

به سوی موفقیت



محمد نظری کندشمن

فهرست مطالب

- ۳.....مقدمه
- ۴.....برای پیشرفت کردن چطور باید فکر کرد؟
- ۱۰.....چطور پشتکار خود را زیاد کنیم؟
- ۱۵.....۱۰ مهارت ضروری برای موفقیت در هر کاری
- ۲۵.....چطور شکست را به پیروزی تبدیل کنیم؟
- ۳۲.....۳ راز موفقیت در زندگی که هر فردی باید بداند
- ۴۳.....ده قانون موفقیت از زبان بنیان گذار هتل های هیلتون
- ۴۷.....رازهای موفقیت در زندگی
- ۵۰.....شکست یا موفقیت مسئله این است!
- ۵۴.....۹ نشانه که می گویند شما آدم موفقی هستید
- ۶۳.....چگونه زندگی موفقی داشته باشیم
- ۷۲.....اگر چند آرزو یا هدف دارید، به کدام باید برسید؟
- ۷۹.....۱۵ راز موفقیت افرادی با بهره‌وری بالا
- ۹۰.....۱۰ عادت‌های افراد موفق ترک کرده‌اند
- ۹۸.....۶ قانون طلایی موفقیت
- ۱۰۷.....منابع

بنام خداوند دانا و توانا

با سلام و سپاس از دوستان عزیزم

مقدمه

بعضی از ما فکر می کنیم که واژه «شکست» متضاد کلمه «موفقیت» است. به عبارت دیگر «شکست» را به صورت «عدم موفقیت» و پایان تلاش تعریف می کنیم. این طرز فکر عوارض جبران ناپذیری دارد. شاید الان که دارید این نوشته را می خوانید به نظرتان بدیهی بیاید که شکست یعنی قدم اول برای کسب موفقیت، اما بسیاری از ما وقتی شکست می خوریم، نمی توانیم آن را بپذیریم و آن را دست مایه موفقیت های بعدی مان کنیم. شاید دیده اید که پدر و مادر وقتی چیز تازه ای به کودک خود یاد می دهند با هر بار شکست، سعی می کنند او را دلگرم کنند. کودک شان را تشویق می کنند تا دوباره و چند باره آن کار را انجام دهد. آن ها خوب می دانند که کودک، رفته رفته در مسیر موفقیت قرار خواهد گرفت اما آیا همین افراد هنگامی که خودشان هم با شکست مواجه می شوند، همین رویه را در پیش می گیرند؟

«شکست می تواند پلی به سوی موفقیت باشد»

شکست، قدم اول در کسب هر موفقیتی است و اگر چنین باوری نداشته باشیم و آن را به کار نبندیم، خیلی زود دلسرد می شویم و هرگز به موفقیت نخواهیم رسید. بیشتر ما در زندگی روزمره، وقتی با شکست رو به رو می شویم آن را نوعی درس تلقی نمی کنیم، بلکه آن را به شکل یک اشتباه می بینیم که مرتکب شده ایم. بعد سرخورده می شویم و دست از کار می کشیم. خودمان را سرزنش می کنیم که من برای این نوع کارها ساخته نشده ام و به این ترتیب برای همیشه پرونده آن کار را می بندیم. با این حال، راهکارهایی که در ادامه ارائه می شود، می تواند به شما کمک کند تا بعد از شکست، راحت تر به سمت موفقیت حرکت کنید.

با تشکر

محمد نظری گندشمین

برای پیشرفت کردن چطور باید فکر کرد؟



پیشرفت، پویایی و رشد از ملزومات زندگی هستند. بدون آنها، سلامتی، خوشحالی، بلندپروازی و دستیابی به اهداف زندگی ممکن نیست. انسان موجودی است با قابلیت‌هایی حیرت‌آور که می‌تواند چالش‌های فراوانی را پی‌درپی بپذیرد و آنها را تمام و کمال به انجام برساند. شاید نتوانید بعضی کارها را انجام دهید (تأکید می‌کنم، شاید!) اما مطمئن باشید اگر به اندازه‌ی کافی برای انجام دادن آنها انگیزه داشته باشید، می‌توانید محال را ممکن کنید. یک انگیزه‌ی قوی، انرژی لازم برای عملی کردن اهداف‌تان را فراهم می‌کند. برخی افراد در مرحله‌ی عمل با بهانه تراشیدن، ناخواسته سدی بین

خودشان و آرزوهایشان می سازند. اگر می خواهید جزء این دسته نباشید، باید تفکری پویا داشته باشید و تمام کارهایی که انجام می دهید در مسیر رشد و رسیدن به اهداف تان باشد. شاید از کسانی که ادعا می کنند در این زمینه تخصص دارند شنیده باشید «این قبیل کارها نیازمند تمرینات ذهنی پیچیده ای است». اصلاً این طور فکر نکنید! برای داشتن طرز فکری پویا، کافی است ذهنی باز و آماده داشته باشید، بخواهید تجربیات جدیدی کسب کنید و بدانید که با استمرار و داشتن پشتکاری قوی می توانید کارایی خود را روز به روز بهتر کنید.

چه طرز فکری می تواند باعث رشد شود؟

وقتی بچه بودم، همیشه برخورد با چالش های جدید باعث می شد استرس داشته باشم، خجالت می کشیدم، دائماً نگران بودم اگر عملکردم فوق العاده نباشد «**دیگران راجع به من چه فکری می کند**». در واقع با این رفتار، با بهانه های مسخره، مانع از رشد خودم می شدم. کسی که می خواهد پیشرفت کند، می داند هیچ کس در کاری که برایش تازگی دارد، ماهر و خبره نیست! اگر از کاری لذت ببرد، با تمرین و ممارست می تواند مهارت هرچه بیشتری در آن کسب کند. البته تا چیزی را امتحان نکرده اید چطور می توانید بدانید برایتان لذت بخش است یا نه؟!

چند سال قبل تصمیم گرفتم روش فکری جدیدی را برای پیشرفت امتحان کنم. هر روز با مفهوم جدیدی درگیر می شدم و کارهای جدیدی را امتحان می کردم. اگر از آن ها لذت می بردم ادامه می دادم و اگر نه سراغ چیز دیگری می رفتم. این که چه کاری را انجام می دادم و از چه کاری منصرف می شدم ربطی به کارایی و مهارتم در آن کار نداشت. معیار من فقط علاقه بود. چون می دانستم اگر به اندازه ی کافی به آن علاقه داشته باشم، می توانم کاراییم را با تمرین تقویت کنم.

پروژه‌ای که امسال تصمیم گرفتم انجام دهم، راه انداختن وبسایت شخصی خودم بود. چند ماه پیش که شروع به کار کردم، نه چیزی راجع به طراحی وبسایت می‌دانستم، نه SEO (بهینه‌سازی برای موتورهای جستجو) و نه بازاریابی آنلاین. اگر مثل قبل فکر می‌کردم، از این کار منصرف می‌شدم و سراغ کار دیگری می‌رفتم. اما با طرز فکر جدیدی که داشتم، تصمیم گرفتم از این موقعیت استثنائی نهایت استفاده را ببرم و کلی مهارت‌های جدید یاد بگیرم. در شش ماه اخیر تمام وقتم را صرف تحقیق، مطالعه، یادگیری و آزمون و خطا کردم و نتیجه‌ای که گرفتم خیلی بهتر از آن چیزی بود که توقعش را داشتم. شاید چیزهایی که یاد گرفتم یک درصد از چیزهایی که می‌شود یادگرفت هم نباشد، اما می‌دانم از کاری که انجام می‌دهم لذت می‌برم. حتی برنامه‌ی کارهایی که در شش ماه آینده می‌خواهم انجام دهم را هم تنظیم کرده‌ام! بدون این طرز فکر، قطعاً این موقعیت و حس خوشحالی و رضایتی که الان دارم را نداشتم.

چطور می‌توان به این طرز فکر رسید؟ نمی‌دانید به چه طرز فکری برای رشد کردن نیاز دارید؟ این موارد قطعاً به شما کمک خواهند کرد: همه چیز را توجیه نکنید

لازم نیست هر کاری که را انجام می‌دهید توجیه کنید. وقتی می‌خواهید در رفتار تان تغییری ایجاد کنید یا سرگرمی جدیدی را انتخاب کنید، حتماً اطرافیان تان دلایلش را می‌پرسند. یادتان باشد، همین که «دوست دارید» این سرگرمی جدید را انتخاب کنید بهترین دلیل است!



با آدم‌های جدید معاشرت کنید



دنبال افراد یا گروه‌های جدید باشید. کسانی که تا به حال با آنها وقت نگذرانده‌اید و فکر می‌کنید

معاشرت با آن‌ها درهای جدیدی به رویتان باز می‌کند. اگر با ذهنی باز با آنها وارد تعامل شوید، نه تنها چیزهای جدیدی یاد می‌گیرید، بلکه تمام دانسته‌های خود را نیز محک می‌زنید. با این کار، زندگی تان رنگ و بوی جدیدی می‌گیرد و حس خلاقیت و ماجراجویی تان نیز تحریک خواهد شد.



برای رؤیاهایتان حد و مرزی قائل نباشید

هر تجربه یا موفقیت، با یک رؤیا شروع می‌شود. به خودتان مجال رؤیاپردازی بدهید، بدون هیچ حد و مرزی. رؤیا منشأ تمام خلاقیت‌های شماست. با آغوش باز رؤیاهای تان را بپذیرید.



NOT BAD

**به بهترین
بودن فکر
نکنید**

با درس
گرفتن از
تجربیات و
بازخوردی
که از آنها
می گیریم،
همیشه جا
ببرای

پیشرفت هست. هیچ وقت نمی توانید بهترین عملکرد ممکن خود را داشته باشید، اما می توانید با توجه به دانسته ها و مهارت هایی که الان دارید، کارتان را به بهترین حالتی که می توانید انجام دهید. با دانستن این نکته می شود خیلی راحت از کنار قضاوت های بی مورد دیگران گذشت، و خیالتان از هر لحاظ راحت است، چرا که هر آنچه از دستتان برمی آمده را انجام داده اید.

اهمیت تجربه خیلی بیشتر از نتیجه‌ی نهایی است

اگر با خودتان عهد کنید هر روز چیز جدیدی را تجربه کنید، تا پایان سال، ۳۶۵ تجربه‌ی جدید خواهید داشت، در چنین شرایطی احتمال این که زمینه‌ی مورد علاقه‌ی خود را پیدا کنید خیلی بالاتر است، و مهم تر از این، بینش جدیدی که دارید باعث می‌شود چالش‌های زندگی را مشکل تلقی نکنید و از امتحان کردن چیزهای جدید هراسی نداشته باشید.



داشتن
ذهنیتی
مناسب برای
رشد، به
شما قدرت
لازم برای
پذیرفتن
چالش‌های
جدید

زندگی را می‌دهد و دیگر شکست برایتان به معنای پایان راه نیست، بلکه موقعیتی برای رشد و کسب تجربه است. تجربه‌ای که باعث بهتر شدن عملکردتان در آینده خواهد شد. اگر در کاری که برایتان تازگی دارد، مهارت ندارید و شکست می‌خورید، نگران نباشید. هیچ‌کس از شما توقع ندارد همه چیز را در مورد همه چیز بدانید! با داشتن نگرشی پویا، نه تنها خوشحال تر و سالم تر خواهید بود، بلکه احساسات و غرایز پخته و مستحکمی خواهید داشت، نگران موانع سر راه نباشید و بدانید زندگی پُر از موقعیت‌های رشد و ترقی است.

چطور پشتکار خود را زیاد کنیم؟



کالوین کولیج، سی امین رئیس جمهور آمریکا می گوید: «هیچ چیز در دنیا جای پشتکار را نمی گیرد، نه استعداد؛ آدم های با استعداد ناموفق کم نیستند، نه نبوغ؛ حتما در مورد زنبور بی عسل شنیده اید و نه تحصیلات؛ دنیا پر است از آدم های تحصیل کرده ای که بیکار در خانه نشسته اند. عزم و پشتکار هستند که به تنهایی قدرت مطلقند.» اگر شما هم می خواهید پشتکار خود را زیاد کنید در ادامه همراه ما باشید.

تعریف مرسوم پشتکار این است که ناامید یا تسلیم نشویم، سرسختی کنیم و با وجود موانع و مشکلات به راهمان ادامه دهیم. پس جای تعجب ندارد اگر بگوییم پشتکار اساسی ترین تفاوت بین شکست و پیروزی است. بنابراین چاره‌ای نداریم جز اینکه تمرین کنیم این صفت حیاتی را در خودمان تقویت کنیم. اگر از همین امروز شروع کنید عالی است و این چند نکته حتما به کارتان می‌آید تا پشتکار خود را زیاد کنید:

۱. هدف‌گذاری

هدف‌گذاری یکی از مهم‌ترین عوامل موفقیت در هر تلاشی است. پس وقت بگذارید و دقیقا تعیین کنید می‌خواهید به چیزی دست پیدا کنید. مثلا آیا می‌خواهید چند کیلو از وزن‌تان را کم کنید، از دانشگاه دانش‌آموخته شوید، در مسابقه‌ی دو اول شوید، از کوه اورست بالا بروید، سیگار کشیدن را ترک کنید یا می‌خواهید در کسب‌وکار‌تان موفق شوید؟ هدف‌تان هرچه هست، با فکر کردن عمیق به جزئیات و راه‌های رسیدن به آن،

مسیرتان

روشن‌تر

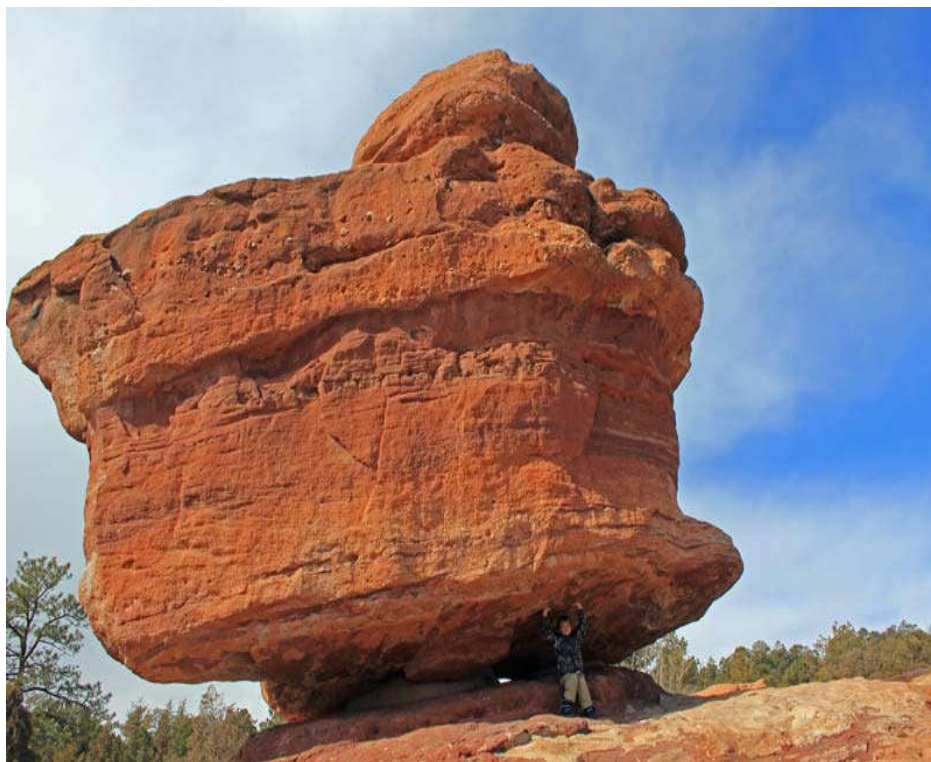
می‌شود و

راحت‌تر

می‌توانید

شروع کنید.





۲. رویاپردازی

خودتان را در حال انجام آن کار و بعد از دست یافتن به هدفتان تصور کنید. خودتان را ببینید که حسابی غرق کار شده‌اید، احساس پیروزی یا غروری که به همراه دارد را مجسم کنید. ممکن است اول فقط مراحل کار و در نهایت

نتیجه‌ی آن را تصور کنید، اشکالی ندارد، اما منظور ما این است که حس عمیقی از درگیر شدن با آن کار را به دست بیاورید. یک گوشه تنها بنشینید و در مورد هدفتان رویاپردازی کنید.

۳. سنگ کوچک

شنیده‌اید که سنگ بزرگ علامت نزدن است. اول با چیزهای کوچک تمرین کنید. یکی از پروژه‌های کوچکی را که خیلی وقت بود دلتان می‌خواست انجام دهید، انتخاب کنید و تصمیم بگیرید که می‌خواهید انجامش دهید و از همین هفته شروع کنید. چیزی را انتخاب کنید که فکر می‌کنید می‌توانید حداکثر تا یکی دو هفته به اتمام برسانید. اگر بیشتر از اینها طول می‌کشد، آن را به چند قسمت کوچک‌تر تقسیم کنید. بعد به خودتان قول بدهید تا زمانی که تمام نشده، حتی شده روزی ۱۰ دقیقه برایش وقت



بگذارید. اگر یک روز نتوانسید یا حوصله نداشتید، اشکالی ندارد. فقط یک وقت همه چیز را رها نکنید، می توانید از روز بعد دوباره شروع کنید.

۱۰ دقیقه زمان زیادی

نیست، اما واقعا موثر است. چون تحمل غیرجذاب ترین کارها هم برای ۱۰ دقیقه چندان طاقت فرسا نیست و از پشش برمی آید. اما همین ۱۰ دقیقه شما را با کار درگیر می کند و اغلب بعد از مدتی وقتی شروع می کنید دلتان می خواهد بیشتر ادامه بدهید. بعد از اینکه در چند پروژه ی کوچک موفق شدید، سراغ اهداف بزرگ تر و مهم تر بروید.

۴. موانع و مشکلات

بپذیرید که مشکلات و موانعی وجود خواهند داشت و خودتان را برای استقبال از آنها آماده کنید. هیچ هدف مهمی بدون سختی و گرفتاری در بین راه به دست نمی آید. **هنری فورد** که سه بار قبل از طراحی اولین اتوموبیلش شکست خورد می گوید: **«شکست فرصتی است تا دوباره و این بار هوشمندانه تر شروع کنیم.»** و البته همه می دانیم که فورد بعدها به یکی از ثروتمندترین آدم های دنیا تبدیل شد. یکی از راه هایی که می توانید برای موانع آماده شوید این است که مشکلات احتمالی را پیش بینی کنید و برای آنها راه حل های احتمالی داشته باشید. مثلا اگر سعی دارید وزن کم کنید، باید بدانید مواقعی پیش می آید که نمی توانید به رژیمتان پایبند بمانید. در

چنین مواقعی، می‌توانید یک جایگزین مناسب برای وعده‌ی بعدی داشته باشید، یا حداقل از نظر روحی آماده باشید تا بعد از آن باز هم به راهنان ادامه دهید. خیلی از افراد در چنین موقعیتی زود ناامید می‌شوند و فکر می‌کنند رژیم داشتن غیرممکن است و به برنامه‌ی غذایی ناسالمشان برمی‌گردند. یادتان باشد که مشکلات تابلوی ایست نیستند، بلکه راهنمای ادامه‌ی راه هستند. آنها به شما نشان می‌دهند که کجاها را باید بهبود دهید و روی چه چیزهایی تمرکز بیشتری داشته باشید. پس بد نیست روی پس‌زمینه‌ی صفحه نمایشتان یا دیوار اتاقتان بنویسید: «**پایان شب سیه سفید است.**»

۵. مشورت

از آدم‌هایی که قبلاً این راه را رفته‌اند یا دوستانی که موفقیت و خوشحالی شما را می‌خواهند مشورت بگیرید. این افراد بر اساس تخصص و تجربه‌شان شما را راهنمایی و تشویق می‌کنند. البته قسمت سخت کار را باید خودتان انجام بدهید، اما هیچ چیز بیشتر از تشویق دیگران به شما روحیه نمی‌دهد و رو به جلو هل‌تان نمی‌دهد. فقط حواستان باشد که سمت افراد منفی‌باف نروید.

۶. پیروزی

وقتی به عقب نگاه می‌کنید و می‌بینید که برای موفقیت و رسیدن به هدف‌تان بر چه موانع و مشکلاتی غلبه کرده‌اید، احساس عالی پیروزی را تجربه خواهید کرد. پیروزی نهایی شما در راهی است که طی کرده‌اید و احساس رضایت و غروری که از پشتکار و سرسختی خواهید داشت، شیرینی موفقیت را دوچندان می‌کند.



۱۰ مهارت ضروری برای موفقیت در هر کاری

چطور می‌توان به موفقیت دست پیدا کرد؟ با نگرش مثبت؟ البته نگرش مثبت برای موفقیت مهم است، اما این همه‌ی ماجرا نیست. قانون جذب؟ راز؟ این ایده‌ها می‌توانند همچون انگیزه‌هایی ما را به عمل وادارند، اما در غیاب خودِ عمل، کار چندانی از عهده‌ی

آنها
برنمی‌آید.
موفقیت
تعریف
روشنی
دارد،
نیازمند
عمل
است و



هر عملی نیز مهارت‌های ویژه‌ای را می‌طلبد. بعضی از این مهارت‌ها را در مدرسه می‌آموزیم (آموزش‌هایی که نه زمان لازم به آنها اختصاص داده می‌شود و نه به قدر کافی مؤثر هستند)، باقی مهارت‌ها را وقتی که شاغل هستیم، یاد می‌گیریم و بعضی دیگر را هم در تجربه‌ی کلی زندگی‌مان، کسب می‌کنیم. در این مقاله درباره ۱۰ مهارت ضروری که برای موفقیت در هر کاری لازم است، می‌خوانید.



در ادامه، فهرستی از
مهارت‌های عمومی
ارائه شده است که به
هر کسی کمک
می‌کند تا عملاً در هر
حوزه‌ای، از اداره‌ی
یک شرکت گرفته تا
مدیریت آموزشگاه

باغبانی و گل‌آرایی موفق باشد و پیشرفت کند. البته مهارت‌هایی هم وجود دارند که
مختص حوزه‌ی کاری خودشان هستند، اما هدف ما معرفی مهارت‌هایی است که برای
همه‌ی رشته‌ها و حوزه‌ها کاربرد داشته باشند و هر کسی در هر جایگاهی می‌تواند آنها را
بیاموزد.





سخنرانی

داشتن فن بیان و جلوی حضار (چه یک نفر چه هزاران متقاعدکننده و

محکم سخنرانی کردن، یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که افراد می‌توانند در آن تسلط پیدا کنند. افرادی سخنرانان خوبی می‌شوند که خونسرد هستند، اعتماد به نفس دارند و برای مخاطبان جذاب هستند. بیان نافذ و گیرا به معنی این است که شما می‌توانید هر مطلبی، از محصولات گرفته تا ایده‌ها، ایده‌آلودی‌ها و دیدگاه‌ها را بفروشید و عرضه کنید. سخنران خوب بودن، مهارتی است که بخت شما را برای ترقی شغلی، جذب مشتریان مهم‌تر و تأمین مالی کسب‌وکارتان بیش‌تر خواهد کرد.

۲. نگارش

اغلب، همان مزایای بیان خوب را می‌توان در توانایی نگارش مؤثر نیز دید. نویسندگان با استعداد، در معرفی و فروش



محصولات، ایده‌ها و حتی خودشان موفق‌تر از نویسندگان بد هستند. تنها با تسلط بر دستور زبان، نمی‌توان نویسنده‌ی خوبی

شد، بلکه سازماندهی ایده‌ها و تبدیل آنها به جملات منسجم و تأثیرگذار نیز از مهم‌ترین شاخصه‌های نگارش حرفه‌ای است. در تمام مبادلات روزمره، از دعوی‌های قضائی و دستورجلسات گرفته تا هزاران نوع نوشتار دیگر، با حجم عظیمی از متون، مواجه هستیم، معلوم است که تمام این متن‌ها نیازمند نویسنده هستند. به همین خاطر، افرادی که قلم خوبی در نگارش پیدا می‌کنند، می‌توانند انتظار داشته باشند که درهای همه‌ی فرصت‌ها را

در هر حوزه‌ای به روی خود گشوده ببینند.

۳. خود-

مدیریتی



اگر موفقیت به اقدام مؤثر متکی است، اقدام مؤثر

نیز به توانایی تمرکز حواس بر موضوع موردنظر، در زمان لازم وابسته است. پس، به منظور حرکت در مسیر ترقی لازم است که عادت‌های مفید و مؤثر داشته باشید و در مهارت‌هایی مانند سازماندهی و نظم نیز سرآمد باشید، که مجموعه‌ی اینها را خود-مدیریتی یا خود-کنترلی می‌نامند.

۲- ایجاد ارتباط با دیگران

ایجاد ارتباط نه تنها در کاریابی یا جذب مشتریان مفید است، بلکه در دوره‌ای که ایده‌ها و ابتکارات



هستند حکومت می‌کنند، ایجاد ارتباط با دیگران کانالی را ایجاد می‌کند تا ایده‌ها ردوبدل شوند و ایده‌های نو، خلق شوند. شبکه‌ی بزرگی که کاملاً توسعه یافته باشد، تنها فرد را به تعدادی از

مخاطبان جدید ارتباط نمی‌دهد، بلکه فرد را با مجموعه‌ای از روابط، پیوند می‌دهد که خیلی بیش‌تر از تک‌تک افراد گروه ارزش دارند. این روابط و تعاملاتی که همراه خود دارند، به نوآوری و خلاقیت کمک می‌کنند و تحقق ایده‌های نو را تسهیل می‌کند.



۵. تفکر انتقادی

ما روزانه، در مقایسه با اجدادمان در معرض صدها (اگر نگوئیم هزاران)

برابر اطلاعات بیش تری قرار داریم. بنابراین، داشتن توانایی ارزیابی این اطلاعات و جداسازی اطلاعات ارزشمند از بی ارزش ها و همچنین تحلیل، ارتباطیابی، درک معنای آنها و ارتباط دادن آنها با موضوعات دیگر، اهمیتی حیاتی دارد. هرچند که متأسفانه قدر و منزلت این توانایی به خوبی درک نشده است. امروزه تفکر انتقادی، مهارتی است که شما را به سرعت، از توده‌ی مردم متمایز می‌کند.



۶. تصمیم‌گیری

تصمیم‌گیری
مؤثر، پلی است
که تحلیل را به
کنش متصل
می‌سازد. به این

معنی که بر اساس اطلاعات موجود بدانیم چه کاری بهتر جواب می‌دهد. درحالی‌که نداشتن توانایی انتقادی می‌تواند خطرناک باشد، تحلیل بیش از حد یا انتظار برای کسب اطلاعات بیش‌تر، قبل از هر تصمیم‌گیری نیز می‌تواند به همین شکل آسیب‌زا باشد. توانایی شناخت زمان مناسب برای وارد عمل شدن و واکنش سریع و مؤثر، همان موردی است که افراد اهل عمل را از خیال‌پردازان متمایز می‌سازد.

۷. ریاضیات



اصلاً لازم نیست
انتگرال
چندجمله‌ای‌ها را
بگیرید تا فردی
موفق، محسوب
شوید. اما به هر حال،

محاسبه‌ی سریع و ذهنی اعداد و ارقام، توانایی انجام برآوردهای نسبتاً دقیق و درک مفاهیمی مانند بهره‌ی مرکب یا آمار پایه، می‌تواند شما را در جایگاه به‌مراتب بالاتری از دیگران قرار دهد. همه‌ی این مهارت‌ها به شما کمک می‌کند تا داده‌ها را بهتر و سریع‌تر تحلیل کنید و تصمیم‌های بهتری را بر مبنای آنها بگیرید.

۸. تحقیق و پژوهش



قرار نیست همه‌ی افراد در مورد همه چیز حالا حتی به اندازه‌ی سر انگشتی، اطلاعات داشته باشند. حتی در حوزه‌ی فعالیت خودتان، احتمال این‌که

نادانسته‌های تان از دانسته‌های تان بیش‌تر باشد، خیلی زیاد است. حتماً نباید از هر موضوعی، سردرביاورید، اما باید قادر باشید به اطلاعاتی که باید بدانید به‌سرعت و به راحتی دست پیدا کنید. این مهارت را با یادگیری استفاده‌ی بهینه و مؤثر از اینترنت، کتابخانه و یادگیری مطالعه‌ی مولد و مؤثر می‌توان کسب کرد. علاوه بر این، باید یاد بگیرید از افرادی که می‌شناسید و با آنها ارتباط دارید، در تحقیق و پژوهش نیز بهره بگیرید و در مواقع نیاز، نزد کارشناس مربوطه بروید.

۹. استراحت و تمدد اعصاب

استرس نه تنها قاتل جان شماست، بلکه بر تصمیم‌گیری، تفکر، معاشرت و روابط اجتماعی‌تان نیز تأثیر منفی می‌گذارد. به همین خاطر، کمبود استراحت و آرامش موجب خواهد شد که سه مهارت کلیدی این فهرست ما و البته بسیاری از دیگر مهارت‌ها را هم



از دست بدهید. تازه نباید از یاد برد که کار مداوم تا آستانه‌ی مرگ، تنها برای گذران زندگی و نداشتن وقت برای لذت بردن از ثمره‌ی کار و تلاش خود، به معنای واقعی موفقیت نیست. این نوع رفتار را

تنها می‌توان عقده و وسواس فکری محض دانست. این که بتوانیم با خرد شخصی به کارآمدترین روش از پسِ شدیدترین بحران‌ها بربیاییم، احتمالاً مهم‌ترین مهارت فهرست ماست.



۱۰. حسابداری مقدماتی

یکی از
واقعیت‌های
ساده‌ی جوامع
امروزی این

است که پول برای ما امری ضروری است. حتی ساده‌ترین لذت‌ها و تفریحات زندگی، مانند در آغوش گرفتن فرزندان در نهایت به پول نیاز دارد. در غیر این صورت چندان در زندگی دوام نمی‌آورید که بتوانید فرزندان را در آغوش بگیرید! آگاهی از چگونگی پیگیری و ثبت هزینه‌ها و درآمدهای تان برای زندگی (پیشرفت که جای خود دارد!) اهمیت بسزایی دارد. اما علاوه بر این موضوع، اصول حسابداری در کارهای بسیار وسیع‌تری نیز مفید و سودمند هستند. به عنوان مثال، حساب زمانی که صرف پروژه‌ای می‌کنید یا محاسبه ارزش عمل خاصی با توجه به هزینه‌های زمان، پول و انرژی موردنیاز آن، از جمله مواردی است که اهمیت حسابداری را در زندگی روزمره نشان می‌دهد. واقعا عجیب است که در مدارس به کودکان، اصول ابتدایی حسابداری را یاد نمی‌دهند! حتما مهارت‌های دیگری نیز وجود دارند که مسیر رسیدن به موفقیت را در زندگی هموار می‌کنند. شما در این مورد چه فکر می‌کنید و کدام مهارت‌ها را برای موفقیت در زندگی ضروری می‌دانید؟

چطور شکست را به پیروزی تبدیل کنیم؟



ترس از شکست یکی از بزرگ‌ترین موانع موفقیت است. ترس از شکست حتی از خود شکست خوردن هم بدتر است زیرا شما را به زندگی با پتانسیل‌های کشف‌نشده‌تان محکوم می‌کند. برای اینکه بتوانید پاسخی درخور به شکست بدهید باید به نحوه برخوردتان با آن دقت کنید. در این مقاله به ۸ روشی اشاره می‌کنیم که نگاه شما را به شکست تغییر می‌دهد تا بتوانید از آن برای رشد و توسعه‌ی فردی خودتان استفاده کنید.

در تحقیق تازه منتشر شده‌ی مجله‌ی روان‌شناسی اجتماعی تجربی (Journal of Experimental Social Psychology)، محققان متوجه شده‌اند که موفقیت برخلاف شکست بیش‌تر نتیجه‌ی تمرکز بر روی نتایج دلخواه است تا تمرکز برای اجتناب از شکست خوردن. اگرچه تلاش برای اجتناب از شکست وسوسه‌انگیز است، افرادی که

روی شکست نخوردن تمرکز می کنند بسیار بیش تر شکست می خورند تا آنهایی که خوش بینانه تمرکز خود را روی رسیدن به اهداف شان می گذارند.

«موفقیت یعنی افتان و خیزان رفتن از یک شکست به شکست دیگر، بدون از دست دادن اشتیاق.» - وینستون چرچیل

این گفته آسان و بدیهی به نظر می آید اما عملی کردن آن وقتی عواقب شکست جدی باشد، بسیار دشوار است. محققان همچنین دریافته اند که دریافت بازخورد مثبت، احتمال موفقیت فرد را افزایش می دهد چرا که همان خوش بینی را در فرد تغذیه می کند که هنگام تمرکز انحصاری بر اهداف ایجاد می شود.

انسان هایی که تاریخ ساز بوده اند برای مثال نوآوران حقیقی، پا را از این فراتر گذاشته و از شکست به عنوان وسیله ای برای رسیدن به پیروزی یاد می کنند. مخترعان بزرگ برای رسیدن به یک اختراع شاید از دیدگاه ما هزار بار شکست خورده باشند اما خودشان باور دارند که برای آن اختراع لازم بوده که این هزار قدم را بپیمایند. شکست برای این افراد تنها راه به سمت موفقیت به حساب می آید.

این نگرشی است که موفقیت را از شکست سوا می کند. مخترعان تنها کسانی نیستند که با این شیوه موفق شده اند. متن دست نویس داستان هری پاتر از **جی. کی. رولینگ** پس از اینکه توسط ۱۲ ناشر رد شد، نهایتاً مورد پذیرش قرار گرفت و حتی همان زمان هم فقط پیش پرداختی ناچیز به او داده شد. **اپرا وینفری** شغل خود را به عنوان خبرگزار در اخبار بالتیمور از دست داد، چون زیاد از حد به لحاظ احساسی درگیر خبرهایش می شد، همان خصوصیتی که بعدها به برنارد تبدیل شد. هنری فورد پیش از آنکه بتواند نمونه ی اولیه ی ماشینی را بسازد که کار کند، دو مرتبه پشتیبان های مالی خود را از

دست داد. اگر بخواهیم لیست این شکست‌های منجر به موفقیت را باز هم ادامه دهیم، به این زودی‌ها تمام نمی‌شود.

«چه فکر کنید می‌توانید کاری را انجام دهید، چه فکر کنید نمی‌توانید، در هر صورت حق با شما است.» - هنری فورد

تفاوت بین آدم‌هایی که اجازه می‌دهند شکست آنها را از مسیر اهداف‌شان خارج کند و آنهایی که از شکست به نفع خودشان استفاده می‌کنند، چیست؟

۵ مورد از این موارد به کارهایی ربط دارد که باید انجام دهید و ۳ مورد به نحوه تفکر شما مرتبط است. آنچه در برابر شکست انجام می‌دهید برای بازگشت شما به حالت عادی ضروری است و اثر زیادی روی برداشتی که دیگران از شما و اشتباه‌تان خواهند داشت دارد. ۵ کاری که وقتی شکست خوردید باید انجام دهید تا در آینده به پیروزی برسید و باعث شوید دیگران نیز شما را برخلاف شکستی که داشتید با دید مثبت بنگرند، عبارت است از:



۱. خبر بد را خودتان اعلام کنید

اگر اشتباهی کردید دعا نکنید که کسی متوجه آن نشود، چون دیگران نهایتاً متوجه می‌شوند و این غیرقابل اجتناب است. اگر صبر کنید تا کسی به اشتباه شما اشاره کند این یعنی دو اشتباه.

چون اگر سکوت کنید مردم از خود سوال می‌کنند که چرا چیزی نگفته‌اید و آن را به حساب بزدلی یا بی‌توجهی شما می‌گذارند.

۲. توضیحی بابت اشتباه خود بدهید اما بهانه‌تراشی نکنید

پذیرش مسئولیت اشتباه‌تان در حقیقت وجهه‌ی شما را ارتقا خواهد داد. این کار نشانه‌ی اعتماد به نفس، مسئولیت‌پذیری شخصی و انسجام درونی شما است. فقط مطمئن شوید که در توضیح‌تان از حقایق استفاده کنید.

«اعتبار خود را از دست دادیم چون نتوانستم کار را در مهلت مقرر انجام دهم.» یک دلیل است. اما «اعتبار خود را از دست دادیم چون حیوان خانگی‌ام همه‌ی آخر هفته را مریض بود و این باعث شد نتوانم کار را در مهلت مقرر تمام کنم.» یک بهانه است.



۳. برنامه‌ای برای جبران اشتباه‌تان داشته باشید

برعهده گرفتن مسئولیت یک اشتباه کار را به انتها نمی‌رساند. کاری که بعد از این مرحله انجام می‌دهید هم حیاتی است. به جای اینکه

منتظر باشید کسی پیدایش شود و اشتباه شما را درست کند، راه‌حل‌های خودتان را پیدا کنید. حتی بهتر آن است رئیس یا هر کسی که لازم است را نسبت به قدم‌هایی که برداشته‌اید تا همه چیز را به حال عادی بازگردانید مطلع کنید.

۴. برنامه‌ای برای پیش‌گیری داشته باشید

علاوه بر داشتن برنامه‌ای برای جبران اشتباه، برای جلوگیری از تکرار اشتباه مشابه هم باید برنامه‌ای داشته باشید. این روش به سایرین اطمینان می‌دهد که از اشتباهات شما نتایج خوبی حاصل خواهد آمد.

۵. دوباره به مسیرتان بازگردید

بسیار مهم است که به شکست اجازه ندهید اعتماد به نفس و شجاعت شما را از بین ببرد. اگر گرفتار این نگاه شوید هر بار که دچار لغزش می‌شوید روح شما از درون خرد شده و فلج می‌شوید. زمان کافی به خود بدهید تا درسی که از این شکست گرفته‌اید را درونی کنید و به محض اینکه این کار را انجام دادید، دوباره به میدان بازگردید و مجدداً تلاش خود را از سر بگیرید. صبر کردن تنها به احساسات بد دامن می‌زند و جرئت و جسارت را نابود می‌کند. نگرش شما به اندازه‌ی کاری که در برابر شکست انجام می‌دهید

اهمیت دارد. برای اینکه بتوانید از شکست به نفع خودتان استفاده کنید باید سرسخت باشید و از لحاظ روانی قدرتمند، که هر دو سمبل‌های هوش هیجانی هستند.



زمانی که شکست می‌خورید ۳ نگرش وجود دارد که باید آن را حفظ کنید.

۱. داشتن چشم‌انداز مهم‌ترین عامل برای مدیریت شکست است



افرادی که پس از مواجهه با شکست برای ادامه دادن مسیر مهارت بیشتری دارند با احتمال بیش‌تری شکست را به عمل‌شان (زنجیره‌ای از

عملکردهای اشتباه یا غفلی ناشی از بی‌توجهی) نسبت می‌دهند تا به شخصیت خودشان. در مقابل آنهایی که با شکست زمین‌گیر می‌شوند شکست را به تنبلی، هوش کم، یا سایر خصوصیت‌های شخصی‌شان مرتبط می‌کنند، این افراد با اتخاذ چنین نگاهی به شکست، امکان در اختیار داشتن هر گونه کنترلی را از خود می‌گیرند و در آینده احتمال کمی وجود دارد که دست به ریسک بزنند.

۲. خوش بینی

خصوصیت دیگر افرادی که بعد از شکست به مسیر باز می گردند، خوش بینی است. تحقیقات بر روی ۵۷۶ کارآفرین دائمی نشان می دهد آنها بیشتر انتظار موفقیت دارند تا کارآفرینانی که بعد از اولین شکست مسیر کارآفرینی را رها کرده اند. این حس خوش بینی مانع می شود که فرد فکر کند شکست موقعیتی همیشگی است. در عوض، آنها به دلیل یادگیری ای که شکست با خود فراهم می آورد به هر شکست به عنوان آجری برای ساختن بنای موفقیت نهایی خود نگاه می کنند.

۳. پایداری

خوش بینی یک احساس مثبت است و پایداری کاری است که شما با تکیه بر این احساس مثبت انجام می دهید. پایداری همان خوش بینی در مرحله ی عمل است. زمانی که همه می گویند وقت متوقف کردن کاری فرارسیده است و بهتر است که به خانه برویم، آدم های پایدار خود را از اشتباهات آزاد می کنند و به مسیرشان ادامه می دهند. افراد پایدار خاص هستند چرا که خوش بینی آنها هیچ وقت نمی میرد. این خصوصیت قوت برخاستن پس از زمین خوردن را به آنها می دهد. خلاصه ی کلام اینکه شکست نتیجه ی زاویه ی دید شما است. اتفاقی که برای یک نفر شکستی سهمگین به نظر می آید برای دیگری تنها به معنی یک عقب نشینی کوچک است. زیبایی ماجرا آنجایی است که شما می توانید نگاهتان را به شکست تغییر دهید تا بتوانید از آن برای بهتر شدن استفاده کنید.

شما چطور شکست ها را مدیریت می کنید؟ لطفا نظرات و اطلاعات خود را با ما در میان بگذارید تا ما نیز متقابلاً از شما بیاموزیم.

۳ راز موفقیت در زندگی که هر فردی باید بداند



آیا دوست دارید ذهن تان را جوری تنظیم کنید و بدن تان را جوری هک کنید که همیشه در حالتی مثبت باشید و روی دور موفقیت بمانید؟ در این مطلب ۳ راز موفقیت در زندگی را می‌گوییم که شما هم می‌توانید از آنها برای برنامه‌ریزی ذهن تان الگو بگیرید تا از همان لحظه‌ای که از خواب بیدار می‌شوید در حالتی از موفقیت و کامیابی باشید و در طول روز نیز، تصمیم‌گیری‌های تان به گونه‌ای باشد که شما را به سمت خواسته‌های تان سوق دهد.

یکی از بزرگترین تله‌هایی که در جامعه‌ی مدرن وجود دارد، اتوپایلت کردن (هدایت خودکار) سکان زندگی است؛ یعنی مرده‌ی متحرک بودن و انجام هر کاری که دیگران انجام می‌دهند. بیشتر ما به شدت مشغول واکنش نشان دادن و پاسخ دادن به پیرامون مان و چیزهایی که اطراف مان روی می‌دهد هستیم. در حالی که باید با توجه به

دنیا‌یی که خاص خودمان است دست به عمل بزنیم و مسئول دنیا‌ی خود و واقعیت متعلق به خودمان باشیم. ما فراموش می‌کنیم که حواس‌مان به خودمان باشد و اهداف‌مان را از یاد می‌بریم.

هشیار باشید

اگر در تصمیم‌های روزمره‌تان آگاه و هشیار باشید، اعمال و رفتارهای مناسب‌تری خواهید داشت که به شما در رسیدن به اهداف‌تان کمک خواهد کرد. در زندگی هدف داشته باشید، بر اساس ارزش‌ها و الویت‌های‌تان دست به عمل بزنید و اجازه ندهید دیگران به شما بگویند چه بکنید یا چطور کاری را انجام دهید.



وقتی شروع می‌کنید به گرفتن تصمیم‌های آگاهانه‌تر، این فکر به سراغ‌تان می‌آید که آیا با این کار به هدف‌تان نزدیک‌تر خواهید شد یا از آن فاصله خواهید گرفت. دلیل کاری که اکنون در حال انجامش هستید چیست؟ چرا این کتاب را می‌خوانید؟ کار دیگری ندارید انجام دهید؟ یا همین سایتی که الان مشغول مطالعه‌اش هستید؛ آیا یک یا چند نکته‌ی مفید برای‌تان دارد تا هوشمندانه آنها را در زندگی‌تان بکار ببرید و جوری شرایطتان را بهتر کنید که در مسیر دلخواه‌تان پیش بروید؟

اهداف تان چیست؟

– سالم باشید؟ وزن کم کنید؟ اندامی متناسب داشته باشید؟

– به شغل رویایی تان دست پیدا کنید؟ خانه‌ی رویایی تان را بخرید؟ زندگی رویایی تان را داشته باشید؟

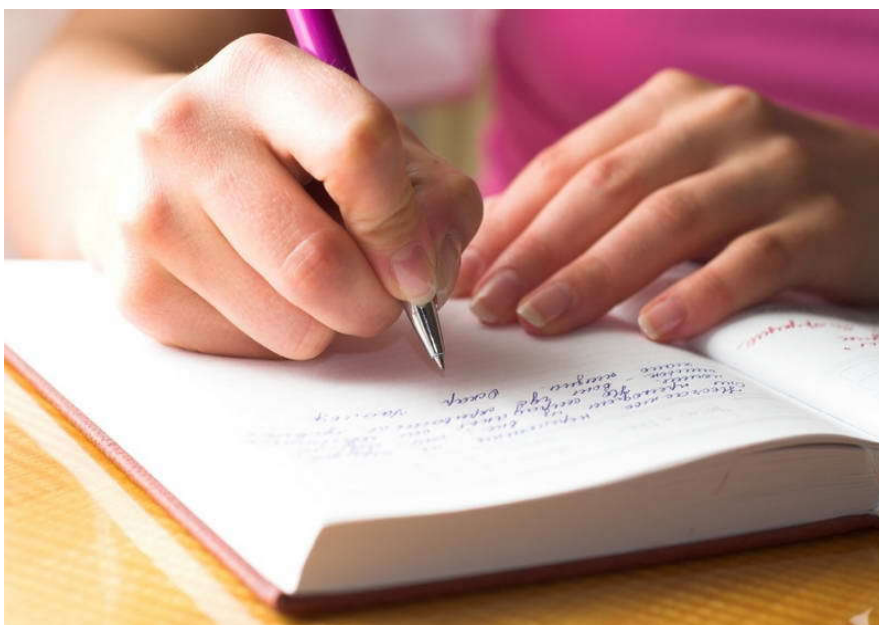
– به سرمایه‌ی مشخصی دست پیدا کنید؟ تشکیل خانواده دهید؟ زن یا مرد رویاهای تان را ملاقات کنید؟

اگر واقعا می‌خواهید به اهداف و خواسته‌های تان برسید و آنها را به واقعیت تبدیل کنید، سه کار است که باید هوشیارانه و محسوس انجام‌شان دهید.

۱. اهداف تان را بنویسید.

۲. یک سیستم اعتقادی قدرتمند خلق کنید.

۳. روی خودتان سرمایه‌گذاری کنید.



۱. اهداف تان را بنویسید

اولین کاری که صبح انجام می‌دهید، تعیین می‌کند که روزتان چگونه قرار است باشد. ذهن تان را جوری برنامه‌ریزی

کنید که از همان لحظه‌ی بیدار شدن در شرایطی قوی و توانا باشد؛ با این روش، قطعاً یک روز عالی و مفید خواهید داشت. حالا چطور می‌توانید چنین شرایطی را برای خودتان ایجاد کنید؟ با نوشتن اهداف‌تان هر روز صبح. وقتی این کار را کردید، دور مهم‌ترین هدف‌تان خط بکشید؛ هدفی که در درازمدت، بیشترین تاثیر را در زندگی‌تان خواهد گذاشت. حالا از خودتان بپرسید: «امروز چه کارهایی می‌توانم انجام دهم که همه چیز را تغییر دهد و من را به این هدفم نزدیک‌تر کند؟» تمام کارها و اقداماتی را که به ذهن‌تان می‌رسد یادداشت کنید، دور دو مورد از مهم‌ترین‌های‌شان را خط بکشید و شروع کنید. تا زمانی که انجام‌شان نداده‌اید متوقف نشوید. این، شیوه‌ای بی‌نهایت موثر و عالی است که همان اول صبح شما را در شرایطی درست و مطلوب قرار می‌دهد. به جای اینکه صبح، سرگردان و خواب‌آلود باشید و نیم ساعت طول بکشد تا بیدار و هشیار شوید، ذهن‌تان را تنظیم می‌کنید تا پربازده و موفق باشد. یک دلیل خوب دیگر برای نوشتن اهداف‌تان این است که با خواندن‌شان احساس خوبی خواهید داشت؛ جوری آنها را بنویسید که انگار همین الان به نتیجه رسیده‌اند. با تکرار هر روزه‌ی این نوشتن و خواندن، خوشفکری و مثبت‌اندیشی شما تضمین خواهد شد و طبق اهداف‌تان عمل خواهید کرد. اهدافی که روی کاغذ نیایند، فقط آرزو هستند و بس! قدرت و نیرویی که در نوشتن اهداف پنهان است شما را به سمت دومین شرط لازم برای موفقیت سوق می‌دهد:

۲. باورهای تان را قوی کنید

اگر از افراد موفق بپرسید اولین قاعده‌ی کامیابی‌شان چیست، همه‌شان خواهند گفت: خودشان و کاری که انجام می‌دهند را باور دارند و از ابراز این باور نمی‌ترسند. اگر شما

خودتان را

قبول نداشته

باشید چرا

دیگری

قبول تان

داشته باشد؟

وقتی دیگران

از شما

درباره‌ی

اهداف و

خواسته‌های

تان

می‌پرسند، از



بیان صریح و قاطع آن نهراسید، شاید هم به اهداف بلندتان بخندند و به دیده‌ی تمسخر نگاه‌تان کنند اما شما با تکیه بر باوری که به خودتان دارید نباید اهمیتی به واکنش آنها بدهید. اگر نسبت به خواسته‌های تان سست و نامطمئن باشید، تصمیمات متزلزلی خواهید گرفت که شما را به جایی نمی‌رساند. خلاف جریان پیش بروید و متمایز باشید.

گذشته از همه‌ی اینها، چند نفر در دنیای امروز هستند که واقعا زندگی رویایی‌شان را دارند؟ حالا، چند نفر از اینها اگر از شان پرسید اهداف‌شان چیست، با جملاتی شبیه «نمی‌دانم» جواب می‌دهند؟ پس با اراده و مصمم باشید و خودتان را باور کنید. مردم بابت اینکه شهادت دارید دنبال رویاهای‌تان بروید به شما احترام خواهند گذاشت.

زمانی داستانی شنیدم که در مورد مرد جوانی بود که در یک فروشگاه محصولات ویدیویی کار می‌کرد. او هر روز دو مجله با خود به محل کارش می‌برد: یکی مربوط به کارآفرینی بود و دیگری مجله‌ای بود پُر از تصاویر اتومبیل‌های پرسرعت و گرانبیشت. رئیسش از او پرسید که چرا او هر روز این مجله‌ها را با خود می‌آورد و جواب مرد جوان این بود: «من دارم اتومبیلی را که قرار است بخرم انتخاب می‌کنم.» واکنش رئیس، مانند بیشتر آنهایی بود که ذهنی متوسط دارند: او دارد خودش را خسته می‌کند، او هرگز به چنین اتومبیلی نخواهد رسید و در نهایت مایوس و ناامید خواهد شد. مدتی بعد، مرد جوان کارش را در آن فروشگاه رها کرد و به دنبال رویایش رفت. چند سال بعد او به همین فروشگاه برگشت تا یک فیلم ویدیویی را به آنجا برگرداند و سوار همان اتومبیلی بود که در آن مجله انتخابش کرده بود. همان کسانی در آنجا کار می‌کردند که این جوان در گذشته با آنها همکار بود. حالا می‌توانید تصور کنید وقتی او را با همان اتومبیلی دیدند که فکر می‌کردند هرگز صاحبش نخواهد شد، چه قیافه‌هایی داشتند؟ همه‌ی اینها با ایجاد یک سیستم فکری و اعتقادی قدرتمند شروع شد.

اولین قدم برای رسیدن به رویاها و خواسته‌ها این است که آنها را باور و تصور کنید. وقتی شما در ذهن‌تان ایمان دارید که هم‌اکنون به اهداف‌تان خواهید رسید، حسی از تحقق و یقین ایجاد می‌شود. این باور و قطعیت شما را به سمت اقدام و عمل پیش می‌برد.

و وقتی بدانید نتیجه چه خواهد بود، خیلی راحت تر می توانید اقدامات لازم برای رسیدن به آن نتیجه را انجام دهید.

شما مطمئن هستید بدنی را که دوست دارید خواهید داشت.

شما مطمئن هستید با خانواده ای که آرزویش را دارید در خانه ای رویایی تان زندگی خواهید کرد.

شما مطمئن هستید شغلی که دوست دارید را خواهید داشت و سرمایه ای را که باور دارید لایقش هستید به دست خواهید آورد.

اگر تصاویر موفقیت های تان را مدام در ذهن تان تکرار و تجسم کنید، راه های عصبی جدیدی در مغزتان ایجاد می کنید. ذهن تان نمی تواند فرق بین واقعیت و چیزی را که صرفاً تصویری قوی و روشن هستند تشخیص دهد. رویاپردازی کنید و آن را باور داشته

باشید، تصور

کنید هم اکنون

خواسته های تان

رسیده اید. اگر

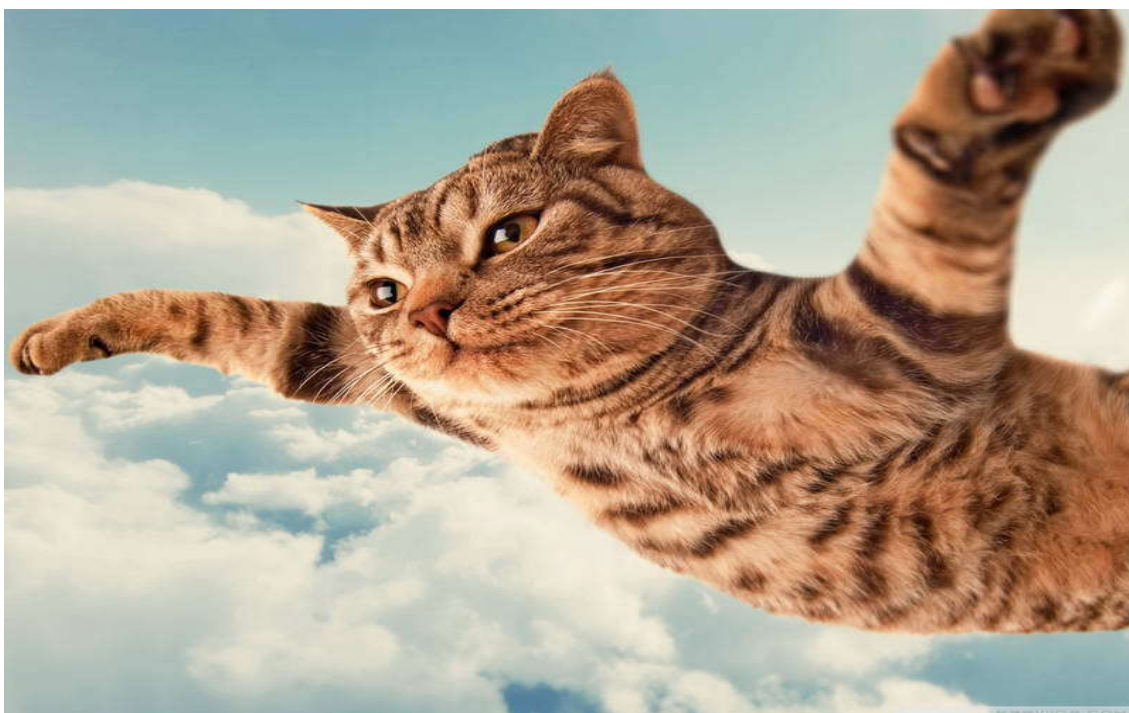
رویای تان

ملکه ی ذهن تان

شود، مطمئن

خواهید شد که

تنها نتیجه و



پیشامد ممکن همین است و تلاش می کنید راههایی را پیدا کنید تا به وقوع بپیوندد.
قدم بعدی که شما را به سمت کامیابی و شادی هدایت می کند این است که:

۳. روی خودتان سرمایه گذاری کنید

از خردمندی پرسیدند بهترین سرمایه گذاری ممکن که کسی می تواند انجام دهد

چیست



جوابش

کوتاه،

ساده و

دلنشیپ

ن بود:

«روی

خودت

سرمایه

گذاری

کن.»

نام این خردمند، **وارن بافت** (Buffett Warren) است که موفق ترین کارآفرین و
سرمایه گذار دنیا است و بنا به گزارش فوربز (Forbes)، سرمایه ای به ارزش ۵۳.۵
میلیارد دلار دارد.

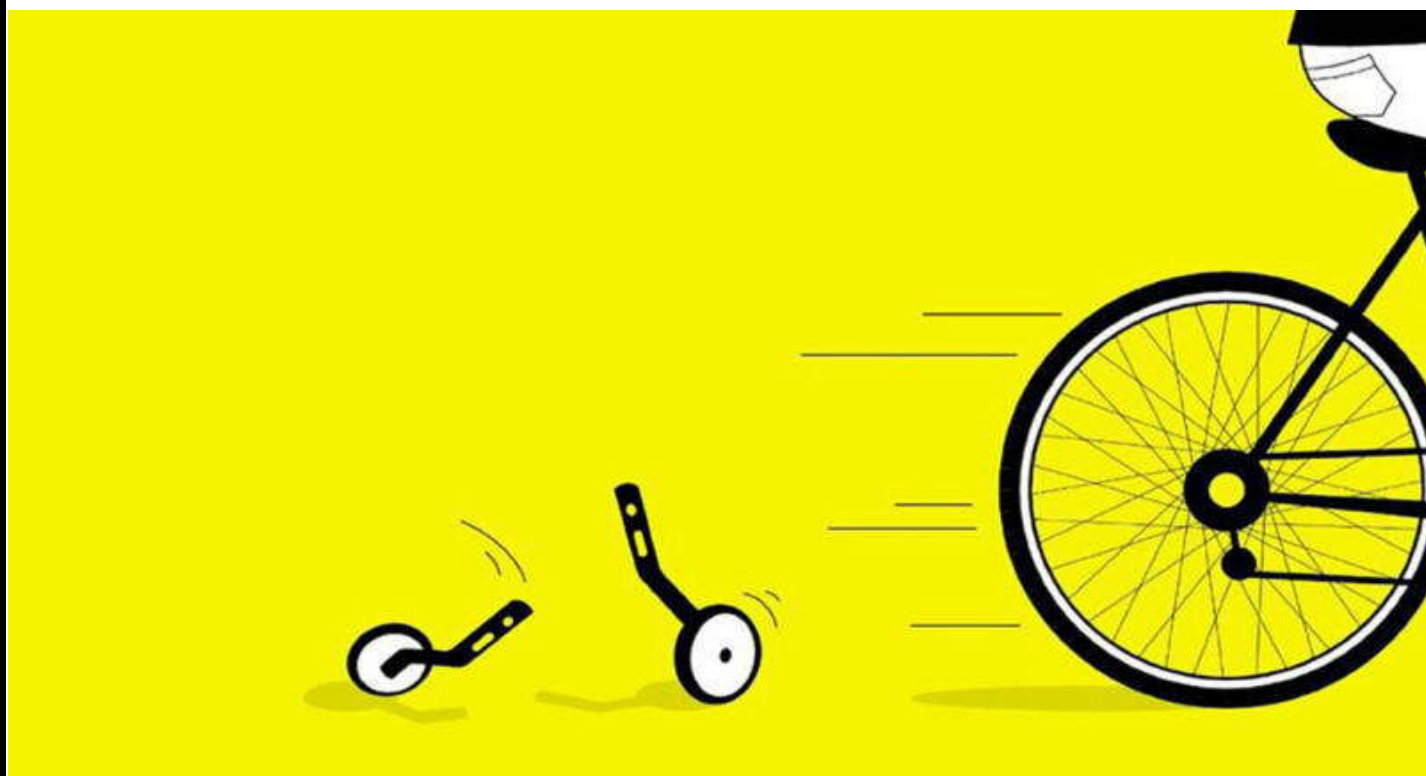
استخدام مربی شخصی، عضویت در باشگاه ورزشی، تهیه‌ی غذاهای سالم، خریدن کتاب و پرداخت هزینه‌های آموزشی و لخرجی نیستند بلکه سرمایه‌گذاری‌اند: سرمایه‌گذاری روی خودتان!

بعضی از کارهایی که می‌توانید برای سرمایه‌گذاری روی خودتان انجام دهید:

- به باشگاه بروید و تمرین کنید. تمرین و ورزش باعث ترشح اندروفین شده، به شما احساس فوق‌العاده‌ای می‌دهد و راندمان و میزان انرژی‌تان را بالا می‌برد. اگر زمانی را به ورزش اختصاص بدهید از عهده‌ی انجام کارهای روزانه‌تان بهتر بر خواهید آمد و با چیزهایی که زندگی پیش پای‌تان می‌گذارد بهتر می‌توانید کنار بیایید. چهل و پنج تا پنجاه دقیقه وقت، تمام آن چیزی است که نیاز دارید و بهترین مدت برای ورزش و تمرین نیز همین مقدار است.
- وقتی هنگام برگشتن از محل کار برای خرید به فروشگاه می‌روید از خودتان بپرسید: «چه غذاهایی ذهن و بدنم را تغذیه و تقویت می‌کند تا احساس و عملکرد بهتری داشته باشم؟» با پاسخی که به این سوال می‌دهید شرایط عالی بودن را برای خودتان فراهم می‌کنید و هوشمندانه غذاهایی را برمی‌گزینید که توانایی ذهنی و جسمی‌تان را بالا می‌برند و تصمیمات بهتری خواهید گرفت.
- **شروع کنید به کتاب خواندن. تقریباً همه کتاب می‌خرند، اما تعداد کمی واقعا آنها را کامل می‌خوانند.**

- تعداد کمی از افراد کتاب‌هایی را که خریده‌اند می‌خوانند اما تعداد بسیار کمتری چیزی را که خوانده‌اند به خاطر می‌سپارند. فقط خواننده‌ی کتاب نباشید بلکه واقعا مطالعه اش کنید.
- دست کم یک ساعت در روز کتاب بخوانید. **برایان تریسی (Brian Tracy)** سخنران انگیزشی می‌گوید: «**یک ساعت مطالعه‌ی روزانه، در عرض سه سال شما را در هر زمینه‌ای که فعالیت دارید، بهترین خواهد کرد؛ در عرض پنج سال تبدیل به یک مرجع ملی خواهید شد و در عرض هفت سال می‌توانید در زمینه‌ی کاری خود یکی از بهترین افراد در دنیا باشید.**»
- **هر ایده‌ای را که به ذهن‌تان می‌رسد یادداشت کنید. هرگز خانه را بدون قلم و کاغذ ترک کنید.** معمولا بهترین ایده‌ها در نامناسب‌ترین شرایط به ذهن‌تان خطور می‌کنند؛ یادداشت‌شان کنید. فکر نکنید به یادتان خواهد ماند؛ نمی‌ماند! ضمنا یادداشت کردن ایده و فکر به ذهن‌تان اجازه می‌دهد ذخیره‌اش کند و ایده‌های بیشتر و بهتری ارائه دهد.
- یک مهارت جدید یاد بگیرید. سعی کنید هر روز یک مهارت جدید یا یک مطلب تازه یاد بگیرید. یک مهارت در روز یعنی ۳۶۵ مهارت جدید در سال. حالا تصور کنید اگر همین امروز شروع کنید، یک سال بعد چطور خواهید بود؟
- برای دل خودتان کاری انجام دهید. بله، سختکوشی و پشتکار، عاملی اساسی در موفقیت است، اما دست کم یک بار در ماه، تفریح کنید و کاری هیجان‌انگیز، مفرح و بی‌شائبه انجام دهید که به شما احساس شادابی و سرزندگی بدهد؛ خوش بگذرانید و تفریح کنید.

• آخرین قاعده و توصیه‌ای که برای تان داریم این است: ادامه دهید و ادامه دهید!



گاهی شرایط سخت می‌شود و راه به نظر طولانی می‌آید. اما شما باید فقط ادامه دهید و از حرکت نایستید. اهداف تان را مرور و یادآوری کنید و تجسم‌شان را فراموش نکنید، ناگهان وضعیت تان تغییر خواهد کرد و دوباره در مسیر درست تان قرار خواهید گرفت؛ مسیری که شما را به تعالی می‌رساند. از این سه کلید برای خلق سرنوشت و رسیدن به خواسته‌های تان استفاده کنید.

فرقی نمی‌کند چند سال دارید، اهل کجایید یا حرفه تان چیست؛ همه‌ی ما در یک ویژگی مشترکیم: میل به موفقیت.

ده قانون موفقیت از زبان بنیان گذار هتل های هیلتون



کنراد هیلتون بنیان گذار هتل های زنجیره ای بین المللی خانواده هیلتون است، کمپانی ای که اکنون مالک بیش از ۵۰۰ هتل در سراسر جهان است. اما برای هیلتون کارها به آسانی پیش نرفت. راهش به قله ی موفقیت چندان هموار نبود. او در آستانه ی قرن بیستم بدون پول کارش را شروع کرد، و زحماتش و هر چه اندوخته بود را از دست داد. پس از آن، او شرکتی مولتی میلیون دلاری پایه گذاری کرد. ۱۰ قانون موفقیت از کتاب بیوگرافی اش با نام "مهمان من باشید" را با هم می خوانیم. کتاب وی در سال ۱۹۵۷ منتشر گردید و هنوز کاربرد دارد.

۱- استعداد مخصوص به خود را پیدا کن

کنراد هیلتون عمیقاً باور داشت که هر شخصی در یک کار بخصوص مهارت دارد و باید آن را کشف کند. مهارت او مدیریت هتل‌ها به سمت سودآوری بود و او این کار را با عبور از لحظات سخت نشان داد.

۲- بزرگ باش و بزرگ بیاندیش

کنراد هیلتون اعتقاد داشت که گسترش کار تا جای ممکن و بزرگ اندیشیدن در طی مراحل کار باعث می‌شود شما و کسب‌وکارتان تا جایی که امکان دارد به موفقیت برسید و جای پای خود را محکم‌تر کنید. و چه راهی بهتر از افزودن بر تعداد هتل‌ها تا جایی که امکان دارد؟

۳- صادق باش

کنراد به صداقت در همه‌ی کارها اعتقاد داشت. دروغ‌گویی کمکی به ساختن امپراتوری‌تان نمی‌کند، چه برسد به امپراتوری هتل‌های لوکس! اگر کنراد در طی زندگی‌اش از دروغ بهره می‌برد، باید پولی که دوستش به او وام داده بود را در آن کسادى بازار می‌دزدید، بجایش او از آن برای خرید اولین ملک خود در سیسکوی تگزاس استفاده کرد.

۴- با اشتیاق زندگی کن

کنراد هیلتون اعتقاد داشت که شما باید زندگی خود را با شادی، استفاده از وقت، و شور و اشتیاق داشتن در همه‌ی لحظات بگذرانید. و این دقیقاً کاری‌ست که او در تمام طول

زندگی‌اش انجام داد، تبدیل شدن به یکی از بزرگترین مدیرانی که تاکنون پا به عرصه نهادند در حالی که توسط کارمندانش دوست داشته می‌شد و مورد احترام بود.

«بیایید در طول حیات‌مان آنقدر پرتلاش زندگی کنیم که زمان مردن حتی قبرکن هم متاسف باشد.» مارک تواین

۵- اسیر دارایی‌هایت نشو

با توجه به قانون پنجم موفقیت، کنراد هیلتون چندان به مادیات گرایش و اعتقاد ندارد. همه‌ی پول‌هایش باعث دور ساختن وی از شخصیت حقیقی‌اش نشد. چون وقتی با مادیات سرگرم شوید، چیزهای خوب زندگی که با پول نمی‌توان خرید را از دست خواهید داد.

۶- نگران مشکلات خود نباش

نگرانی مثل یک صندلی گهواره‌ای هست، شما را به خود مشغول می‌کند، ولی راه به جایی نمی‌برید. و نگرانی یقیناً منجر به کاهش شانس شما در حل مشکلات می‌شود. پس انرژی خود را صرف نگرانی نکنید، از آن عاقلانه استفاده کنید و با ثبات به غلبه بر موانع بپردازید، همانطور که کنراد در رکود دهه ۳۰ انجام داد.

۷- چشم به بالاتر از خودت داشته باش

این قانون برمی‌گردد به سخنی که همه‌ی افراد موفق گفته‌اند، «به داشتن یک مشاور اهمیت بدهید، و فقط زمانی به پایین‌تر از خود نگاه کنید که می‌خواهید دست‌شان را بگیرید.» این کاری‌ست که کنراد با کارمندانش انجام می‌داد. حتی یک باربر در هتل

می تواند یک سرمایه و یک شریک باشد، و واقعیت این است که زمانی که کنراد هیلتون به کسادى خورده بود از یکی از پیش خدمت های هتل \$۳۰۰ قرض کرد.

۸- به گذشته ی خود نجسب

به عنوان یک مرد عمل، کنراد هیلتون همیشه به پیشروی به جلو و به سمت آینده باور داشت. او با قوانینش در زمان حال زندگی می کرد ولی درسهایی که از گذشته می آموخت را بکار می گرفت. این کار باعث می شد او رو به پیشرفت باشد و امپراتوری هیلتون را بنا کند.

۹- تمام مسئولیت های خود را در این جهان به عهده بگیر

کنراد هیلتون، مثل سایر افراد موفق، باور نداشت که یک نفر باید همه چیز را در یک بشقاب نقره ای به وی تقدیم کند. او به کار سخت برای هر یک دلاری که بدست می آورد اعتقاد داشت، جای تعجب است که هیچ کدام از فرزندان ارشد او قوانین وی را در پیش نگرفتند.

« شما باید مسئولیت امور شخصی خود را بعهده بگیرید. شما نمی توانید محیط اطراف، فصل ها، یا باد را تغییر دهید، ولی می توانید خودتان را تغییر دهید.» جیم رون

۱۰- پیوسته و با اعتماد به نفس دعا کن

مهم نیست که مذهبی هستید یا خیر، ولی کنراد اعتقاد داشت که ماموریتی دارد، دعا به سوی قدرتی بالاتر و بطور پیوسته. شما باید امیدوار به موفقیت باشید و انتظار نتایج خوب از تلاش هایتان داشته باشید. کنراد هیلتون چند بار در روز دعا می کرد و هر هفته به کلیسا می رفت.



رازهای موفقیت در زندگی

موفقیت در زندگی فقط پرداخت چک یا داشتن مرسدس نیست، بلکه زیستن یک زندگی خوب است.

برای رسیدن به موفقیت در زندگی باید اصولی را رعایت کرد که مهم‌ترین آن‌ها در مقاله زیر نوشته جیم ران بیان می‌شوند:

• بهره‌وری

اگر منفعتی نداشته باشید، خوشحال نخواهید بود. بازی زندگی فقط استراحت نیست، بلکه استراحت تنها برای جمع‌آوری قدرت برای بازگشت به بهره‌وری است.

• دوستان خوب

دوستی احتمالاً بزرگ‌ترین پشتیبانی در دنیا است. بنابراین خودتان را از داشتن آن محروم نکنید که فواید بسیاری در آن است. دوستان افراد عجیبی هستند که همه چیز را درباره شما می‌دانند و شما را دوست دارند. من موقع ۵۳ سالگی یکی از عزیزترین دوستانم را به علت حمله قلبی از دست دادم. من همیشه می‌گفتم اگر در یک زندان خارجی جایی بی‌جهت متهم شدم و اگر اجازه یک تماس تلفنی داشتم باشم، با دیوید تماس خواهم گرفت. چرا؟ او نزد من خواهد آمد. او دوست واقعی است. و دوستان موقتی کسانی هستند که اگر آن‌ها را صدا بزنی بگیری، می‌گویند هر موقع برگشتی، با من تماس بگیر و باهم پارتی بگیریم. دوستان واقعی و موقت هر دو لازم هستند.

• فرهنگتان

زبان، موسیقی، مراسم، سنت‌ها و لباس‌ها، همه چیزهای مهم و حیاتی هستند که شما باید تا موقعی که زنده هستید آن‌ها را باید حفظ کنید که با وقتی با یکدیگر همراه باشند انرژی و قدرت زیادی به شما می‌دهند.

• معنویت

به تشکیل اساس خانواده‌ها کمک می‌کند که ملتی را می‌سازند. به بخش معنوی خود بی‌توجه نباشید زیرا آنچه را که ما هستیم می‌سازد و ما را متفاوت از سگ‌ها، پرندگان و حیوانات می‌کند.

• هیچ چیز را از خود دور نکنید والدینم به من آموختند چیزی را ترک نکنم، نه بازی، نه سینما و شادی. تنها قبل از اینکه پدرم در ۹۳ سالگی فوت کند، اگر

هرکسی در ده و نیم شب یا یازده زنگ می‌زد خانه نبود؛ یا در بازار بود یا بچه‌هایی که بیس بال بازی می‌کنند را تماشا می‌کرد، یا به کنسرت می‌رفت یا به کلیسا. این‌ها برنامه شبانه‌اش بود. هر کاری می‌توانی انجام بده یا بلیت برای هر انجام کاری می‌توانی تهیه کن و به هر کجا و هر جا می‌توانی برو. زیستن یک امر حیاتی است. اگر می‌خواهی خوب زندگی کنی، خوب باید یاد بگیری و آن را در چهره و صدای خودت نشان دهی. اگر بتوانید خوب زندگی کنید، چیز منحصر به فرد و جادویی در وجود شما خواهد بود. که نه تنها زندگی شخصی بلکه زندگی کاری شما را هم برمی‌انگیزد و به شما انرژی و نشاطی خواهد داد که از هیچ چیز دیگر نمی‌توانید به دست آورید.

. اعضای خانواده‌تان و دایره داخلی زندگی‌تان

مراقب بخش درونی خود باشید. زمانی که پدرم زنده بود، من همیشه موقع مسافرت با پدرم تماس داشتم. او صبحانه‌اش را اکثر صبح‌ها با کشاورزان در جای کوچکی به اسم دیکوی در بیرون شهر می‌خورد. اگر پدری موقع راه رفتن در خارج از خانه بوسه دخترش را در طول روز حس کند، یک مرد با قدرت است، یا همسری در خارج از خانه همسرش را اطرافش حس کند، در طول روز شکست‌ناپذیر است. این‌ها همه چیزهایی با حلقه درونی‌تان هستند که باعث می‌شود شما قوی و قدرتمند و بانفوذ باشید. به عبارتی ارزش‌ها و فضائل بسیاری وجود دارد اما یکی از بهترین آن‌ها این است که شخصی مراقب دیگری باشد، هیچ چیزی با ارزش‌تر از عشق وجود ندارد. بنابراین در زندگی پرمشغله خود هدف واقعی و دلایل کارهایی که انجام می‌دهید را به خاطر داشته باشید و حقیقتاً جوری زندگی کنید که مزایایی که می‌خواهید برای شما به ارمغان بیاورد و به موفقیت برسید.

شکست یا موفقیت مسئله این است!

بیشتر مردم شکست‌ها و موفقیت‌ها را جدا از هم در نظر می‌گیرند، در صورتی که هر دو محصول یک فرآیند هستند. فعالیتی که موفقیت را تولید می‌کند می‌تواند شکست را هم تولید کند. همین عمل در تولید افکار خلاق هم به کار می‌رود. همان انرژی که افکار خلاق را تولید می‌کند، اشتباهات را هم تولید می‌کند.

بیشتر مردم از اشتباه خوششان نمی‌آید. سیستم آموزشی، بر اساس “**پاسخ درست**” ذهن ما را بیشتر به روش سنتی پرورش می‌دهد. از همان زمان‌ها به ما یاد داده‌اند که جواب‌های درست خوب و جواب‌های غلط هم بد است. این سیستم تشویق کاملاً در بیشتر مدارس جا افتاده است. به عبارت دیگر ما یاد گرفته‌ایم که اشتباه کردن خطاست. با این دیدگاه نمی‌توانیم از فرصت‌های بسیاری بهره‌برداری کنیم. اگر یاد بگیریم که شکست حتی کوچکش هم عاقبت بدی را به دنبال دارد. یاد می‌گیریم که اشتباه نکنیم و مهمتر از این یاد می‌گیریم خود را در شرایطی قرار دهیم که در آن احتمال شکست وجود نداشته باشد. این عمل منتهی به پیروی از الگوی فکر سنتی می‌شود و از شکست در جامعه خودداری می‌کند.

فردی که تا مقطع کارشناسی ارشد در حال درس خواندن بوده و ۱۸ سال تحصیلی را بدون شکست در امتحانات با موفقیت به پایان رسانده است بنابراین هیچ تفکری در مورد شکست و نحوه شکست خوردن ندارد. این فرد باورش شده است که شکست به خودی خود بد است در صورتی که شکست وسیله رسیدن به افکار جدید است. این فرد در اولین اقدام خود پس از فارغ التحصیلی وقتی به دنبال کار می‌گردد و در مصاحبه استخدامی قبول نمی‌شود، چون تا حالا شکست نخورده و هیچ تصویری از شکست در ذهنش وجود ندارد، ضربه شدیدی می‌خورد و حتی نمی‌تواند این شکست را برای خود هضم کند. حس می‌کند بزرگترین شکست دنیا را متحمل شده است، در صورتی که اگر با مفهوم شکست آشنا بود می‌توانست از این فرصت برای پیشرفت خود استفاده کند.

به اطرافتان نگاه کنید، چقدر مدیر، زن خانه‌دار، دانشجو، معلم، موزیسین و دیگر افراد را می‌بینید که از به وجود آمدن موقعیت‌های جدید فقط به دلیل شکست می‌ترسند. خیلی از افراد به این دلیل درس را تا مقاطع بالا ادامه می‌دهند تا ریسک شکست را در زندگی خود کاهش دهند، چون سیستم آموزشی به گونه‌ای است که موفقیت را برای افراد بهتر از شکست تداعی می‌کند و فرد را با واقعیت‌های جامعه رو به رو نمی‌کند. بیشتر ما یاد گرفته‌ایم که در جمع اشتباه نکنیم. در نتیجه از خیلی تجارب یادگیری، خود را محروم می‌کنیم به جز آن‌هایی که در زندگی خصوصی اتفاق می‌افتند.

آیا شکست بد است؟ میزان اشتباه ما در هر کاری نشان دهنده آشنایی‌مان با آن کار است. وقتی کارهای عادی انجام می‌دهیم، اشتباه هم خیلی کم می‌کنیم؛ ولی اگر کاری را انجام دهیم که تا به حال آن را تجربه نکرده‌ایم یا از روش‌های مختلف استفاده کنیم، در آن موقع است که اشتباهات را انجام می‌دهیم. نوآوران ممکن است که صدها بار هم موفق نشوند ولی به ایده‌های جدید دست می‌یابند.

اشتباه‌ها اهداف مفیدی را به دنبال دارند چون نشان می‌دهند که چه موقع جهت را تغییر دهیم. معمولاً وقتی همه چیز راحت و روان پیش می‌رود، درباره آن‌ها فکر هم نمی‌کنیم. شاید به این دلیل است که تا حد زیادی، طبق اصول بازخورد منفی رفتار می‌کنیم. فقط گاهی وقت‌ها که چیزها یا اشخاص کارایی‌شان را از دست می‌دهند، توجه ما به آن‌ها جلب می‌شود. به عنوان مثال، هم‌اکنون درباره کاسه زانویتان فکر نمی‌کنید چون فعلاً صحیح و سالم است. همین‌طور درباره آرنجتان، چون عمل خود را درست انجام می‌دهد و مشکلی ندارد. حال اگر پایتان بشکند، برخلاف گذشته بلافاصله تمام توجه‌تان را روی نقاطی متمرکز می‌کنید که قبلاً فکرش را هم نمی‌کردید.

بازخورد منفی یعنی روش فعلی کاربرد ندارد و یافتن ایده جدید هم بسته به میل شماست. ما با تلاش و اشتباه یاد می‌گیریم، نه با تلاش و راه درست. اگر همیشه کارها را درست انجام دهیم، هیچوقت مجبور نمی‌شویم که تغییرات ایجاد کنیم و همه را با یک روش تمام می‌کنیم. ما از شکست‌هایمان یاد می‌گیریم. **اشتباهات افراد جرقه‌های ذهنی هستند که منتهی به فکری متفاوت‌تر از معمول می‌شود.**

آیا موفقیت خوب است؟

سوال دیگری که مطرح می‌شود این است که: آیا موفقیت خوب است؟ گاهی پاسخ این سوال واضح نیست. چون درست است که شکست گاهی به اتفاق خوبی منتهی نمی‌شود، اما گاهی هم موفقیت به اتفاق بدی منتهی می‌شود. موفقیت می‌تواند به دو روش عمل کند.

اولاً موفقیت به شکلی، ذهن را قفل می‌کند و به این نتیجه می‌رسیم که **“اگر موفقیت قفلی را باز نمی‌کند، پس چرا به دنبالش می‌رویم؟”** چنین برداشتی مانع به کار بردن تجارب و ارزیابی روش‌های دیگر می‌شود چه بسا که در دراز مدت همین تجارب و روش‌ها خیلی هم مفید واقع شوند.

دوماً موفقیت می تواند به اندازه کافی شرایطی را ایجاد کند که خواست های اصلی ضعیف شود و باعث به وجود آمدن مشکلاتی حتی بزرگتر از مشکلات اولیه گردند.

برنده شدن یا هماهنگ بودن!

برای آمادگی در مسابقات المپیک، مربی تیم پاروزنی از معلم مدیتیشن دعوت کرد که تکنیک های آگاهی را به تیمش یاد بدهد. این مربی امیدوار بود که چنین تعلیمی باعث افزایش کارایی پاروزنی در تیم شود و اتحاد آنها را بیشتر کند. هر چه تیم بیشتر درباره مدیتیشن یاد می گرفت، آنها هماهنگ تر می شدند، حرکاتشان آرامتر شده بود و مقاومت چندانی از خود نشان نمی دادند. خنده دار اینکه تمرین ها کاهش یافته و در آن کند شده بودند. به نظر می رسید که تیم علاقمند شده بود بیشتر با هم هماهنگ باشد تا برنده. به این دلیل معلم مدیتیشن را مرخص کردند.

در اواسط دهه ۱۹۶۰، ژاپنی های حومه شهر آتامی تلاش کردند که با استفاده از قطارهای سریع السیر زودتر به شهر توکیو برسند؛ در آن موقع رفت و آمد به این دو شهر سه ساعت طول می کشید. بعد از اینکه این قطارها آماده شد، توریست های آن شهر کم شد چون انگیزه رفتن به شهر دور در آخر هفته که فقط پنجاه دقیقه طول می کشید کاهش یافت.

آیا موفقیت خوب است؟ آیا شکست بد است؟ شکست یا موفقیت مسئله این است!

موفقیت باعث می شود که از تجربه و آزمایش دیگر روش ها عقب بمانیم. برعکس زمان هایی پیش می آید که از شکست ها باید خوشحال شویم چون باعث می شود به دنبال دومین پاسخ درست برویم که این پاسخ بهتر از اولی می باشد.

شما نیز کمی با خود فکر کنید؛ چقدر در زندگی تان از شکست فرار کرده اید؟ آیا زمان

آن نرسیده است که تفکر خود را کمی **تغییر** دهیم؟

۹ نشانه که می‌گویند شما آدم موفق هستید، حتی اگر خودتان باور ندارید



اگر آدم جاه‌طلبی هستید، طبیعی است که هرچند وقت یک بار احساس شکست کنید. وقتی اهداف بزرگی در سر دارید و هنوز به حد مورد نظر خود دست نیافته‌اید، گاه با چنین لحظات اجتناب‌ناپذیری روبه‌رو خواهید شد که انتظاراتان برآورده نمی‌شود.

اگرچه خیلی‌ها این حرف را قبول ندارند، اما در پس‌زمینه‌ی ذهن هر کدام از ما، تملک در دنیای مادی موفقیت به حساب می‌آید و هرکس از این مال و اموال و زر و زیور دنیا سهم بیشتری داشته باشد، موفق‌تر محسوب می‌شود! در این مقاله درباره‌ی ۹ نشانه‌ای می‌خوانید که می‌گویند شما آدم موفق هستید، حتی اگر خودتان باور نداشته باشید.

خودمان بهتر می‌دانیم که چقدر باید خجالت بکشیم چون تا خرخره در مادی‌گرایی فرو رفته‌ایم! مطالعه‌ای که در دانشگاه استرایر انجام شد، نشان می‌دهد که ۹۰ درصد آمریکایی‌ها معتقدند که شاد بودن نسبت به قدرت، مالکیت یا اعتبار، شاخص بهتری برای سنجش موفقیت است. اگر بخواهیم دقیق‌تر مخ آمریکایی‌ها را زیرورو کنیم، ۶۷ درصد آنها معتقد بودند که موفقیت یعنی داشتن رابطه‌ی خوب با اعضای خانواده و دوستان. ۶۰ درصد هم گفتند موفقیت یعنی عاشق شغل باشی. فقط ۲۰ درصد موفقیت را در رفاه مالی می‌دانستند!

اما بین گفتن و عمل کردن کیلومترها فاصله است.

وقتی پای موفقیت در میان باشد، چشم‌هایمان ما را گمراه می‌کنند. به سختی می‌توانیم جلوی خودمان را بگیریم که آدم‌های پولدار، کله‌گنده و گردن‌کلفت را موفق‌ترین آدم‌ها به حساب بیاوریم! صرف نظر از آنچه به دست می‌آورید، همیشه دست بالای دست شما وجود دارد و همین مسئله باعث می‌شود حس کنید که اصلاً موفق نیستید. مسئله این نیست که شما زر و زیور دنیوی ندارید، مسئله این است که تعریف شما از موفقیت در همین زر و زیور دنیوی خلاصه می‌شود.

موفقیت واقعی یعنی شما دقیقاً کی هستید و تا به حال در رسیدن به این خود واقعی چقدر موفق عمل کرده‌اید. اگر خودتان را به در و دیوار می‌کوبید که «من به اندازه‌ی کافی موفق نیستم» در واقع معیار سنجش شما برای موفقیت از بیخ غلط است. بعضی وقت‌ها آدم فقط به یکی احتیاج دارد که یادآوری کند تا حالا در زندگی به چه چیزهایی رسیده است. در ادامه به چند شاخص درست و حسابی برای سنجش موفقیت اشاره می‌کنیم که به شما کمک می‌کنند به خودتان یادآوری کنید چه آدم موفق‌تری هستید!



۱. فکر نمی کنید از دماغ فیل افتاده اید

همه ی ما آدم های موفقی را می شناسیم که طوری رفتار می کنند انگار آسمان تپیده و آنها روی زمین پا گذاشته اند. فکر می کنند دنیا مال آنهاست

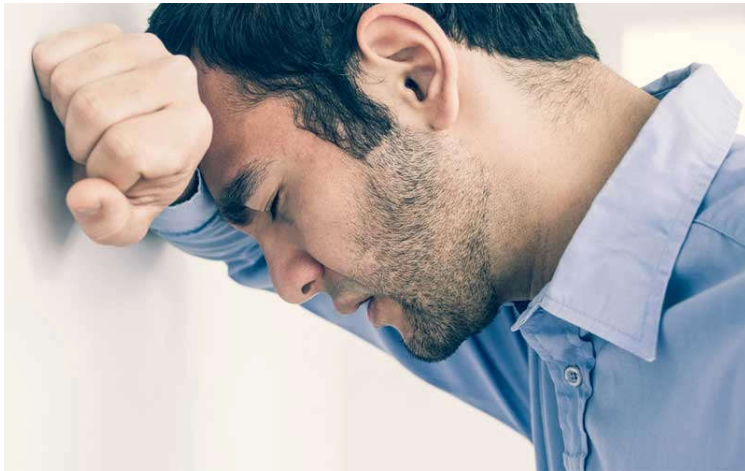
و باقی آدم ها صرفا در آن زندگی می کنند... اینطور نیست؟ این اصلا موفقیت نیست. موفقیت واقعی یعنی داشتن حس همدردی و درک اینکه احساسات و رویاهای بقیه ی آدم ها هم به اندازه ی احساسات و رویاهای خودمان اهمیت دارد و ما بدون دیگران نمی توانیم موفق باشیم.

۲. مثبت اندیش هستی

امید و مثبت اندیشی دو عنصر اساسی برای تشکیل یک زندگی شاد هستند. اگر روی



مشکلات متمرکز شوید، بی انگیزه و منفی نگر خواهید شد. وقتی در مسیر منفی نگری گام بردارید حتی اگر در راه خود به چیزی دست پیدا کنید، اصلا به چشمتان نمی آید. موفقیت واقعی یعنی همیشه نیمه پر لیوان را ببینید و اعتقاد داشته باشید که قدرت دارید از دل موقعیت های بد، موقعیت های خوب خلق کنید.



۳. می دانید که شکست همیشگی نیست

حتما شما هم یاد گرفته اید که فقط آدم هایی که هرگز تلاشی نمی کنند، هرگز شکست نمی خورند. وقتی شکست می خورید، به صورت خودکار

خودتان را بازنده تلقی نمی کنید. بلکه پوزه ی آن شکست را به خاک می مالید و به صورت فرصتی برای یاد گرفتن به آن نگاه می کنید. اگر هنوز هم گهگاهی با شکست خوردن ناامید می شوید، پس بدانید و آگاه باشید که مزه ی موفقیت واقعی را نخواهید چشید تا زمانی که یاد بگیرید چطور پوزه ی این شکست ها را به خاک بمالید. اشتباهات به شما نشان می دهند که دارید در مسیر غلط حرکت می کنید، پس راه را برای موفقیت هموار می کنند. وقتی که بیشتر از همیشه احساس درماندگی و بیچارگی می کنید، بزرگ ترین پیشرفت ها شکل می گیرند. چون این درماندگی و بیچارگی باعث می شوند متفاوت فکر کنید، چشم انداز وسیع تری از مشکلات را ببینید و در نهایت آن راه حل طلایی را که از نظرها پنهان مانده بود، پیدا کنید.

۴. منطقی می اندیشید و همه چیز را تحت کنترل دارید



اتفاقات بد به هر حال رخ می دهند و این بخشی از زندگی است. تعریف اکثر ما از یک روز بد، برای کسی که با مشکلات واقعی دست به گریبان بوده - مثلا

غذای کافی نداشته یا تلاش کرده طی جنگ جهانی زنده بماند - مثل تعطیلات به نظر می‌رسد. جا گذاشتن سویچ داخل ماشین یا حتی رد شدن در گرفتن ترفیع برای شمایی که یاد گرفته‌اید تا منطقی بیندیشید و اوضاع را تحت کنترل بگیرید، آنقدرها هم بد نیستند. این ویژگی مهم خود را به عنوان یک برگ برنده در نظر بگیرید.

۵. وقتی به کمک نیاز دارید، تقاضای کمک می‌کنید

یکی از نشانه‌های آدم‌هایی که هنوز به بلوغ احساسی نرسیده‌اند این است که هر قدر هم که به کمک نیاز داشته باشند، از کسی درخواست کمک نمی‌کنند. درخواست کمک به این معنا است که شما قصد ندارید تا با بی‌نقص نشان دادن خود به دیگران چیزی را ثابت کنید.



نمی‌ترسید که مردم ضعف‌های شما را ببینند و به این سطح از درک و فهم رسیده‌اید که هیچ کس به تنهایی موفق نمی‌شود.

۶. زندگی در چشم شما بازی یک سر برد، یک سر باخت نیست



زندگی در چشم شما مثل یک الاکلنگ نیست که اگر یک طرف برد، طرف مقابل حتما باید ببازد. فقط به خاطر اینکه کس دیگری به موفقیتی دست پیدا می کند شما خودتان را بازنده و بدبخت نمی دانید. فقط همین دفعه است که شما برنده نشده اید و در این شرایط آسمان به زمین نمی آید. یکی از نشانه های قطعی موفقیت توانایی پایکوبی بی غل و غش برای موفقیت های دیگران است.

۷. تفاوت بین جذبه‌ی دایمی و هیجان زودگذر را می‌دانید



آیا روزهایی را به خاطر می‌آورید که روابط طولانی‌مدت شما بعد از مدتی به یک مرثیه‌ی کسالت‌بار تبدیل می‌شدند و شما هم خیلی زود دل‌زده می‌شدید؟ اگر دوره‌ی چنین هیجانات زودگذری را سپری کرده‌اید، به شما تبریک می‌گوییم. حالا که پایداری و جذبه‌ی عمیق را در کارها و روابط سرلوحه قرار داده‌اید، یعنی در راه موفقیت گام برمی‌دارید.

۸. برایتان مهم نیست دیگران در مورد شما چه فکر می کنند

وقتی نگران این هستید که دیگران در مورد شما چه فکر می کنند، یعنی احساس می کنید که باید به دیگران چیزی را ثابت کنید. برعکس، زمانی که اهمیت نمی دهید دیگران چه فکری درباره ی شما می کنند، با خودتان و اصول و خواسته هایتان صادق هستید و از زندگی راضی هستید، یعنی موفقیت در مشت شما است. وقتی که بدانید

نظرات بقیه ی آدم ها فقط و فقط نظر هستند نه چیزی بیشتر، معنای واقعی موفقیت را درک خواهید کرد. این نظرات هیچ تاثیری روی زندگی شما ندارند و نمی توانند خود واقعی شما را تغییر بدهند.



۹. آنچه را نمی‌توانید تغییر دهید، می‌پذیرید و آنچه را که می‌توانید، تغییر می‌دهید

بین بدبینی و واقع‌بینی تفاوت وجود دارد. وقتی طوفان در راه است، برای توقف طوفان کاری از دست شما بر نمی‌آید. اما اگر بپذیرید که طوفان در راه است، می‌توانید جلوی عواقب منفی‌اش را بگیرید. اگر شرکتی که در آن کار می‌کنید در حال کوچک شدن است و شما در پی تعدیل نیرو اخراج شده‌اید، هر ثانیه‌ای که صرف انکار کردن این اتفاق می‌کنید، آنچه را در آینده قرار است برایتان اتفاق بیفتد، به تعویق می‌اندازید. اگر انسان واقع‌بینی هستید پس در این شرایط می‌توانید به راه خود ادامه دهید و گزینه‌هایی را که پیش رو دارید بررسی کنید و برای چیزهایی که می‌توانید تغییر دهید برنامه‌ریزی کنید. مسئولیت‌پذیری در قبال تغییر چیزهایی که دوست دارید در زندگی خود تغییر دهید،

یکی از شاخص‌های بزرگ موفقیت است.



در آخر اینکه حس می‌کنید شکست خورده‌اید فقط چون باید شغل بهتری داشته باشید، خانه‌ی بزرگ‌تری بخرید یا ماشین گران‌تری سوار شوید اصلاً منطقی نیست. موفقیت واقعی از درون می‌جوشد و کاملاً

مستقل از شرایط پیرامون شما است.

چگونه زندگی موفق داشته باشیم



راز موفقیت در زندگی چیست؟ پاسخ این پرسش ساده نیست. تجربه نشان داده تمریناتی وجود دارد که مسیر موفقیت را برای ما کوتاه تر می کند. در این مورد نظرات زیادی وجود دارد. ما در ادامه به ۳۰ قدم عملی در مسیر موفقیت اشاره می کنیم. پس بیا بید ببینیم که چگونه زندگی موفق داشته باشیم.

جاستین فریمن عضو بخش امنیت عمومی دانشگاه ایالت میزوری و یک پلیس و واعظ قدیمی است. او عواملی را برای موفقیت ضروری می داند که عبارتند از:

۱. مردم به آن اندازه که شما فکر می کنید، دقت نمی کنند

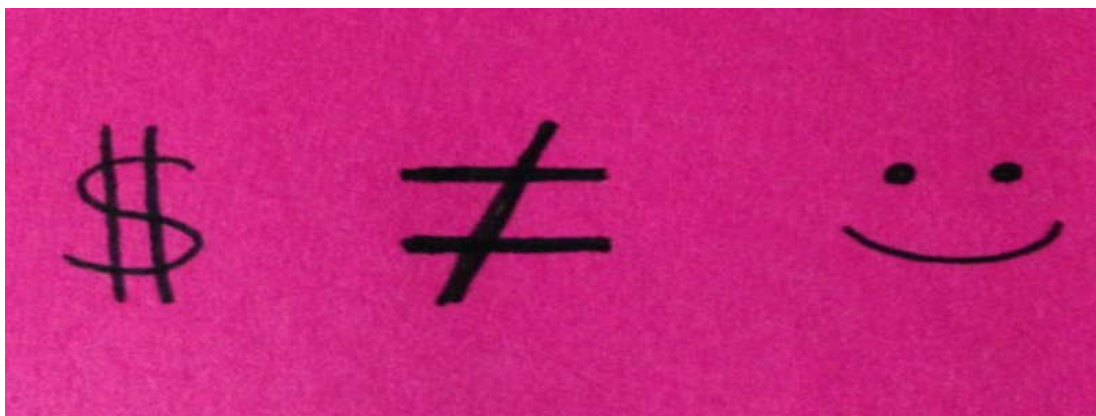
برای بیشتر اطرافیان تان، اهمیتی ندارد که شما ارتقای شغلی دریافت کرده اید یا ماشین جدیدی خریده اید. برای داشتن زندگی موفق شما نباید اساس خوشبختی خود را بر مبنای قضاوت دیگران قرار دهید. از آن سو توجه زیاد آنان در مورد موضوعی خاص هم نباید بیش از حد شما را تحت تاثیر قرار دهد.

۲. افرادی که علاقه واقعی به شما دارند، به شما علاقه مندند نه به دست آوردهایتان

زمانی را در نظر بگیرید که کسی برای شغل جدیدتان به شما تبریک می گوید. شما متوجه می شوید که تبریک و خوشحالی او قلبی است یا خیر. برای اینکه زندگی موفق داشته باشید، وقتی فردی را پیدا می کنید که واقعا به شما علاقه مند است، هر کاری برای نگه داشتنش انجام دهید. زیرا این افراد پایه ی شخصیتی شما را می سازند.

۳. پول خوشبختی نمی آورد

برای اینکه زندگی موفق داشته باشید، بر روی علایق خود تمرکز کنید، نه پول دریافتی. فریمن می گوید: فردی را می شناسم که زندگی خود را صرف کرد تا یک پس انداز چشمگیر جمع کند. در نهایت قبل از این که فرصت کافی برای خرج کردن آن را پیدا کند، بر اثر سرطان مرد.



۴. بدهکاری لازمه‌ی بزرگسالی نیست

ممکن است در زندگی‌تان در بازه‌ای زمانی بدهی داشته باشید، وجود بدهی در وضعیت مالی شما می‌تواند امری خطرناک محسوب شود. باید یاد بگیرید بدهی‌ها را مدیریت کنید.

۵. بیان مناسب، ابزاری قدرتمند است

بیان خوب، قطعاً می‌تواند روی مردم تاثیر بگذارد. برای اینکه زندگی موفق‌تری داشته باشید، شما از این راه می‌توانید چیزها را تغییر دهید. فریمن در این خصوص می‌گوید: وقتی که شما با روش درستی با دیگران صحبت کنید، آرام آرام می‌توانید در طرف مقابل اطمینان ایجاد کنید. مثل صحبت کردن با بچه‌ای که از چیزی ترسیده است. آن زمان به قدرت واقعی بیان پی می‌برید.

۶. شما در قبال دیگران و خودتان مسئول هستید

فریمن معتقد است صرف وجود داشتن ما، باعث می‌شود که نسبت به دیگران مسئولیت داشته باشیم. برای داشتن زندگی موفق ما باید به خاطر نوع دوستی به انسان‌های نیازمند کمک کنیم. در نهایت ما نسبت به خودمان کنترل و مسئولیت داریم. موفقیت ما چالشی است که فقط خودمان باید با آن روبه‌رو شویم.

۷. آمادگی اتفاقات پیش‌بینی نشده باشید

تمام تلاش‌تان را بکنید تا متوجه شوید کارها به چه شکلی پیش می‌رود. این کارها شامل امور مربوط به شرکت خودتان یا حتی وضعیت اداره‌ی کشور است. اما برای اینکه زندگی موفق‌تری داشته باشید، لازم است این را بدانید با وجود آگاهی شما، باز هم ممکن

است اتفاقاتی پیش بیاید که برنامه‌ی شما را تغییر دهند. همیشه آماده باشید و نقشه جایگزین داشته باشید.

۸. اجازه ندهید دیگران شخصیت شما را بسازند

با وجود اینکه ما در جوامعی زندگی می‌کنیم که ارتباطات در آن نقش اساسی ایفا می‌کند، اما اجازه ندهید افراد یا عقاید مختلف به شما بگویند که چه کسی هستید.

۹. همیشه پیشرفت کنید

برای اینکه زندگی موفق‌تری داشته باشید، سعی کنید از دیگران بهتر باشید. وقتی که بهترین شدید، با خودتان به رقابت پردازید.

کریستوفر گریوز مدیر اجرایی Ogilvy PR می‌گوید:

۱۰. خودشناسی بی‌نهایت با ارزش است

اگر شما بتوانید خودتان را به شکلی ببینید که دیگران می‌بینند، می‌توانید راحت‌تر و موثرتر با آنها کار کنید.

۱۱. تعصب بر تمام کارهای شما تاثیر می‌گذارد

نوع نگرش شما به جهان چیزی است که بر تمام تصمیمات شما تاثیر می‌گذارد. اگر شما از تعصبات خود آگاه باشید، می‌توانید از خودخواهی خود کم کنید و در شرایط مختلف بهترین تصمیم را بگیرید.

۱۲. زندگی کردن در زمان حال باعث افزایش تمرکز شما می‌شود

برای اینکه زندگی موفق داشته باشید، قبول کنید که گذشته قابل تغییر نیست و تلاش کنید آینده‌ی خودتان را بسازید.

۱۳. افرادی که با شما تفاوت زیادی دارند، باعث غنی‌تر شدن زندگی‌تان می‌شوند

اگر پیرامون شما را فقط افرادی تشکیل دهند که شبیه شما فکر می‌کنند، این موضوع باعث کم شدن خلاقیت شما می‌شود. اما وقتی با دیدگاه‌های تازه مواجه می‌شوید، بیش‌تر یاد می‌گیرید و زودتر پیشرفت می‌کنید.

۱۴. زیاد سفر کنید



سفر، علاوه بر اینکه راهی برای تفریح است، می تواند باعث به وجود آمدن نگرش تازه‌ای در شما شود. سفر کمک می کند ذهن شما مدتی از دغدغه‌های کاری دور بماند و پس از آن با انرژی مضاعف به کارهای تان برسید.

مایک لیری که روان‌شناس است می گوید:

۱۵. ریسک کنید تا علاقه‌مندی‌های خود را بیابید

برای اینکه زندگی موفق‌تری داشته باشید، اگر نتوانستید شغلی پیدا کنید که شما را خوشحال کند، به جست‌وجو ادامه دهید.

۱۶. مراقب سلامت خود باشید

تا زمانی که بابت درگیری‌های ذهنی یا بی‌توجهی به سلامت تان ناراحت هستید، نمی‌توانید بر روی کار خود تمرکز کنید.

۱۷. شهرت و اعتبار خود را حفظ کنید

برای اینکه زندگی موفق‌تری داشته باشید، با تمام توان خود، اعتبارتان را حفظ کنید. صداقت، قابل اتکا بودن و مهربانی را تبدیل به عادت خود کنید. دیگران متوجه این‌ها در شما می‌شوند.

۱۸. تصمیمات احساسی نگیرید

یک عکس العمل احساسی و بدون فکر که از سر ترس یا عصبانیت انجام می‌گیرد، می‌تواند تمام آینده‌ی شغلی شما را به مخاطره بیندازد. برای اینکه زندگی موفق داشته باشید، قبل از تصمیمات مهم، آرام شوید و از روی عصبانیت کاری انجام ندهید.

۱۹. دیگران را ببخشید

هر کسی ممکن است شما را ناامید کند. در این هنگام عکس العمل مناسب بروز دهید، ولی از کسی کینه به دل نگیرید. نفرت از دیگران مقدار قابل توجهی از انرژی شما را می‌گیرد.

۲۰. همیشه دنبال هدف بزرگ‌تری باشید

دنیا بسیار بزرگ‌تر از شماست. برای اینکه زندگی موفق داشته باشید، به دنبال اهداف بزرگ‌تری در دنیا باشید.

یک واعظ گمنام می‌گوید:

۲۱. زندگی بسیار کوتاه است

اینکه از زمان نهایت بهره را ببرید، ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است.

۲۲. چیزهای زیادی وجود دارد که شما نمی‌دانید

اگر در کاری، فردی بهتر از خودتان را می‌شناسید، آن کار را به او واگذار کنید. اگر در مورد موضوعی بحث می‌شود که در آن اطلاعاتی ندارید، در بحث شرکت نکنید.

۲۳. با خودتان صادق باشید

اگر می‌خواهید رشد کنید و برای اینکه زندگی موفق‌تری داشته باشید، چیزهای ناخوشایندی که در مورد شما وجود دارد را ببینید.

جی بازونیتی نویسنده می‌گوید:

۲۴. خوشحالی یک انتخاب است

وضعیت روحی شما یک تصمیم است. خوشحال و خوش‌بین بودن فارغ از شرایط، باعث موفقیت بیشتر شما می‌شود. برای اینکه زندگی موفق‌تری داشته باشید، خوشحال باشید.

۲۵. اعتماد به نفس داشته باشید

وقتی شما به خودتان باور داشته باشید، دیگران هم به چیزی که می‌گویید باور خواهند داشت.

۲۶. همه می‌ترسند

این را بدانید که همه از شکست می‌ترسند. افراد موفق کسانی هستند که ترس خود را می‌پذیرند و اجازه نمی‌دهند این ترس آنها را از کارهایشان باز دارد.

۲۷. همه آسیب‌پذیرند

این دلیلی است تا با دیگران مهربان باشید. کوچک‌ترین رفتار محبت‌آمیز شما، می‌تواند تاثیر عمیقی بر دیگران داشته باشد.

۲۸. هیچ کس کامل نیست

بر خلاف فیلم‌ها، افراد خوب همیشه برنده نیستند. شکرگزار داشته‌های خود باشید تا قوی‌تر و شادتر باشید.

گلوریا گارسیا می‌گوید:

۲۹. شما می‌توانید از تجربه‌ی افراد موفق درس بگیرید

برای اینکه زندگی موفق‌تری داشته باشید، خوب است برای خود قهرمانانی داشته باشید. می‌توانید آزادانه از نصیحت‌های آنها استفاده کنید و این تاثیر مثبتی بر کارت‌تان خواهد داشت.

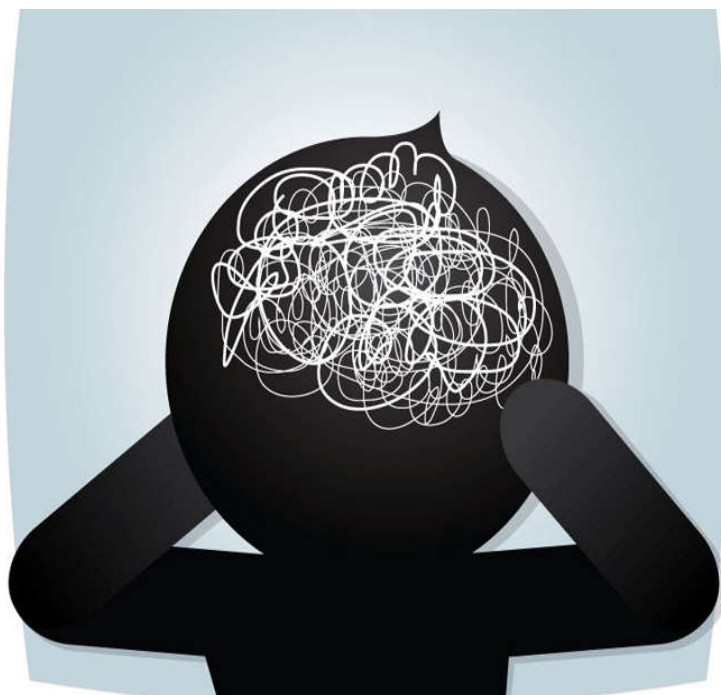
کوین کی تی معتقد است:

۳۰. شانس نادرترین راه برای موفقیت است

اگر فرد با استعداد و با پشتکاری هستید، برای اینکه زندگی موفق‌تری داشته باشید، در هنگام شکست تسلیم نشوید. شانس خوب، با تلاش مداوم و حرکت رو به جلو به دست می‌آید.



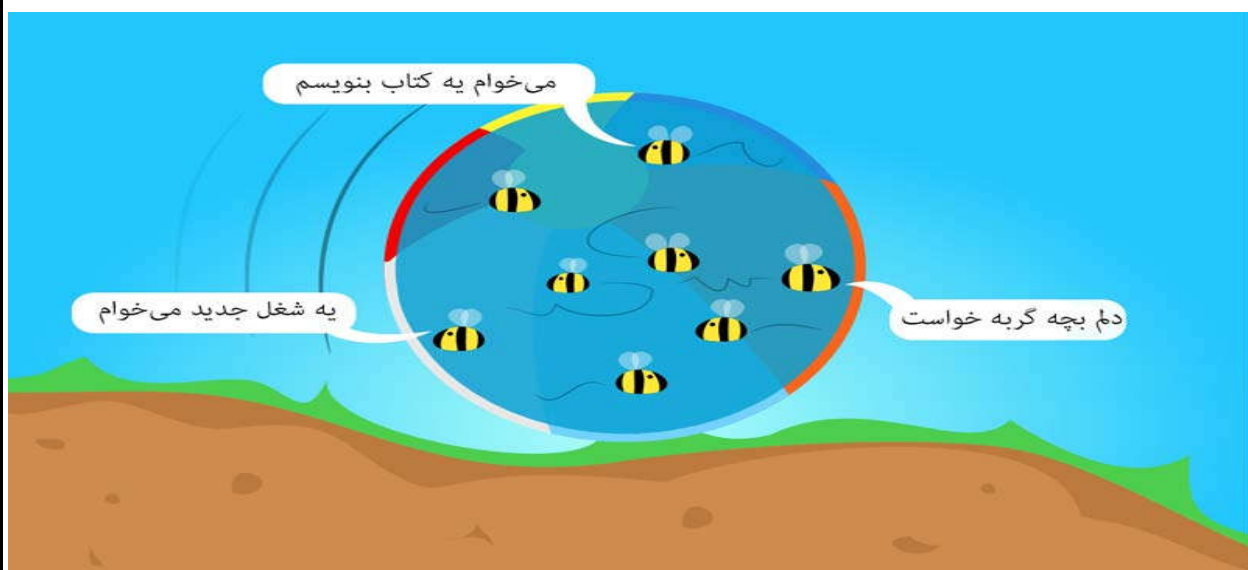
اگر چند آرزو یا هدف دارید، به کدام باید برسید؟



یک لحظه از هر چیزی که معلم زیست‌شناسی یادتان داده است بک‌آپ بگیرید و گوش‌تان را به ما بدهید. فرض کنید مغز ما یک توپ بادی است و داخلش پر از زنبور است. هر زنبور معادل یک ایده است. حالا زنبورهای داخل توپ می‌خواهند آن را به حرکت در بیاورند. اگر هر کدام از زنبورها بخواهند به سوی جهتی مجزا پرواز کنند چه خواهد شد؟ خودتان می‌توانید حدس بزنید که چه «زنبور تو زنبوری» به پا خواهد شد. شاید این توپ ۳ متر به جلو برود و ۲ متر به عقب، اما هر چه که هست شاهد اتلاف وقت و انرژی هستیم. این وضعیت «پراکندگی ذهنی» نام دارد. مغز پر از ایده است، اما هیچ کدام از این ایده‌ها شانس عملی شدن ندارند. برای رفع این مشکل چه باید کرد؟ ما آدم‌ها هیچوقت راضی نمی‌شویم که فقط «یک کار» را انجام بدهیم. دوست داریم

همه‌ی کارها را با هم انجام بدهیم. یعنی دلمان می‌خواهد همزمان بدن را آرنولدی کنیم و زبان کاتالونیایی یاد بگیریم و در همین حال هم دل‌مان بدجوری هوس پیتزا کرده است. تمایلات گُنتور ندارند؛ از کار تیمی هم چیزی بلد نیستند؛ هر کدام به صورت جداگانه تلاش را می‌کند تا ما را به آن سمتی که خودش دوست دارد، هدایت کند... و اینطور می‌شود که توپ به هیچ سمتی نمی‌رود. در واقع بیشتر از اینکه عوامل داخلی کنترلش کنند، وزش باد جهت حرکتش را تعیین می‌کند.

این چیزی که گفتم مدل زندگی بیشتر آدم‌هاست. انگار ۲۴ ساعته داخل مغزمان، عربده‌کشی و کتک‌کاری به راه است. در زد و خوردی ناتمام، ایده‌ها و تمایلات همدیگر را مورد عنایت قرار می‌دهند تا ببینند زور کدامشان برای هدایت مغز ما بیشتر است. ما هم که حریفشان نمی‌شویم... خدا را چه دیدید، شاید هم شدیم! پایه هستید شاخشان را بشکنیم؟

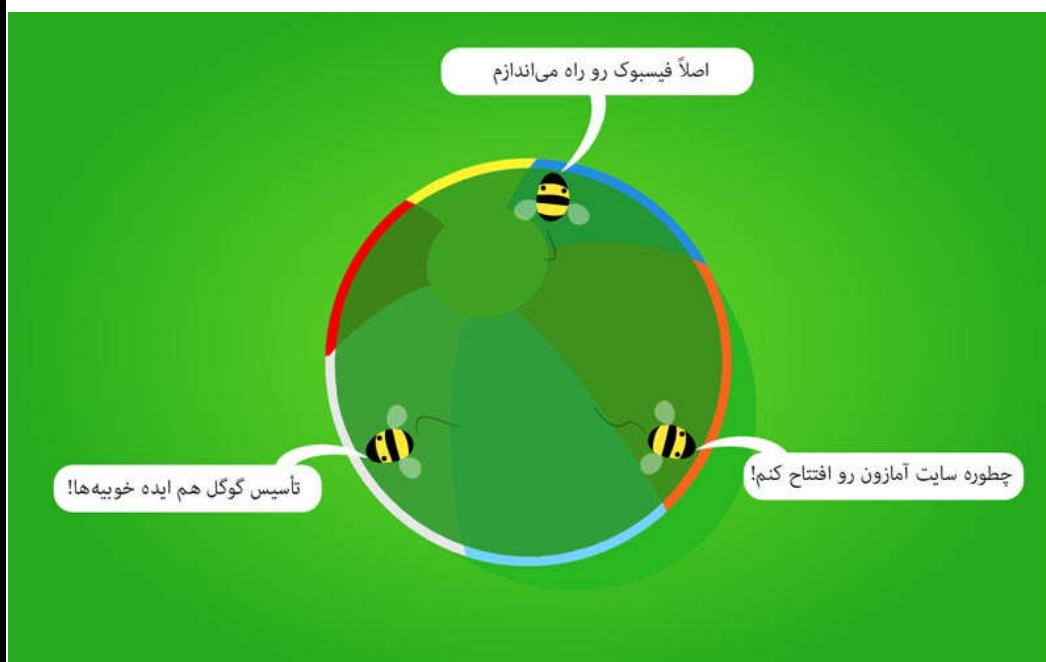


نفرین ایده‌ی خفن

تصور کنید الان ۲۰ سال پیش است و شما هم ید بیضا و نبوغ گودزیلایی دارید و ایده‌ی استارت زدن گوگل، آمازون و فیسبوک به ذهن‌تان خطور کرده است. سه تا از بهترین ایده‌های کسب‌وکار قرن در مُخ شما آماده‌ی بارگیری هستند و اگر هر کدامشان را کلید بزنید به چنان ثروتی دست خواهید یافت که به افزایش در کل جهان، پول چاپ شده وجود ندارد. اما اگر تصمیم بگیرید که هر سه را با هم راه بیندازید به هیچ جا نخواهید رسید.

داشتن ایده‌های خفن کافی نیست. چیزی که زیاد است ایده‌ی خوفناک است. مشکل اینجاست که تجمع بیش از حد این ایده‌ها، مانع کسب است. به همین دلیل است که اگر هیئتی از آدم‌های باهوش را جمع کنیم و همه‌شان را در کالبد یک نفر بتپانیم، آن فرد را باید آدمی احمق نامید. رهبری کردن چنین بلبشویی ممکن نیست. مثل دعوای راننده

تاکسی‌هاست که چند نفرشان دورتان حلقه بزنند و هر یک شما را به سمت تاکسی خود بکشاند: ابتدایی‌ترین قانون فیزیک می‌گوید که هیچ تکانی نخواهید خورد چون راننده‌ها نیروی



همدیگر را خنثی می کنند و فقط یقه‌ی لباس تان پاره می شود.

پس نوابغ چطور به چیزهای غیر ممکن دست می یابند؟

بیایید برای خودتان هدف دیوانه‌وار و بلندپروازانه‌ای متصور شوید. مثلاً هدف این باشد که روی مریخ فرود بیایید، کتابی بنویسید که جایزه‌ی ادبی پولیتزر را بگیرد، ترکیب رنگ سوپرماشین بعدی فراری را بسازید، یا سیخ کباب مدرنی بسازید که وسط کباب کوبیده را هم مغز پخت کند!

اگر واقعا مجبور به انجام این کار بودید - یعنی زندگی خود و هر کسی که برایتان مهم است، به آن بستگی داشت - چطور این کار را می کردید؟ چطور می توانستید به این هدف برسید؟ یک جواب بیشتر ندارد. تمام کارهای دیگر را کنار می گذارید و فقط می چسبید به همین کار. یک زنبور عظیم‌الجثه در توپ قلقلی تان به وجود خواهد آمد که با نهایت سرعت به سمت آن هدف پرواز خواهد کرد.



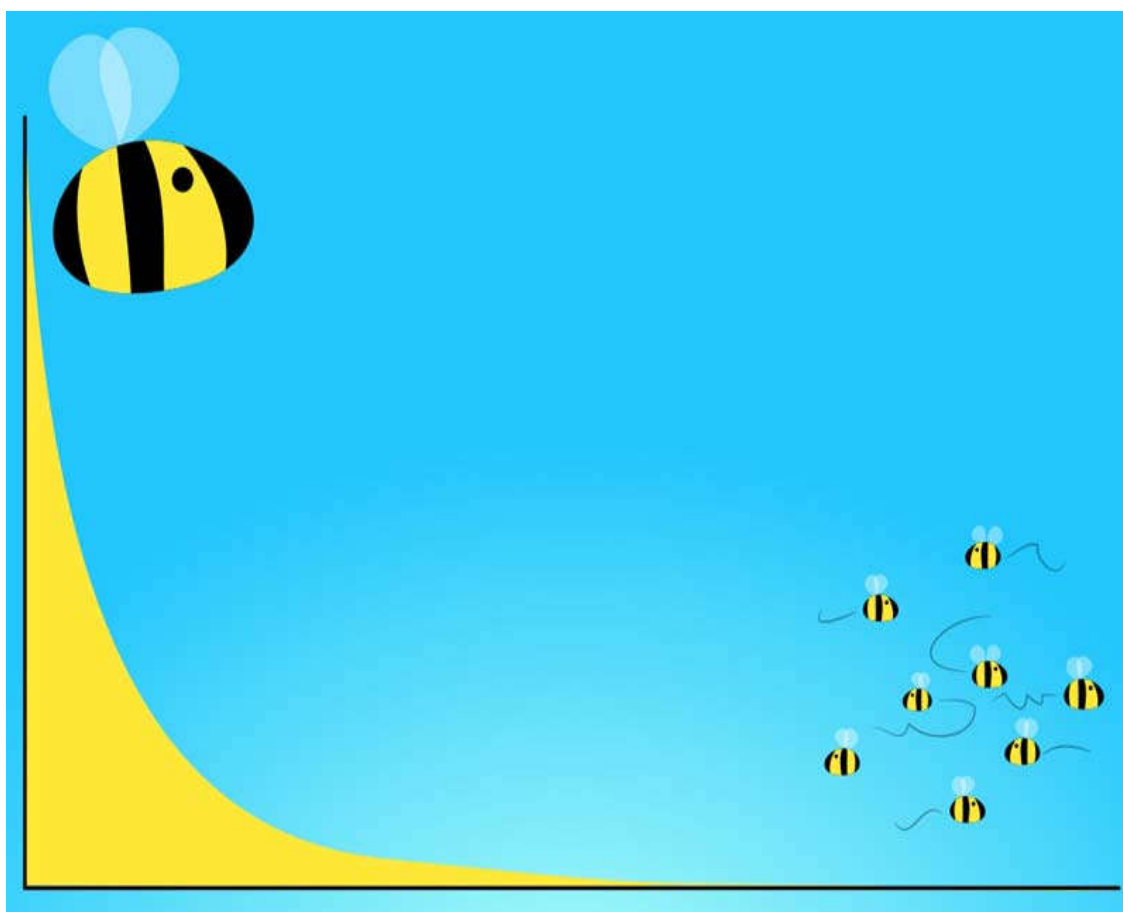
احتمالا بهترین ترفندی که برای رسیدن به موفقیت وجود دارد، این است که تمام توجه و تمرکزتان را بر روی یک هدف بگذارید. الگویی که **از ادیسون تا انیشتین**، در همه‌ی انسان‌های موفق می توان یافت. اگر بتوانید به صورت مداوم، فقط روی یک هدف متمرکز شوید، از نظر تئوری، به بالاترین حد

ممکن برای تحقق آن هدف خواهید رسید.

اغلب آدم‌ها به خاطر پتانسیل‌شان نیست که شکست می‌خورند. به این خاطر شکست می‌خورند که پتانسیل‌شان صرف توجه به جهت‌های بیشمار شده و هدر می‌رود.

چگونه حریف خودمان بشویم؟

آدمیزاد همیشه دنبال چیزی می‌رود که ندارد. اما اگر تعداد چیزهایی که نداریم زیاد



باشد و بخواهیم یکجا به دنبال همه‌اش برویم، حتما شکست خواهیم خورد. در واقع، اگر می‌خواهید به سوی شکست میانبر بزنید، از همین حربه استفاده کنید. اما اگر دنبال این هستید که

هر چه سریع‌تر به موفقیت برسید تمام انرژی‌تان را جمع کنید و فقط در یک مسیر راه بروید.

۱. هدف را بالا بگیرید

اگر اهدافتان چسبناک باشند، خیلی سریع اهداف دیگر جایشان را می‌گیرند. شاید بگویید زدن هدف بالاتر سخت‌تر و نشدنی‌تر است اما اگر هدف‌تان کوچک باشد، زیر دست و پا گم می‌شود.

۲. منوی سه‌گانه درست کنید

اجزای مختلف زندگی‌تان را به ۳ قسمت تقسیم کنید - مثلاً مسائل کاری، خانه و تعطیلات. برای هر کدامشان فقط یک جهت (هدف) در زمان واحد تعریف کنید. مثلاً تا فلان تاریخ آن پروژه را تمام کنم، تا فلان تاریخ انباری خانه را تمیز کنم و برای فلان تعطیلی بلیت قطار بخرم. اگر مجبور شدید که برای هر کدامشان بیشتر از یک جهت در آن واحد اختصاص بدهید، حداقل در جریان باشید که جهت اضافه شده، به اندازه‌ی یک چهارم، شانس موفقیت بقیه را کم می‌کند.

۳. بگذاریدش کنار

هر چیزی که در بالای هرم اولویت‌هایتان نیست را می‌توان به تایم دیگری منتقل کرد. مارک زاکربرگ هم اول فیسبوک را درست کرد، بعد رفت زبان چینی یاد گرفت. اهداف عین همدیگر می‌مانند، این شماست که به صورت لحظه‌ای احساسی متفاوت نسبت به آنها پیدا کنید.

۴. پینوکیو نشوید

پینوکیو را بردند شهر بازی و خرش کردند. شما که داستان پینوکیو را دیده‌اید مواظب باشید گول خودتان را نخورید. بعضی چیزها هستند که به شما احساس آرامش و راحتی می‌دهند و دائم هم جلوی چشمتان هستند. این جور چیزها برایتان کشنده‌اند. مثلاً اگر وسط کاری هستید که شما را به هدف‌تان می‌رساند، اگر پلی‌استیشن بهتان چشمک زد، گولش را نخورید. یادتان باشد که هر جهت اضافه شده، به اندازه‌ی یک چهارم، شانس موفقیت بقیه را کم می‌کند.

۵. زنبورهایتان را در یک خط پرواز دهید

شاید قادر نباشید در آن واحد گوگل را خلق کنید، سرطان را درمان کنید و روی سیاره‌ی مریخ فرود بیایید و سیخ کبابی بسازید که بتواند کباب کوبیده را مغزپخت کند و در عین حال از فرو افتادن آن در زغال جلوگیری کند. اما می‌توانید به صورت همزمان مدیرکل و ورزشکار موفقی باشید. موفقیت و آمادگی جسمانی مکمل یکدیگرند: آدمی که بدن ورزیده‌ای داشته باشد می‌تواند رهبر بهتری هم باشد. این دو تا را مثل دو زنبور در نظر بگیرید که در یک جهت بال می‌زنند و به هم که برسند قوی‌تر می‌شوند. از میان آدمیان، فقط تعداد کمی بودند که اسمشان در تاریخ جاودانه شده و دنیا را تغییر دادند. این مشاهیر، مثل گرگ وسط گله نیفتادند تا هر چه دم دستشان بود را بدرند، بلکه هدفشان را بالا گرفتند، زنبورهایشان را در یک خط کردند و به باقی فرصت‌هایی که زندگی جلوی‌شان گذاشته بود نه گفتند. اگر می‌خواهید قدرت دنبال کردن رؤیای‌تان را داشته باشید، باید فقط یک مسیر را انتخاب کنید و به سایر مسیرها بگویید نه.

۱۵ راز موفقیت افرادی با بهره‌وری بالا

اخیراً، من با بیش از ۲۰۰ نفر از افرادی با بهره‌وری بالا مصاحبه کردم. این افراد شامل ۷ میلیونر، ۱۳ برنده‌ی مدال المپیک، ۲۰ دانشجوی ممتاز و بیش از ۲۰۰ کارآفرین موفق



بودند. من از همه‌ی آنها یک سوال ساده کردم: «اولین راز بهره‌وری بالای آنها چیست؟» بعد از تحلیل پاسخ‌های آنها، به این ۱۵ ایده‌ی بی‌نظیر رسیدم که در اینجا با شما در میان خواهیم گذاشت.



راز شماره ی ۱:
روی دقیقه ها
تمرکز می کنند
نه ساعت ها

افراد معمولی پیش فرض عملکرد خود را روی ساعت ها و نیم ساعت ها بنا می کنند. افراد موفق می دانند هر روز، ۱۴۴۰ دقیقه است و هیچ چیز با ارزش تر از زمان نیست. پول می رود و می آید، اما زمانی که گذشت، هیچ وقت بر نمی گردد. **شانون میلر (Shannon Miller)**، ژیمناست افسانه ای المپیک به من گفت: «من تا به امروز برای هر از دقیقه زندگی ام برنامه داشتم.» شما هم باید استاد مدیریت دقیقه ها باشید تا بتوانید ماهرانه زندگی خود را پیش ببرید.

راز شماره ۲: آنها روی یک مسئله تمرکز می کنند

افراد فوق کارآمد می دانند مهم ترین کاری که باید انجام دهند چیست و هر روز صبح یک یا دو ساعت وقت خود را به آن اختصاص می دهند بدون آنکه اجازه دهند در این زمان، مسائل دیگر حواس آنها را پرت کند. همان طور که **تام زیگلار (Tom Ziglar)** مدیر عامل شرکت زیگلار می گوید: **«بخش اول روز خود را صرف کارهایی کنید که اولویت بالاتری دارند و به رونق کسب و کار شما کمک می کنند.»** کدام هدف است که مهم ترین نقش را در رسیدن به هدف تان ایفا می کند؟ انجام کدام کار به شما کمک می کند ترفیع بگیرید؟

راز شماره ۳: آنها کارهای روزمره خود را لیست نمی کنند



لیست کارهایی که باید انجام بدهید را دور بیندازید، به جای آن همه چیز را روی تقویم خود برنامه ریزی کنید. تحقیقات نشان می دهد که در حقیقت تنها ۴۱ درصد کارهایی که در

لیست هست، انجام می شود و مواردی که انجام نمی شوند صرفاً در نتیجه‌ی اثر زیگاریک، باعث به وجود آمدن استرس و بی خوابی می شوند. افرادی با بهره‌وری بالا همه چیز را در تقویم خود می نویسند و بعد، از روی تقویم زندگی و کار می کنند. **جردن هاربینجر**، یکی از مؤسسان The Art of Charm می گوید: «با استفاده از یک تقویم، روز خود را به بلوک‌های ۱۵ دقیقه‌ای تقسیم بندی کنید. به نظر کار سختی می آید اما همین کار می تواند راندمان شما را تا ۹۵ درصد افزایش می دهد.»

راز شماره ۴: آنها با سفر در زمان، بر عقب افتادن کارها غلبه می کنند

شما به خودِ آینده‌ی تان نمی توانید اعتماد کنید. دلیلش این است که ما از نظر زمانی متناقض هستیم. ما امروز مقادیر زیادی سبزیجات می خریم و فکر می کنیم که تمام هفته سالادهای سالم خواهیم خورد، و بعد در آینده کیسه‌ای پر از مواد سبز رنگ پلاسیده و لیز شده را دور می اندازیم. چه کار می توانیم بکنیم تا مطمئن شویم خودِ آینده‌ی ما کار درست را انجام می دهد؟ پیش بینی کنید که چگونه ممکن است در آینده برای خودتان کارشکنی کنید و راه حلی پیدا کنید که بتوانید خودِ آینده‌تان را مغلوب کنید.

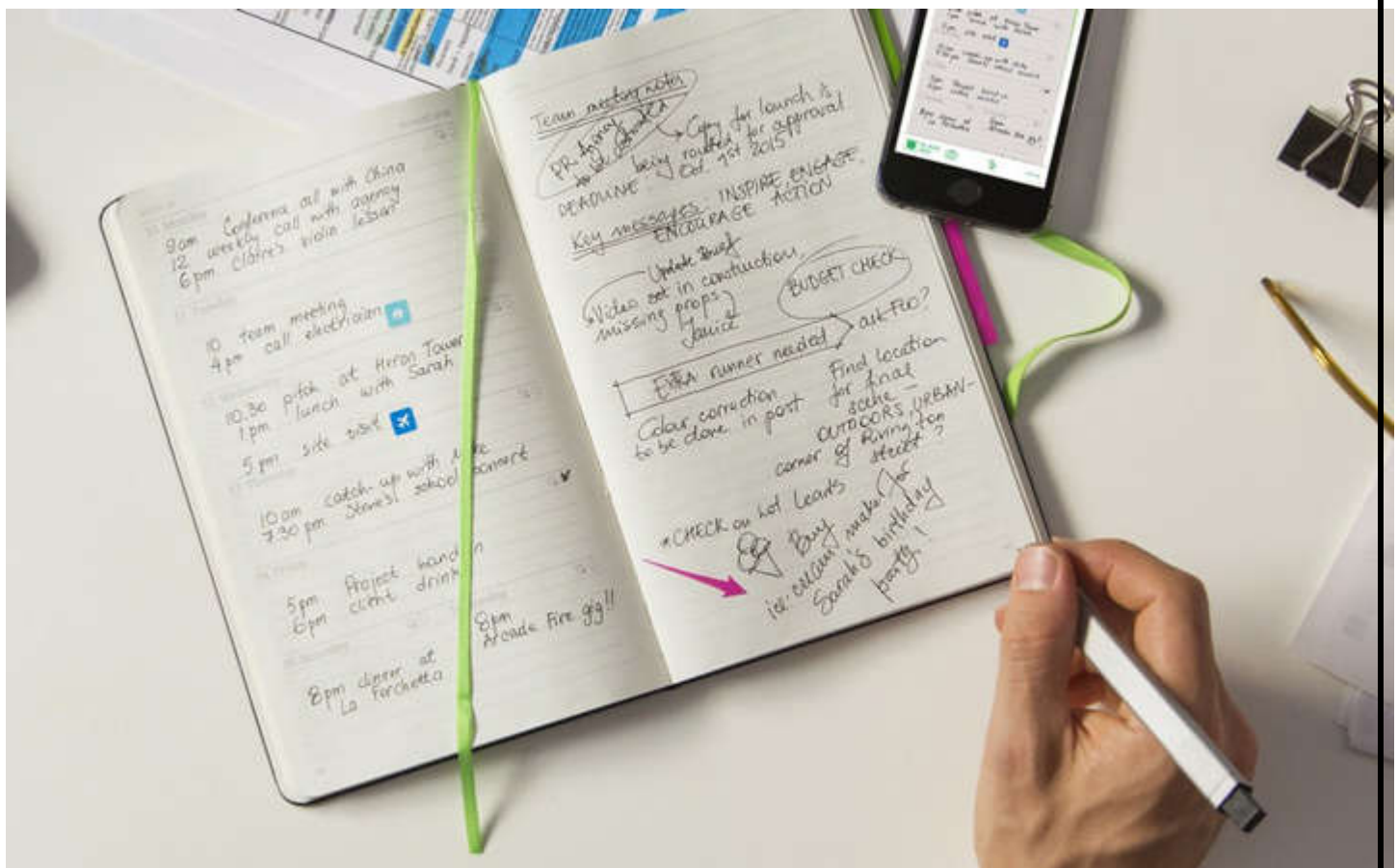
راز شماره ۵: آنها برای شام خود را به خانه می رسانند

من اولین بار این موضوع را از **اندی گرو** (Andy Grove) که در اینتل کار می کند یاد گرفتم: «همیشه کارهای زیادی برای انجام دادن وجود دارد، اما کارهایی که باید انجام شوند، همیشه بیشتر از کارهایی است که می توان انجام داد.» افراد بسیار موفق می دانند برای چه چیزی در زندگی ارزش قائل هستند. بله، کار، اما چیزهای دیگری نیز هستند

که آنها ارزشمند می دانند. نمی توان گفت پاسخ صحیح این پرسش دقیقا چیست ولی برای بسیاری، این ارزش ها شامل گذراندن وقت با خانواده، ورزش کردن و انجام کارهای خیریه می باشد. آنها به طور آگاهانه ۱۴۴۰ دقیقه ی روز خود را به هر یک از حوزه های تخصیص می دهند که برای شان با ارزش و مهم است. (به عبارت دیگر این کارها در تقویم خود یادداشت می کنند) و طبق برنامه ای که ریخته اند جلو می روند.

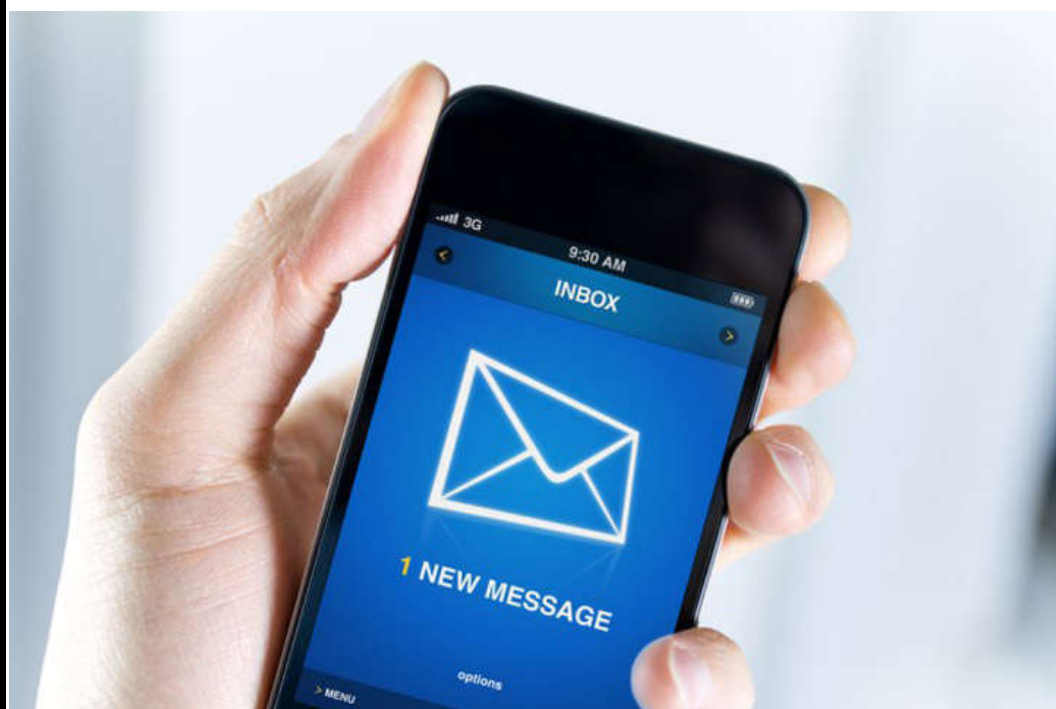
راز شماره ی ۶: آنها از یک دفتر یادداشت استفاده می کنند

ریچارد برانسون (Richard Branson) تا کنون بارها اشاره کرده است که اگر به خاطر



یک دفتر یادداشت ساده نبود، نمی توانست شرکت هواپیمایی ویرجین (Virgin) را بنا کند. او این دفتر یادداشت را همیشه و هر جا که می رود به همراه دارد. آریستول اوناسیس (Aristotle Onassis)، غول قطب کشتی رانی یونانی، در مصاحبه ای یک بار گفت: «همیشه یک دفتر یادداشت همراه خود داشته باشید. همه چیز را یادداشت کنید. این یک درس یک میلیون دلاری است که در مدرسه های بازرگانی یاد نمی دهند.»

انسان های فوق
کارآمد با نوشتن همه
چیز، ذهن خود را
آزاد نگه می داند.



راز شماره ۷: آنها
تنها دفعات مشخصی
از روز را به بررسی
ایمیل های شان
اختصاص می دهند

افراد فوق کارآمد تمام روز ایمیل خود را چک نمی کنند. آنها با هر ویبره یا هر صدای زنگی نگاه نمی کنند ببینند چه کسی به آنها ایمیل داده است. در عوض درست مانند کارهای دیگر، آنها زمانی را برای بررسی ایمیل های خود برنامه ریزی می کنند. بعضی فقط

یک بار در روز ایمیل خود را چک می کنند اما من برای مثال یک بار صبح، یک بار عصر و یک بار شب چک می کنم.

راز شماره ۸: آنها هر طور شده از رفتن به جلسات اجتناب می کنند

وقتی از مارک کوبان (Mark Cuban)، مالک باشگاه بسکتبال دالاس ماوریکز (Dallas Mavericks)، پرسیدم بهترین توصیه ای که برای افزایش کارآمدی دارد چیست، بلافاصله گفت: «هرگز زیر بار قرارهای ملاقات نروید، مگر آنکه کسی بخواهد برایت چک بنویسد.» جلسات به وقت کشی شهره هستند. آنها معمولاً دیر شروع می شوند. آدم های غیرمرتبط و نامناسب در آنها حضور دارند، موضوع های شان پر از پیچ و تاب است و کش پیدا می کنند. شما هر زمان می توانید باید از جلسات خارج شوید، تا جایی که می توانید خودتان تعداد کمتری ملاقات ترتیب دهید و اگر زمانی جلسه ای را برگزار می کنید سعی کنید آن را کوتاه برگزار کنید.



راز شماره ۹: آنها تقریباً به همه چیز «نه» می‌گویند



میلیاردری به نام **وارن بافت** (Warren Buffett) زمانی گفت: «تفاوت افراد موفق با افراد خیلی موفق در این است که افراد خیلی موفق تقریباً به همه چیز «نه» می‌گویند.» جیمز آلتوچر (James Altucher) نیز این نصیحت را به من کرد که «اگر چیزی "آره"، معلومه که آره!» نباشد پس "نه" است. «یادتان باشد شما تنها ۱۴۴۰ دقیقه در هر روز دارید، پس آنها را راحت از دست ندهید!

راز شماره ۱۰: آنها از قانون ۸۰/۲۰ پیروی می‌کنند

این قانون که به اصل پارتو (Pareto Principle) نیز معروف است و این چنین بیان می‌کند که در بیشتر موارد ۸۰ درصد نتایج تنها از ۲۰ درصد فعالیت‌ها حاصل می‌شود. افراد فوق کارآمد می‌دانند کدام فعالیت‌ها بهترین نتایج را به بار می‌آورند و تنها روی آنها تمرکز می‌کنند و بقیه را نادیده می‌گیرند.

راز شماره‌ی ۱۱: آنها تقریباً همه چیز را به سایرین محول می‌کنند

افراد فوق کارآمد نمی‌پرسند: «این کار را چطور می‌توانم انجام دهم؟» در عوض آنها می‌پرسند: «این کار چطور می‌تواند انجام شود؟» آنها تا جایی که بتوانند کلمه‌ی «من» را از این جملات حذف می‌کنند. افراد فوق کارآمد مشکل کنترل کردن دیگران را ندارند و مدیران ذره‌بین به دست نیستند و در نظر آنها در اکثر موارد وقتی کاری به قدر کافی خوب باشد، خوب پس به قدر کافی خوب است و نباید در مورد آن زیاد حساسیت به خرج داد.

راز شماره‌ی ۱۲: آنها برای هر یک از روزهای هفته از الگوی خاصی پیروی می‌کنند

افراد خیلی موفق معمولاً برای هر یک از روزهای هفته یک الگوی خاص در نظر می‌گیرند تا بتوانند روی حوزه‌های عمده‌ی کار خود تمرکز کنند. برای مثال ده‌ها سال است که من دوشنبه‌ها را به قرارهای ملاقات و جلسات اختصاص داده‌ام. پنجشنبه بعدازظهرها نیز به انجام کارهای مالی و اداری‌ای می‌پردازم که می‌خواهم پیش از شروع هفته‌ی جدید شسته و رفته باشند. در گذشته، من گزارشی در ارتباط با الگوی کاری جک دورسی (Jack Dorsey) نوشته بودم. او به کمک این الگو توانست دو شرکت را به صورت همزمان اداره کند. بنابراین کارهای خود را دسته‌بندی کنید تا کارآیی و سودمندی خود را به حداکثر برسانید.

راز شماره ۱۳: آنها هر چیزی را تنها یک بار لمس می کنند

چند بار شده که در یک نامه‌ی معمولی، مثلاً شاید یک قبض را باز کنید و آن را کناری بگذارید تا بعداً به آن رسیدگی کنید؟ هرچند وقت یک بار یک ایمیل را باز می کنید ولی دوباره آن را می بندید و در جعبه‌ی دریافت خود نگه می دارید تا بعداً به آن رسیدگی کنید؟ افراد خیلی موفق فقط یک بار به چیزی دست می زنند. اگر چیزی فقط پنج یا ده



دقیقه وقت آنها را بگیرد همان لحظه و همان جا به آن رسیدگی می کنند. این کار باعث می شود

استرس آنها کاسته شود، زیرا مدام فکر آن در پس ذهن آنها وجود ندارد و کارآمدتر نیز هست زیرا دیگر لازم نیست در آینده آن را دوباره بخوانند و ارزیابی کنند.

راز شماره ۱۴: آنها یک روتین صبحگاهی ثابت را اجرا می کنند

یکی از چیزهایی که در حین مصاحبه با بیش از ۲۰۰ نفر افراد بسیار موفق مرا شگفت زده کرد، این بود که چندین نفر از آنها می خواستند آیین صبحگاهی خود را با من در میان

بگذارند. **هال الرود (Hal Elrod)** نویسنده‌ی کتاب «صبح جادویی» به من گفت: «در حالی که بیشتر مردم روی "انجام دادن کارهای بیشتر" برای گرفتن نتیجه‌ی بیشتر تمرکز می‌کنند، صبح جادویی به این می‌پردازد که چگونه می‌توانیم با بالا بردن قابلیت‌های وجودی خود، شروع به انجام کارهای کمتری بکنیم تا نتیجه‌ی بیشتری بگیریم.» من در حین مصاحبه‌هایم با طیف گسترده‌ای از عادت‌های صبحگاهی روبه‌رو شدم ولی بیشتر آنها صبح‌ها بدن خود را با آب، یک صبحانه‌ی سالم و یک نرمش سبک تغذیه می‌کنند. آنها ذهن خود را نیز با مراقبه یا دعا کردن، خواندن مطالب الهام‌بخش و یا ثبت وقایع روزانه تغذیه می‌کنند.

راز شماره‌ی ۱۵: آنها می‌دانند که انرژی یعنی همه‌چیز!

شما نمی‌توانید تعداد دقیقه‌های روز را افزایش دهید، ولی می‌توانید انرژی خود را افزایش دهید که این هم به نوبه‌ی خود باعث افزایش توجه، تمرکز حواس و بهبود قدرت تصمیم‌گیری شما شده و به طور کلی بهره‌وری شما را بالا می‌برد. افراد خیلی موفق، قید وعده‌های غذایی، خواب و یا استراحت خود را نمی‌زنند تا بتوانند دستاوردهای بیشتر و بیشتری داشته باشند. در عوض، آنها به غذا به چشم سوخت، به خواب به چشم تجدید قوا و استراحت و وقفه‌ای بین دوره‌های کاری نگاه می‌کنند.



همه را با هم ترکیب کنید. شاید شما یک کارآفرین، یک ورزشکار المپیک یا یک میلیونر نباشید و یا حتی قصد تبدیل شدن به یکی از آنها را نیز نداشته باشید، ولی رازهای آنها ممکن است به شما کمک کند بتوانید کار بیشتری را در زمان کمتری به انجام برسانید و از بیش از حد از کار کشیدن از بدن خود اجتناب کنید.

۱۰ عادت‌هایی که افراد موفق ترک کرده‌اند



برای رسیدن به موفقیت حاضرید چه کارهایی انجام دهید؟ امروزه، معمولی بودن برای اکثر ما وضعیتی عادی به شمار می‌آید و کمتر کسی حاضر است برای سوا شدن از جمع و درخشیدن تلاشی بکند. البته انسان‌های موفق، از این مسئله مستثنی هستند.

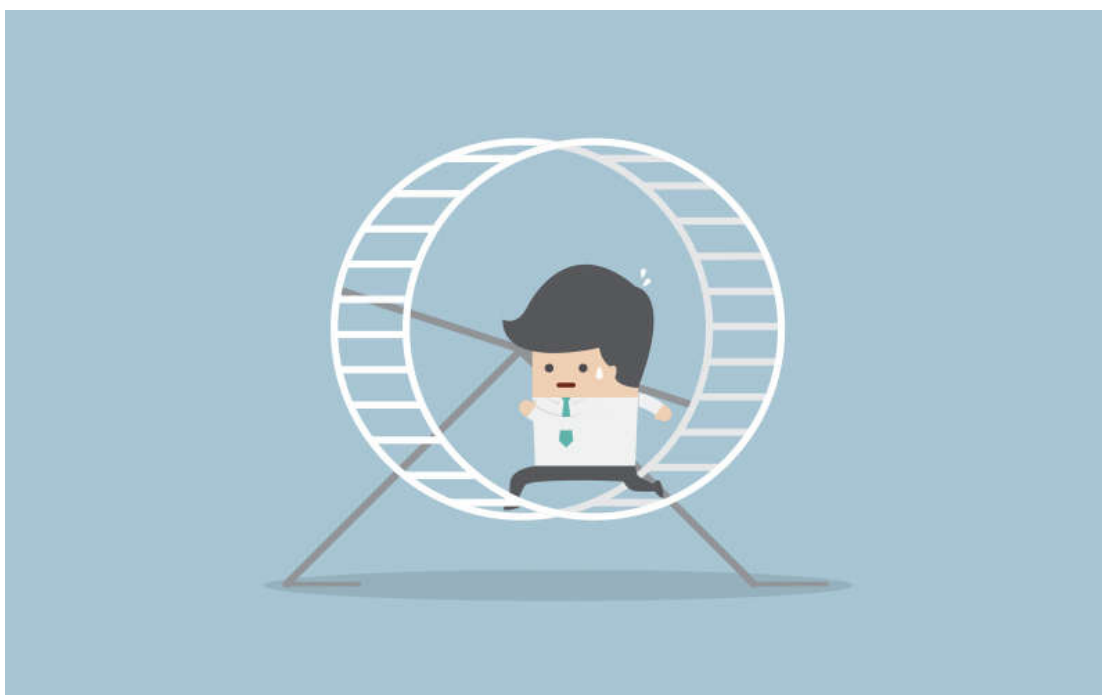
برای اینکه بتوانید در اوج فن یا حرفه‌ی خود باشید و به موفقیت‌هایی که می‌خواهید برسید، باید برای خود قوانینی داشته باشید و به آنها عمل کنید. موفقیت چیزی نیست که تصادفی اتفاق بیفتد؛ فقط اگر با تمام وجود آن را بخواهید، به دستش می‌آورید. افراد موفق برای رسیدن به موفقیت و افزایش بازدهی خود از عادت‌هایی دوری می‌کنند که

خوب است ما هم یاد بگیریم. پس اگر می‌خواهید چشم‌ها را به خود خیره کنید با ما همراه باشید.

۱. در محدوده‌ی آسایش خود زندگی نمی‌کنند

محدوده‌ی آسایش چیست؟ محدوده‌ی آسایش به حالتی روانی می‌گویند که در آن شما از احساس آشنایی، راحتی و تسلط برخوردارید و کمترین میزان اضطراب را تجربه می‌کنید. خارج شدن از محدوده‌ی آسایش، به این معنا نیست که باید در تکاپوی داشتن نوعی استرس و اضطراب دائمی باشید، بلکه به این معناست که برای رشد باید چیزهای جدید را امتحان کنید و افق دید خود را گسترش دهید.

دلیل اینکه ما در محدوده‌ی آسایش خودمان راحتیم این است که در آن خطر نمی‌کنیم. زمانی که تنها در محدوده‌ی آسایش خود به سر می‌بریم زندگی‌ای مانند یک موش آزمایشگاهی داریم که در قفسش بر روی چرخ‌ی دور باطل می‌زند و در نهایت به جایی نمی‌رسد.



لس براون
جمله‌ی معروفی
در این مورد
دارد: «اگر خود
را در موقعیتی
قرار دهید که
مجبور باشید از
محدوده‌ی
آسایش‌تان

خارج شوید، در واقع خود را وادار کرده‌اید که دایره‌ی آگاهی‌تان را گسترش دهید.»

۲. بدون یادگیری اقدام نمی‌کنند

یادگیری، قابلیت‌ای است که ما انسان‌ها به خوبی از پس آن بر می‌آییم. بزرگ‌ترین مزیت یادگیری این است که در تمام جنبه‌های زندگی ما تاثیر می‌گذارد. افراد موفق همیشه به دنبال یادگیری چیزهای جدید و گسترش آموخته‌های قبلی خود هستند.

اگر دیگر هیچ چیز یاد نگیریم، خودمان می‌مانیم و هر آنچه تا به حال آموخته‌ایم. این یعنی بن‌بستی برای گسترش فهم و درک‌مان، چیزی که در راه رسیدن به موفقیت بسیار ضروری است. از آنجایی که ذهن ما برای توسعه، که لازمه‌ی موفقیت است، به آموختن نیاز دارد؛ هیچ وقت نباید از یادگیری مطالب تازه غافل شویم.

تصور کنید که چه اتفاقی می‌افتاد اگر بیل گیتس، دست از یادگیری و رشد کردن می‌کشید. در آن صورت اینترنت خیلی ابتدایی‌تر از چیزی بود که امروز می‌شناسیم، ولی به خاطر اینکه او رویایش را دنبال کرد و به توسعه‌ی فردی پرداخت، یکی از بزرگ‌ترین شرکت‌های دنیا را تاسیس کرد که هنوز هم در حال شکوفایی و گسترش است.

۳. از مشورت گرفتن نمی‌ترسند

ریچارد برانسون، کارآفرین مشهور، جایی گفته است: «زمانی که قرار است تصمیم مهمی بگیرید، تبادل نظر با کارآفرینان و رهبران تجاری که مشکلات مشابه شما را حل کرده‌اند؛ تفاوت بزرگی ایجاد می‌کند.»

مشورت گرفتن همیشه هم کار راحتی نیست، وقتی گمان می‌کنیم همان امکاناتی را داریم که سایرین دارند، احساس ناامنی و وابستگی می‌کنیم، تصمیم می‌گیریم سوالی نپرسیم و به تنهایی سر از مسائل درآوریم. اما این کار به طور اساسی ما را در راه رسیدن به توانایی‌های بالقوه‌مان محدود می‌کند، چرا که موردی که به دنبال مشورت گرفتن درباره‌ی آن هستیم ممکن است چیزی باشد که دیگری آن را به خوبی می‌شناسد.

۴. در جزییات کوچک غرق نمی‌شوند

در زندگی امکاناتی به نظر تمام ناشدنی پیش روی ماست، بنابراین به راحتی ممکن است که در جزییات غرق شویم. این جزییات با متمرکز کردن حواس ما به خودشان باعث می‌شوند که از داشتن دیدی کلی به اطرافمان و دیدن تصویر بزرگ‌تر غافل شویم. تمرکز بیش از حد بر جزییات توانایی شما را در دیدن ارتباط مسائل با یکدیگر محدود می‌کند.



از آنجایی که بیشتر زندگی ما وابسته به ارتباطاتی است که با دیگران و خودمان برقرار می‌کنیم، اگر گرفتار جزییات شویم مانند این خواهد بود که بخواهیم با قطعات گم شده‌ی پازل‌های

مختلف، پازل جدیدی را حل کنیم. چنین کاری ممکن نیست. تصور کنید چه می شد اگر هنری فورد تنها به جزییات بی اهمیت توجه می کرد؟ زمانی که فورد قصد تاسیس شرکتش را داشت می دانست اگر بخواهد شرکت موفق داشته باشد باید کار متفاوتی انجام دهد، و در حالیکه بسیاری به او گفته بودند که این کار شدنی نیست، شرکت او ورای جزییات بی اهمیت رشد کرد، تا به جایی که باید رسید. هنری فورد به جزییات بی اهمیتی که عبارت بود از صدها مرتبه شکست خوردن توجهی نکرد، بلکه تمرکز او بر هدف نهایی و این مسئله بود که آن هدف قابل دستیابی است. و برای این کار، نیاز به در نظر داشتن تصویر بزرگ تر داشت.

۵. چند کار را همزمان انجام نمی دهند

از انجام همزمان چند کار معمولاً به عنوان مهارتی مخصوص برخی افراد یاد می کنند اما حقیقت این است که هیچ کس قابلیت انجام چند کار را در آن واحد ندارد. و این موضوع به عنوان عامل کاهش دهنده ی کارایی مطرح است. افراد موفق بر مسئله ای خاص تمرکز می کنند و با بالاترین میزان توان خود، بدون داشتن تداخلی مزاحم، کارشان را انجام می دهند. وقتی چند کار را همزمان انجام می دهید توانایی خود را در تمرکز کامل بر روی هر یک از کارها کاهش می دهید. افراد موفق با تمرکز بر تنها یک وظیفه در هر لحظه، تمام توانایی و استعدادشان را به کار می گیرند.



اما واتسون می گوید: «تلفن همراه را در سوپ انداختم. فکر می کنم زمان آن رسیده که انجام همزمان چند کار را متوقف کنم!» این سخن با تأکید بر محدودیت انسان در انجام چند کار به

صورت همزمان، معلوم می کند چقدر در این حالت توانایی هایمان را محدود می کنیم.

۶. به خودشان دروغ نمی گویند

دروغ گفتن به خود می تواند یکی از ساده ترین کارهای ممکن باشد. در مقابل، قبول مشکلاتمان بدون بهانه جویی، یکی از سخت ترین کارهاست. افراد موفق قبول می کنند که با مشکلات درونی و بیرونی مواجه اند. بسیار مهم است به جای طفره رفتن از مشکلات و دروغ گفتن به خودمان، آنها را بپذیریم. همان طور که **استیو مارابولی** گفته است: «دروغ گفتن به خود را متوقف کنید. زمانی که حقیقت خود را انکار می کنیم، پتانسیل های خود را انکار کرده ایم.»

۷. در بازخورد گرفتن از دیگران تعلل نمی کنند

بازخوردها مهم هستند، چرا که به شما درباره ی موقعیت کنونی تان چشم انداز جدیدی می دهند. گاهی نمی توانید پاسخی را که درست در برابر شماست ببینید. اما زمانی که بازخورد می گیرید می توانید موضوعی را از منظر شخص دیگر مشاهده کنید. اگر در گرفتن بازخورد تعلل کنید زمانی را که می توانستید صرف پیش رفتن به سمت رویاهایتان کنید، از دست داده اید. هر چه بیشتر برای گرفتن بازخورد صبر کنید سخت تر می توانید از ابزارهایی که دیگران قادرند در اختیارتان بگذارند استفاده کنید. **الون ماسک**، کارآفرین موفق، در جایی گفته است: «بسیار مهم است که چرخه ی بازخوردی برای کارهایتان داشته باشید، یعنی دائماً بررسی کنید چه کارهایی را انجام داده اید و چطور می توانستید بهتر عمل کنید.»



۸. دنبال کننده نیستند بلکه پیشگام اند

حتما جمله‌ی معروف: «یا پیش بروید یا دنباله‌روی کنید، در غیر این صورت کنار بروید.» را شنیده‌اید. دو نوع از آدم‌ها در دنیا وجود دارند: پیشروان و پیروان. افراد موفق آن‌هایی هستند که هدایت دیگران را بر عهده دارند. موفقیت آن‌ها تصادفی نیست، بلکه به این علت است که کسی را تا پایان مسیرش دنبال نکرده‌اند. آن‌ها در زندگی برای رسیدن به جایی که می‌خواهند باشند، راه مخصوص به خود را پیموده‌اند.

درست مطابق با گفته‌ی رابرت فراست بزرگ: «اگر در جنگل به دوراهی برخورد کنم، راهی را انتخاب می‌کنم که افراد کمتری در آن قدم گذارده باشند، تمام تفاوت‌ها به همین انتخاب بستگی دارد.»

۹. نمی‌گذارند گذشته، آینده را به ایشان دیکته کند

گذشته چیزی است که هیچ وقت تغییر نخواهد کرد بنابراین نباید آرزوی تغییرش را داشته باشیم. از طرفی بدون گذشته‌مان، درس‌هایی را که نیاز بوده بیاموزیم یاد نمی‌گرفتیم؛ و تا وقتی درسی را که زندگی قصد آموختنش به ما داشته را نمی‌آموختیم،

به تکرار اشتباهمان ادامه می‌دادیم.



زمانی، شهید خان برای هر ساعت شستن ظرف یک دلار و ۲۰ سنت حقوق دریافت می‌کرد، اما گذشته‌ی محقر او نتوانست

مانع از این شود که به چیزهای بزرگ‌تری فکر کند. حالا او با ثروت خالصی معادل ۳

میلیارد و ۸۰۰ میلیون دلار، صاحب فلکس-ان-گیت، یکی از بزرگترین کمپانی‌های خصوصی ایالات متحده امریکا، صاحب باشگاه هاکی جکسون ویل جگوارز و تیم فوتبال لیگ برتری فولهام انگلستان است.

۱۰. از همراهی با افراد منفی‌باف پرهیز می‌کنند

افراد منفی‌باف در مسیر دستیابی به موفقیت تأثیر بسیار مخربی به جا می‌گذارند. در مسیر زندگی، مسایل فراوانی برای ما پدید می‌آید که سبب می‌شود نگاه ناامیدانه‌ای نسبت به خود و موقعیتمان پیدا کنیم. در این میان، برخی افراد دوست دارند که بیشتر اوقات بر این بخش از زندگی تمرکز داشته باشند. وقتی زمان زیادی در ارتباط با فردی منفی‌باف باشید، به همه چیز، منفی نگاه خواهید کرد و رویاهایتان از جلوی چشمانتان محو می‌شوند. موفقیت بیشتر از هر چیز دیگر به نگرش ذهنی درست احتیاج دارد. اگر همیشه نگرش منفی داشته باشید، زندگی نتایجی منفی برایتان به همراه خواهد آورد.

جوئل اولستین در جایی گفته است: «**نمی‌توانی توقع زندگی‌ای مثبت داشته باشی اگر با افراد منفی‌باف معاشرت می‌کنی.**» پس اگر آرزوی موفق بودن دارید، نگاه منفی دیگران به مسائل را نادیده بگیرید.

برای موفقیت، تمرکز و عزم راسخ لازم است. به نظر می‌رسد تمام افراد موفق از الگویی مشابه پیروی می‌کنند. برای همین، آسان است که بفهمیم چطور به اینجا رسیده‌اند: آنها می‌دانستند برای رسیدن به رویاهایشان چه کارهایی باید انجام دهند و به هیچ چیز و هیچکس اجازه ندادند آنها را متوقف کند.

شما این قدرت را دارید که یکی از همان افرادی باشید که هم اکنون آنها را تحسین می‌کنید و الگوی خود قرار داده‌اید.

۶ قانون طلایی موفقیت



سلمان امین (Salman Amin) تا سال ۲۰۱۳ مدیر ارشد بازاریابی بین‌المللی (CMO) شرکت PepsiCo بود. او در این سال پستی را به مقصد شرکت S. C. Son&Johnson ترک کرد و آنجا با سمت مدیر ارشد عملیات (COO) مشغول به

فعالیت شد. آنچه می خوانید، به قلم امین است که اصول موفقیت خود را به عنوان مدیری ارشد در شرکت های بزرگ و بین المللی، با شما در میان گذاشته است.

پیش بینی آینده به ظاهر کار بیهوده ای است، اما این بدین معنی نیست که نباید تلاش کنیم تا در بازی جلو بیفتیم. من در طول دوران کاری ام در PepsiCo فهمیده ام که در دنیای کسب و کار، انطباق سریع با تغییراتی که پیش می آیند، از داشتن روشن بینی و درک درست از وضعیت کسب و کار، سودمندتر است.

اگرچه همه ی ما، درباره ی آنچه قرار است اتفاق بیفتد عقاید مخصوص به خودمان را داریم، اما یک چیز روشن است: ما در دنیایی از ارتباطات جهانی مشغول فعالیت هستیم که تک تک حرکات مان را تحت تاثیر قرار می دهد. ما هم در این دنیای کسب و کارها حضور داریم و می بینیم که این امر نحوه ی گسترش فعالیت مان در بازارهای جدید و انواع محصولاتی که باید عرضه کنیم و گروه های مصرف کنندگانی که باید هدف بگیریم را تحت تاثیر قرار می دهد. این انقلاب ارتباطات دیجیتالی، قوانین مربوط به تعاملات تمدن مان را دوباره و از نو می سازد. پس با این وضعیت چه می توانیم بکنیم تا در میان این همه تغییرات شگرف و پرهیاهو و پیوسته، یا آنطور که من می گویم: در «عصر ابهام»، موثرتر عمل کنیم؟

آنچه در ادامه می خوانید، ۶ قانون طلایی هستند که شخص بنده در طول زندگی کاری ام از آنها بهره برده ام:

۱. توانایی سریع آموختن را بیاموزید



من مهندسی هستم که بازاریاب شد و بازاریابی هستم که مدیر کسب و کار شد. از تک تک وظایفم چیزی آموخته‌ام و تلاش کرده‌ام از هر مدیر و رئیسی که داشته‌ام، حداقل یک نکته بیاموزم. برای اینکه یادگیرنده‌ای درجه یک و همیشگی باشم، به عنوان یک مارا تن به شغلم نگاه می‌کنم. بنابراین حتی اگر به سمت بالا و بر خلاف جهت باد می‌دوید، باز هم باید استقامت داشته باشید، تکنیک داشته باشید، و به هدفی که دارید بچسبید.

۲. با دقت گوش کنید

ما اغلب اوقات فقط با آنهایی صحبت می‌کنیم که در سلسله مراتب مدیریتی‌مان به ما نزدیک‌ترند. اما باید تلاش کنیم به همه گوش کنیم. حتی سرسخت‌ترین و مقاوم‌ترین مخالفان‌مان هم درس‌های مهمی به ما خواهند آموخت. زمانی که مدیر شعبه‌ی پیسی در بریتانیا بودم، چند گروه طرفدار سلامت، تبلیغات ناخوشایندی پخش کردند و محصولات ما را مورد انتقاد قرار دادند. بی‌توجهی به نگرانی‌های آنها آسان بود، اما ما زمانی را به این فعالان متعهد اختصاص دادیم، به آنچه می‌گفتند توجه کردیم و توانستیم به شیوه‌ی مفیدی، درباره‌ی موضع خودمان تجدید نظر کنیم.



۳. از تغییرات چشم‌گیر و پیوسته استقبال کنید

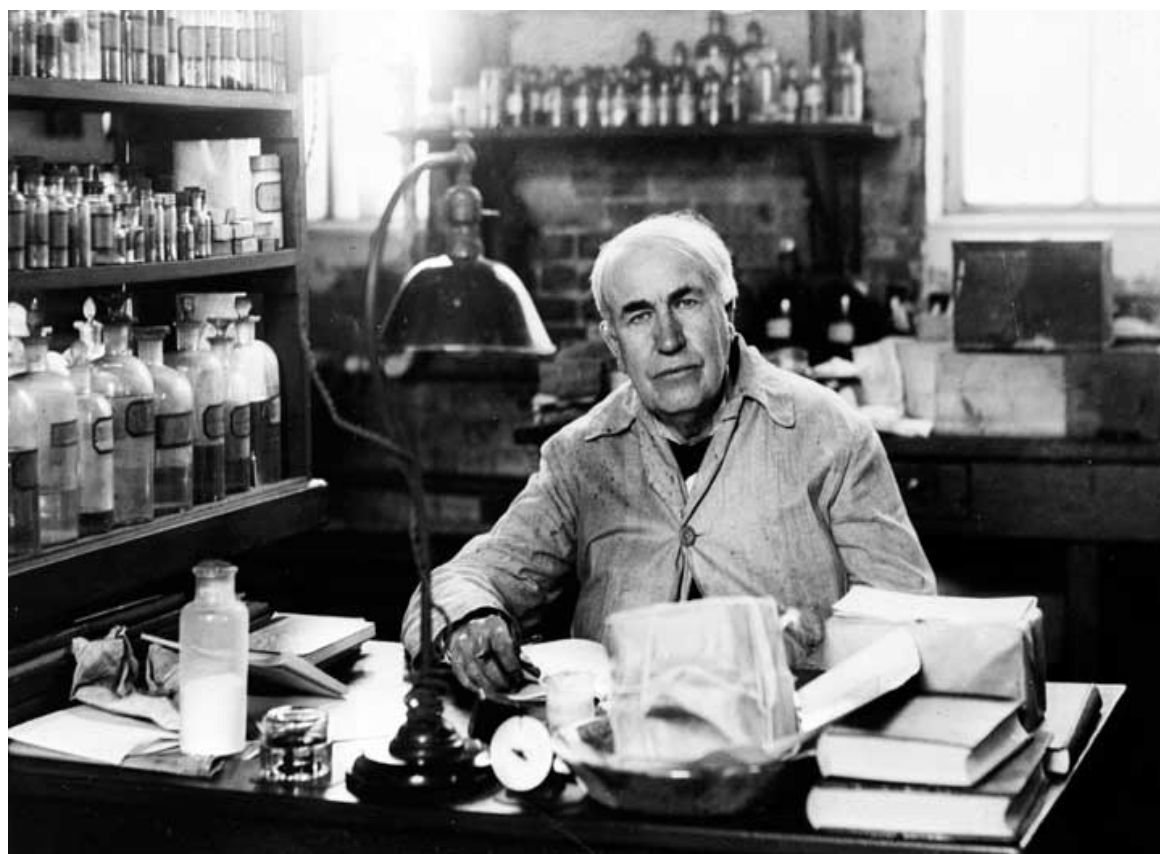


من می‌دانستم که می‌باید کاری انجام دهیم فراتر از گوش کردن صرف به گفته‌های فعالان سلامت، ما باید دست به عمل می‌زدیم. این بود که در نهایت چربی اشباع‌شده‌ی موجود در چیپس واکر را کاهش دادیم و اسپانسر کمپین ضدچاقی Change4life هم شدیم.

ما در این مسیر، در برابر تعدادی فعال بسیار سرسخت به پیروزی رسیدیم. به آنها نشان دادیم که به نظرات‌شان احترام می‌گذاریم و می‌خواهیم تغییراتی بدهیم و تمایل داریم با خواسته‌های‌شان همراهی کنیم. این مسئله تاثیر عمیقی روی روابط ما با مصرف‌کنندگان سلامت‌گرایان در بریتانیا داشت.

۴. بیاموزید که با شکست کنار بیایید

به قول **آلفرد تنیسون**، شاعر معروف انگلیسی، «اگر تلاش کنید و شکست بخورید، بهتر از این است که هرگز تلاشی نکنید.» اگر هوای موفقیت‌های بزرگ و جایگاهی بالا را در سر دارید، **باید حرکت کنید، باید دست به عمل بزنید** و مسلماً در این مسیر گاه و بی‌گاه با شکست هم مواجه می‌شوید. اما شکست شغلی را با شکست شخصی یکسان ندانید، این اشتباه بزرگی است. شکست در مسیر دستیابی به هدفی ارزشمند، هرگز نباید شخصی محسوب شود. اگر بگذاریم اینگونه شود، جامعه‌ای مملو از افراد ترسو درست کرده‌ایم. شکست فقط تجربه‌ای است که باید از آن بیاموزیم. هر انسان بزرگی در مسیر کاری‌اش حداقل یک شکست قابل توجه، و معمولاً هم بسیار بیشتر از یکی، داشته است.



اما آدم‌های
بزرگ
توانسته‌اند از
آن شکست‌ها
چیزی
بیاموزند و بعد
پیشرفت
کنند.

۵. مبنای فلسفی قدرتمندی داشته باشید

شرکت‌ها اغلب اوقات به بیانیه‌ی مأموریت (بیانیه‌ی هدف) سازمان‌شان به عنوان تزئینات اداری نگاه می‌کنند، یعنی فقط چیزی است که باید در وب‌سایت قرار دهند یا روی دیوار اتاق‌ها نصب کنند. هدف و مأموریت سازمان شما باید ابزار قدرتمندی باشد؛ نقشه‌ی راهی برای اقدامات آینده. در شرکت پپسی، بیانیه‌ی هدف ما **Performance**



with Purpose بود، یعنی داشتن رشدی پایدار با سرمایه‌گذاری در آینده‌ای سالم‌تر برای مردم و سیاره‌مان. این هدف بلندپروازانه‌ای است، اما در نهایت دستورالعمل‌هایی فراهم می‌کند برای بحث و مناظره درون شرکت‌مان و فهرستی از کارهایی که باید انجام دهیم و کارهایی که نباید انجام دهیم. وقتی در اقیانوس ابهام سرگردانید، این امری حیاتی است. در حالی که شرکت پپسی ناگزیر در جهت‌های متنوعی حرکت و فعالیت می‌کند، ما به خوبی می‌دانیم که اگر به اصول اساسی‌مان پایبند باشیم، شما خیلی هم از ما دور نخواهید شد.

۶. به آنچه شما و سازمانتان ارائه می‌کنید، عمق و ارزشی بسیار فراتر بدهید

مشتریان به دنبال ارزش‌های پیشنهادی (value proposition) متفاوتی هستند. دیگر روزگارِ مدیر، شرکت و محصول فاقد شخصیت به پایان رسیده است. این روزها مسئله فقط فروش محصول یا عرضه‌ی خدمات نیست، بلکه ایجاد و حفظ روابط است؛ آن هم در جایی که ارزش‌ها و عواطف، نسبت به گذشته، به مراتب جدی‌تر گرفته می‌شوند.

ما باید به مصرف‌کنندگان نشان دهیم جامعه‌ای را که در آن زندگی می‌کنند می‌فهمیم، که می‌دانیم به چه چیزهایی اهمیت می‌دهند، خواه در شکلی گسترده‌تر، تصویب



سیاست‌هایی
برای کاهش
اثرات نامطلوب
زیست محیطی
شرکت پپسی
باشد و خواه
همکاری با
کشاورزان
محلی و
گروه‌های

مختلف اجتماعی برای استفاده از امکانات تولیدی مان در جهت بهبود بهداشت آب و تسهیل دسترسی به آن. اگر بتوانیم نشان دهیم که به این چالش‌ها حساس هستیم، برندهای مان در جایگاه بسیار بهتری خواهند بود. بعد از این، اینکه آنها ما را به خانه‌های شان دعوت می‌کنند یا نه، کاملاً بستگی به این دارد که چقدر ما را به خودشان و دغدغه‌های شان مربوط می‌بینند. آنها باید حس خوبی نسبت به ما داشته باشند.

این عمل اخلاق‌مدارانه ما را مجبور می‌کند به درون خودمان نگاهی بیندازیم و با آنچه می‌خواهیم به دست بیاوریم، هم در سطح شخصی و هم سازمانی، هماهنگی بیشتری پیدا کنیم. اما اگر متعهد شوید، که البته تعهد بسیار جدی‌ای هم هست، شما و کسب‌وکارتان قادر خواهید بود نیازها و خواسته‌های میلیون‌ها مصرف‌کننده‌ای را برآورده کنید که به دنبال محصولاتی هستند که بتوانند آنها را باور کرده و به آنها اطمینان کنند. در این عصر ابهام، که هر روز ضمانت‌های کمتری وجود خواهند داشت، این امر مدام ارزش بیشتری می‌یابد.



منابع :

www.coachingpositiveperformance.com

www.essentiallifekills.net

www.lifehack.org

www.Linkedin

www.lifehack.org

www.huffingtonpost.com

www.businessinsider

www.oliveremberton.com

www.forbes.com

www.lifehack

www.inc.com

محمد نظری کندشمن

کارشناس ارشد روانشناسی

کارشناس امور بهزیستی

۰۹۱۴۳۵۴۲۳۲۸

[/http://nazaribest.samenblog.com](http://nazaribest.samenblog.com)

<https://telegram.me/successmotivathion>

nazaribest@yahoo.com

<http://ketabesabz.com/authors/1505>

۱۳۹۶/۸/۵