از آدم‌ها فرق بین هدف و رویا پردازی رو نمیدونن

برای همین وقتی به کارهای روزانه‌شون نگاه می‌کنی می‌فهمی که کارهایی که توی طی روز انجام می‌دهند هیچ ربطی به هدف‌شون نداره

هدف اونها پول درآوردنه ولی وقتشون رو با چیزهای دیگه‌ای تلف می‌کنن

هدف اونها داشتن خونه‌ست ولی وقتشون رو صرف اینکه چطور به اون خونه برسند نمی‌کنن

و همین باعث میشه که:

کارهایی که باید الان انجام بدن، انجام نمیدن و به هر دلیلی کارهای دیگه‌ای انجام میدن و یا هیچ کاری انجام نمیدن!

پس ازتون می‌خوام که هدف‌های اصلی زندگیتون روی کاغذ بیاورید و برای رسیدن به این اهداف برنامه داشته باشید این اهداف باید:

منطقی

قابل دسترس

قابل برنامه ریزی

باشن بعد از اینکه هدف هاتون رو مشخص کردید باید برای اونها راه پیدا کنید:

مثلاً اگه هدف شما درآوردن سه میلیون تومان توی سه ماه آینده‌ست باید ببینید که چه راهی رو برای رسیدن به این پول در نظر گرفتید؟؟

بعد از این که فهمیدید چه راهی رو انتخاب کنید باید برنامه داشته باشید

مثلاً اگه راه شما پول درآوردن از راه سرمایه‌گذاری در بورس هست باید برنامه ریزی کنید مثلاً برنامتون این باشه که روزی نیم ساعت اختصاص میدم به یادگیری روشهای سرمایه‌گذاری در بورس

و یا اگه هدفتون کم کردن وزنتون هست باید یک راه انتخاب کنید مثلاً رفتن باشگاه یا مطالعه در مورد رژیم‌ها و مراجعه به دکتر تغذیه برای گرفتن رژیم و... بعد که یک راه رو انتخاب کردین باید به مدت معینی این کار رو انجام بدین مثلاً روزی ۱ ساعت باشگاه تا ۶ ماه آینده

اگه شما برای زندگیتون هدف داشته باشید و برنامه ریزی کنید و هر روز کارهای کوچکی برای رسیدن به هدفتون انجام بدید مطمئناً بعد از گذشت مدتی می‌تونید اهمالکاری هاتون رو کنار بگذارید

ازتون می‌خوام صبر داشته باشید خیلی از دلایل اهمال کاری که می‌کنید اینکه صبر ندارید

خیلی سریع میخواین به نتیجه برسید، تمام آدم های موفق یک شبه موفق نشدن اونها سالها قدم های کوچک و متوالی برداشتن و همین قدم های کوچک و متوالی اونها رو تبدیل به یک آدم موفق کرده پس شما هم اگه می خواهید موفق باشید باید قدم های کوچک و متوالی بردارید هیچ کس یک شبه موفق نمیشه بیاین از همین حالا شروع کنید قدم های کوچیک و متوالی بردارید تا شما هم بتونید اهمال کاری را کنار بگذارید و زندگیتون رو تبدیل به یک زندگی فوق العاده کنید

اول به خودت افتخار کن

سرزنش شدن مدام برای اغلب ما اتفاق ناخوشایندی است. اینکه خودمان دائما در حال سرزنش و ایراد گرفتن از خودمان باشیم واقعا حس تنفربرانگیزی است. صدای درونی که ممکن است به مرور زمان ما را به خودتخریبی سوق دهد و عزت نفس ما را از بین ببرد. الزاما بازنده بودن و کارها را نصفه و نیمه رها کردن باعث احساس سرخوردگی نمی شود، گاهی افراد موفق نیز دچار سرخوردگی می شوند، چون بسیاری از داشته های خود را ناچیز می دانند و برای کارهای خود ارزشی قائل نیستند. برای مقابله با خودتخریبی و تقویت عزت نفس راهکارهایی وجود دارد. یکی از این راهکارها تهیه ی فهرستی از جزئیات ساده ی زندگی است که می توانید به داشتن آنها افتخار کنید. با «چطور» همراه شوید، برایتان راهکارهای مفید و مؤثری داریم.

۱. به مَنَش خود افتخار کنید

با شادی به استقبال هر آنچه که زندگی به شما ارزانی می کند، بروید. همین شیوه ی برخورد، شما را از بقیه متمایز می کند. با کسانی که با آنها تعامل دارید، گشاده رو و دوستانه رفتار کنید. این ویژگی ساده شما را دوست داشتنی تر می کند. هرچند حفظ اعتماد به نفس هنگام مواجهه با موقعیت های جدید، کار دشواری است اما با این ویژگی می توانید به الگوی صبر و بردباری تبدیل شوید.

۲. به درس هایی که از زندگی آموخته اید، افتخار کنید

ترس از شکست را کنار بگذارید. با شکست ها روبه رو شوید، مسئولیت آنها را بپذیرید و مقاومت نشان دهید. پیروزی از آن کسانی است که پس از شکست، دوباره برمی خیزند. برای بهتر شدن روح و جسم خود باید به نیازهای شخصی تان اهمیت دهید.

برای افزایش خودآگاهی زمانی را به تفکر و تعمق اختصاص دهید. این روش به شما کمک می کند تا درک بهتری نیز از شرایط دیگران داشته باشید.

با رفتارهای خشونت آمیز اطراف خود مقابله کنید، خواه این رفتارها در مدرسه برای شما اتفاق بیفتد یا در محله یا هر محیط دیگری؛ با مقابله با آنها می توانید در جامعه ای که به آن تعلق دارید، جنبشی را آغاز کنید.

سعی کنید در محیط کار به عنوان کسی که وظیفه ی خود را به بهترین نحوه انجام می دهد شناخته شوید.

۳. به دستاوردهای خود افتخار کنید

خط‌مشی مناسبی را درپیش بگیرید و هرگز دستاوردهای خود را با دیگران مقایسه نکنید. دستاوردهای شما به خودتان تعلق دارند و به همین دلیل شما را به انسان ویژه‌ای تبدیل می‌کنند. کاری پیدا کنید تا به‌وسیله‌ی آن خانواده‌ی خود را حمایت کنید، چراکه شما عضو کوچکی از جامعه هستید. روحیه ریسک‌پذیری داشته باشید و به‌دنبال شغلی بگردید که شما را خوشحال کند؛ فقط از این طریق می‌توانید به زندگی خود معنا ببخشید.

۴. به تصمیمات مالی خود افتخار کنید

مقدار چشمگیری پول برای نیازهای آینده خود پس انداز کنید. تلاش کنید میزان بدهی کمتری داشته باشید. بدهی کم نشانه‌ی سبک زندگی سالم‌تر است. به‌اندازه‌ی توان مالی خود خرید کنید. خانه یا ملکی بخرید که مالکیت آن تمام‌وکمال از آن شما باشد و میراثی برای خانواده‌تان محسوب شود. قبل از سرمایه‌گذاری در بورس و تجارت، دانش و اطلاعات کامل داشته باشید.

۵. به روابط خود افتخار کنید و با دیگران مهربان باشید

همسر و شریک زندگی خود را بیابید، چراکه زندگی مشترک یکی از راه‌های درک سعادت جاودانه است. هیچ دو نفری شبیه به هم نیستند، پس تفاوت‌های شریک زندگی خود را بپذیرید. زمانی را برای همراهی با خانواده صرف کنید. برای درک بهتر احساسات دیگران باید به گفته‌هایشان به‌خوبی گوش کنید؛ پس مهارت گوش دادن را در خود تقویت کنید و شنونده خوبی باشید.

با دیگران حتی با دشمنان و منتقدان خود مهربان باشید و در چهارچوب اعتقادات خود به نظرات آنها احترام بگذارید. (باور کنید مهربان بودن برای سلامتی مفید است!)

به عزیزان‌تان بگویید که دوست‌شان دارید تا ببینید قلب شما مالا مال از عشق به آنهاست. به کسی که دوستش دارید زنگ بزنید و یا به ملاقاتش بروید، شاید دیگر فرصت دوباره‌ای وجود نداشته باشد.

به کسانی که از یک فاجعه جان سالم به‌در برده‌اند یاری برسانید. کمک‌های شما بسیار اثرگذار است.

به خیریه‌ها کمک کنید؛ با این کار می‌توانید طعم شادی واقعی را بچشید.

۶. به بدن خود افتخار کنید

بدن خود را دوست داشته باشید و برای سلامتی بیشتر، سبک زندگی بهتری را انتخاب کنید. در یک مسابقه‌ی دو شرکت کنید. با این کار می‌توانید هم توان فیزیکی خود را محک بزنید و هم برای آزمایش‌های دیگر زندگی خود را آماده کنید.

ورزش کنید. یکی از فواید ورزش این است که می‌تواند شما را ده سال جوان‌تر نشان دهد و زندگی سالم‌تری برای شما به‌ارمغان بیاورد.

راهکار تست شده تقویت اراده

۱. خاطرات خوش را به یاد بیاورید

اگر دنبال کردن هدفی تازه، هراس به دل‌تان آورده است، پیش از شروع، به خاطرات خوش کامیابی‌های گذشته‌تان که به‌راستی شما را غرق در غرور می‌کند رجوع کنید. چنین احساساتی را پیش بکشید تا برای عبور از سربالایی‌ها به کمک‌تان بیایند.

۲. افق‌های دور را ببینید

گرفتار شدن در باتلاق جزئیات کار و ضرب‌الاجل‌ها به سادگی رخ می‌دهد. برای همین لازم است پیش از شروع کار هدف کلی و نهایی خود را در زمان حال تداعی کنید. آن را بنویسید و در جایی بگذارید که هنگام کار آن را می‌بینید. به روشنی و وضوح مشخص کنید که به سوی چه هدفی در حرکت هستید.

۳. یک کار جذاب، یک کار سخت

روزتان را با جنبه‌ی هیجان‌انگیز پروژه‌تان آغاز کنید و بعد با بخش‌هایی ادامه بدهید که کمتر شما را جلب می‌کند. همیشه اطمینان پیدا کنید خرده هدفی وجود دارد که شما را برای ادامه‌ی روز به حرکت در بیاورد.

۴. روبه‌ای برای پاداش‌دهی به خودتان داشته باشید

به خودتان قول بدهید هر وقت سخت‌ترین کار فهرست‌تان را عملی کردید کاری لذت‌بخش انجام خواهید داد. وقتی سخت‌ترین کار را تمام کردید لازم نیست متوقف بشوید، می‌توانید از شتابی که گرفته‌اید برای عبور از مرحله‌ی بعد استفاده کنید.

۵. جنب‌وجوش داشته باشید

دور ساختمان بدوید، حرکت پروانه بروید یا در دفتر کارتان بالانس بزنید؛ هر کاری که خون را در بدن‌تان به جریان بیندازد و ذهن‌تان را آزاد کند. مواد اندروینی که با این روش‌ها در بدن آزاد می‌شوند چشم‌انداز تازه‌ای به شما می‌دهند و ذهن را شارژ می‌کنند.

۶. مجموعه‌ای از آهنگ‌های انرژی بخش تهیه کنید

آهنگ‌های مورد علاقه‌تان را یک‌جا جمع کنید و قبل از آغاز کار یا هر وقت که انرژی‌تان افت می‌کند به آنها گوش بدهید.

۷. کارهایتان را بخش بندی کنید

به جای یک پروژه‌ی عظیم، هدف‌تان را به صورت تقسیم شده در گام‌های متعدد تجسم کنید. به این شکل می‌توانید پس از تکمیل هر گام آن را تیک بزنید و به مرحله‌ی بعد قدم بگذارید، در این حالت بیشتر انگیزه خواهید داشت که به سمت مراحل بعدی حرکت کنید.

۸. از زمان سنج استفاده کنید

اگر می‌بینید دچار رکود شده‌اید طوری عمل کنید که انگار می‌خواهید مسابقه‌ی دو سرعتِ خلاقیت در انجام کار راه بیندازید. زنگ ساعت را برای ۳۰ دقیقه‌ی آینده تنظیم کنید و ببینید در این مدت چقدر می‌توانید بازدهی داشته باشید. بعد از این مدت کمی استراحت کنید و دوباره ادامه بدهید.

۹. یادداشتی از آینده برای خودِ امروزتان بنویسید

از جانب خودتان پیام مثبتی برای خودتان بنویسید. بنویسید از این بابت که به هدف‌تان رسیده‌اید و از موانعی که در راه بوده است عبور کرده‌اید چقدر به خودتان افتخار می‌کنید. این کار یک یادآوری برای ادامه‌ی مسیر است.

۱۰. از عکس آدم‌های الهام بخش استفاده کنید

قهرمان شما چه کسی است؟ عکسی از قهرمان‌تان در اتاق کار داشته باشید. نگاهی که از جانب آنها روی خودتان احساس می‌کنید کمک می‌کند انگیزه‌تان را حفظ کنید تا به جایگاه والای آنها برسید.

۱۱. دلیل آغازین طرح‌ریزی هدف‌تان را به یاد بیاورید

همه‌ی دلایل مهمی را که برای رسیدن به هدف‌تان دارید در یک فهرست یا بیانیه‌ی مأموریت بنویسید. در جایی که جلوی چشم شماست، روی تقویم‌های اعلان‌دار یا پس‌زمینه‌ی گوشی همراه‌تان یا برای خودتان پیغام یادآور بگذارید تا فراموش نکنید به سمت چه هدفی در حرکت هستید.

۱۲. دوستان مشوق داشته باشید

با آدم‌هایی که ذهنیتی مانند شما دارند رفت‌وآمد کنید، آنهایی که مانند شما می‌خواهند به هدفی برسند. وقتی انگیزه‌تان رو به افول رفت نزد آنها بروید تا اعتماد به نفس‌تان افزایش پیدا کند. شما هم می‌توانید همین کار را برای آنها انجام بدهید. گاهی توانایی‌های دیگران را راحت‌تر از توانایی خودمان می‌توانیم ببینیم.

۱۳. ببینید چه ساعاتی از روز موفق تر عمل می کنید

اگر آدم سحرخیزی نیستید ساعت ۹ صبح، جنگیدن برای هدفتان را شروع نکنید. شاید لازم باشد تا ظهر صبر کنید. اگر شرایط کار را برای خودتان بهینه نکنید نمی توانید انگیزهتان را حفظ کنید.

۱۴. نمایی کلی داشته باشید

مراحل اصلی را در مسیر رسیدن به هدف نهایی در ذهن داشته باشید. زمانی که هر یک از این مراحل را پشت سر می گذارید فراموش نکنید که کارتان را جشن بگیرید. قدردان راهی که آمده اید باشید تا انگیزه ی ادامه ی مسیر را به دست بیاورید.

۱۵. یک فضای کاری مولد ایجاد کنید

اگر از محلی که قرار است در آنجا روی هدفتان کار کنید خوشتان نمی آید برای شروع کردن کارتان انگیزه پیدا نخواهید کرد. فضای کاریتان را به محلی تبدیل کنید که برای رفتن به آن هیجان زده اید و از بودن در آن لذت می برید.

۱۶. با ترس هایتان روبه رو شوید

تنها راه خلاص شدن از انرژی های تهی کننده و منفی این است که با آنها مستقیماً روبه رو بشوید. همه ی ترس هایی که درباره ی هدفتان دارید را بنویسید، همه ی آنچه گمان می کنید می تواند اشتباه از آب در بیاید. زمانی که به وضوح این ترس ها را دیدید، دیگر قدرت سابق را بر شما نخواهند داشت. آن وقت می توانید استراتژی هایی برای زمان وقوع آنها در نظر بگیرید.

۱۷. از زمانتان خردمندانه استفاده کنید

پیش از اینکه روز را به پایان ببرید فهرست کارها را برای صبح فردا آماده کنید. به این ترتیب دیگر احساس نمی کنید که برای شروع فردا نیاز است کوهی را جابه جا کنید، و برای آغاز روز بعد هیجان زده خواهید بود.

۱۸. نگاهی به نقل قول هایی ببندازید که به شما انگیزه می دهند

اگر در ادامه ی مسیرتان دارید دچار ناامیدی می شوید، به دنبال نقل قول های افرادی بگردید که آنها را ستایش می کنید. این نقل قول ها را همراه داشته باشید یا روی میز کارتان بگذارید تا به شما یادآوری کنند که می توانید به هر آنچه ذهنتان را رویش متمرکز کنید دست پیدا کنید.

۱۹. به یاد داشته باشید هر روز به هدفتان نزدیک تر می شوید

گاهی ممکن است وقفه‌ای داشته باشید و این اشکالی ندارد. اگر نیمی از آنچه در فهرست کارهای امروزتان هست را هم انجام دهید باز هم تلاش قابل ملاحظه‌ای داشته‌اید.

۲۰. روالی برای خودتان در نظر بگیرید

روزتان را با برنامه‌ای یکسان آغاز کنید که ذهنتان را آزاد و در وضعیت مناسبی برای آغاز روز قرار می‌دهد. شاید این کار برای شما درست کردن صبحانه، مدیتیشن، پیاده‌روی یا گوش دادن به موسیقی باشد. کافی است بفهمید کدام کار برای شما جواب می‌دهد.

۲۱. به صحبت‌های آدم‌هایی که قبلاً در شرایط شما بوده‌اند گوش بدهید

اگر دچار رکود شده‌اید به سخنرانی آدم‌های موفق یا تداک (TED Talk) گوش کنید. ساعتی را صرف پیاده‌روی کنید و سرحال و آماده به مسیرتان بازگردید.

۲۲. از اپ‌ها یا گروه‌های مجازی استفاده کنید

اگر هنوز آمادگی ندارید که هدفتان را با آشنایان‌تان در میان بگذارید، یک راه برای اینکه خودتان را وادار به پاسخ‌گویی در قبال هدفتان کنید استفاده از اپ‌ها یا گروه‌هایی است که افراد با هدف مشابه در آنها گرد هم می‌آیند.

۲۳. استراحت کنید

اگر انرژی‌تان تحلیل رفته باشد و خسته باشید برای انجام هیچ کاری انگیزه نخواهید داشت. اطمینان بیابید که خواب شبانه‌تان خوب و کافی است.

۲۴. از شبکه‌های اجتماعی مدتی فاصله بگیرید

در ابتدا این کار را فقط برای یک یا دو روز انجام بدهید و بررسی کنید که چقدر بازدهی شما افزایش پیدا می‌کند. حفظ تمرکز وقتی انرژی‌تان را صرف زیر نظر داشتن کارهای دیگران می‌کنید کار دشواری است.

۲۵. کتابی به دست بگیرید

با وقت اضافی‌ای که از کنار گذاشتن شبکه‌های اجتماعی به دست می‌آورید، زمانی برای خواندن مطالب جدید پیدا کنید. ممکن است ایده‌ای بگیرید که انتظار آن را نداشتید و این موضوع برای‌تان الهام‌بخش باشد که ببینید زمانی فردی این ایده را داشته و در قالب کتاب آن را تدوین کرده است. اگر آنها توانسته‌اند ایده‌هایشان را روی کاغذ بیاورند پس شما هم می‌توانید.

۲۶. دوش آب سرد بگیرید

بله، واقعا این کار را بکنید. به مدت ۳۰ ثانیه در هنگام دوش صبحگاهی یا قبل از بیرون رفتن از خانه آب را تا جایی که می شود سرد کنید. با این کار مغزتان را بیدار می کنید و آماده ی بیرون رفتن می شوید.

۲۷. فضاهای جدید را برای نشستن در محل کار امتحان کنید

راه دیگر برای افزایش انگیزه و تمرکز این است که در مکانی تازه کار کنید. به دنبال فضایی در محل کار یا خانه باشید که از ویژگی مشترک افزایش تمرکزتان برخوردارند، مثلا هوای خنک یا نزدیکی به نور طبیعی. همه ی فضاهایی که در اختیارتان است را امتحان کنید تا گزینه های بیشتری به خودتان داده باشید.

۲۸. نقش مربی را بر عهده بگیرید

در محل کار یا فضاهای حرفه ای دیگر، خود را در دسترس افراد تازه کار یا تازه واردها قرار دهید. کمک به دیگران برای رسیدن به اهدافشان و دیدن تلاش فراوان آنها برای رسیدن به هدف، شما را نیز با انگیزه می کند تا پروژه ی خودتان را پیش ببرید.

۲۹. برای تغییر جهت آماده باشید

اگر پس از مدت مشخصی مثلا چند هفته متوجه شدید که کاری پیش نمی رود و کم کم برای ادامه دچار ترس شده اید، قدمی به عقب بردارید. کاملا امکان پذیر است که لازم شود عاملی را در پروژه تغییر دهید تا کارتان پیش برود. از اینکه مسیرتان را تغییر دهید احساس خجالت نکنید.

۳۰. فراموش نکنید اشتباه کردن مجاز است

وحشت از اینکه کار اشتباهی انجام دهید راهی قطعی به سوی شکست است. اگر اشتباه نکنید یعنی به اندازه ی کافی سخت تلاش نکرده اید. اجازه دهید که ترس از شکست شما را فلج کند.

۳۱. به دنبال یک همراه باشید

ببینید بهترین حالت کار کردن شما در تنهایی است یا وقتی با کسی همراه هستید و از بودن با او ایده می گیرید؟ اگر به صورت گروهی بهتر کار می کنید کسی را پیدا کنید که هدف مشترکی با او دارید و با او هم مسیر شوید.

۳۲. زمانی برای استراحت در نظر بگیرید

اگر به صورت بی‌وقفه در طول روز کار می‌کنید غیرممکن است بتوانید میزان انگیزه و انرژی‌تان را در تمام مدت بدون تغییر نگه دارید. زمانی که برنامه‌ی هفتگی خود را می‌ریزید، مطمئن شوید زمانی را برای دست کشیدن از کار و انجام دادن آنچه به بازیابی انرژی‌تان منجر می‌شود کنار گذاشته‌اید.

۳۳. از مسائل منفی دوری کنید

اگر دنبال کردن اخبار در طول روز به شما استرس وارد می‌کند، پس تنها عناوین اخبار را تنها یک بار در طول روز بررسی کنید. آیا در دفتر کارتان فردی است که دائما غر می‌زند؟ موضوع بحث را به مسائل شادی‌بخش تغییر بدهید و ضمناً مقاله‌ی ما درباره‌ی چگونگی برخورد با غرغروها را هم بخوانید. سعی کنید منابع انرژی‌های منفی را از معادله‌ی زندگی‌تان خارج کنید، تا انگیزه‌های شما افت نکند.

۳۴. فهرستی برای سپاسگزاری داشته باشید

به خودتان یادآوری کنید که از داشتن کدام آدم‌ها در زندگی‌تان شاکر هستید. این فهرست را در محل کارتان قرار بدهید تا یادتان بماند که وقتی به هدف‌تان برسید چه کسانی به شما افتخار خواهند کرد.

۳۵. به یاد داشته باشید که هیچ وقت برای شروعی با انگیزه دیر نیست

مردم اغلب آغاز پیگیری اهداف تازه را به سال جدید یا تغییر فصل‌ها موکول می‌کنند؛ اما شما می‌توانید هر وقت اراده کنید هدف جدیدتان را از نو آغاز کنید. اگر یک روز یا یک هفته اوضاع بر وفق مرادتان پیش نرفت، ناامید نشوید. در عوض صبح روز بعد بیدار شوید و به خودتان بگویید امروز روز دیگری است، این کاری است که می‌توانم امروز برای تغییر وضعیت ذهنی‌ام انجام بدهم و بعد از آن روزتان را شروع کنید.

۳۶. خوراکی‌هایی بخورید که برای مغز مفید است

از میان وعده‌های سرشار از پروتئین مانند ماهی سالمون، گوشت بدون چربی یا مغزها یا مواد سرشار از آنتی‌اکسیدان مانند کلم بروکلی و توت‌های رنگین استفاده کنید تا ذهنی همیشه آماده داشته باشید.

۳۷. به اندازه کافی آب بنوشید

اگر احساس می‌کنید گُند شده‌اید و سخت می‌توانید تمرکز کنید شاید دچار کمبود آب هستید. مانند داشتن خواب خوب و رژیم غذایی سالم، رساندن آب کافی به بدن هم برای کارکرد مغز حیاتی است.

۳۸. بخندید

ویدئویی خنده‌دار ببینید یا جوکی برای دوست‌تان تعریف کنید. خندیدن شما را خوش خلق می‌کند و می‌توانید این انرژی را در جهت پیگیری اهداف‌تان هدایت کنید

۳۹. به انجمن‌های حرفه‌ای بپیوندید

در این انجمن‌ها افرادی را ملاقات می‌کنید که از لحاظ فکری به آنها شباهت دارید، از طرفی آنها هم مانند شما به دنبال اهداف‌شان هستند و این به شما انگیزه می‌دهد از مراحل پیش‌رویتان برای دستیابی به هدف عبور کنید تا بتوانید در ملاقات با انجمن خودتان آن را مطرح کنید.

۴۰. جریمه‌ی نقدی برای خودتان تعیین کنید

مراحلی را که تا رسیدن به هدف‌تان دارید مشخص کنید و زمانی برای هریک در نظر بگیرید. اگر در زمان مقرر نتوانستید از مرحله‌ای عبور کنید پول را به خیریه‌ای که همکاران یا دوستان‌تان پیشنهاد می‌کنند اهدا کنید.

۴۱. مشوقی برای خودتان در نظر بگیرید

برعکس مورد قبل از خانواده، دوستان یا همکاران‌تان بخواهید اگر تمایل دارند در صورت رسیدن شما به هدف‌تان در زمان مقرر به خیریه‌ی انتخابی شما کمک کنند.

۴۲. همین حالا شروع کنید

اگر صبح‌ها انگیزه‌ای برای انجام کارتان ندارید و هیچ ترفندی به کارتان نیامده است، فقط شروع کنید. همیشه می‌توانید انجام کار را به روزی که در آن ذهنیت بهتری دارید موکول کنید، اما اینکه همین امروز پایه‌ای بسازید آسان‌تر است تا اینکه بخواهید فردا از هیچ شروع کنید.

۴۳. نکته‌ای مثبت در هر روز پیدا کنید

در پایان هر روز نکته‌ی مثبت آن روز و همچنین موردی که مشتاقید فردا اتفاق بیفتد را یادداشت کنید. فراموش نکنید که دائماً نگاه‌تان را برای دیدن اتفاقات خوب حتی در یک روز بد تمرین بدهید.

۴۴. دست از کمال‌گرایی بردارید

مادام که به معیارهای غیرواقعی برای آنچه امکان آن وجود دارد تکیه دارید، هرگز نمی‌توانید انگیزه‌ی خود را حفظ کنید. اجازه ندهید که کمال‌گرایی، راه پیشرفت شما را در واقعیت مسدود کند.

۴۵. تقلید کنید تا به واقعیت تبدیل شود

اگر انگیزه ندارید، در ذهن‌تان به دوران کودکی بازگردید و هیجان‌زدگی ادامه دادن مسیر را احساس کنید. ببینید در آن موقعیت چگونه رفتار می‌کردید، همان را تقلید کنید تا به مرور به احساس واقعی شما تبدیل بشود.

۴۶. مسابقه‌ای در کار نیست

اگر دلیل حال بدی که دارید این است که خودتان را با دیگران مقایسه می‌کنید، همین حالا دست از این کار بردارید. وقتی به نظر می‌رسد همه دارند کارهای خارق‌العاده انجام می‌دهند و شما نمی‌توانید به آنها برسید، با انگیزه ماندن کار دشواری است. به یاد داشته باشید که همه با چالش‌هایی روبه‌رو هستند، فقط آنها را در فیس‌بوک یا اینستاگرام به نمایش نمی‌گذارند.

۴۷. لذت ببرید

درست است که رسیدن به هدف نیازمند تلاش جدی است اما نباید در این راه احساس کنید که به تقلا افتاده‌اید. اگر این‌طور است، از خودتان بپرسید که برای چه کسی دارم این کارها را می‌کنم؟ و به راه‌هایی فکر کنید که لذت بیشتری را در مسیر برایتان فراهم می‌آورد.

۴۸. به رنگ‌های خلاقیت‌آور نگاه کنید

نارنجی و سبز رنگ‌هایی هستند که انرژی‌های شما را برای آفرینش و خلاقیت افزایش می‌دهند. دفتر کارتان را با رنگ‌های انگیزه‌بخش تزئین و برای افزایش تمرکز به گیاهان سبزرنگ نگاه کنید.

۴۹. هدف‌تان را نیمه‌کاره رها نکنید

به خودتان قول بدهید که اگر کاری را شروع کردید آن را به آخر برسانید. انتخابی برای نیمه‌کاره رها کردن هدف‌تان باقی نگذارید.

۵۰. پیرو قهرمانان‌تان باشید

درباره‌ی افرادی که بیشتر از همه ستایش‌شان می‌کنید مطالعه کنید. آنها برای حفظ انگیزه‌شان چه می‌کنند؟ یکی از این کارها را امتحان کنید و ببینید تا چه اندازه برای شما مفید هستند.

گام به گام تبدیل رویا به واقعیت

فرقی نمی‌کند هدف‌تان چه باشد می‌خواهید بهترین فروشنده شرکتان بشوید و یا یک آرشیکت برجسته، تمام نمره‌هایتان بیست شود و یا وزن کم کنید، خانه رویایی‌تان را بخرید یا یک ورزشکار درجه یک شوید، یک خواننده یا بازیگر محبوب شوید، میلیاردر شوید یا از خودتان یک کارآفرین موفق بسازید.

در هر صورت دستورالعمل موفقیت یکی است و شما لازم دارید یک سری اصول خاص را به کار ببندید تا ببینید چگونه رویای همیشگی‌تان به واقعیت تبدیل خواهد شد.

در این مجموعه تمرینات ساده اما تاثیرگذاری ارائه می‌شوند که عمل کردن به آن‌ها به راستی می‌تواند زندگی‌تان را متحول کند. اصول ارائه شده در این قسمت به قدری جامع و دقیق است که می‌توانیم از آن به عنوان شاه‌کلید رسیدن به رویاها یاد کنیم و این تضمین را بدهیم که در صورت عمل کردن مداوم و منظم به توصیه‌ها به مرور شاهد پیوستن بزرگ‌ترین رویاهایتان به واقعیت خواهید بود.

گام اول

باید مسئولیت کامل زندگی‌تان را بپذیرید

روزی یک رهگذر، مردی را می‌بیند که زیر نور آفتاب به دنبال چیزی می‌گردد. از او می‌پرسد دنبال چیست، او پاسخ می‌دهد دنبال کلید مهمی است که آن را گم کرده. رهگذر به او کمک می‌کند و حالا دوتایی به دنبال کلید می‌گردند.

بعد از مدت زیادی جستجوی بیهوده رهگذر می‌گوید: «همه جا را گشتیم و چیزی پیدا نشد، مطمئنی که پول را اینجا گم کرده‌ای؟» مرد پاسخ می‌دهد: «نه، پول را در خانه گم کرده‌ام؛ اما اینجا زیر نور آفتاب کلید انعکاس بیشتری خواهد داشت و می‌توانم آن را راحت‌تر پیدا کنم!»

شاید عملکرد آن مرد بالا خنده‌دار به نظر بیاید ولی واقعیت این است که خیلی وقت‌ها ما دقیقا با همین روش زندگی می‌کنیم و دلیل نرسیدن به موفقیت‌ها را در جایی بیرون از خودمان جستجو می‌کنیم.

در واقع اکثر ما یاد گرفته‌ایم که برای آنچه در زندگی خوشمان نمی‌آید، دیگران را سرزنش کنیم؛ والدین، رئیس، دوستان، رسانه‌ها، همکاران، ارباب رجوع، همسر، اقتصاد، آب‌وهوا، صور فلکی، بی‌پولی و خلاصه هر کس و هر چیزی را ملامت می‌کنیم و هیچ‌وقت مشکل واقعی، یعنی خودمان را نمی‌بینیم.



ما در زندگی تنها اختیار دو چیز را داریم:

- افکارمان
- رفتارمان

نحوه به کارگیری این دو چیز است که تجربه‌های ما را تعیین می‌کند.

اگر آنچه را که تولید یا تجربه می‌کنیم دوست نداریم، باید واکنش‌هایمان را تغییر دهیم. افکار منفی‌مان را کنار بگذاریم و مثبت فکر کنیم. عادت‌هایمان را تغییر دهیم و یا مطالبی که می‌خوانیم را عوض کنیم.

و یا حتی شاید لازم باشد دوستانمان را عوض کنیم یا شیوه صحبت کردنمان را تغییر دهیم. به احتمال زیاد می‌دانید که اگر کاری که همیشه می‌کرده‌اید را ادامه دهید، همان نتایج همیشگی را به دست خواهید آورد.

پس بهتر است این مسئله را هم بدانید که برای رسیدن به موفقیت‌های بزرگ اولین و مهم‌ترین قدم این است که دست از سرزنش کردن دیگران بردارید. و در مقابل شرایطی که دلخواه شما نیست همیشه فرمول سه کلمه‌ای زیر را به خاطر داشته باشید:

«تغییر، ترک، تقبل»

وین دایر در جایی می‌نویسد: سرزنش کردن دیگران یعنی اتلاف وقت. هرچقدر هم که تقصیر را گردن دیگران بیندازید و یا از آن‌ها ایراد بگیرید، این باعث تغییر شما نخواهد شد.

استفاده از این فرمول ساده است: شرایطی که دلخواهتان نیست را تغییر دهید، اگر نشد از آن موقعیت خارج شوید و باز هم اگر نشد آن را بپذیرید.

باید همواره مد نظر داشته باشید تا وقتی که کسی یا چیزی را به خاطر عدم موفقیت خودتان سرزنش کنید موفق نخواهید شد. اگر می‌خواهید پیروز شوید باید قبول کنید این شماست که عمل کردید، فکر کردید، احساس کردید و انتخاب کردید تا به این مرحله که الان هستید گام بگذارید، همه‌اش کار خودتان بوده است. خودتان را گول نزنید، بی‌رحمانه با خودتان صادق باشید و حساب و کتاب کنید.

گام دوم

بدانید که چرا اینجایید

واقعیت این است که همه ما برای هدف خاصی به دنیا آمده‌ایم.

شناسایی، پذیرش و احترام به این هدف شاید مهم‌ترین کاری باشد که افراد موفق انجام می‌دهند. آن‌ها برای درک این که چرا به این دنیا آمده‌اند وقت می‌گذارند و بعد این هدف را با شور و اشتیاق دنبال می‌کنند.

هدفمند بودن یعنی این که هرچه را دوست دارید انجام بدهید، آنچه را در آن مهارت دارید پیدا کنید و آنچه را که برایتان مهم است به دست بیاورید. زمانی که شما واقعا هدفمند باشید، مردم، منابع و فرصت‌های مورد نیاز خودشان به صورت طبیعی به سراغتان می‌آیند.

دلیل هرآنچه که می‌کنید چیست؟

بدون وجود یک هدف غایی به عنوان قطب‌نمای راهنما، باقی اهداف و برنامه‌هایتان باعث رضایت شما نخواهند شد. مطمئناً نمی‌خواهید بالای نردبانی برسید که بعداً متوجه شوید آن را روی دیوار اشتباهی تکیه داده‌اید!

چگونه قطب‌نما را پیدا کنیم؟

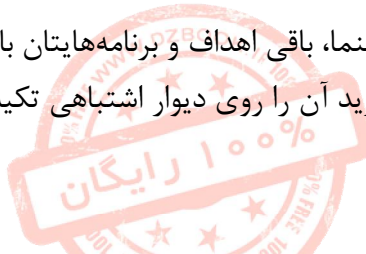
از پت ویلیامز، یکی از بزرگترین نویسندگان و سخنرانان جهان درمورد راز موفقیتش پرسیدند، او گفت: «تا وقتی جوانید، ببینید که دوست دارید چه کاره شوید. بعد، زندگی‌تان را حول این محور تنظیم کنید که چطور می‌شود از این راه پول درآورد.

بر خلاف تصور خیلی‌ها، لازم نیست چندین سال صرف آزمون و خطا و جستجو برای یافتن هدف غایی و دلیل وجودی‌تان باشید.

خوشبختانه شما می‌توانید با استفاده از یک روش بی‌نهایت ساده مهم‌ترین هدف زندگی خود را پیدا کنید.

همه از بدو تولد در زندگی خود دارای راهنمای بزرگی هستند که با توجه به میزان شادی، نشان می‌دهد که آیا فرد در مسیر هدف قرار دارد یا خیر. هرآنچه که شما را بیشتر از هرچیز دیگری شاد می‌کند، هم‌سو با هدف شماست.

برای پیدا کردن این هدف فهرستی از مواقعی را تهیه کنید که بیش از همه احساس شادی و سرزندگی کرده‌اید. عناصر مشترک این تجارب چه بوده است؟ آیا می‌توانید با انجام این کارها خرج زندگی‌تان را هم در بیاورید؟



*از هدف خود دور نشوید

وقتی هدف زندگی‌تان را مشخص کردید و آن را نوشتید، هر روز آن را با خود مرور کنید. حتی پیشنهاد می‌کنیم تصاویری که شما را به یاد هدف‌تان می‌اندازند را چاپ کنید و در جایی بچسبانید یا در پس زمینه گوشی‌تان قرار دهید تا هر لحظه جلوی چشمتان باشد.

*وقت گذاشتن همیشه مهم است؛

رویکرد دیگری که به شفاف‌سازی هدف‌تان کمک می‌کند، وقت گذاشتن و در آرامش فکر کردن است، همان تفکر عمیق. وقتی به مرحله عشق و آرامش درونی رسیدید، از خودتان بپرسید: **هدف زندگی من چیست؟ نقش منحصر به فرد من در این جهان کدام است؟** آن وقت اجازه بدهید که پاسخ این سوال به شما الهام شود. بگذارید این پاسخ تا جایی که تخیل‌تان اجازه می‌دهد باز و فراگیر باشد. نیازی نیست که واژه‌های شاعرانه یا آنچنانی استفاده کنید. با انجام این کار به مرور خواهید دید که هر بار چگونه هدف اصلی و نهایی زندگی‌تان برایتان شفاف تر و قابل درک‌تر خواهد شد.

*اصول را دنبال کنید

اکنون باید تصمیم بگیرید که می‌خواهید چه بکنید، چه باشید، چه تجربه‌ها و چه دستاوردهایی داشته باشید؟ یکی از اصلی‌ترین دلایلی که خیلی‌ها در زندگی به چیزهایی که می‌خواهند نمی‌رسند این است که **نمی‌دانند چه می‌خواهند!** درواقع افرادی که در زندگی به خواسته‌هایشان نمی‌رسند، خواسته‌های خود را به صورت دقیق و شفاف تعریف نکرده‌اند. آگاهی دقیق به خواسته‌ها چیزی است که هر کودکی با آن متولد می‌شود؛ او می‌داند که گرسنه است یا نه، غذاهایی که دوست ندارد را نمی‌خورد و آن‌هایی که می‌پسندد را با ولع می‌خورد. کودکان، نیازها و خواسته‌های خود را با تمام ابزارهایی که دارد (مانند گریه) ابراز می‌کند. بدون هیچ شرم و ملاحظه‌ای بلند گریه می‌کند تا به خواسته‌اش برسد. وقتی هم که بزرگ‌تر می‌شود چهار دست و پا به سمت آنچه برایش جذاب است حرکت می‌کند. مشخص است که چه می‌خواهد و مستقیماً به سمت همان حرکت می‌کند.

چگونه این ویژگی را از دست می‌دهیم؟

- دست زن!
- نکن!
- نرو!
- هرچی تو بشقاب هست بخور، خوشم نمیاد نداریم.
- خجالت بکش.
- نمی‌تونی.
- گریه نکن.
- فقط همین که من میگم.

حالا فهمیدید چرا این ویژگی را از دست می‌دهیم؟

بعد از سال‌ها شنیدن چنین حرف‌هایی اکثر ما نیازهای روحی و جسمی خود را فراموش می‌کنیم و اسیر سر درآوردن از آن چیزی می‌شویم که دیگران از ما می‌خواهند.

یاد می‌گیریم که برای کسب تایید دیگران چگونه عمل کنیم و چطور باشیم؛ برای مثال:

- پزشکی می‌خوانیم چون پدر می‌خواهد
- به خاطر دل مادر ازدواج می‌کنیم
- به خاطر رضایت دوستانمان در جاهایی که مایل نیستیم همراهیشان میکنیم

به خاطر اینکه اطرافیان درموردمان حرف زنند از آرزوی کار کردن در رشته هنری مورد علاقه‌مان دست می‌کشیم و یک 'کسب و کار واقعی' راه می‌اندازیم... همین حالا اگر از یک نوجوان بپرسید می‌خواهد چه کاره شود، بعید نیست اگر جواب بشنوید: **نمی‌دانم**... چون آن قدر باید و نباید روی سر یک نوجوان ریخته که خواسته‌های واقعی‌اش زیر آن‌ها دفن می‌شود.

گام سوم

خواسته‌های واقعی‌تان را مشخص کنید

چطور می‌توانیم بدون ترس، شرم یا ملاحظه خواسته‌های واقعی خود را بازیابی کنیم؟
چطور می‌توانیم دوباره با شور و شوق واقعی خودمان آشتی کنیم؟

در جواب این سوال باید بگوییم... اولین قدم این است که به ترجیحات خود در موقعیت‌های مختلف احترام بگذاریم، چه بزرگ و چه کوچک؛ نباید این ترجیحات فردی را کوچک بشماریم.

شاید آن‌ها برای دیگران کم اهمیت باشند، مهم نیست، مهم این است که برای خودتان کم اهمیت نباشند.

برای این منظور هر بار که با یک انتخاب روبروی شدید،

هرچقدر هم که کوچک بود، وقت بگذارید

و ببینید که ترجیح درونی و قلبی‌تان چیست.

مشخص نبودن خواسته‌ها و ترجیح دادن نیازها و تمایلات دیگران به خواسته‌های خود تنها یک عادت است. با تمرین عادت متضاد می‌توانید به راحتی این عادت ناپسند را ترک کنید.

اولین تمرین

یکی از موثرترین و ساده‌ترین راه‌ها برای مشخص کردن آنچه که واقعا می‌خواهید تهیه یک فهرست سی تایی از چیزهایی است که واقعا می‌خواهید انجام دهید یا داشته باشید.

خواهید دید که اولین خواسته‌هایتان چندان پیچیده نیست. درواقع اکثر مردم چیزهایی مانند یک خودروی آنچنانی، یک ویلا و یک خانه فلان مدل و چیزهایی از این قبیل می‌خواهند. اما از اواسط این تمرین کوتاه (که معمولا بیشتر از پانزده دقیقه طول نمی‌کشد) خود واقعی‌تان شروع به حرف زدن می‌کند:

«می‌خواهم مردم دوستم داشته باشند»

«می‌خواهم آرامش درونی داشته باشم»

«می‌خواهم عاشق زندگی و مردم باشم»

این خواسته‌ها، ارزش‌های واقعی و درونی شما هستند...

خواسته‌هایتان را کاربردی‌تر کنید

در این میان چیزی هست که باعث می‌شود بیشتر مردم خواسته‌های واقعی‌شان را دنبال نکنند و حتی آن‌ها را به دست فراموشی بسپارند. آن چیز فکر این است که با انجام آنچه که دوستش دارند نمی‌توانند پول در بیاورند.

مثلا ممکن است کسی بگوید: من دوست دارم با مردم گپ بزنم، اما گپ زدن که برای کسی نان و آب نمی‌شود! اگرچه ممکن است این طرز فکر منطقی به نظر بیاید، اما باید بگوییم که اگر شما هم اینطور فکر می‌کنید بهتر است همین حالا تجدید نظر کنید.

برای مثال اپرا وینفری یا دایان براوز یا هزاران نفر دیگر هستند که از طریق همین گپ زدن با مردم خرج زندگی‌شان را درمی‌آورند؛ یا خیلی‌ها هستند که عاشق مسافرت کردن و دیدن جاهای مختلف دنیا هستند و از همین طریق هم خرج زندگی را درمی‌آورند... لازم نیست اسم تولیدرهای بزرگ دنیا که عاشق کارشان هستند را بیاوریم.

پس می‌بینیم که چنین چیزی به هیچ وجه عجیب و غریب و دست‌نیافتنی نیست و شما هم می‌توانید با صرف کمی وقت و خرج مقداری شهامت همانی باشید که سال‌ها رویایش را داشتید.

دومین تمرین

یک فهرست بیست تایی از کارهایی که دوست دارید تهیه کنید و بعد به راه‌هایی که می‌شود از طریق انجام آن کارها پول درآورد فکر کنید.

اگر عاشق ورزشید می‌توانید، ورزشکار، نویسنده یا گزارشگر ورزشی یا حتی عکاس ورزشی شوید. یا حتی می‌توانید در کار مدیریت یا به عنوان کارمند یک تیم حرفه‌ای مشغول شوید. یا می‌توانید مربی، مدیر و یا مسئول تبلیغات تیم شوید؛ می‌بینید که راه‌های بیشماری برای پول درآوردن در زمینه مورد علاقه شما وجود دارد.

قدم اول را محکم بردارید

فعلاً در قدم اول مشخص کنید که دقیقاً چه می‌خواهید تا در قسمت‌های بعدی سری‌مقاله نشان دهیم که چطور می‌شود از همان طریق موفق بود و پول درآورد.

تمرین طلایی

تمرینی که در این بخش به شما ارائه خواهیم کرد یکی از بهترین تمرین‌ها برای دستیابی به رویایی واقعی و درونی‌تان است و می‌توانید در مدت کوتاهی تمام بایدها و نبایدهای جامعه که از کودکی روی وجودتان تلنبار شده‌اند را پس بزنید و پس از آن به رویای بزرگ خود دسترسی پیدا کنید...

یک موزیک ملایم پخش کنید و در محیطی آرام بشینید و مطمئن شوید که چیزی حواستان را پرت نخواهد کرد. حالا چشم‌هایتان را ببندید و از ضمیر ناخودآگاهتان بخواهید که تصویر زندگی ایده‌آلتان را درحقیقتاً به همان شکلی که می‌خواهید تجسم کند، فکر کنید هیچ مانعی برای رسیدن به خواسته‌هایتان وجود ندارد... هیچ مانعی.

درمورد خواسته‌هایتان در زمینه‌هایی که در پاراگراف بعد می‌خوانید با دقت تفکر عمیق کنید و حتی کوچکترین جزئیات آن را مطابق با میل و سلیقه‌تان تجسم کنید... انگار که یک گول چراغ جادو ایستاده تا در لحظه خواسته شما را همانگونه که اعلام کرده‌اید برایتان برآورده کند.

- درآمد ماهیانه و پس‌انداز و میزان دارایی خالص‌تان
- خانه دلخواهتان و محله و شهر و کشور مورد نظرتان
- خودرو و دارایی‌های دیگرتان
- شغل مورد علاقه و همکارها و مشتری‌هایتان
- تفریح و اوقات فراغتتان و مسافرت‌هایی که می‌روید. وضعیت ایده‌آل جسمی و روحی و روانی‌تان
- روابطتان با دوستان، خانواده
- و سرانجام به جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنید فکر کنید. جامعه ایده‌آل شما چگونه خواهد بود؟ چه فعالیت‌هایی بیشتر و چه فعالیت‌هایی کمتر در آن صورت می‌گیرد؟

بعد از تمرین پاسخ‌های خود را روی یک کاغذ بنویسید.

هرروز رویایی که نوشته‌اید را مرور کنید. این کار باعث می‌شود که ذهن هشیار و ضمیر ناخودآگاه شما روی این رویا متمرکز بماند.

گام چهارم

به قدرت باورها آگاه باشید

ناپلئون هیل در جایی می‌نویسد: هر آنچه که ذهن بتواند تصور و باور کند، دست‌یافتنی است. درواقع ذهن چنان ابزار قدرتمندی است که می‌تواند عملاً هر چیزی را که بخواهید در اختیار شما بگذارد. اما باید اول باور کنید که دستیابی به اهدافتان شدنی است.

اگر مروری بر زندگی برخی از موفق‌ترین افراد تاریخ بیندازید متوجه خواهید شد که اکثر این افراد روزی (بعضی‌هایشان در کودکی) در تصورات خود لحظه رسیدن به موفقیت‌هایشان را مرور کرده‌اند. بسیاری از ورزشکاران جهانی، بازیگران یا کارآفرینان بزرگ دنیا در خاطرات خود گفته‌اند که روزی باور داشتند که به هدفشان دست پیدا کرده‌اند؛ آن‌ها مدال طلای المپیک، جایزه اسکار و تاسیس کمپانی خودشان را از قبل دیده بودند، به آن باور داشتند و برایش برنامه‌ریزی کرده بودند.

درواقع آن‌ها (به صورت آگاهانه یا ناآگاهانه) از تکنیکی که امروزه با نام **Visualization** شناخته می‌شود استفاده می‌کردند. تکنیکی که ثابت شده است که می‌تواند یکی از بهترین راه‌های ساخت باورها باشد.

پس، چرا شما از این تکنیک فوق‌العاده استفاده نکنید؟

دیر یا زود، کسانی پیروز خواهند شد که باور می‌کنند می‌توانند پیروز بشوند.

«آنچه خوبان همه دارند!»

اگر می‌خواهید در خلق رویاهای زندگی‌تان موفق باشید، باور کنید که توان تحقق این رویاها را دارید. باید باور داشته باشید که توان لازم را دارید و می‌توانید آن را به کار بگیرید. همه کار کنید تا خودتان را باور کنید. حالا اسمش هرچه که می‌خواهد باشد، عزت نفس، اعتماد به نفس یا خودباوری.

فارغ از تمام اسم‌ها، منظور ما آن باور عمیقی است که شما توانایی‌ها، منابع درونی، استعدادها و مهارت‌های لازم را برای خلق نتایج دلخواه دارید؛

خودباوری ذاتی نیست

خودباوری یا همان اعتماد به نفسِ خودمان، یک انتخاب است؛ یک طرز فکر است و به مرور زمان شکل می‌گیرد. درست است، حضور والدین مثبت و حامی، کمک شایانی می‌کند، اما واقعیت این است که اکثر ما والدین معمولی‌ای داشته‌ایم که ناخواسته همان عقاید محدود کننده و شرایط منفی را که خودشان با آن بزرگ شده‌اند را به ما منتقل کرده‌اند.

درواقع خیلی از افراد موفق هم همین شرایط را داشته‌اند، اما آن‌ها چون عادت به سرزنش کردن دیگران ندارند (همانطور که در گام سوم توضیح دادیم)، به جای گله کردن از وضع موجود، دنیای خودشان را ساخته‌اند.

حالا نوبت شماست

اگر می‌خواهید **چهارمین گام بزرگ** را در راه رسیدن به موفقیت بردارید، باید از همین لحظه دست‌به‌کار شوید. همین حالا چشمانتان را ببندید، به این فکر کنید هر چیزی که ذهنتان بخواهد را می‌توانید انجام دهید. خودتان را در وضعیتی ببینید که به صورت تمام و کمال به درونی‌ترین و بزرگ‌ترین خواسته‌هایتان دست پیدا کرده‌اید.

ممکن است در دفعات اول این فکر برایتان کمی مشکل باشد یا احساسی داشته باشید که شما این توانایی را ندارید. این کاملاً طبیعی است. این احساس ناشی از تمام **نمی‌توانی** هایی است که از کودکی تا به حال شنیده‌اید.

خبر خوب این که با کمی تداوم و تکرار هر روزه این طرز فکر می‌بینید که چگونه به مرور همه چیز عوض می‌شود و خودباوری در وجودتان مانند یک گیاه زیبا شروع به رشد کردن می‌کند.

بد نیست بدانید که آخرین تحقیقات درمورد مغز نشان می‌دهد که با **گفتارهای درونی مثبت و تجسم مثبت‌اندیش**، همراه با **مطالعه و تمرین** همه می‌توانند یاد بگیرند که هر کاری را انجام دهند.

مهم‌تر از استعداد

آمار نشان می‌دهد که **خودباوری از استعداد و تحصیلات مهم‌تر** است. خیلی از افرادی که به موفقیت‌های بزرگ دست پیدا کرده‌اند هر یک به نوعی اذعان داشته‌اند که با استعداد ترین فرد در حوزه فعالیت خود نبوده‌اند، چیزی که آن‌ها را تبدیل به اسطوره‌های موفقیت کرده خودباوری آن‌ها بوده است.

این افراد باور داشته‌اند که می‌توانند در جایگاهی که می‌خواهند بدرخشند، آن‌ها همین کاری که در این لحظه شما در حال انجام آن هستید، مطالعه، تمرین و تلاش کرده‌اند و حالا جزو موفق‌ترین افراد دنیا هستند.

قدرتمندترین نیروی منفی روان بشر

عبارت **نمی‌توانم** چیزی است که **پل آر شیل** در جایی آن را به درستی قدرتمندترین و مخرب‌ترین نیروی روان بشر معرفی می‌کند. اگر می‌خواهید به موفقیت برسید، این عبارت و تمام هم‌خانواده‌های آن از قبیل: «ای کاش می‌توانستم» را ببوسید و بگذارید کنار. کلماتی که شما به آن فکر می‌کنید و بر زبان می‌آورید، به راحتی روی جسمتان اثر می‌گذارند. این تاثیر چنان هوشمندانه و آهسته است که خیلی وقت‌ها متوجه آن نخواهید شد؛ پس این نکته را هنگام برداشتن گام‌هایتان در راه موفقیت هرگز فراموش نکنید:

به نفع خود فکر کنید...

طوری فکر و عمل کنید که انگار باور دارید هر چیزی ممکن است .

نظر و باور خود شما؛ مهم‌ترین نظر و باور در تمام جهان هستی...

اگر قرار بود باور دیگران نسبت به ما و رویاهایمان پیش شرط موفقیت ما باشد، اکثر ما هرگز به جایی نمی‌رسیدیم. شما باید تصمیم خود را در مورد چیزی که می‌خواهید، بر اساس خواسته‌ها و اهداف خودتان و بنا کنید، نه اهداف، خواسته‌ها، نظرات و قضاوت‌های پدر و مادر، دوستان، همسر، فرزندان و همکارانتان. نگران آن چه که دیگران راجع به شما فکر می‌کنند نباشید و فقط و فقط به حرف قطب‌نمای درونی وجودتان توجه کنید.

یک باور طلایی:

حالا که هدف و خودتان را باور کردید می‌خواهیم از یک باور شگفت‌انگیز رونمایی کنیم تا مبحث باورها را به بهترین و کامل‌ترین شکلش تمام کرده باشیم.

بدگمانی معکوس...

این باور، نسخهٔ محرمانهٔ خیلی از انسان‌های خوشبخت و موفق است که اگر شما هم آن را به کار ببندید می‌توانید مطمئن باشید که چهارمین گام در راه تبدیل رویا به واقعیت را استادانه و با صلابت برداشته‌اید. خیلی از افراد موفق دنیا درست عکس یک انسان بدبین فکر می‌کنند. آن‌ها به جای این که فکر کنند دنیا در پی آزار و اذیت آن‌هاست، باور دارند که جهان خوشبختی آن‌ها را می‌خواهد.

آن‌ها به جای منفی‌بافی دربارهٔ حوادث سخت و چالش برانگیز، واقعیت را می‌بینند؛ یعنی به این فکر می‌کنند که این حوادث به آن‌ها غنا می‌بخشد، قدرت می‌دهد و به پیشبرد آرمان‌هایشان کمک می‌کند. عجب باور مثبت و خارق‌العاده‌ای!

حوادث بد، خروجی خوب!

ناپلئون هیل در جایی می‌نویسد: **هر حادثهٔ منفی در بطن خود، بذری از یک امتیاز معادل و یا حتی بزرگ‌تر دارد.**

فکرش را بکنید که موفقیت در زندگی چقدر ساده‌تر می‌شود اگر مدام انتظار داشته باشید که جهان از شما حمایت کند و به شما فرصت بدهد... درواقع افراد موفق دقیقاً چنین استنباطی دارند.

همین موج مثبت انتظارات این افراد باعث می‌شود که تجارب و شرایط مطلوب و مورد انتظارشان جذب زندگی آن‌ها شود. ناگهان موانع و منفی‌بافی‌هایی که به همه از من بدشان می‌آید منتهی می‌شوند به فرصت‌هایی برای رشد، تغییر و موفقیت تبدیل می‌شوند،

اگر ناگهان ماشینتان کنار جاده خراب شد، به جای این تصور که الان یک قاتل سریالی به سراغتان می‌آید، به این فکر کنید که شاید کسی برای کمک بیاید که بعداً تبدیل به بهترین دوستتان شود.

اگر به خاطر تعدیل نیرو کارتان را در شرکت از دست دادید، به جای فکر کردن به انواع بدبختی و بی پولی و مسافركشی به این فکر کنید که شاید این اتفاق برایتان افتاده تا وارد شغل ایده‌آلتان شوید و زندگی‌تان زیوررو شود.

گام پنجم

رویاهای‌تان را به هدف تبدیل کنید

پس از فهمیدن دلیل بودنتان و باور داشتن به خود و خواسته‌هایتان حالا وقت آن است که برویم به سراغ گام پنجم برای تبدیل رویا به واقعیت. کارشناسان علم موفقیت به خوبی می‌دانند که مغز انسان یک ارگانیسم هدف‌جو است. هر هدفی که شما به عنوان فرمانده تمام و کمال این ارگانیسم برای ضمیر ناخودآگاهتان تعیین کنید، توسط مغزتان ردیابی خواهد شد و تلاش شبانه‌روزی این گلا دیاتور گوش به فرمان برای دستیابی به آن شروع خواهد شد.

گلا دیاتور یا همان مغز اما، برای پردازش درست اهداف، احتیاج دارد که آن‌ها از دو ویژگی به خصوص بهره‌مند باشند. **مقدار و زمان**. هدفی که شما تعیین می‌کنید باید برای خودتان و هر کس دیگری قابل اندازه‌گیری باشد و یک تاریخ یا ساعت مشخص هم باید برای آن در نظر گرفته باشید. حالا که با این دو اصل اساسی در هدف گذاری آشنا شدید، خودتان می‌توانید بینهایت مثال‌های اینچنینی بیاورید:

+ می‌خواهم وزن کم کنم
من تا لحظه تحویل سال جدید، بدون مصرف هیچگونه قرص و فقط با ورزش ۱۰ کیلو وزن کم خواهم کرد

+ من یک کتاب خواهم نوشت
من تا ۲۰ اسفند سال ۹۷ یک کتاب تخصصی خواهم نوشت

+ می‌خواهم کسب و کار مستقل خودم را داشته باشم
من در تاریخ یک کسب و کار در زمینه در شهر راه اندازی خواهم کرد.

+ می‌خواهم یک خانه خوب داشته باشم
تا تاریخ ۳۱ شهریور ۱۳۹۹ یک خانه ویلایی ۵۰۰ متری در یک باغ اختصاصی به همراه استخر و زمین تنیس در لواسان خواهم داشت

پس تا می‌توانید تمام جنبه‌های هدف خود را مشخص کنید، نوع، مدل، رنگ، سال، ویژگی، اندازه، شکل، قیافه و هر جزئیات دیگری که به ذهنتان می‌رسد. این جمله را همیشه به یاد داشته باشید که **اهداف مبهم، نتایج مبهمی در پی دارند.**

می‌توانید پا را از این هم فراتر بگذارید و باز هم جزئیات هدف خود را شفاف‌تر بیان کنید. برای مثال درمورد خانه دلخواهتان، فضای سبز، اسباب و اثاثیه، دکوری‌ها و آثار هنری، سیستم صوتی و حتی شکل پنجره‌ها و حمام و کفپوش خانه را هم تعیین کنید. واقعیت این است که هرچه جزئیات خواسته‌تان شفاف‌تر باشد گلا دیاتور کارش را بهتر انجام خواهد داد.

تصور کنید غول چراغ جادویی در برابر شما ایستاده و قصد دارد هرآنچه که شما به او فرمان می‌دهید را برایتان فراهم کند، اما جزئیاتی که مشخص نمی‌کنید را به سلیقه خودش انتخاب خواهد کرد و خب، از آنجایی غول‌ها زیاد از خودشان شعور ندارند، ممکن است گند بزند!

در این میان فقط یک نکته بسیار مهم وجود دارد و آن هم این است که اهدافتان برایتان ملموس باشد و شایستگی آن را به صورت تمام و کمال در خود ببینید. این مسئله که هدفی برای خود تعیین کنید و صدایی از درون دائم به شما بگوید: **من که می‌دونم تو نمیتونی به این برسی، تو رو چه به سیکس پک داشتن تو دو ماه، تو رو چه به میلیارد شدن و ...** درست به همان اندازه خطرناک است که مصرف شیشه خانمان برانداز است!

بزرگ فکر کنید...

وقتی که در حال تعیین اهدافتان هستید، حتماً چند هدف بزرگ انتخاب کنید که باعث رشدتان شوند.

هدف‌های شایسته دقیقاً همینطور هستند، ما برای دستیابی به آن‌ها ناگزیر به رشد و پیشرفت خواهیم شد. همیشه به این نکته توجه داشته باشید که پول، ماشین، خانه، قایق، شهرت و قدرت اگرچه اهداف خوبی هستند اما همه و همه می‌توانند در یک چشم به هم زدن از بین بروند.

ببینید، برای دستیابی به یک هدف بزرگ باید انسان بزرگی باشید. باید مهارت‌های تازه، طرز تلقی نو و توانایی‌های جدیدی کسب کنید. باید رشد کنید چرا که تنها در این صورت رشد شما دائمی خواهد بود.

اگر هدف داشتن خودروی خفن و خانه آنچنانی تنها هدف شما باشد، شما ممکن است به هدف خود برسید اما در آن صورت شما فقط یک خودروی خفن و یک خانه آنچنانی خواهید داشت.

ادامه‌ی تمرین طلایی

در ابتدا نگاهی دوباره به لیست خواسته‌هایتان بیندازید و آن‌ها را مورد بازبینی قرار دهید. با توجه به دانسته‌های جدیدتان درمورد اهداف اگر لازم بود خواسته‌ای را تغییر دهید تا هوشمندانه‌تر عمل کرده باشید حتماً این کار را انجام دهید. **حالا باید ویژگی «زمان» را به خواسته‌های درونیتان اضافه کنید و جزئیات آن را تا حد امکان افزایش دهید.**

خُب، وقتی که این کار را انجام دادید، حالا ضمیر ناخودآگاهتان خواهد دانست که روی چه چیزی کار کند. یعنی خواهد دانست که چه فرصتهایی را برای رساندن شما به هدفتان غنیمت بشمارد.

یک خبر فوق‌العاده اینکه مشخص بودن دلیل زندگی و رویا و اهدافتان، شما را در جمع سه درصد موفق‌ترین افراد انسان‌های روی زمین قرار می‌دهد. بله واقعیت دارد، تنها سه درصد از افراد روی کره زمین به طور دقیق و اصولی می‌دانند که برای چه زندگی می‌کنند. خبر خیلی خیلی خوب‌تر این که شما می‌توانید به سادگی عضو یک درصد موفق‌ترین انسان‌ها باشید! چگونه؟ ساده است؛

شما می‌توانید با برداشتن گام‌های مشخص و عملی در راه رسیدن به خواسته‌های درونیتان در جمع یک درصد افراد موفق دنیا قرار بگیرید.

اگر برایتان مشخص است که کجا می‌خواهید بروید و هرروز در همان مسیر گام برمی‌دارید، بالاخره به هدفتان خواهید رسید. فراموش نکنید که خواسته‌ها و اهدافتان را هرروز مرور کنید و هرروز حداقل یک قدم (هرچند کوچک) برای نزدیک تر شدن به آن بردارید.

یک نیروی خارق‌العاده !

حالا باید نیروهای خلاق ضمیر ناخودآگاهتان را فعال کنید، این امر شدنی نیست مگر با چند بار مرور کردن اهدافتان در روز. برای مطالعه فهرست اهدافتان وقت بگذارید.

هدف‌های این فهرست را یک به یک بخوانید، چشم‌هایتان را ببندید و فرض کنید تمام این هدف‌ها یک به یک محقق شده‌اند. برای چند لحظه به این فکر کنید که در صورت تحقق این اهداف چه احساسی خواهید داشت. آن احساس را با تمام جزئیات به خاطر بسپارید، به دردتان خواهد خورد.

این تکرار باعث افزایش تنش ساختاری در مغز شما می‌شود، مغز شما تلاش خواهد کرد که فاصله بین واقعیت موجود با هدف مجسم شما را از میان بردارد. به این ترتیب گلا دیاتور وارد عمل می‌شود، انگیزه‌تان بیشتر خواهد شد، خلاقیتتان تحریک خواهد شد و آگاهی‌تان نسبت به منابعی که می‌تواند در دستیابی به هدف کمکتان کند افزوده می‌شود.



گام ششم

دست به چاقو شوید !

پس از اینکه معلوم شد واقعا چه می‌خواهید و اهداف قابل سنجش و مهلت زمانی مشخصی را تعیین کردید، مرحله بعدی این است که تمام گام‌های عملی و جز به جز برای دستیابی به هدف‌تان را معین کنید. درواقع در این گام شما باید هدف‌تان را به اجزای کوچک تر تقسیم کنید. یکی از اولین راه‌های تعیین مراحل عملی به هدف روش **تجسم مسیر عکس** است؛ چشمان‌تان را ببندید و فرض کنید که الان آینده است و شما هم به هدف‌تان رسیده‌اید. ببینید که برای رسیدن به این هدف چه کارهایی باید انجام می‌دادید و از چه مراحل گذشت‌اید. البته لزومی ندارد که دقیقاً از تمام مراحل آگاه باشید چرا که این تازه اولین گام برای خُرد کردن هدف است و تنها این که یک تجسم کلی از کارهای مورد نیاز داشته باشید کفایت می‌کند.

از پرسیدن نترسید !

اگر شما رویای تبدیل شدن به یک تاجر بزرگ یا یک پزشک را در سر داشته باشید گاهی ممکن است که در خلال صحبت کردن با یک تاجر یا پزشک یک جمله بتواند به اندازه چند کتاب به شما انگیزه و انرژی و دانش ارائه کند. آنقدر تحقیق کنید و سوال پرسید تا یک برنامه عملی و واقع گرایانه برای رساندن خودتان از جایی که هستید، به جایی که می‌خواهید بروید، تهیه شود.

روش نقشه‌برداری ذهنی (Mind Mapping)

طبق تعریف ویکی‌پدیا ببینیم نقشه ذهنی چیست:

نقشه ذهنی

از ویکی‌پدیا، دانشنامه آزاد

نقشه ذهنی، نموداری درختی است که برای بیان کردن کلمات، ایده‌ها، فعالیت‌ها یا موارد دیگر مربوط به یک کلید واژه یا ایده مورد استفاده قرار می‌گیرد. این نمودار برای تولید، سازماندهی و ساختار دهی ایده‌ها و افکار به کار بسته می‌شود و در حل مسئله، فرایند تصمیم‌گیری و نوشتن می‌تواند مورد استفاده قرار بگیرد. عناصر یک نقشه ذهنی به صورت ادراکی و بر اساس اهمیت مطالب در قالب گروه‌ها، شاخه‌ها و قسمت‌های متفاوت قرار می‌گیرند. نقشه‌های ذهنی را می‌توان برای مرور حافظه نیز به کار بست.

این روش، یک روش ساده اما بسیار قدرتمند است که در طول سالیان دراز افراد موفق زیادی از آن استفاده کرده‌اند و همگی به نتایج مطلوب دست پیدا کرده‌اند. این تکنیک کمک می‌کند که برای هر هدف تعیین کنید

- چه اطلاعاتی را باید گردآوری کرد
- با چه کسانی باید صحبت کرد
- چه مقدار پول باید جمع یا تعیین کرد
- چه مهلت‌هایی را باید در نظر گرفت
- و غیره...

در زیر روش کار را شرح داده‌ایم:

۱. هدف و ایده اصلی خود را در وسط صفحه بنویسید یا یک تصویر که یادآور آن باشد را در وسط صفحه قرار دهید.
۲. تمام ملزومات رسیدن به آن هدف را در قالب خط‌هایی ضخیم که به مرکز متصل می‌شوند بنویسید.
۳. حالا دوباره ملزومات را به چند شاخه تقسیم کنید و راه‌های رسیدن به آن‌ها را هم بنویسید.
۴. تا حد امکان از رنگ‌ها و اشکال استفاده کنید چرا که این دو مورد نقشه ذهنی را برای مغزمان قابل درک تر می‌کند.

همیشه فهرست روزانه داشته باشید...

بعد از آماده کردن نقشه ذهنی حالا نوبت آن است که شاخه‌های انتهایی را به موارد اجرایی روزانه تبدیل کنید تا به مرور به سمت مرکز نزدیک شوید؛ برای هریک از کارهای روزانه که می‌نویسید زمان مناسب را وارد کنید و آن‌ها را در تقویم، وایت برد یا نوت گوشی همراهتان بنویسید.

شب قبل، شب حیاتی!

یکی از قدرتمندترین ابزارهای که انسان‌های بسیار موفق برای تقسیم اهداف، تسلط بر زندگی و افزایش قدرت خورد در تبدیل رویا به واقعیت به کار می‌برند، برنامه‌ریزی برای روز بعد در یک شب پیش از آن است.

این روش به دو دلیل یکی از موثرترین قدم‌ها برای رسیدن به موفقیت است:

۱. اگر از شب قبل برای روز آینده برنامه‌ریزی کنید، یعنی فهرست اجرایی کارها را آماده کنید و چند دقیقه‌ای دقیقاً روند کاری روز بعد را تجسم کنید، ضمیر ناخودآگاه‌تان تمام شب به آن فکر خواهد کرد و در نتیجه هر مشکلی با خلاقیت تمام حل خواهد شد.

اگر فرضیه‌های جدید فیزیک کوانتوم را قبول کنیم، این کار امواجی از انرژی را ساعت می‌کند که افراد و منابع لازم را برای دستیابی به اهداف روز بعدتان به سوی شما جذب خواهد کرد.

۲. با تهیه فهرست اجرایی روز بعد، ردا می‌توانید بدون اتلاف وقت کارتان را آغاز کنید. در آن صورت شما دقیقاً می‌دانید که چکار می‌خواهید بکنید و با چه ترتیبی آن را انجام خواهید داد.

به این ترتیب شما از خیلی افراد دیگر بازدهی بالاتری خواهید داشت چرا که خیلی‌ها عادت دارند چند ساعت اول روز را به مرتب کردن ذهن و میزکارشان اختصاص بدهند و بفهمند که خب امروز چه کاره‌ایم!

منابع همه جا هستند!

یکی از نعمت‌های زندگی در جهان امروز که سرشار از فراوانی و فرصت‌های بی‌شمار است، این است که تقریباً برای هر کاری که می‌خواهید انجام دهید، قبلاً کسی بوده که مشابه آن را تجربه کرده باشد.

فرقی نمی‌کند که هدفتان کم کردن وزن باشد یا بردن مدال المپیک، تاسیس یک شرکت بزرگ، استقلال مالی، مبارزه با یک بیماری، برقرار کردن یک رابطه عاطفی فوق‌العاده و یا حتی برگزاری یک میهمانی شام تمام عیار. مطمئن باشید حتماً فرد یا افرادی قبلاً این کارها را کرده‌اند و نشانه‌هایی به شکل کتاب، مقاله، برنامه‌های صوتی و تصویری، دوره‌های آموزش مجازی، سمینار و یا کارگاه از خود به جا گذاشته‌اند تا از آنها استفاده کنید.

هوشمند باشید، از میانبرها استفاده کنید!

اگر شما از اطلاعات به جا مانده از افراد موفق استفاده کنید خواهید دید که طی کردن راه موفقیت بسیار ساده‌تر خواهد شد و به همین میزان در زمان کمتری خواهید توانست رویاهایتان را به واقعیت تبدیل کنید.

اگر شما صادقانه و مشتاقانه، و البته در شرایط مناسب از دیگران درمورد راه‌های موفقیت در کارشان بپرسید، خواهید دید که اکثر مردم از صحبت کردن درمورد نحوه راه‌اندازی کسب و کارشان یا دستیابی به اهدافشان لذت می‌برند. پس همیشه برای کسب اطلاعات بیشتر درمورد روش افرادی که پیش‌تر راه موفقیت را طی کرده‌اند آماده باشید؛ ترس از عدم پذیرش نداشته باشید و پای خودتان را به کتاب‌فروشی‌ها و سمینارها و سایت‌های انگیزشی باز کنید.

حریم امن یک جور زندان بزرگ و خودساخته است.

حریم امن مجموعه تمام باورها و بایدها و نبایدهایی است که در طول سالین و از طریق جامعه، دوستان و والدین به ما منتقل شده و محدوده‌ای است که شما در آن تمایلی به ریسک کردن یا بده دست آوردن تجربه‌های جدید ندارید و ترجیح می‌دهید همانی که هستید بمانید اما هیچ خطری نکنید.

لطفاً فیل نباشید!

بچه فیل‌ها از زمان تولد تربیت می‌شوند که در مکان کوچکی زندگی کنند؛ مربی از روزهای اول پای بچه فیل را به یک میخ چوبی که در زمین فرو کرده می‌بندد. با این کار بچه فیل فقط در محدوده‌ای که طناب اجازه می‌دهد باقی می‌ماند و این همان حریم امن فیل

است. اوایل بچه فیل سعی می‌کند طناب را پاره کند، اما طناب محکم است و بچه فیل یاد باور میکند که طناب پاره شدنی نیست وقتی که بچه فیل بزرگ شد و وزنش به پنج تن رسید، یعنی زمانی که می‌تواند به راحتی آب خوردن طناب را پاره کند، تلاشی برای رهایی نمی‌کند. زیرا از وقتی به دنیا آمده در ذهنش تکرار شده که طناب پاره شدنی نیست! شاید شما هم در حریم امن خود گرفتار چیزی به کوچکی یک تکه طناب باشید. طناب‌هایی مانند عقاید و ذهنیت محدود کننده‌ای که فضای اطرافتان از زمان کودکی به شما منتقل کرده است.

گام هفتم

دست به کار شوید!

پیش از شروع احتیاج دارید که به یک باور فوق‌العاده پیش‌برنده مجهز شوید تا با سرعت تمام به سمت تبدیل رویاتان به واقعیت پیش بروید. **این گام خیلی بیشتر از آنچه تصور می‌کنید مهم است؛** واقعیت این است که به محض اینکه آماده شوید تا به سوی هدف‌تان قدم بردارید قسمت‌هایی از آقای ذهن شروع به فعالیت می‌کنند که دیتابیس آن‌ها پر است از نصایح و حرف و حدیث‌های اشتباهی که از زمان کودکی ما به جای مانده‌اند. این بخش از ذهن بلافاصله پس از اینکه بفهمد شما کفش‌هایتان را پوشیده‌اید تا یک نوازنده حرفه‌ای شوید، برای تحصیل در یک کشور درست حسابی آماده شوید، وزن کم کنید، ازدواج کنید یا یک خودروی تویوتا سی‌اچ آر سفید رنگ نسخه هیبریدی بخرید، شروع می‌کند به پررنگ کردن سه چیز در دیدگاه شما:

- ملاحظات
- ترس‌ها
- موانع

واقعا فکرش را بکنید، شاید قبلاً برای شما هم موارد مشابهی پیش آمده باشد...

• تصمیم می‌گیرید پیانو را شروع کنید

۱. ملاحظات = باید از صبح تا شب تمرین کنم... از کار و زندگی می‌افتم
۲. ترس = اگه وسطش خوشم نیاد و ول کنم چی؟
۳. مانع = پیانوی خوب الان خدا میلیون تومنه بابا،

• تصمیم می‌گیرید برای تحصیل در یک کشور دیگر اقدام کنید

۱. ملاحظات = باید از خانواده و دوستان و کلیچ! دل بکنم
۲. ترس = اگه برم اونجا و از تنهایی و بی کسی دق کنم چی؟

۳. مانع = خانوادم مخالفن و حتی نمی‌شه باهاشون درموردش حرف زد

• تصمیم می‌گیرید وزن کم کنید

۱. ملاحظات = باید از خواب و خوراک بیفتم

۲. ترس = اگه آسیب ببینم چی؟

۳. مانع = من دو سال پیش هم تصمیم گرفتم وزن کم کنم به هیچ جا نرسیدم

• تو یوتا بخیرید

۱. ملاحظات = هزینه‌های نگهداریش بالاس.

۲. ترس = اگه تا قبل از تکمیل شدن پولم تولیدش تو ایران متوقف شد چی؟

۳. مانع = بعضیا میگن ماشین جالبی نیست

مثال‌هایی که گفتیم فقط مثال بودند و به احتمال زیاد ملاحظات، موانع و ترس‌های شما فقط مختص خودتان است.

واقعیتی که درمورد موانع وجود دارد این است که اگر چندتا از آن‌ها سر راهتان سبز نشدند، یعنی این که هدف‌تان به اندازه کافی بزرگ نیست و نمی‌تواند در حد چشمگیری باعث رشد و شکوفایی‌تان شود. یا به زبان دیگر هدف‌تان پتانسیل کافی برای توسعه فردی شما را نداشته است. حالا متاسفانه وقتی یکی از این موانع پیش می‌آید، عده زیادی از مردم آن را نشانه‌ای برای توقف می‌دانند. آن‌ها می‌گویند: حالا که فکرش را می‌کنم، یا به خاطر این احساس، و یا مطلبی که تازه متوجه شده‌ام، بهتر است اصلا پی این هدف را نگیرم!

هنر رفتار با موانع را یاد بگیرید

این مورد هم یکی از آن موارد ظریفی است که حتما باید به آن توجه زیادی داشته باشید. عده زیادی از مردم در مقابل موانع واکنش جنگجویانه نشان می‌دهند و سریع دست به شمشیر می‌شوند تا دخل موانع را بیاورند اما باید بگوییم این روش بسیار غلط است. درواقع شما باید به صورت دائم آگاه باشید که با توجه به شرایط، داشته‌ها و خواسته‌ها چه نوع رویکردی در مقابل این موانع کارا تر خواهد بود. منظور این است که گاهی لازم است کنار بیاوید؛ این روش بیشتر در مقابل ملاحظات جواب می‌دهد، گاهی لازم است بجنگید و گاهی هم لازم است کمی متوقف شوید، تفکر عمیق کنید و هوشمندانه به دنبال راه حل مخصوص به خودتان بگردید. می‌خواهیم بگوییم تاثیر غلبه بر ملاحظات، ترس‌ها و موانع فقط مادی نیست، حتی برای کسی که یک هدف کاملا مادی برای خودش در نظر گرفته باشد. **غلبه و رویارویی با موانع باعث رشد شخصیتی ما می‌شوند؛** کسی را در نظر بگیرید که همه هم و غمش، تکرار می‌کنم «همه» هم و غمش داشتن یک حساب بانکی چند میلیاردی است و در زندگی فقط برای مادیات تلاش می‌کند و بس.

خب طبعاً سر راه چنین شخصی هم ملاحظات، ترس‌ها و موانعی وجود دارند و فرد باید در مقابله با آن‌ها از رویکردهار متناسب استفاده کند. حتی چنانی شخصی هم بدون این که خودش بداند در حال تبدیل شدن به یک انسان کامل تر (نه صرفاً پولدار تر) است. او به احتمال زیاد کم‌کم تبدیل به انسان بزرگی خواهد شد.

او اگرچه هدفش پولدار شدن است، اما در این راه مهارت‌های تازه، دیدگاه جدید و توانایی‌های نو کسب می‌کند و چه چیزی با ارزش‌تر از این؟ تصور کنید تابستان است و تعطیل است و آب‌وهوا توپ است و بار و بندیل جمع کرده‌اید تا به شمال بروید. شما راه می‌افتید و خُب از آنجایی که همه شرایط برای شمال رفتن مهیا است خُب قطعاً تعداد زیادی نفر دیگر هم مثل شما اهل دل‌اند و همگی به جاده می‌زنند و نتیجه‌اش می‌شود یک جاده چالوس پرترافیک!

خب در این موقعیت شما می‌توانید هربار بعد از آنکه ماشین جلوی جلویی نیم متر حرکت کرد سریعاً مراتب را با عصبانیت و بوق به سمع و نظر ماشین جلویی خودتان برسانید، دائم به عالم و آدم و عیال و همکار و عباس آقا ناسزا بدهید که چرا باعث شدند این موقع راه بفتید، از بی فرهنگی مردم و بی تدبیری مسئولین ناله و فغان سر دهید و خلاصه یک سفر را از همان اول به کام اهل و عیال تلخ کنید.

اما راه دوم...

ترافیک و بودن خودتان در آن ترافیک را بپذیرید و دست از غر زدن و اما و اگرها بردارید و به جای آن کمی اطرافتان که شاید همیشه بی توجه از آن رد می‌شدید دقت بیشتری کنید.

در صورتی که روش دوم را انتخاب کنید، شما علاوه بر آن که در رویارویی با موانع روش درست در اینجا پذیرفتن را انتخاب کرده‌اید، درواقع روی کنترل خشم خود کار کرده‌اید، مدیریت بحران را تمرین کرده‌اید، با عملتان به خانواده خود یاد داده‌اید که گاهی مبارزه کردن تنها راه نیست.

در این گام یعنی گام هفتم خواندیم که:

۱. وجود موانع اصلاً چیز عجیب و غریبی نیست و کاملاً طبیعی است
۲. موانع را دسته‌بندی کردیم و درمورد هنر رویارویی با آن‌ها حرف زدیم
۳. بعلاوه، فهمیدیم که رویارویی با موانع جدای هدفی که داریم برای ما نکات مثبت دیگری هم دارند

گام هشتم

تاریخ سرشار است از مثال‌های باورنکردنی در مورد مردمی که به سادگی و فقط با درخواست کردن به ثروت‌های هنگفت، موقعیت‌های فوق‌العاده و مدارج بالا دست پیدا کرده‌اند. پس از تعیین هدف و گذراندن تمام مراحل که در گام‌های قبل خواندیم به احتمال زیاد این موضوع خیلی پیش خواهد آمد که بتوانیم با درخواست کردن از دیگران هدف‌هایمان را زودتر عملی کنیم.

اگر شما هم فکر می‌کنید جزو آن دسته کسانی هستید که برای رسیدن به اهدافتان از درخواست کردن، طلب حمایت کردن، پول گرفتن، کمک خواستن، درخواست وقت خواستن و حتی سوال کردن خودداری می‌کنید به قول خودمان رویش را ندارید این قسمت برای شما نوشته شده است.

چرا از درخواست کردن می‌ترسیم؟

معمولا خوددراری از درخواست کردن به دلیل ترس از عدم پذیرش است، ترس از «نه» شنیدن است. اما نکته غم‌انگیز در مورد وقت‌هایی که به دلیل این ترس درخواست‌هایمان را مطرح نمی‌کنیم این است که در این مواقع خودمان را از پیش مردود فرض می‌کنیم و قبل از این که دیگران به ما نه بگویند خودمان این کلمه نه چندان جذاب را به خودمان می‌گوییم.

از کجا می‌دانید؟

لطفاً از قبل، فرض نکنید که پاسخ منفی خواهید شنید... ریسک کنید و هر چیزی را که می‌خواهید طلب کنید. در اغلب موارد اگر پاسخ منفی باشد هیچ چیز از دست نداده‌اید. باورتان نمی‌شود چه میزان از افزایش حقوق‌ها، دریافت کمک‌های مالی، پیدا کردن خانه‌های اکازبون، تخفیف‌های خوب، دریافت نمونه‌های رایگان، قرار گرفتن در روابط خوب (عاطفی و کاری)، سفارش‌های خرید، تاریخ‌های بهتر برای ارسال کالا، تمدید مهلت‌ها، مرخصی‌ها و یا کمک‌های مختلف نتیجه جسارت درخواست کردن است.

البته لازم به ذکر است که درخواست کردن به همین آسانی هم نیست که هر چه می‌خواهید به زبان بیاورید و این وسط تکنیک‌هایی هستند که باید در این مسیر حتماً از آن‌ها سر در بیاورید.

مهم‌ترین تکنیک‌های درخواست کردن را به ساده‌ترین شکل ممکن

قدم اول

به درخواست‌هایی که قبلاً کرده‌اید و پاسخ مثبت گرفته‌اید فکر کنید، از همان روش‌ها استفاده کنید. جوری سوال کنید که انگار مطمئنید پاسخ‌تان مثبت خواهد بود، با انتظار پاسخ مثبت سوال کنید. با این فرض که نمی‌توانید جواب بگیرید، کاری از پیش نمی‌برید. فرض کنید که «می‌توانید» میزی در کنار پنجره رستوران به دست بیاورید، فرض کنید که «می‌توانید» بدون وقت قبلی مدیر فلان شرکت را ببینید، فرض کنید می‌توانید حقوق مورد نظرتان را بگیرید.

قدم دوم

در انتخاب کسی که قرار است درخواست‌تان را بشنود حساس باشید. آیا آن شخص توان اجرای درخواست شما را دارد؟

قدم سوم

مشخص و شفاف صحبت کنید. نگوئید افزایش حقوق می‌خواهم، بگوئید فلان قدر افزایش می‌خواهم. نگوئید برویم بیرون! بگوئید پنجشنبه شب باهم برویم رستورانِ فلان پیتزا بخوریم. این اصل حتی در مورد رفتارها هم صدق می‌کند، به هم‌خانه‌تان نگوئید بیشتر تو خونه کار کن! مثلاً بگوئید می‌خواهم روزهای زوج ظرف‌ها را تو بشویی و روزهای فرد آشغال‌ها را تو ببری بیرون.

قدم چهارم

تکرار را به خاطر بسپارید. یکی از مهم‌ترین اصول موفقیت، پافشاری و تسلیم نشدن است. وقتی از دیگران درخواستی می‌کنید خیلی طبیعی است که درخواست‌تان را رد کنند. آن‌ها به احتمال زیاد اولویت‌های دیگر، تعهدات و خلاصه دلایلی برای رد درخواست شما دارند. در هر صورت شما باید حتماً این نکته را بدانید که قصد آن‌ها تقابل با شما نیست. باید عادت کنید تا رسیدن به اصل موضوع، بارها با عدم پذیرش مواجه شوید. وقتی کسی گفت نه هم‌چنان از او درخواست کنید! این بار برای دانستن دلیل «نه» گفتنش. با تکرار این سوال حتی کسی که بارها جواب منفی داده هم ممکن است نظرش را عوض کند.

- یک روز دیگر، وقتی که آن شخص سر حوصله بود
- وقتی که خودتان اطلاعات بیشتری داشتید
- وقتی که شرایط تغییر کرد
- وقتی که رابطه‌تان بهتر شد
- دوباره سوال کنید

شاید بچه‌ها بهتر از هر کسی (به طور ذاتی) این اصل موفقیت را درک می‌کنند. آن‌ها بدون ذره‌ای تردید، خواسته خودشان را پشت سر هم تکرار می‌کنند. و نهایتاً این شماست که کوتاه می‌آیید.

یک تمرین شگفت‌انگیز!

فهرستی از چیزهایی تهیه کنید که در منزل، محل کار، مدرسه یا دانشگاه می‌خواهید، اما درخواست نمی‌کنید. کنار هر کدام علت درخواست نکردنتان را هم بنویسید. ترس‌تان از چیست؟

بعد هزینه‌ای را که بابت درخواست نکردنتان متحمل می‌شوید یادداشت کنید و بعد سودی که در صورت درخواست کردن به دست خواهید آورد را هم بنویسید. درخواست شما شاید مربوط به افزایش حقوق، وام، سرمایه اولیه، توصیه نامه، تاییدیه، مرخصی یا حتی بیرون رفتن با کسی که دوستش دارید باشد. فرقی نمی‌کند. بنویسید و هرروز مرور کنید که بابت ترس از پذیرفته نشدن در حال پرداخت چه بهایی هستید. اگر می‌خواهید رویاهایتان را به واقعیت تبدیل کنید بهتر است از همین امروز تمرین کنید که چگونه با عدم پذیرش کنار بیایید. پذیرفته نشدن نسخه اولیه کتابتان، رد شدن درخواست رفتنتان به سینما، بی‌اعتنایی به درخواست افزایش حقوقتان و رد شدن درخواست عضویتتان همگی نمونه‌هایی از پذیرفته نشدن هستند که شما باید نسب به آن‌ها ضدضربه شوید.

گام نهم

اطرافیان‌تان را با دقت انتخاب کنید

به احتمال زیاد شما هم درمورد کسانی این جمله را شنیده باشید که فلانی تا دیروز توی بازار پادویی می‌کردا... ولی حالا بیا و ببین واسه خودش چه دک و پژی به هم زده، حسابی داره پیشرفت می‌کنه.

حالا به این فکر کنید که آیا شده بشنوید کسی که در یک مغازه ساده کارگری می‌کرده به جای خاصی رسیده باشد؟ احتمالش خیلی خیلی کم است، می‌توان به جرات گفت کمتر از یک درصد. درست است که شغل آنها یکی است یعنی کارگری ولی تفاوت در افرادی است که این کارگراها با صاحبان و همکاران آن کسب و کار در ارتباط هستند.

مثلاً کارگرهای بازارهای فرش یا آهن همگی با سرمایه‌داران و بعضاً میلیاردرها در ارتباط هستند ولی کارگرهای یک مغازه ساده فقط با صاحب همان مغازه؛ پس در بهترین حالت هم گروه دوم تبدیل به صاحب یک مغازه معمولی می‌شوند.

سوالی که به احتمال زیاد برای خیلی از افراد پیش می‌آید این است که خُب حالا که از اهمیت همنشین شدن با افراد موفق باخبر شدیم، این افراد را از کجا پیدا کنیم؟ پاسخ ساده است:

- سمینارهای موفقیت
- سخنرانی‌ها و دوره‌ها
- جاهایی که معمولاً افراد موفق زیادی به آنجاها رفت و آمد دارند

ارتباط از طریق دنیای مجازی و شبکه اینترنت هم روش آسان و خوبی است، هر از گاهی (بسته به میزان بودجه خودتان) برنامه‌ریزی کنید برای اینکه به رستوران‌های رده‌بالا، پروازهای بیزنس کلاس و یا مکان‌هایی مانند استخرهای هتل‌های بزرگ رفت و آمد داشته باشید.

افراد موفق لائۀ خاصی ندارند! همه‌جا هستند، فقط برای دیدنشان باید کمی خلاقیت به خرج دهید.

لازم نیست که در همین ابتدای امر حتماً با این افراد دوست صمیمی شوید، برای مدتی همین موضوع که این افراد و رفتار آن‌ها در شرایط خاص را ببینید می‌تواند شروع خوبی باشد. مطمئن باشید به مرور حضور این انسان‌ها در زندگی شما پررنگ‌تر و پررنگ‌تر خواهد شد و به زودی شما تبدیل به یکی از همین افراد موفق خواهید شد که دیگران به دنبال همنشینی با شما خواهند بود.

کیسه‌ها را رها کنید!

واقعیت این است که ما یک بالن هستیم و عده زیادی از آدم‌های دوروبرمان مانند کیسه‌هایی هستند که اطراف سبد بالن آویزان شده‌اند. اگر می‌خواهیم اوج بگیریم باید کیسه‌ها را رها کنیم.

همین حالا شروع کنید

یکی از اولین قدم‌ها برای همنشین شدن با افراد موفق پرهیز از افراد مخرب است. تازمانی که در راه رشد فردی به نقطه‌ای برسید که دیگران نتوانند با منفی‌بافی خود شما را تحت تاثیر قرار بدهند، باید به هر قیمتی که شده از افراد مخرب، یا همان منفی‌باف‌ها دوری کنید. بهتر است تنها باشید تا اینکه وقت خود را با کسانی بگذرانید که با ذهنیت قربانی‌شده و معیارهای سطح پایین خود، جلوی پیشرفت شما را می‌گیرند.

فهرستی از نام تمام کسانی که مرتباً با آن‌ها در ارتباط هستید تهیه کنید: همکاران، همسایه‌ها، دوستان، همکلاسی‌ها و غیره. وقتی که این فهرست کامل شد، جلوی اسم آن‌هایی که منفی و مخرب هستند علامت منفی و جلوی آن‌هایی که مثبت و حامی هستند علامت مثبت بزنید. وقتی که این کار را درمورد تک‌تک افراد انجام دادید، به یک الگو دست پیدا خواهید کرد. شاید تمام افراد محل کارتان شخصیت مخربی داشته باشند، یا شاید متوجه شودی بیشتر دوستانتان در برابر تمام کارهای جدیدی که می‌خواهید انجام دهید مخالفت می‌کنند.

حالا باید تصمیم‌گیری را بگیرید و ارتباط خودتان را با تمام کسانی که جلوی اسم آن‌ها علامت منفی وجود دارد قطع کنید. اگر این کار شدنی نیست حداقل به شدت زمانی را که با این افراد صرف می‌کنید کاهش دهید.

تلاش خود را بکنید تا از حوزه نفوذ منفی دیگران خارج شوید.

خوب فکر کنید، مطمئنم کسانی هستند وقتی آن‌ها را می‌بینید تمام انرژی‌تان گرفته می‌شود؛ آن‌ها انرژی حیات را از شما می‌گیرند. این افراد همان کیسه‌های شنِ بالنِ شما هستند. به احتمال زیاد در این لیست کسانی را خواهید یافت که همیشه شکایت می‌کنند و دیگران را به خاطر شرایط خود سرزنش می‌کنند، کسانی که همیشه درمورد دیگران قضاوت می‌کنند، به بدگویی عادت دارند و افکار منفی از سر و رویشان می‌بارد. **طنابشان را قیچی کنید.** خطرناک‌ترین این افراد کسانی هستند که به شما می‌گویند **آرزوهایتان دست‌نیافتنی هستند** و باید از دنبال کردن آن‌ها دست بکشید، این‌ها سارقان رویا هستند، حتماً همین امروز فکری به حال ارتباطات با این افراد بکنید.

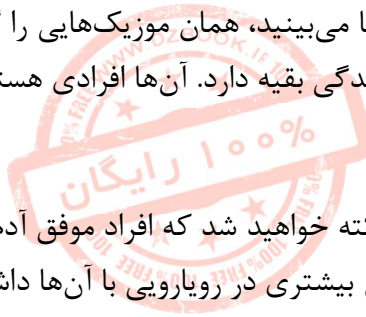
در این میان ارتباطات با افرادی که جلوی اسمشان علامت مثبت زده‌اید را پررنگ‌تر کنید. **آگاهانه تلاش کنید که با افراد مثبت، حامی و دلگرم‌کننده اطرافتان زمان بیشتری بگذرانید.** قدر افرادی که از پیروزی شما شاد می‌شوند و تشویق‌تان می‌کنند که به دنبال رویاهایتان بروید را بدانید این افراد شعله‌بال شما هستند. به گرمای حضورشان آگاه باشید و از آن استفاده و قدردانی کنید.

به محض این‌که تمرین بالا را انجام دهید مغزتان نسبت به افراد دور و برتان آگاه خواهد شد و درست از همینجاست که دهنتان دست به کار خواهد شد و راه را برای ورود افراد موفق و مثبت جدید به زندگی‌تان باز خواهد کرد. به مغزتان اعتماد کنید، مطمئن باشید اگر هر روز خود را در میان افراد مثبت و حامی و انگیزه بخش تصور کنید، بهترین‌ها به زندگی شما راه پیدا خواهند کرد. بدون آن‌که بفهمید چگونه، به جاهایی هدایت می‌شوید که این افراد حضور دارند.

ممکن است فکر کنید که اعتماد به نفس رویارویی با افراد موفق را ندارید... این مسئله کاملاً طبیعی است و به احتمال زیاد خیلی از افراد دیگر آن را تجربه خواهند کرد. این موضوع از آن‌جا می‌آید که تصورتان از این افراد تصور نادرستی است و این کُد‌ها را به مغزتان داده‌اید که این افراد، بسیار عجیب و غریب هستند و شاید از مریخ آمده‌اند!

واقعیت این است که موفق بودن اصلاً چیز عجیب و غریب و دور از ذهنی نیست. بسیاری از افراد موفق همان کارهایی را می‌کنند که شما می‌کنید، همان برنامه‌هایی را می‌بینند که شما می‌بینید، همان موزیک‌هایی را گوش می‌دهند که عدۀ زیادی از افراد دیگر گوش می‌دهند و در کل زندگی‌شان مشترکات زیادی با زندگی بقیه دارد. آن‌ها افرادی هستند مانند تمام افراد جامعه، فقط موفق‌تر هستند، همین!

یکی از دلایل آن این است که شما متوجه همین نکته خواهید شد که افراد موفق آدم‌های فضایی نیستند. همین مسئله کمک خواهد کرد شما اعتماد به نفس بیشتری در رویارویی با آن‌ها داشته باشید و اگر دقیق‌تر شوید خواهید دید که در بسیاری از موارد شما نسبت به آن‌ها برتری دارید.



گام دهم

همیشه این چهار کلید را با خود داشته باشید

۱. کلید اول - کایزن

در ژاپن واژه‌ای با مفهوم بهبود دائم و بدون وقفه یا **Kaizen** کایزن وجود دارد. این واژه درواقع فرهنگی است که از زمان باستان تا امروز در زندگی ژاپنی‌ها کاربرد داشته و شاید یکی از مهم‌ترین دلایل پیشرفت چشم‌بادامی‌ها همین باشد. طبق این ایدئولوژی باید هرروز حتی اگر شده یک قدم کوچک در راه بهتر شدن بردارید. فرقی نمی‌کند هدفتان کاهش وزن، ثروت‌مند شدن یا تبدیل شدن به یک قهرمان المپیک باشد. مهم این است که **روزتان را بدون برداشتن یک قدم مثبت در راستای هدف تمام نکنید.**

هرروز صبح از خودتان سوال کنید

۱. امروز چه کاری می‌توانم برای بهتر شدن انجام بدهم؟

۲. چه کاری می‌تواند مرا به هدفم نزدیک‌تر کند؟

مشخص کنید چه چیزی را می‌خواهید بهتر کنید و در آن روز چه قدم‌هایی برای دستیابی به آن باید بردارید. پس، **هرروز به دنبال پیشرفت نسبت به روز قبل باشید. مهم نیست چقدر کم.**

۲. کلید دوم - پافشاری

پافشاری یکی از آن ویژگی‌های مشترک بین تمامی افراد موفق است؛ آن‌ها به سادگی دست از تلاش نمی‌کشند. هرچقدر هم سخت باشد، با پافشاری بیشتر، احتمال موفقیت را بالا می‌برند.

نه واژه‌ای است که در راه رسیدن به پاسخ «بله» با آن روبرو می‌شوید. حتی اگر والدین، اقوام، دوستان و همکاران‌تان با نیت خیر از شما بخواهند که دنبال یک «کار واقعی» بروید، بدانید که کار واقعی شما، دنبال کردن رویای‌تان است.

می‌خواهم چند نمونه از پافشاری افراد موفق را دی این قسمت تقدیم‌تان کنم تا ببینید این اصل چقدر مهم و حیاتی است.

- **آدمیرال رابرت پیری** هفت بار تلاش کرد تا به قطب شمال برسد و همه این هفت بار با شکست مواجه شد، اما تسلیم نشد و در بار هشتم بود که به این موفقیت دست پیدا کرد.
- **ناسا** بیست بار برای پرتاب موشک به فضا با شکست مواجه شد اما پافشاری کرد و سرانجام طعم موفقیت را چشید.
- **بابک بختیاری** شغل‌های مختلفی را امتحان کرد و در هر کدام به یک شکل با شکست مواجه شد، در نهایت با ۳۰۰ میلیون چک برگشتی راهی زندان شد، اما کم‌نیامورد و با پافشاری توانست در همان وضعیت بدهی از طلبکارها فرجه بگیرد و آیس

پک را با یک مغازه کوچک تاسیس کند. آیس پک در عرض ۶ ماه ۱۲۰ شعبه دایر کرد و هم اکنون هزاران نفر در آن مشغول به کار هستند. آیس پک امروزه ده ها شعبه خارجی هم دارد.

پس فراموش نکنید که همیشه برای تسلیم شدن زود است.

۳. کلید سوم - حذف انباشتگی

وقتی که پروژه‌ای را آغاز می‌کنید، یا تصمیم جدیدی می‌گیرید این موضوع تا زمانی که تکلیفش مشخص نشده باشد فضایی در بانک حافظه شما را به خود اختصاص می‌دهد. طوری که حتی ممکن است خودتان هم متوجه این امر نشوید، یعنی بخشی از ناخودآگاه شما به آن امر مشغول باشد. واقعیت این است که ما هم زمان می‌توانیم به چیزهای محدودی توجه کنیم. هر قول و قرار هر تصمیم و هر پروژه ای که در فهرست کارهای روزانه ما قرار می‌گیرد جای کمتری برای توجه به کارهای اصلی و استفاده از فرصت‌های جدید برایمان باقی می‌گذارد. منظورمان از پروژه کارهای پیچیده و سازمان یافته نیست، عوض کردن چراغ خراب خودرو، تمام کردن کتابی که شروع کرده‌ایم، تماس با دوستی که روز قبل با ما تماس گرفته و موفق به پاسخگویی نشده‌ایم، خریدن یک مسواک جدید همه و همه می‌توانند در زیرمجموعه این فهرست قرار بگیرند. یک راه موثر برای پرهیز از این نوع انباشتگی‌ها درسی است که همیشه در دوره‌های آموزش مدیریت داده می‌شود؛ آن‌ها می‌گویند.

۱. یا انجامش دهید

۲. یا واگذارش کنید

۳. یا به تاخیر بیندازیدش (تاریخ و ساعت دقیق آن را مشخص کنید)

۴. یا آن را دور بریزید.

وقتی که تصمیمی می‌گیرید یا می‌بینید که چیزی در زندگی‌تان و یا در مسیر هدف‌تان احتیاج به توجه (از هر جنسی) دارد، سعی کنید بلافاصله تکلیفش را مشخص کنید. یکی از راه‌های بالا را برای آن انتخاب کنید و هرچه زودتر بار آن مسئله را از دوش ناخودآگاهتان بردارید. علاوه بر کارهای ناتمام سعی کنید از شر وسایل اضافه نیز خلاص شوید، کمد و انبار اغلب افراد پر است از وسایلی که گذاشته‌اند کنار به امید اینکه روزی به درد بخورد، اما ماه‌ها و شاید سال‌هاست از آن وسایل هیچ استفاده‌ای نکرده‌اند، از شر این وسایل راحت شوید.

اگر چیز جدیدی در زندگی می‌خواهید، هم از نظر روانی و هم از نظر فیزیکی، باید برایش جا داشته باشید. اطمینان داشته باشید که نعمات جدید به زندگی شما راه پیدا خواهند کرد.

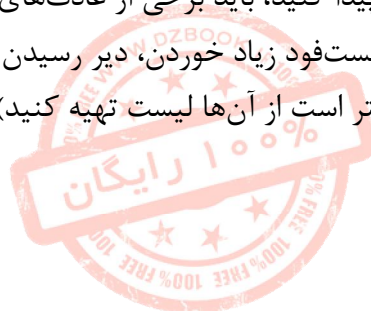
۴. کلید چهارم - قدرت عادات

نود درصد رفتار ما بر اساس عادت شکل می‌گیرد. از لحظه بیدار شدن تا موقعی که دوباره به رختخواب می‌روید هرروز صدها کار را به یک شکل و ترتیب تکراری انجام می‌دهید.

- شیوه دوش گرفتن
- لباس پوشیدن
- صبحانه خوردن
- مسواک زدن
- رانندگی کردم
- مرتب کردن محل کار
- خرید کردن
- تمیز کردن منزل

همه جزو کارهایی هستند که به شکل عادت درآمده‌اند و به صورت خودکار آن‌ها را انجام می‌دهیم. ممکن است که فکر کنید عادت‌ها خوب هستند و به ما این فرصت را می‌دهند تا هنگام انجام کارهای مختلف به مسائل دیگر فکر کنیم اما واقعیت این است که عادت‌ها جلوی رشد شما را می‌گیرند و نخواهند گذاشت تا رویایتان را به واقعیت تبدیل کنید. عادت‌های فعلی شما، منجر به نتایجی می‌شود که تا امروز گرفته‌اید.

اگر می‌خواهید به سطوح بالاتری از موفقیت دست پیدا کنید، باید برخی از عادت‌های خود را ترک کنید. عادت‌هایی مثل پاسخ ندادن به تلفن، تا دیر وقت پای تلویزیون نشستن، فست‌فود زیاد خوردن، دیر رسیدن سر قرار، پس‌انداز نکردن و .. همه از این دسته هستند. باید به عادت‌های منفی خود آگاه شوید (بهتر است از آن‌ها لیست تهیه کنید) و آن‌ها را با عادت‌های جدید و مثبت جایگزین کنید.



موفقیت از نگاه امام علی علیه السلام

انسان موجودی کمال جو است که برای رسیدن به این کمال همه امکانات در اختیار او قرار گرفته است. «وسخر لکم ما فی السموات وما فی الارض جمیعا منه»؛ و آنچه در آسمانها و زمین است همه را از سوی خودش مسخر شما ساخت.

بی شک در اختیار گرفتن همه امکانات بدان جهت است که انسان مراتب کمال را بصورت صعودی طی کند و بیش از پیش به موفقیت‌هایی چه در ابعاد مادی و چه معنوی دست یابد. برای رسیدن به اهداف و خواسته‌های مورد نظر و چشیدن طعم شیرین موفقیت، شرایط و عواملی لازم است تا در سایه بکار بستن آنها، بهتر بتوان به آن اهداف دست یافت. در این نوشتار از عواملی سخن می‌گوییم که از منظر امام علی علیه السلام ما را در رسیدن به موفقیت کمک می‌کند.

۱- توفیق الهی

هر انسانی در انجام کارها، نیازمند عنایت و توفیق از جانب خداوند عالمیان است و تا لطف الهی شامل حال او نشود، موفق به انجام کارها نخواهد شد و هر کوششی بدون توفیق الهی صورت گیرد، سودی نخواهد داشت. حضرت علی علیه السلام فرمودند: لا ینفع اجتهد بغير توفیق؛ کوششی که با توفیق همراه نباشد سودی ندارد.

از سوی دیگر هر کسی برای رسیدن به هدف و آرزوی خود نیازمند راهنماست، تا در طول مسیر او را همراهی کند. توفیق الهی بهترین راهبری است که انسان را به سوی خوبیها و کارهای خدا پسندانه رهبری می‌کند. به فرمایش حضرت علی علیه السلام: لا قائد خیر من التوفیق؛ راهنمایی بهتر از توفیق وجود ندارد.

سفرای الهی نیز خود را بی نیاز از توفیق الهی نمی‌دانستند و در همه حال از خدای منان خواهان آن بودند. قرآن کریم از قول حضرت شعیب علیه السلام می‌فرماید: «وما توفیقی الا بالله»؛ «توفیق من جز به خدا نیست». امیرمؤمنان علی علیه السلام نیز در پاسخ به نامه ای به معاویه فرمودند: وما توفیقی الا بالله؛ توفیق من جز به خدا نیست.

البته داشتن توفیق الهی نیازمند تلاش و کوشش است و تا تلاشی صورت نگیرد، خواستن توفیق الهی نه تنها پسندیده نیست، بلکه نوعی خویشتن را به سخره گرفتن است، چنان که حضرت رضا علیه السلام فرمودند: «من سال الله التوفیق ولم یجتهد فقد استهزء بنفسه؛ کسی که از خداوند توفیق را مسئلت نماید، ولی کوشش نکند، خود را به تمسخر گرفته است.

۲- دینداری و تقوی

اطاعت از خداوند و دینداری، اولین پایه رستگاری است. رسول مکرّم اسلام صلی الله علیه و آله همین که برای اولین بار در میان مردم ظاهر شد و بعثت خود را آشکار کرد، فرمود: مردم! بگویید «لا اله الا الله» تا رستگار شوید. امیرمؤمنان علیه السلام نیز از خداوند سلامت در دین را طلب می‌نمود و می‌فرمود: «نساله المعافاة فی الادیان کما نساله المعافاة فی الابدان؛ از او سلامت در دین را خواهانیم آنگونه که تندرستی را از او درخواست داریم.

دینداری و تقوای الهی از جمله عواملی است که انسان را در رسیدن به آرزوهای دنیوی و اخروی و کسب موفقیتها کمک می کند .
 علی علیه السلام در این باره می فرماید: «فان تقوى الله مفتاح سداد وذخيره معاد وعشق من كل ملكة ونجاء من كل هلكة، همانا ترس از خدا کلید هر در بسته، و ذخیره رستاخیز و عامل آزادگی از هرگونه بردگی و نجات از هرگونه هلاکت است .

امام علی علیه السلام در جای دیگری درباره نقش تقوی و دینداری در رساندن انسان به اهداف و رفع مشکلات می فرماید :

فمن اخذ بالتقوى غربت عنه الشدائد بعد دنوها واحلولت له الامور بعد مرارتها وانفجرت عنه الامواج بعد تراكمها واسهلت له الصعاب بعد انصابها وهطلت عليه الكرامة بعد قحوطها وتحذبت عليه الرحمة بعد نفورها وتفجرت عليه النعم بعد نضوبها ووبلت عليه البركة بعد ارذاذها ؛

پس کسی که تقوا را انتخاب کند، سختیها بعد از نزدیک شدنشان، از او دور گردند، و کارها پس از تلخیها برای او شیرین و امواج مشکلات پس از متراکم شدن بر طرف خواهند شد و مشکلات پس از آنکه او را وامانده کرد آسان می شود و مجد و بزرگی از دست رفته [چون قطرات باران] بر او فرو می بارند، رحمت بازداشته [حق] به او باز می گردد، و نعمتها [ای الهی] پس از فرو نشستن، برای او به جوشش می آیند و برکت تقلیل یافته برای او فزونی گیرد .

۳- استفاده از فرصتها

برای هر کسی در زندگی فرصتهایی پیش می آید که گاه در اثر جهل و عدم آگاهی، بی توجه از کنار آن گذر می کند . فرصتها چون ابر بهاری در گذرند و با از دست رفتن جز غصه چیزی بر جای نمی گذارند . اگر انسان به موقعیتهای بدست آمده، بیشتر توجه کند و متوجه باشد که برای هر چیزی وقت مشخصی است و سرآمدی معین ، از ثانیه ثانیه های این فرصتها، بیشترین و بهترین استفاده را می کند .

استفاده بهینه از فرصتهای بدست آمده و کار امروز را برای فردا نگذاشتن و حساسیت روی ثانیه های عمر داشتن، از جمله عواملی است که موجب موفقیت انسان در تمامی زمینه ها چه در مسائل اجتماعی - سیاسی و چه مسائل معنوی می شود .

حضرت علی علیه السلام درباره این رمز موفقیت چندین نکته را متذکر می شوند .

الف) ضرورت استفاده از فرصتهای نیک

امام علی علیه السلام می فرمایند: «كل معاجل يسال الانظار وكل مؤجل يتعلل بالتسويف؛ آنان که وقتشان پایان یافته خواستار مهلتند و آنان که مهلت دارند کوتاهی می ورزند .» پس آنان که هنوز حسرت فرصتهای از دست رفته را نخورده اند، بهوش باشند و چونان صیادی تیز بین و زبردست، اگر طالب موفقیتند لحظه لحظه فرصتهای بدست آمده را صید کنند .

ب) لزوم عمل در ایام فراغت و سلامت جسم

حضرت فرمودند: «فلیعمل العامل منكم في أيام مهله قبل ارهاق اجله وفي فراغه قبل اوان شغله وفي متنفسه قبل ان يؤخذ بكظمه ؛ هر کس از شما که اهل عمل است باید عمل کند در روزگاری که مهلت دارد پیش از آنکه مرگ فرا رسد و در ایام فراغت پیش از آنکه گرفتار شود و در ایام رهایی اش پیش از آنکه گلوگاه او [به وسیله مرگ] گرفته شود .

ج) سعی در استفاده هر چه بیشتر از فرصتها

در زندگی هر انسانی، فرصتهای اندکی پیش می آید که اگر خوب استفاده شود، یک عمر از آن بهره برداری می شود . پس، از موقعیتهای بدست آمده باید با حداکثر توان بهره جست که غروب طلایی هر روز را فقط یک بار می توان تجربه کرد .

علی علیه السلام در این باره فرمودند: «بادروا بالاعمال عمرا ناكسا او مرضا حابسا او موتا خالسا ؛سوی اعمال [نیکو بشتابید پیش از آنکه عمرتان پایان پذیرد یا بیماری مانع شود و یا تیر مرگ شما را هدف قرار دهد .

۴- خویشاوندان

خانواده به عنوان اولین کانونی که شخصیت انسان در آن شکل می گیرد، دارای اهمیتی خاص است . والدین که در تربیت اولاد، هسته مرکزی مجموعه عظیم خویشاوندان را تشکیل می دهند، با الگو دهی مناسب و فراهم کردن فضایی مطلوب در خانواده، نقش بسزایی در شکل گیری و شکوفایی استعداد های اعضای خانواده ایفا می کنند . مسیر خوشبختی و یا خدای نکرده عکس آن، در خانواده پی ریزی می شود که البته نقش تک تک اعضاء خانواده قابل توجه است .

حضرت علی علیه السلام خویشاوندان را به بالهایی تشبیه می کند که انسان را در صعود به اهداف عالی کمک می کنند و در صورت نبود یا قطع رابطه با آنان، انسان در رسیدن به آرزوها و اهداف تعیین شده دچار مشکل می شود . آن حضرت می فرمایند :

واكرم عشيرتك فانهم جناحك الذی به تطير واصلك الذی الیه تصیر ویدك التی بها تصل و؛خویشاوندانت را گرامی دار، زیرا آنها پر و بال تو می باشند که با آن پرواز می کنی و ریشه تو هستند که به آنها باز می گردی و دست [نیرومند] تو می باشند که با آن حمله می کنی .

امام علی علیه السلام درباره نقش اساسی این کانون گرم در رساندن انسان به هر موفقیتی فرمودند :

ایها الناس انه لا یستغنی الرجل وان كان ذا مال عن عترته ودفاعهم عنه بایدیهم والسنتهم وهم اعظم الناس حیطة من ورائه والمهم لشعته واعطفهم علیه عند نازلة اذا نزلت به ؛ای مردم، انسان هر مقدار که ثروتمند باشد، از خویشاوندان خود بی نیاز نیست که از او با زبان و دست دفاع کنند . خویشاوندان انسان، بزرگترین گروهی هستند که از او حمایت می کنند و اضطراب [و ناراحتی] او را می زدایند، و در هنگام مصیبتها، نسبت به او پرعاطفه ترین مردم می باشند .

۵- تلاش و کوشش

برای مقابله با مشکلات و پیروزی بر آنها، اراده ای آهنین لازم است تا انسان از نیروهای نهفته در وجود خود، بیشترین بهره را ببرد . دست روی دست گذاشتن هنر نیست، چراکه مردان بزرگ در سایه سعی و تلاش، قله های پیروزی را فتح می کنند .

سعی و تلاش از جمله عواملی است که انسان را در رسیدن به اهداف و خواسته هایش کمک می کند . امام علی علیه السلام همگان را به تلاش فرا می خوانند و می فرمایند: «فعلیکم بالجد، بر شما باد تلاش و کوشش .» چرا که «لا یدرک الحق الا بالجد»^(۲۰)؛ حق جز با تلاش و کوشش بدست نمی آید .

حضرت در توصیه های خویش به فرزندان امام مجتبی علیه السلام فرمودند: «فاسع فی کدحک، نهایت کوشش را در زندگی داشته باش .» دلیل این امر این است که عاقبت، هر جوینده ای یابنده است . «من طلب شیئا ناله او بعضه، آن کس که در تلاش و طلب چیزی باشد، یا به همه آن و یا لاقل به قسمتی از آن دست خواهد یافت .

علی علیه السلام گاه جهت به راه انداختن انسانها برای فعالیت و تلاش در زندگی، از تلاش و کوشش موجودات دیگر مثال می زند تا همگان از کار و فعالیت آنها درس تلاش بگیرند و در زندگی خود جدیت داشته باشند . در یکی از خطبه ها، از تلاش و فعالیت مورچه سخن می گوید: «انظروا الی النملة فی صغر جثتها ... کیف دبت علی ارضها وصبت علی رزقها تنقل الحبة الی حجرها وتعدّها فی مستقرها، تجمع فی حرها لبردها وفی وردها لصدرها، به مورچه و کوچکی چثه آن بنگرید ... که چگونه روی زمین راه می رود و برای به دست آوردن روزی خود تلاش می کند؛ دانه ها را به لانه خود منتقل می سازد و در جایگاه مخصوص نگه می دارد، در فصل گرما برای زمستان تلاش کرده، و به هنگام درون رفتن، بیرون آمدن را فراموش نمی کند .

گاه حضرت فرزندش امام مجتبی علیه السلام را به تلاش در جهاد فرا می خواند که «وجاهد فی الله حق جهاده ولا تاخذک فی الله لومة لائم، در راه خدا تا سرحد توان تلاش کن و هرگز سرزنش سرزنش گران تو را از تلاش در راه خدا باز ندارد .

سیره عملی حضرت امیر علیه السلام چه در کار و فعالیت سیاسی و چه در فعالیت های اجتماعی، بر تلاش و کوشش استوار بود . برای هر کسی که ادعای پیروی حضرتش را دارد لازم است به مولایش تاسی کرده، تا آخرین توان تلاش کند تا در سایه این تلاشها از عمر خویش بهترین استفاده را بکند و راه موفقیت را برای خود هموار گرداند .

۶- داشتن هدف

داشتن هدف در زندگی از لوازم اصلی حیات سعادت‌مندانه و معنادار است . انسان زمانی امنیت خاطر و آرامش دارد که افق روشنی برای آینده خود ترسیم کند و با انگیزه و رضایت درونی برای رسیدن به آنچه در آن افق مد نظر دارد، تلاش کند . بدترین الت برای آدمی، زمانی است که احساس سرگردانی کند و بلا تکلیف بماند .

هم چنان که همه مخلوقات از بزرگترین آنها گرفته تا کوچکترین موجودات، بر پایه هدفی خلق شده اند، انسان هم - که اعجوبه خلقت است - در این چرخه هستی بدون هدف نیست. به فرمایش امام علی علیه السلام: «فما خلق امرؤ عبثاً؛ کسی بدون هدف و بیهوده آفریده نشده است».

انسانی که بدون هدف خلق نشده، کارها و اعمالش باید بر پایه هدفی صورت بگیرد. در این عمر کوتاه زندگی، رسیدن به همه اهداف و آرزوها ممکن نیست، بنابراین باید هدفی را که ارزشمندتر است انتخاب نمود. اگر اهداف متفاوت و متعدد دنبال شود نتیجه ای جز شکست و ناکامی نخواهد داشت: «من اوما الی متفاوت خذلته الحیل؛ کسی که به کارهای مختلف بپردازد، نقشه ها {و پیش بینیهایش} به جایی نمی رسد.» و اگر بجایی هم رسید مسائل مهمتر را ضایع خواهد کرد، چنان که علی علیه السلام فرمودند: «من اشتغل بغیر المهم ضیع الاهم؛ کسی که به امور غیر مهم بپردازد، مسائل مهم تر را ضایع می سازد».

کسی که دنبال موفقیت در کارهاست باید در ابتدای امر، هدف خود را مشخص کند و بعد از اینکه مهمترین هدف را شناسایی کرد، با تمام توان جهت رسیدن به آن تلاش نماید، چرا که موفقیت انسان در کارهایی است که فکر و اندیشه را در همان کار بکار می گیرد. امام علی علیه السلام فرمودند: «ان رایک لا یتسع لکل شیء ففرغه للمهم؛ فکر تو وسعتی که همه امور را فرا بگیرد ندارد، پس آن را برای امور مهم فارغ بگذار. پ

البته به این نکته نیز باید توجه کرد که انسان برای رسیدن به هدف مجاز نیست از هر وسیله ای استفاده کند. به دیگر سخن هیچ وقت هدف وسیله را توجیه نمی کند، علی علیه السلام در این زمینه فرمودند: «ما ظفر من ظفر الاثم به والغالب بالشر مغلوب؛ کسی که گناه به وسیله او پیروز شود، پیروز نیست و کسی که با بدی غلبه کند، شکست خورده است».

۷- داشتن همت

یکی از نیروهای نهفته در وجود انسان، قوه اراده است که اگر به پرورش و تقویت آن پرداخته شود، بسیاری از مشکلات روحی و جسمی را می توان درمان نمود. داشتن اراده ای قوی و همتی عالی، از نشانه های مؤمن است. علی علیه السلام در بیان صفات مؤمن می فرمایند: «بعید همه؛ همتش بلند است».

حضرت امیر علیه السلام قدر هر انسانی را به اندازه همتش می داند و می فرماید: قدر الرجل علی قدر همته؛ قیمت و ارزش آدمی به قدر همت اوست.

از نکات قابل توجه در این بحث این است که بلند همتی با تن پروری سازگار نیست. طالب موفقیت باید خود را از تن پروری بدور کند و با تمام توان خود، به تلاش و کوشش بپردازد. علی علیه السلام می فرمایند: «فشدوا عقد المازر واطووا فضول الخواصر ولا تجتمع عزيمة ووليمة؛ پس کمربندها را محکم ببندید و دامن همت بر کمر زنید که به دست آوردن ارزشهای والا با خوشگذرانی میسر نیست.» همچنین باید از همراهی با انسانهای دون همت و بدون پشتکار پرهیز کرد و بر آنها تکیه نزد. آن حضرت توصیه کردند: ولا تامن ملولا؛ بر آنکس که پشت کار ندارد تکیه مکن.

۸- داشتن دوست خوب

خداوند انسان را موجودی نیازمند به غیر خلق کرده است یعنی جامعه انسانها طوری است که هر کسی به دیگری محتاج است. در این میان نقش گروه همسالان و بخصوص دوستان حساس و خطیر است. درباره نقش دوستان همین نکته کافی است که شخصیت هر انسان را در اجتماع با دوستان او می‌سنجند، همچنان که حضرت علی علیه السلام فرمودند: فان صاحب معتبر بصاحبه؛ هر کس را از آن که دوست اوست، می‌شناسند.

شکی نیست که دوستان هر انسانی، اساسی‌ترین نقش را در موفقیت او ایفا می‌کنند و گاهی در اثر کم توجهی و یا بی توجهی، همین دوستان به اصطلاح صمیمی، مایه بدبختی و هلاکت می‌شوند. حضرت علی علیه السلام فرزند خود را از مصاحبت با دوستان ناباب برحذر می‌دارند و می‌فرمایند: یا بنی ایاک و مصادقه الاحمق فانه یزید ان ینفعک فیضرک وایاک و مصادقه البخیل فانه یقعد عنک احوج ما تکنون الیه وایاک و مصادقه الفاجر فانه یبیک بالتافه وایاک و مصادقه الکذاب فانه کالسراب، یقرب علیک البعید و یبعد علیک القریب؛ پسرم! از دوستی با احمق بپرهیز، چرا که می‌خواهد به تو نفعی رساند اما دچار زیانت می‌کند، از دوستی با بخیل بپرهیز، زیرا آنچه را که سخت به آن نیاز داری از تو دریغ می‌دارد. و از دوستی با بدکار بپرهیز که با اندک بهایی تو را می‌فروشد. و از دوستی با دروغگو بپرهیز که او به سراب بماند؛ دور را برای تو نزدیک و نزدیک را برای تو دور می‌نمایاند.

به همان اندازه که دوستان صالح و خوب انسان را در رسیدن به موفقیت کمک می‌کنند، دوستان نااهل نیز به همان اندازه او را از مرحله موفقیت پرت می‌نمایند. همنشینی با بدان گذشته از اینکه بر روی انسان تاثیر بد می‌گذارد و مایه قساوت قلب می‌شود، ممکن است انسان را در قهر و عذاب الهی سهیم گرداند.

۹- استفاده از تجربه‌ها

یکی دیگر از عوامل موفقیت، استفاده از تجربیات است. آنهایی که خود را بی‌نیاز از تجربه می‌دانند به مقصد نخواهند رسید. چنان که علی علیه السلام فرمودند: «من غنی عن التجارب عمی عن العواقب؛ کسی که خود را از تجربه‌ها بی‌نیاز بداند، سرانجام [امور] را نخواهد دید.» کسی که دنبال هدفی عالی است و برای رسیدن به آن باید از گردنه‌های پر پیچ و خم عبور کند تا بر مشکلات پیروز شود، باید بداند که در این راه نیازمند تجربه است. امیرمؤمنان علی علیه السلام فرمودند: کل معونه تحتاج الی التجارب؛ هر امر مشکلی [که کمک لازم دارد] به داشتن تجربه‌ها نیازمند است.

درباره ارزش و اهمیت تجربه همین قدر کافی است که حفظ تجربه‌ها یکی از نشانه‌های عقل و خردمندی است. علی علیه السلام در نامه خود به فرزندشان امام مجتبی علیه السلام فرمودند: والعقل حفظ التجارب؛ از نشانه‌های عقل [و خردمندی] حفظ تجربه‌هاست. همچنین آن حضرت در نهج البلاغه فرمودند: «ومن التوفیق حفظ التجربة؛ حفظ تجربه بخشی از موفقیت است.

معمولا کسانی که در پی اهداف عالی هستند، دشمنانی فرصت طلب نیز دارند که در حال مکر و نیرنگ اند. استفاده از تجربه یکی از راههای شناخت فریب و نیرنگ است.

امام علی علیه السلام فرمودند: «من لم یجرب الامور خدع؛ آن کس که کارها را تجربه نکند، نیرنگ می خورد.»

باید از تجربه های بدست آمده بهترین استفاده را برد، چراکه بدبختی و شقاوتی از این بدتر نیست که از تجربه های بدست آمده استفاده نشود. این نکته را حضرت امیر علیه السلام در نامه ای به ابوموسی اشعری گوشزد کرده و فرمودند: فان الشقی من حرم نفع ما اوتی من العقل والتجربة؛ البته انسان شقی آن کسی است که از ثمرات عقل و تجربه، بهره مند نشود و محروم بماند.

در طول زندگی هر انسانی، حوادثی تلخ چرخه زندگی را دچار کندی می کند که البته اینها لازمه زندگی است، چرا که این تلخیها انسان را در مقابل مشکلات و حوادث آینده آبدیده می کند. مواجهه با مشکلات و استفاده از تجربه های انجام شده پیش نیاز زندگی است. امام علی علیه السلام فرمودند: ومن لم ینفعه الله بالبلاء والتجارب لم ینتفع بشیء من العظة؛ کسی را که خداوند بوسیله گرفتاریها و تجربه ها سود نرساند، از هیچ گونه موعظه ای بهره مند نخواهد شد.

۱۰- مشورت

شور و مشورت با صاحبان اندیشه های پاک و همتهای عالی، مسیر انسان را در رسیدن به اهداف عالی هموار می سازد. اشرف مخلوقات، حضرت نبی اکرم صلی الله علیه و آله - که عصاره خلقت بود - به همان اندازه که دیگران را به مشورت کردن دعوت می کرد، خود نیز سعی وافر داشت تا در کارها مشورت کند، چنان که در جریان جنگ خندق چنین کرد. هر کسی برای انجام کارهای مهم نیازمند پشتوانه ای قوی است تا در بحرانش کمک و یار و مدد کار او باشد. مشورت یکی از پشتوانه های بزرگ مردان الهی است. علی علیه السلام فرمودند: لا ظهیر کالمشاوره؛ پشتوانه ای همچون مشورت نیست.

از فرمایشات علی علیه السلام در نهج البلاغه استفاده می شود کسانی که دارای استبداد رای هستند و عقیده خود را برترین می دانند، در معرض خطری عظیم هستند. حضرت فرمود: «والاستشارة عین الهدایة وقد خاطر من استغنی برایه؛ مشورت نمودن چشمه هدایت است و کسی که [به خاطر رای شخصی] خود را مستغنی از دیگران بداند، خویشتن را به خطر می افکند.»

همچنین می فرمایند: «من استبد برایه هلك ومن شاور الرجال شارکها فی عقولها؛ کسی که در رای خویش مستبد باشد، هلاک می شود و کسی که با مردان مشورت نماید، در عقلهای آنان شریک خواهد شد.»

ترک مشورت در مسائل معنوی و مادی، شکستهای جبران ناپذیری به بار می آورد و در مقابل، مشورت با مردان خودساخته و صالح و صاحبان افکار عالی، انسان را در شناخت موارد خطا و اشتباه کمک می کند و از مواجهه با خطا مصونیت می بخشد. پرچمدار هدایتگران، مولی علی علیه السلام فرمودند: «من استقبل وجوه الآراء عرف مواقع الخطاء؛ کسی که از افکار ادیگران استقبال کند، موارد خطا را می شناسد.»

با چه کسانی مشورت کنیم؟

لازم است فردی طرف مشورت قرار گیرد که علاوه بر فهم و خرد و آگاهی نسبت به امر مشاوره، بتوان از مشورت با او بهره مند شد، به دیگر سخن به فرمایش مولی علی علیه السلام باید با کسی مشورت کرد که عقل او را بپذیرد: «لا تشاور من لا یرصدقه عقلک»؛ با کسی که عقلت او را تصدیق نمی کند مشورت نکن. «

برای رسیدن به اهداف و دوری از حسرت و پشیمانی لازم است انسان با افراد نصیحت گر، عالم و صاحب تجربه مشورت کند. علی علیه السلام می فرمایند: «اما بعد فان معصیة الناصح الشفیق العالم المجرب تورث الحسرة وتعقب الندامة»؛ مخالفت با شخص نصیحتگری که مهربان و عالم و صاحب تجربه است، موجب حسرت می شود و پشیمانی را به دنبال دارد. «

همچنین آن حضرت فرمودند: «افضل من شاورت ذو التجارب»؛ بهترین کسی که با او به مشورت می نشینی کسی است که تجربه ها اندوخته است. «

با چه کسانی مشورت نکنیم؟

امام علی علیه السلام در توصیه خویش به فرماندار بصره، او را از مشورت با چند گروه برحذر می دارد: «ولا تدخل فی مشورتک بخيلا يعدل عن الفضل ويعدك الفقر ولا جباناً يضعفك عن الامور ولا حريصاً يزين لك الشره بالجور فان البخل والجبن والحرص غرائز شتى يجمعها سوء الظن بالله»؛ بخیل را در مشورت خود دخالت نده که تو را از بخشش [او نیکوکاری] باز می دارد و به تو وعده تنگدستی می دهد. ترسو را در مشورت کردن دخالت نده که در [انجام] کارها [روحیه] تو را سست می کند و حریص را [در مشورت کردن دخالت نده] که حرص را با ستمکاری در نظرت زینت می دهد. همانا بخل و ترس و حرص، غرائز گوناگونی هستند که ریشه آنها بدگمانی به خدای بزرگ است. «

۱۱- نظم و برنامه ریزی

اولیای بزرگ اسلام، رعایت نظم و برنامه ریزی در کارها را از جمله مهمترین مسائل در زندگی انسان شمرده، آن را مورد تاکید قرار داده اند. علی علیه السلام در ضمن وصیت خود، خطاب به امام حسن و امام حسین علیهما السلام می فرمایند: «اوصیکما وجميع ولدی واهلی ومن بلغه کتابی بتقوی الله ونظم امرکم»؛ شما و همه فرزندانم و هر کس که نامه ام به او می رسد را به ترس از خدا و نظم در کارهایتان سفارش می کنم. «

برای هر انسانی شایسته است در همه کارهای زندگی برنامه منظمی داشته باشد تا بتواند از عمر خویش بهترین بهره را ببرد. یکی از نشانه های نظم این است که انسان اوقات شبانه روز را بر نیازمندیهای خویش تقسیم کند و زیر بنای زندگی را که نظم است، محکمتر سازد و از بی نظمی که ضایع کننده عمر و بر باد دهنده استعدادهاست، دوری کند. علی علیه السلام در این باره می فرمایند: «للمؤمن ثلاث ساعات، فساعة یناجی فیها ربه وساعة یرم معاشه وساعة یرم لذتها فیما یحل ویجمل. ولیس للعاقل ان یکون شاخصاً الا فی ثلاث، مرمة لمعاش او خطوة فی معاد او لذة فی غیر محرم»؛ برای مؤمن [در شبانه روز] سه ساعت [و زمان]

وجود دارد، زمانی که در آن با پروردگار خویش مناجات می کند و زمانی که هزینه زندگی را تامین می کند و زمانی برای واداشتن نفس به لذتهایی که حلال و مایه زیبایی آن است. خردمند را نشاید جز آن که در پی سه چیز شاخص باشد، تامین زندگی یا گام نهادن در راه آخرت یا [به دست آوردن] لذتهای حلال. «

نظم و برنامه، سامان دهنده زندگی و وسیله ای برتر برای رسیدن به اهداف بزرگ است. با برنامه ریزی صحیح در زندگی می توان ساعات عمر را پربار و از اتلاف عمر جلوگیری کرد. بهره گیری از زندگی یکی از میوه های نظم و برنامه ریزی است.

امام علی علیه السلام با توجه به تاثیر نظم در نتیجه بخشی کارها، بر انجام امور روزانه در وقت خود به مالک اشتر سفارش می کند که: «وامض لكل يوم عمله فان لكل يوم ما فيه، کار هر روز را در همان روز انجام ده [و آن را به روز بعد موکول مکن] زیرا برای هر روز کار خاصی است که مجال انجام عقب افتادگیها را نمی دهد.»

امیدوارم خواندن و بکارگیری آموزش های این کتاب باعث پیشرفت روز افزون و موفقیت شما خواننده محترم شود.



برای اطلاع و عضویت در کانال های دانش و زندگی به وب سایت دانش و زندگی مراجعه نمایید.

پایان

تابستان ۱۳۹۷ - رضا فریدون نژاد