

یادگیری موفقیت

گردآوری و تنظیم : محمد نظری گندشمین

(عضو سایت علمی نخبگان جوان)

www.njavan.com

اندر حکایات موفقیتی

در افسانه ای هندی آمده است که مردی هر روز دو کوزه بزرگ آب به دو انتهای چوبی می بست، چوب را روی شانه اش می گذاشت و برای خانه اش آب می برد یکی از کوزه ها کهنه تر بود و ترک های کوچکی داشت. هر بار که مرد مسیر خانه اش را می پیمود نصف آب کوزه می ریخت. مرد دو سال تمام همین کار را می کرد. کوزه سالم و نو مغرور بود که وظیفه ای را که به خاطر انجام آن خلق شده به طور کامل انجام می دهد. اما کوزه کهنه و ترک خورده شرمند بود که فقط می تواند نصف وظیفه اش را انجام دهد.

هر چند می دانست آن ترک ها حاصل سال ها کار است. کوزه پیر آنقدر شرمند بود که یک روز وقتی مرد آماده می شد تا از چاه آب بکشد تصمیم گرفت با او حرف بزند: "از تو معذرت می خواهم. تمام مدتی که از من استفاده کرده ای فقط از نصف حجم من سود برده ای و فقط نصف تشنگی کسانی را که در خانه ات منتظرند فرو نشانده ای".

مرد خندید و گفت: "وقتی برمی گردیم با دقت به مسیر نگاه کن" موقع برگشت کوزه متوجه شد که در یک سمت جاده در سمت خودش، گل ها و گیاهان زیبایی روییده اند.

مرد گفت: "می بینی که طبیعت در سمت تو چقدر زیباتر است؟ من همیشه می دانستم که تو ترک داری و تصمیم گرفتم از این موضوع استفاده کنم.

این طرف جاده بذر سبزیجات و گل پخش کردم و تو هم همیشه و هر روز به آنها آب می دادی. به خانه ام گل برده ام و به بچه هایم کلم و کاهو داده ام. اگر تو ترک نداشتی چطور می توانستی این کار را انجام دهی؟

هرگز نقص دیگران را شمامت نکنید آنها معمولاً توانایی انجام کاری را دارند که شما هرگز نخواهید داشت!

نسیمدانه را از دوش مورچه انداخت...
مورچه دانه را دوباره بر دوشش گذاشت و به خدا گفت:
گاهی یادم می رود که هستی، کاش بیشتر نسیم میوزید...
یافته هایت را با باخته هایت مقایسه کن !!!
خدا را گر یافتی هر چه باختی مهم نیست !!!

اندر حکایات موفقیتی

عتیقه‌فروشی در روستایی به منزل رعیتی ساده وارد شد. دید کاسه‌ای نفیس و قدیمی دارد که در گوشه‌ای افتاده و گربه در آن آب می‌خورد. دید اگر قیمت کاسه را بپرسد رعیت ملتفت مطلب می‌شود و قیمت گرانی بر آن می‌نهد. لذا گفت: عموجان چه گربه قشنگی داری آیا حاضری آن را به من بفروشی؟ رعیت گفت: چند می‌خری؟ گفت: یک در هم. رعیت گربه را گرفت و به دست عتیقه‌فروش داد و گفت: خیرش را ببینی. عتیقه‌فروش پیش از خروج از خانه با خونسردی گفت: عموجان این گربه ممکن است در راه نشنه‌اش شود بهتر است کاسه آب را هم به من بفروشی. رعیت گفت: قربان من به این وسیله تا به حال پنج گربه فروخته‌ام. کاسه فروشی نیست. هرگز دیگران را احمق تصور نکنید.

تو بی‌نظیری، خودت خبر نداری

عزت نفس عبارت از ارزشی می‌باشد که از اعتقادات فرد در مورد تمام ویژگی‌ها و صفاتی که در او وجود دارد نشأت می‌گیرد. پس عزت نفس هر کس بر اساس ترکیبی از اطلاعات عینی در مورد خودش و ارزشمندی ذهنی که برای آن اطلاعات قائل است بنیان نهاده می‌شود.

عزت نفس بالا به عنوان یک دیدگاه سالم از خود مورد بررسی می‌باشد. دیدگاهی که واقعیت نگر است و کمبودها و نقطه ضعف‌ها را می‌بیند ولی نه به آن حدی که منجر به انتقاد شدید از خود شود. در واقع کسی که از عزت نفس بالایی برخوردار می‌باشد همواره خودش را به شکلی مثبت ارزیابی می‌کند و برخورد مناسب و منطقی نسبت به نظریات خود و دیگران دارد. در مقابل، کسی که از عزت نفس پائینی برخوردار است نگرش منفی و ناامیدانه دارد و تلاش خود را با این بینش انجام می‌دهد.

شخص مبتلا به عزت نفس پائین انزوا طلب بوده و از ارتباط با دیگران اجتناب می‌کند. اکثر روان‌شناسان برخورداری از عزت نفس را به عنوان هسته مرکزی و اساسی در سازگاری فرد می‌دانند. داشتن عزت نفس علاوه بر این که جزئی از سلامت روانی محسوب می‌شود یک جنبه مهم در کارکرد یا کنش کلی فرد است. عزت نفس درجه تصویب، پذیرش، تائید و ارزشمندی می‌باشد که شخص درباره خود یا خویشتن احساس می‌کند. این احساس می‌تواند در مقایسه با دیگران یا مستقل باشد. احساس ارزش نسبت به خود همچون خودپنداره یک هسته مرکزی ثابت دارد که همراه با یک سلسله احساس ارزش‌های پیرامونی، یک مجموعه را تشکیل می‌دهند. هر چه خود ایده با خود یا خویشتن فرد همخوانی و نزدیکی بیشتر یداشته باشد عزت نفس فرد نیز به همان اندازه بیشتر و در نهایت فرد متعادل تر و طبیعی تر است.

اگر چه ما در دنیای زندگی می‌کنیم که یکی از اساسی‌ترین قواعدش تطبیق حاصل کردن است یعنی این که الگوهای وجود دارند که باید از آنها پیروی و قوانینی که باید از آنها اطاعت شود. افراد همیشه سعی دارند که دیگری بشوند ولی سرانجام این کار سودی نمی‌تواند داشته باشد. عشق این امکان را می‌دهد تا آن گونه که هستیم مورد پذیرش قرار بگیریم و از شکل گرفتن غیر از خود دورمان می‌کند. در واقع ارزش هر کس در این واقعیت وجود دارد که او خودش است و ارزش او نیز در این مطلب نهفته است.

لازم و ضروری است که به ما گفته شود که تا چه اندازه منحصر به فرد هستیم. لازم است از تلاشی که برای ساختن انسان‌ها به شکلی که دلخواه ماست دست بکشیم و به آنها کمک کنیم که خودشان باشند و خود واقعی را

کشف کنند و بدانند که کیستند. در آن صورت نه تنها احساس نزدیکی بیشتری با آنها داریم بلکه خود ما نیز از این تجربه مثبت بهره می‌بریم. عزت نفس نیروی قوی است که در درون مان وجود دارد. عزت نفس تجربه این مطلب است که ما، در خور زندگی و نیازمندی‌هایش می‌باشیم.

به تعبیری دیگر این که عزت نفس اطمینان یافتن به توانمندی خود برای اندیشه کردن و چیره شدن بر مشکلات اصلی زندگی است. همین طور اطمینان حاصل کردن به حق مسلم خود برای شاد بودن، احساس ارزشمندی، شایستگی و لذت بردن از ثمره کوشش‌هایمان در زندگی است. عزت نفس انعکاسی است از نحوه نگرش و ارج گذاردن فرد بر خود خویشتن در بنیادی‌ترین سطوح تجربه روانی می‌باشد.

عوامل پیچیده ای عزت نفس ما را تامین می‌کنند. چگونگی رفتار والدین و نقش خودمان در این موضوع اصلی‌ترین عوامل به حساب می‌آیند. محیط خانواده می‌تواند آشکارا اثری جامع بر شایستگی ما به جا بگذارد. والدین می‌توانند اعتماد به نفس را بی‌روانند و یا موانعی در این مسیر قرار دهند. والدینی که به فرزندشان اعتقاد دارند می‌توانند آنها را در فضایی مملو از امنیت و آسایش خاطر پرورش دهند.

اگر به فکر و ارزش خود اعتقادی راستین داشته باشیم و در درون خود احساس امنیت کنیم، جهان در برابر خود گشوده می‌بینیم و به مشکلات زندگی جوابی شایسته می‌دهیم

موانعی که والدین بر سر راه فرزندانشان می‌گذارند به شکل‌ها و شیوه‌های متعددی بروز می‌کند، که می‌توان به طور خلاصه به آنها اشاره کرد:

- * دائما فرزند را ملامت و سرزنش کردن
 - * آشکار سازند که فرزند دارای کفایت نیست
 - * تحقیر و مذمت دائمی فرزند
 - * ارزش و اعتباری برای افکار فرزند قائل نشدن
 - * ندادن نقش و مسئولیت به فرزند
 - * دادن نقش‌های بی اعتبار و گمراه کننده به فرزند
 - * ایجاد موانع بر سر راه رشد طبیعی فرزند
 - * برخورد غیر واقعی با حقایق آشکار
 - * تهدید و ترساندن فرزند از راه خشونت‌های فیزیکی
 - * القای بی ارزشی و بی لیاقت بودن
 - * تقویت نکردن حس منطق و خودگرایی
 - * ایجاد شرمندگی و احساس گناه
 - * حفاظت و حمایت بی اندازه و بی مورد
-

اگر به فکر و ارزش خود اعتقادی راستین داشته باشیم و در درون خود احساس امنیت کنیم، جهان در برابر خود گشوده می‌بینیم و به مشکلات زندگی جوابی شایسته می‌دهیم. هیچ راه حل واحدی برای تمام مشکلات وجود ندارد. نبودن عزت نفس از توانایی ما برای کنش و واکنش کم می‌کند. عزت نفس سالم در طریقه‌ها و نمونه‌های متعددی از جمله موارد ذیل آشکار می‌شود:

- * پذیرش انتقاد و حفظ آرامش در زمان آگاهی از اشتباهات
- * نمودار بودن طریقه‌ای در گفتار و حرکات که نشانه زمامداری و لذت در زندگی است.
- * آسودگی صادقانه به هنگام سختی‌ها و پیشرفت‌ها
- * آرامش به هنگام تعریف و تمجید، مهر و محبت و چیزهایی از این قبیل
- * نشان دادن آسودگی و آرامش در گفته‌ها و حرکات فردی
- * کنجکاوی در کسب عقاید و نگرش تازه، تجربیات جدید و امکانات تازه زندگی
- * تهدید کمتر احساس اضطراب و ناامنی در هنگام ظاهر شدن و کنترل آنها بدون مشکلی خاص
- * توانایی حفظ تعادل و وقار در شرایط استرس‌زا
- * چشمانی هوشیار و نافذ
- * توانایی لذت بردن از زندگی
- * انعطاف در واکنش نسبت به شرایط ناگوار و ستیزه‌جو

- * جرات و جسارت در برابر رفتار با دیگران
- * راه رفتنی طبیعی بدون غرور و خودپسندی
- * چهره و گونه ای طبیعی و هماهنگ با جسم
- * صدایی منظم و ادای کلمات با روشنی
- * ریلکس بدن در اغلب شرایط

چند رهنمود برای افزایش عزت نفس

- * همواره در برخورد با دیگران منطقی و ملایم باشید.
- * به نظرات دیگران احترام بگذارید.
- * خود را با دیگران مقایسه کنید.
- * سعی نکنید نظریات خود را به دیگران تحمیل کنید.
- * همواره توانمندی های خود را مد نظر داشته باشید.
- * در حد توان خود مسئولیت قبول کنید.
- * تجارب موفقیت آمیز را افزایش دهید.
- * سعی کنید محکم، مستدل و منضبط باشید.
- * سعی کنید عصبانی نشوید.
- * مهارت های اجتماعی خود را افزایش دهید.
- * با همسر و فرزندان خود صادق باشید.
- * از وابستگی بیش از حد به دیگران بپرهیزید.
- * حد اعتدال را رعایت کنید.
- * نسبت به احساسات و عواطف دیگران بی تفاوت نباشید.
- * تحمل خود را برای مواجه شدن با ناکامی های احتمالی افزایش دهید.
- * با دیگران مخصوصا اعضای خانواده مثل یک دوست صمیمی برخورد کنید.
- * در پرورش استعدادهای بالقوه خود تلاش کنید.
- * دیگران را با القاب نامناسب صدا نزنید.
- * از تمسخر دیگران بپرهیزید.
- * توقعات معقول و درست دیگران را برآورده سازید.
- * احساس ارزشمند بودن را در خود تقویت کنید.
- * به سرگرمی ها و تفریحات مناسب بها دهید.
- * از مشاجرات لفظی با دیگران خودداری کنید.
- * محبت خود را به دیگران خالصانه بروز دهید.
- * در محبت کردن افراط و تفریط نکنید.
- * به دیگران احساسی بدهید که بدانند دوست داشتنی هستند.

رفتار هر کس بیانگر شخصیت اوست...!؟

مردی نابینا زیر درختی نشسته بود! پادشاهی نزد او آمد، ادای احترام کرد و گفت: قربان، از چه راهی میتوان به پایتخت رفت؟ پس از او نخست وزیر همین پادشاه نزد مرد نابینا آمد و بدون ادای احترام گفت: آقا، راهی که به پایتخت می رود کدام است؟ سپس مردی عادی نزد نابینا آمد، ضربه ای به سر او زد و پرسید: احمق، راهی که به پایتخت می رود کدام است؟ هنگامی که همه آنها مرد نابینا را ترک کردند، او شروع به خندیدن کرد. مرد دیگری که کنار نابینا نشسته بود، از او پرسید: برای چه می خندی؟ نابینا پاسخ داد: اولین مردی که از من سوال کرد، پادشاه بود. مرد دوم نخست وزیر او بود و مرد سوم فقط يك ننگهبان ساده بود. مرد با

تعجب از نابینا پرسید: چگونه متوجه شدی؟ مگر تو نابینا نیستی؟ نابینا پاسخ داد: «رفتار آنها ... پادشاه از بزرگی خود اطمینان داشت و به همین دلیل ادای احترام کرد... ولی نگهبان به قدری از حقارت خود رنج می برد که حتی مرا کتک زد. او باید با سختی و مشکلات فراوان زندگی کرده باشد.»

مرگ از زندگی پرسید: چرا من تلخم و تو حقیقت؟! زندگی در جواب گفت: چون من دروغم و تو حقیقت !!!

به همه کار خود می رسید، اگر حرف گوش کنید!

اینکه چه شغل و موقعیتی را دارید باید فراموش کنید. به دنبال راهی باشید تا در کار خود خلاقیت و نوآوری داشته باشید.

برای این منظور باید از نوشیدن چای یا قهوه زیاد دست بردارید، فهرست کارهایی که باید انجام دهید را کوتاه کنید و دیگر ایمیل های طولانی و بی مفهوم برای دیگران ارسال نکنید. تجربه یک روز کاری مفید بسیار هیجان انگیز است. برخلاف تصور عموم، اینکه همه کارهای خود را فهرست کنید و بر اساس آنها پیش بروید، باعث پیشرفت و موفقیت شما نمی شود. انسان های موفق همیشه روی انجام کارهای بیشتر متمرکز نیستند. زیاد کار کردن با خلاق و موثر بودن خیلی فرق دارد. اگر دوست دارید واقعا خلاق باشید باید روی مسایل محدودی تمرکز کنید. در اینجا چند کاری که انسان های موفق و خلاق در زندگی انجام می دهند را برایتان نام برده ایم تا از آنها در جهت سود خود استفاده کنید.

1. نوشتن فهرست کوتاهی از کارهایی که باید انجام شوند

به انجام رساندن کارها در طول روز به این مفهوم نیست که در 8 ساعت کاری همه آنها را بی وقفه انجام دهید. این کار تقریباً غیرممکن است. در ضمن، انجام کارها پشت سر هم جایی برای هیچ گونه خلاقیتی برای کارمند باقی نمی گذارد. باید سعی کنید در طول هفته فضایی برای نوآوری و خلاقیت در کار خود ایجاد کنید تا هم بهره بیشتری ببرید هم موثرتر کار کنید.

2. بین کارها فاصله بیندازید

آیا می دانید که انرژی مغز نیز پس از چند ساعت پشت سر هم کار کردن، تحلیل می رود و باعث سردرد می شود؟ دلیل آن این است که مغز برای کارکرد خود گلوکز می سوزاند. برای جلوگیری از این خستگی ها و سردردها باید هر چند ساعت یک بار به خود استراحت دهید. از پشت میز بلند شوید، کمی قدم بزنید، چیزی بخورید یا بیاشامید و سعی کنید به هیچ چیز فکر نکنید. فقط به مغز خود استراحت دهید. برای به دست آوردن نتیجه بهتر باید سعی کنید هر یکی دو ساعت یکبار به مغز خود استراحت بدهید. با این کار، دوباره با فکری باز و ذهنی خالی از فشار به کار خود باز خواهید گشت.

3. قانون 20/80 را دنبال کنید

آیا می دانید 20 درصد از کارهایی که در طول روز انجام می دهید حدود 80 درصد از نتیجه دلخواه شما را ایجاد می کند؟ مواردی که در طول روز کاری اهمیتی ندارند را حذف کنید. آنها تاثیر بسیار کمی در نتیجه کلی دارند.

4. روز خود را با تمرکز روی خود آغاز کنید

اگر روز خود را با چک کردن ایمیل های کاری آغاز کنید، به دیگران اجازه می دهید تا دیگران روز شما را تعیین کنند. خود را در مسیر درست قرار دهید و صبح ها به جای خواندن ایمیل ها، به خودتان توجه کنید. صبحانه خوب میل کنید، اخبار بخوانید یا ورزش کنید.

5. کارهای سخت را در ابتدای روز انجام دهید

ابتدای صبح چون ذهن بازتر است و مغز خسته نیست، بهتر است کارهای سخت را انجام دهید. به این ترتیب، در طول روز می توانید از فشار کاری خود بکاهید.

6. تلفن بزنید

دنیای دیجیتال باعث کم شدن ارتباطات واقعی مردم شده است. بیشتر مردم سعی می کنند در دنیای مجازی با هم در ارتباط باشند. آنها با ارسال ایمیل ها فوراً به یکدیگر نشان می دهند که هنوز به فکر هم هستند. اما قربانی این زندگی نشوید. سعی کنید به جای ایمیل، با تلفن با مخاطبین در ارتباط باشید.

7. سازمان دهی کنید

اگر از مسائلی که در طول روز باعث حواس پرتی و پایین آمدن کارایی شما می شوند، مطلع هستید، آنها را مدیریت کنید. آیا در طول روز ایمیل های خود را چک می کنید؟ برای این منظور بهتر است زمانی در صبح، ظهر یا بعدازظهر برای آن تعیین کنید تا در طول روز فقط به کارهای مهم خود رسیدگی کنید.

8. بازدهی را با تنبلی قاطی نکنید

هیچ کارمندی دوست ندارد تنبلی کند اما این موضوع نخستین دلیل پایین بودن کارایی بازدهی کاری است. در واقع، برخی از کارها همچون برگزاری جلسات یا چک کردن ایمیل مانع از انجام کار مفید می شوند. بیشتر حواس خود را روی انجام کارهایی متمرکز کنید که تاثیرگذار و مفید هستند. این را همیشه در ذهن داشته باشید، اگر درست، مفید و موثر کار کنید با کمترین فشار کاری می توانید بیشترین نتیجه را به دست بیاورید.

خدایا

گاهی تو را بزرگ می بینم و گاهی کوچک
این تو نیستی که بزرگ می شوی و کوچک
این منم که گاهی نزدیک می شوم و گاه دور. . .



نسخه ای برای آن هایی که مدام از این شاخه به آن شاخه می پرند

این که به پیشرفت توجه کنیم نشانه میل بالای ما به زندگی است ، ولی در صورتی که مقصدی معلوم برای خود نیابیم این میل به بی میلی مبدل می شود و ما تبدیل به فردی کسل می شویم . گاهی هم افراد برای فرار از این رخوت و کسالت برای خود هدفی را مشخص می کنند ، اما معمولاً این هدف گذاری بر پایه نظر، تایید و ارزش گذاری اطرافیان و جامعه انجام می گیرد .

کدام هدف ارزشمند است؟

شرایطی وجود دارد که فرد هدفی را انتخاب شخصی خود می‌داند، غافل از این که تحت فشارهای محیطی و چارچوب‌های قضاوتی اطرافیان این هدف را ارزشمند تصور کرده است. یکی از راه‌های تشخیص این که هدف، انتخاب شخصی و درونی من است یا نه، همان احساس دلزدگی و رخوتی است که در ابتدا یا اواسط مسیر تجربه می‌شود.

از آن جا که هدف واقعی از درجه غش و ناخالصی کمتری برخوردار است انرژی بیشتری تولید و در نتیجه احتمال رسیدن فرد را به پایان مسیر بیشتر می‌کند. می‌خواهم با این توضیحات به این نتیجه مهم برسیم که اگر کسی چیزی را از درون خود بخواهد، با وجود موانع بسیار به طرفش حرکت می‌کند و تا رسیدن به آن بازمی‌ایستد.

تاکید من به خواستن درونی است نه خواستنی که برای "به به" و "هورای" دیگران به وجود آمده است. حال سؤال مهم این است که چگونه به یک هدف درونی و واقعی دست پیدا کنیم!؟

بدانید چه کسی هستید تا بدانید چه می‌خواهید

برای آن که بدانیم چه می‌خواهیم ابتدا باید بدانیم چه کسی هستیم؟ نمی‌توانیم برای کسی که نمی‌شناسیم نسخه‌ای تجویز کنیم. آن چه در تعیین هدف واقعی برای خودمان به ما کمک می‌کند شناخت توانمندی‌ها، نقص‌ها، نیازها، ویژگی‌ها و چارچوب‌های ارزشی خودمان است. هر چه بهتر نسبت به آن چه هستیم آگاه باشیم بهتر می‌توانیم آن چه می‌خواهیم را تشخیص دهیم.

یکی از دسترس‌ترین راه‌های شناخت خود توجه به بازخوردهای اطرافیان نسبت به ماست. این که معمولاً چه ویژگی‌هایی برای ما متصور هستند و ما را چگونه می‌بینند. راه دیگر دقت در افکار، رفتارها و واکنش‌ها و احساسات خودمان در موقعیت‌های مختلف است.

زمان دستیابی به هدف را تعیین کنید

نکته دیگری که در تعیین هدف باید مد نظر بگیریم این است که تلاش کنیم تا جایی که امکان دارد صرفاً دنبال آفرین گفتن‌های دیگران نباشیم و سعی کنیم سنگینی کفه ترازو به سمت ما باشد. مورد بعد این است که امکانات و محدودیت‌های حال حاضر خودمان را در نظر داشته باشیم و متناسب با آن‌ها تصمیم‌گیری کنیم و در آخر برای رسیدن به هدفمان زمانی را مد نظر داشته باشیم تا بتوانیم حداکثر استفاده را از انرژی مان بکنیم.

توجه به موارد ذکر شده و به کارگیری آن، می‌تواند تا حدی به کسانی که زود از کاری زده می‌شوند و زیاد از این شاخه به آن شاخه می‌پرند یا آن‌هایی که از فعالیت‌های کاری خود لذت نمی‌برند کمک کند.

آشنایی با 8 عادت افراد موفق!

کسی را نمی‌شناسم که بدون زحمت کشیدن توانسته باشد در چیزی موفق شود. یکی از مهمترین اجزاء و مولفه‌های برتری، تلاش و کوشش است.

آشنایی با 8 عادت افراد موفق!

به گزارش زلال نیوز ، کسی را نمی‌شناسم که بدون زحمت کشیدن توانسته باشد در چیزی موفق شود. یکی از مهمترین اجزاء و مولفه‌های برتری، تلاش و کوشش است.

1 - همیشه هدف را در ذهن داشته باشید

همه چیز با هدفی که می‌خواهید به آن برسید شروع می‌شود. اگر ندانید هدفتان چیست، هیچ راهی برای رسیدن به آن وجود ندارد. تصور کنید وارد یک تاکسی می‌شود، اولین کاری که می‌کنید چیست؟ شاید اول به راننده سلام کنید اما بعد چه؟ به راننده می‌گویید که کجا می‌خواهید بروید تا او بتواند شما را به آنجا برساند. به همین ترتیب باید بدانید جایی که در زندگی می‌خواهید به آن برسید کجاست. به همین دلیل خیلی مهم است که هدف‌های مشخص از چیزهایی که می‌خواهید برای خودتان ایجاد کنید. چه می‌خواهید؟ اهداف و رویاهای شخصیتان چیست؟ من خودم کنار تختم کاغذی چسبانده‌ام که روی آن اهداف و رویاهایم را نوشته‌ام. این اهداف به من یادآوری می‌کنند که دقیقاً چه می‌خواهم و هر روز من را به سمت آنها حرکت می‌دهد.

2 - کاری را بکنید که دوست دارید

وقتی کاری را انجام دهید که دوست دارید مثل این می‌ماند که سوختی نامحدود دارید که شما را همیشه در حرکت نگه می‌دارد. عطش شما برای موفقیت در آن کار خیلی بیشتر از هر کار دیگری خواهد بود. اگر مطمئن نیستید که کار مورد علاقه‌تان چیست، ببینید نسبت به چه چیزی الان بیشتر مشتاق هستید؟ اگر قدرت انتخاب داشته باشید که هر کاری که دوست داشتید انتخاب کنید، آن چه خواهد بود؟ عشق و علاقه شما به یک کار سوختی است که شما را به سمت برتری می‌رساند.

3 - سخت‌تر از بقیه کار کنید

کسی را نمی‌شناسم که بدون زحمت کشیدن توانسته باشد در چیزی موفق شود. یکی از مهمترین اجزاء و مولفه‌های برتری، تلاش و کوشش است. می‌توانیم استراتژی‌ها و گام‌های موثری برداریم اما بدون تلاش و کوشش میسر نخواهد بود. خوشبختانه اگر قدم دوم را اجرا کرده باشید و کاری را انجام می‌دهید که دوست دارید، کار چندان هم برایتان کار نیست.

4 - از تمامی لحظه‌ها استفاده کنید

همه لحظات ارزشمندند. افراد فوق‌العاده می‌دانند که زمان ارزش زیادی دارد. جمله‌ای از دونالد ترامپ در یکی از کتاب‌هایش خواندم که می‌گفت، ارزش وقت خیلی بیشتر از پول است زیرا پول را می‌توان دوباره به دست آورد اما زمان را هیچ وقت نمی‌توانید به عقب برگردانید. به همین علت، من همیشه مطمئن می‌شوم که از زمان بهترین بهره را می‌برم و از تمام لحظاتم استفاده می‌کنم.

دقت کنید که این عادت به این معنی نیست که باید 24 ساعت شبانه‌روز کار کنید. استفاده بردن از تمام لحظات زندگی به معنی زمان استراحت و بازسازی هم هست زیرا کمکتان می‌کند راه طولانی به سمت موفقیت را راحت‌تر سپری کنید.

5 - برای به دست آوردن نتیجه دلخواه وارد عمل شوید

داشتن زندگی موفق به این معنی است که باید اهل عمل باشید. کارهایی که می‌کنیم یا نمی‌کنیم تعیین کننده میزان رشد و پیشرفت ما هستند. اگر بخواهیم نتایج خوبی در زندگی به دست آوریم باید برای رسیدن به آنها اقدام و عمل متناسب انجام دهیم.

6 - بطور مداوم خودتان را به‌روز کنید

باید یاد بگیرید که هیچ وقت عقب ننشینید. همیشه برای بهتر شدن کاری هست که می‌توانید انجام دهید. ممکن است امروز توانایی‌ها و مهارت‌های زیاد و عالی داشته باشیم اما باوجود خوب بودن آنها، مهارت‌های ما باید مداوم رشد کند. آدم‌های فوق‌العاده و موفق همیشه در حال یادگیری، مطالعه و رشد دادن خودشان هستند. پس برای رسیدن به موفقیت باید همیشه سطح خودمان را بالا بکشانیم.

7 - فیدبک بخواهید

مهم نیست که چقدر باید پیشرفت کنیم، مهم این است که نقاط کوری خواهیم داشت. نقاط کور چیزهایی در مورد ما هستند که اطلاعی از آنها نداریم و هیچوقت نمی‌توانیم چیزهایی که نسبت به آن کور هستیم را رشد دهیم. خواستن نظر و فیدبک دیگران ساده‌ترین، سریع‌ترین و موثرترین راه برای ارتقاء فردی است.

8 - سعی کنید در هر کاری اول شوید

صبر کنید، فکر کردید عادات لازم برای دستیابی به موفقیت و برتری فقط 7 مورد است؟ یک عادت دیگر هم هست که مخصوص افراد فوق‌العاده و موفق است و آن اینکه سعی کنید در هر کاری همیشه اول شوید. کسی که دنبال رتبه متوسط است هیچ وقت فوق‌العاده نخواهد شد. برای فوق‌العاده بودن

باید سعی کنید همیشه بالاترین باشید. فقط زمانی می‌توانید بهترین نتایج را به دست آورید که استانداردهای زندگیتان را بالا ببرید.

قدرت اراده‌ات را تقویت کن



به محض این‌که از کلمه اراده حرفی به میان می‌آید، فوری مواردی مانند کاهش وزن، ترک سیگار، بدنسازی یا درس خواندن در ذهن تو تداعی می‌شود. قدرت اراده، مهارتی مهم است که وجود آن در تمام زمینه‌های زندگی الزامی است و باید آن را تقویت کرد.

از قدیم گفته‌اند که قدرت تجسم به مراتب قوی‌تر از اراده است و این‌که هر آنچه را که به‌طور مکرر تجسم کنی، روی ضمیر ناخودآگاهت تاثیر می‌گذارد و آن را به عادت تبدیل می‌کند.

بله، این امر حقیقت دارد. اما وقتی که تو اراده کنی، می‌توانی به ذهننت بگویی که به چه چیزی فکر کند و یا چه چیزی را تجسم کند. اگر اراده به خرج ندهی، یکسری افکار مغشوش به ذهننت می‌رسد که این افکار به تو حاکم می‌شوند و به تو امر و نهی می‌کنند.

با تقویت اراده، تو می‌توانی مهارت کنترل تجسم را هم کسب کنی. قدرت اراده باعث می‌شود حواست را روی اهداف خود متمرکز کنی، بدون این‌که به بیراهه بروی.

اگر مدام اهداف و افکارت را تغییر دهی، چگونه می‌توانی انتظار موفقیت داشته باشی؟

چطور می‌توانی قدرت اراده‌ات را افزایش دهی

از طریق تمرین و تکرار و رعایت نکات زیر می‌توانی به این خواسته مهم برسی.

1- کمی بیشتر از خودت مایه بگذار

قبل از این که کتاب را ببندی، یک صفحه دیگر را بخوان. وقتی تمام ظرف‌ها را شستی، باز هم یک ظرف دیگر بشور. وقتی پیاده روی روزانهات را تمام کردی، باز هم به مدت 5 دقیقه بیشتر راه برو.

2- برای تصمیمات خود احترام قائل شو

وقتی تصمیم گرفتی کاری را انجام دهی، حتما این کار را بکن. آن را به تاخیر نینداز یا تغییر عقیده نده.

3- کارها را به طریقی متفاوت انجام بده

برده عادت‌های خودت نشو. سعی کن کارهایت را به طور متفاوتی انجام دهی. در زندگی‌ات تنوع ایجاد کن و خلاقیت به خرج بده.

4- متعهد باش

وقتی کاری را شروع می‌کنی به خودت قول بده که آن را به سرانجام برسانی.

5- تنبلیات را بهانه‌ای برای انجام امور قرار بده

تنبلی را فرصتی برای ایجاد قدرت اراده قلمداد کن. اگر در برابر آن سر تسلیم فرود نیاوری، می‌توانی ارادهات را تقویت کنی.

6- کاری را که یک مرتبه می‌توانی انجام دهی، می‌توانی همیشه انجام دهی

اگر بتوانی یک مرتبه خودت را از شر عادات بد خلاص کنی، به مرور زمان می‌توانی به آن به‌طور کامل غلبه کنی.

7- از نو شروع کن

قدرت اراده تو، یک‌روزه تقویت نمی‌شود. برای غلبه به عادات چندین و چندساله، به زمان نیاز داری. به میزان ناکامی‌هایت توجه نکن، دوباره شروع کن.

8- برای خودت دوستان حمایتگر دست و پا کن

سعی کن با افراد مثبت و بانگیزه معاشرت کنی، چون سرزندگی و انرژی مثبت آنها باعث می‌شود که جنب‌وجوش تو هم زیادتر شود.

9- دست از کار نکش

یادت باشد؛ شکست و ناکامی، نشانه عقب‌نشینی نیست، بلکه نشانه شروع مجدد است. افراد قوی با قدرت اراده قدرتمند هرگز به خاطر ناکامی دلسرد و مایوس نمی‌شوند، آنها حتی با جدیت و سرسختی و بلندپروازی بیشتری آغاز می‌کنند.

برای عبور از فراز و نشیب‌های زندگی ۱۰ نکته بیاموزید



مطمناً زندگی همه فرازهای فوق‌العاده عالی و نشیب‌هایی ناراحت‌کننده دارد اما اینکه چطور با آنها برخورد کنید از اهمیت بسیاری برخوردار است. قصد داریم بهترین راه‌های کنار آمدن با زمان‌های خوب و بد زندگی را به شما معرفی کنیم.

زندگی تجربیات مختلفی را برای شما به ارمغان می‌آورد. گاهی اوقات این تجربیات کاملاً مثبت هستند و گاهی نیز آنقدر دشوارند که ما را حسابی در خودمان فرو برده و باعث می‌شوند چیزی پیدا کنیم که هیچ‌وقت وجود نداشت. اینکه از این تجربیات چه چیزهایی یاد بگیریم شخصیت ما را شکل می‌دهد.

در زیر به ۱۰ نکته‌ای که در فراز و نشیب‌های زندگی باید استفاده کنید اشاره می‌کنیم.

۱. **خودتان تغییر باشید:** بارها و بارها جملات جاودان و الهام‌بخش گاندی را شنیده‌ایم و دلیل آن این است که این جملات کاملاً حقیقت دارند و همین باعث شده مردم مرتباً آنها را تکرار کنند. یعنی با اصولی زندگی کنید که دوست دارید در دیگران هم مشاهده کنید.

۲. **به استقبال معجزه بروید:** همیشه برای شما اتفاق نمی‌افتند؛ بخاطر شما اتفاق می‌افتند. امیدها، آرزوها، باورها و ذهن باز شما نیروی جنبشی ایجاد می‌کند و آنجاست که معجزه وارد عمل می‌شود.

۳. **ذهن می‌تواند جسم را التیام بخشد:** افراد زیادی هستند که از ذهنشان برای درمان جسمشان استفاده می‌کنند. رمز این کار این است که یک تصویر داخلی از بیماری را در ذهنتان به صورت تصویری سالم تجسم کنید و این کار را مرتباً--هر روز-- انجام دهید. ذهن و جسم به هم مرتبط هستند. هر وضعیتی در ذهن شما

عواقبی به دنبال خواهد داشت.

۴. نعمت‌هایی که به شما داده شده را بشمارید: خیلی وقت‌ها آنقدر درگیر زندگی می‌شویم که متوجه آدم‌های فوق‌العاده‌ای که دور و برمان هستند نمی‌شویم. اما اگر متوجه‌شان شویم، جادو در زندگی‌مان اتفاق می‌افتد. و وقتی زیبایی درونی آنها را ببینیم و حس کنیم، لذتی درونی را تجربه می‌کنیم.

۵. عشق ایجاد تغییر می‌کند: هرچقدر که زندگی سخت پیش رود، عشق می‌تواند همه چیز را آسان کند. یک آغوش یا بوسه باعث می‌شود در بسیاری از موقعیت‌های استرس‌زا احساس آرامش کنیم. عشق نیروی معنوی ایجاد می‌کند.

۶. همه مردم ذاتاً خوب هستند: همه ما ذاتاً همدل و مهربان هستیم. عشق روح انسان هر چقدر هم که پنهان شده باشد، همیشه وجود دارد. وظیفه ما این است که آن را آشکار کنیم، حتی برای دشمنانمان.

۷. برای خودتان وقت بگذارید: یک ذهن آرام و متعادل کنار آمدن با فراز و نشیب‌های زندگی را آسان‌تر می‌کند.

۸. درمقابل وسوسه کوچک شمردن خودتان مقاومت کنید: همه ما در یک سفر معنوی برای شناخت عمیق‌تر خودمان هستیم.

۹. به این فکر کنید که چه می‌خواهید نه اینکه چه نمی‌خواهید: شما مهندس زندگی خود هستید و آگاهانه و ناآگاهانه آنچه به آن توجه می‌کنید را برایتان می‌سازد.

۱۰. مثبت بودن فقط به این معنی نیست که باور داشته باشید به هدف‌هایتان می‌رسید: می‌تواند به این معنی هم باشد که با وجود همه سختی‌ها و مشکلات، می‌دانید که می‌توانید از پس آنها برآیید. همیشه راهی وجود دارد

✂ از مکنندگان انرژی دوری کن ✂

• هیچ منظره‌ای غم‌انگیزتر از دیدن یک انسان بدبین نیست

مارک تواین

کشتی بخار

رابرت فولتین «کشتی بخار را اختراع کرد. وقتی که در سواحل رودخانه «هردسون» اختراع جدیدش را نمایش داد، افراد بدبین و شکاک اطراف او جمع شدند و کارش را مشاهده کردند. کشتی هرگز روشن نخواهد شد، اما وقتی که کشتی بخار روشن شد و در آن‌ها اظهار داشتند که رودخانه قرار گرفت، بدبین‌هایی که گفته بودند کشتی بخار فولتین هرگز راه نخواهد افتاد، شروع کشتی هرگز متوقف نخواهد شد کردند به فریاد کشیدن که آن

متأسفانه بسیاری از اطرافیان ما بدبین هستند و برای آن‌ها مهم نیست که موضوع چیست. مهم نیست که شما در کدام طرف هستید، آن‌ها همیشه در طرف مقابل هستند. آن‌ها شیوه زندگی را با انتقاد ساخته‌اند، شخصیت منتقدی دارند و از هر شخص و موقعیتی نقصی را پیدا خواهند کرد. آن‌ها اگر در یک مسابقه ببرند، باز هم گله می‌کنند. آن‌ها اطراف خود را می‌گردند و عیب‌ها را پیدا می‌کنند. شما می‌توانید چنین افرادی را در بسیاری از خانواده‌ها ببینید. آن‌ها عقیده دارند که هر فردی ویژگی‌های منفی دارد و کل دنیا را به خاطر مشکلات سرزنش می‌کنند. این هستند. تمام کارهایی که آن‌ها انجام می‌دهند موجب تنش بیشتر برای «مکنندگان انرژی» افراد خودشان و اطرافیان می‌شود. آن‌ها پیام‌های منفی را مانند بیماری طاعون پخش می‌کنند و محیطی ایجاد می‌کنند که برای نگرش‌های منفی مساعد است.

برای رسیدن به موفقیت تا جایی که امکان دارد باید از چنین افرادی دوری کنیم

15 راه ساده برای خلاص شدن از یکنواختی زندگی

برای آن دسته از شما که دوست دارید از یکنواختی همیشگی نجات پیدا کنید، در زیر ۱۵ پیشنهاد ساده آورده‌ایم که کمکتان می‌کند استفاده بیشتری از زندگیتان ببرید و زندگی را با تمام وجود تجربه کنید و از آن لذت ببرید.

جک لندن گفته است، «درست‌ترین عملکرد انسان زندگی کردن است، نه وجود داشتن.» خیلی وقت‌ها اجازه می‌دهیم زندگی هر طور که دوست دارد بگذرد، هر چه که برایمان پیش می‌آورد را می‌پذیریم و امروزمان تفاوتی با دیروزمان ندارد. این نسبتاً طبیعی و راحت به نظر می‌رسد، به جز آن ندای همیشگی در مغزتان که می‌گوید، «وقتش رسیده کمی تغییر ایجاد کنی.»

برای آن دسته از شما که دوست دارید از یکنواختی همیشگی نجات پیدا کنید، در زیر ۱۵ پیشنهاد ساده آورده‌ایم که کمکتان می‌کند استفاده بیشتری از زندگیتان ببرید و زندگی را با تمام وجود تجربه کنید و از آن لذت ببرید.

1- قدرتان آدم‌ها و چیزهای خوب در زندگیتان باشید

گاهی اوقات کارهایی که دیگران برایمان می‌کنند را نمی‌بینیم تا وقتی که دیگر آن کارها را برایمان انجام نمی‌دهند. نباید اینطور باشید. برای چیزهایی که دارید، کسانی که دوستتان دارند و مراقبتان هستند، قدرشناس باشید. تا زمانی که روزی برسد که دیگر پیشتان نباشند، نمی‌فهمید که چه ارزشی برایتان دارند. از اطرافیان‌تان قدردانی کنید و خیلی زود خواهید دید که افراد بیشتری دورتان را می‌گیرند. قدرتان زندگی باشید و خیلی زود متوجه می‌شوید که چیزهای بیشتری برای زندگی کردن در اختیار دارید.

2- حرف‌های منفی دیگران را نادیده بگیرید

اگر به دیگران اجازه دهید بیشتر از اینکه بازدهی به زندگیتان بدهند، از آن کسر کنند، تعادل زندگیتان بر هم خورده و بدون اینکه بفهمید اسیر منفی بافی خواهید شد. نظرات بی‌فایده و آزاردهنده دیگران را نادیده بگیرید. هیچکس حق قضاوت کردن در مورد شما را ندارد. ممکن است داستان زندگیتان را شنیده باشند اما مطمئناً نمی‌توانند حس و حالتان را درک کنند. شما هیچ‌کنترلی روی حرف‌های دیگران ندارید؛ اما کنترل اینکه به آنها اجازه بدهید این حرفها را به شما بزنند یا نه دست خودتان است. شما می‌توانید حرف‌های مسموم آنها را رد کنید تا به قلب و فکرتان آسیب نرسانند.

3- کسانی که اذیت تان کرده‌اند را ببخشید

این که دیگران را ببخشید به این معنی نیست که باز به آنها اعتماد کنید. فقط نباید وقتتان را برای متنفر شدن از کسانی که اذیتتان کرده‌اند تلف کنید چون باید حسابی مشغول دوست داشتن کسانی باشید که دوستانان دارند. اولین کسی که عذرخواهی می‌کند همیشه شجاع‌ترین است. و اولین کسی که می‌بخشد قوی‌ترین است. اولین کسی که می‌گذرد و از ناملایمات عبور می‌کند، شادترین است. پس شجاع باشید، قوی باشید و شاد. آزاد زندگی کنید.

4- همان کسی باشید که واقعاً هستید

اگر آنقدر خوش‌شانس باشید که چیزی داشته باشید که شما را از دیگران متمایز کند، به هیچ وجه آن را تغییر ندهید. خاص بودن باارزش است. در این دنیای دیوانه که سعی دارد شما را مثل بقیه کند، جرات این را پیدا کنید که خودِ فوق‌العاده‌تان باشید. و اگر بخاطر متفاوت بودن بقیه به شما خندیدند، شما هم بخاطر یکسان بودن به آنها بخندید. تنها ایستادن جرات زیادی می‌خواهد اما ارزشش را دارد. اینکه خودتان باشید بسیار ارزشمند است!

5- به ندای درونیتان گوش دهید

زندگی یا سفری پرخطر است یا هیچ چیز نیست. هیچوقت نمی‌توانیم با ادامه کارهایی که همیشه می‌کنیم، به چیزی تبدیل شویم که می‌خواهیم. تصمیم بگیرید که به ندای درونیتان گوش دهید نه نقطه‌نظرات بقیه آدمها. همان کاری را بکنید که ته قلبتان مطمئن هستید درست است. راه، راه خودتان است. ممکن است بقیه در این مسیر با شما همراه شوند اما هیچکس نمی‌تواند این راه را بجای شما بپیماید. و یادتان نرود که قدرتان همه روزهای زندگیتان باشید. روزهای خوب شما را غرق در خوشبختی می‌کنند و روزهای بد تجربه‌تان را بالا می‌برند و بدترین روزها بهترین درس‌ها را به شما می‌دهند.

6- به استقبال تغییر بروید و از هرچه زندگی برایتان پیش می‌آورد لذت ببرید

سخت‌ترین قسمت رشد کردن این است که چیزهایی که به آن عادت کرده‌اید را کنار بگذارید و با چیزهایی جلو بروید که برایتان جدید است. بعضی وقت‌ها باید دست از نگران بودن، تعجب کردن، شک کردن بردارید و ایمان داشته باشید که همه چیز خوب پیش خواهد رفت. به سردرگمی‌هایتان بخندید، هوشیارانه در زمان حال زندگی کنید و از هر چه که زندگی برایتان پیش می‌آورد لذت ببرید. شاید آخر کار به آنجایی نرسید که ابتدا قصد داشتید، اما به همان جایی خواهید رسید که باید می‌رسیدید.

7- روابطتان را هوشمندانه انتخاب کنید

بهترین روابط فقط زمان‌هایی نیست که اوقات خوشی را می‌گذرانید، موانع و مشکلاتی که با هم روبه‌رو می‌شوید و این واقعیت که آخر همه آنها باز هم بگویید، «دوستت دارم» هم اهمیت دارد. و دوست داشتن کسی به این نیست که هر روز به او بگویید دوستت دارم، باید هر روز به هر طریقی که می‌توانید آن را به او نشان دهید. روابط باید عاقلانه انتخاب شوند. برای عشق ورزیدن عجله نکنید. آنقدر صبر کنید تا بالاخره عشقتان را پیدا کنید. اجازه ندهید تنهایی شما را به آغوش کسی بیندازد که می‌دانید به شما تعلق ندارد. زمانی عاشق شوید که آمادگی آن را داشته باشید، نه وقتی که تنها هستید. یک رابطه خوب ارزش صبر کردن را دارد.

8- کسانی که دوستانان دارند را بشناسید

بهیادماندنی‌ترین افراد زندگی شما کسانی خواهند بود که زمانی دوستانان داشته‌اند که چندان دوست‌داشتنی نبوده‌اید. به این افراد در زندگیتان خوب دقت کنید و شما هم دوستشان داشته باشید، حتی وقتی چندان دوست‌داشتنی رفتار نمی‌کنند.

9- خودتان را هم دوست داشته باشید

اگر می‌توانید بچه‌ها را با وجود شلوغی‌هایی که می‌کنند دوست داشته باشید؛ اگر می‌توانید مادرتان را با وجود غرغره‌هایی که می‌کند دوست داشته باشید؛ اگر می‌توانید خواهر و برادرتان را با اینکه هیچوقت به حرفتان گوش نمی‌دهد دوست داشته باشید؛ اگر می‌توانید دوستانان را با اینکه فراموش می‌کند چیزهایی که قرض گرفته را پس بدهد دوست داشته باشید؛ در این صورت می‌دانید چطور می‌توان آدم‌هایی که کامل نیستند را دوست داشت. پس مطمئناً می‌توانید خودتان را هم دوست بدارید.

10- کارهای بکنید که در آینده از خودتان متشکر باشید

کارهایی که هر روز انجام می‌دهید مهمتر از کارهایی است که هر از گاهی انجام می‌دهید. آنچه امروز انجام می‌دهید مهم است چون یک روز از زندگیتان را به ازای آن می‌دهید. سعی کنید کاری باشد که ارزش آن را داشته باشد.

11- بخاطر همه مشکلاتی که ندارید، متشکر باشید

پولدار شدن دو صورت دارد: اینکه هر چه بخواهید داشته باشید و دیگری اینکه به آنچه که دارید راضی باشید. همین حالا قدرتان همه چیز باشید و مطمئن باشید که با این روش از هر لحظه از زندگیتان لذت خواهید برد. خوشبختی زمانی می‌آید که دست از شکایت کردن در مورد مشکلاتی که داریم برداریم و بخاطر همه مشکلاتی که نداریم شکرگزار باشیم. و به خاطر داشته باشید، برای به دست آوردن روزهای خوب، باید با روزهای بد زندگی بجنگید.

12- برای تفریح کردن وقت کافی بگذارید

گاهی اوقات لازم است که چند قدم عقب بروید تا به همه چیز خوب نگاه کنید. هیچوقت نگذارید زندگیتان آنقدر با کار مشغول شود، ذهنتان آنقدر درگیر نگرانی شود، قلبتان آنقدر انباشته از ناراحتی‌ها و کینه‌های قدیمی شود که هیچ جایی برای تفریح کردن و لذت بردن نداشته باشید.

13- از کوچکترین چیزهای زندگی لذت ببرید

بهترین چیزهای زندگی رایگان هستند. می‌توانید از ساده‌ترین لحظات زندگی نهایت لذت و شادی را ببرید. تماشای غروب آفتاب یا وقت گذراندن با یکی از اعضای خانواده و هزاران لذت کوچک دیگر رایگان در اختیار شماست. از آنها لذت ببرید چون ممکن است یک روز که به عقب نگاه کنید متوجه شوید که چیزهای بزرگی بوده‌اند.

14- این واقعیت را بپذیرید که گذشته امروز نیست

اجازه ندهید گذشته حال و آینده شما را بدزد. شاید به کارهایی که در گذشته کردید مفتخر نباشید اما اشکالی ندارد. گذشته گذشته است و قابل تغییر، قابل فراموشی یا پاک کردن از زندگیتان نیست. فقط باید آن را قبول کرد. همه ما دچار اشتباه می‌شویم، همه ما دچار مشکل می‌شویم و گاهی افسوس اتفاقات مختلف در گذشته‌مان را می‌خوریم. اما شما اشتباهاتتان نیستید، مشکلاتتان هم نیستید، و الان با قدرت شکل دادن به زمان حال و آینده‌تان اینجایی.

15- زمانی که باید بگذرید

همیشه موضوع ترمیم چیزی که شکسته است نیست. بعضی روابط و موقعیت‌ها قابل ترمیم نیستند. اگر بخواهید به زور آنها را به هم بچسبانید، همه چیز فقط بدتر خواهد شد. گاهی اوقات باید از نو شروع کنید و چیزی بهتر بسازید. قدرت نه فقط در توانایی ادامه دادن بلکه در توانایی شروع دوباره با لبخندی روی لب و عشقی در دل پدیدار می‌شود.

هفت علت مهمی که همیشه مانع خلاقیت شماست

آیا تا به حال در شرایطی بوده اید که به خودتان بگویید «من هر چه قدر تلاش کنم باز هم موفق نخواهم شد؟» وقتی همیشه با وجود تلاش فراوان شکست بخورید یعنی یک جای کارتان از ریشه یکی از این «جا های کار» قوه خلاقیت است! اگر در هر کاری هیچ خلاقیتی از خراب است خود نشان ندهید در آن کار موفق نخواهید بود.

هر عنوانی که داشته باشید در کارتان به خلاقیت نیاز دارید پس منتظر معجزه نباشید و از همین حالا با همین مطلب دوران خلاقیت و موفقیت در زندگی تان را شروع کنید، روی علت های زیر دقیق فکر کنید. هر کدام که راجع به شما صادق است را به خاطر بسپارید و در طی زمان مرحله به مرحله راه حل های آن را کشف کرده و سعی کنید حلش کنید.

■ علت ۱: شما به کار خود علاقه ندارید

این مشکل را خیلی از افراد دارند. همیشه دوست داشته اید طراح اتومبیل شوید اما چشم به هم زده اید و می بینید آن چه دارید فوق لیسانس مهندسی نساجی است و نزدیک سی سال سن! خوب در این شرایط نمی شود انتظار داشت شما صبح به صبح با ایده های نابی در رابطه با نساجی از خواب برخیزید و با شوق و ذوق سر کار روید. از من انتظار نداشته باشید راه حل دقیق را جلوی پای شما بگذارم چون هیچ کس به خوبی خودتان نمی تواند برای آینده تصمیم گیری کند اما در این حد بگویم که یا باید سراغ طراحی اتومبیل بروید یا باید به نساجی علاقه مند شوید. «من حتی یک روز هم در زندگی ام کار نکردم، آنها همش تفریح بود.» (ادیسون)

■ علت ۲: شما امور مهم از غیر مهم را به خوبی تشخیص نمی دهید

در این رابطه قبلاً یک بار بحث کرده ایم. مشغول بودن به معنی مفید بودن نیست. اینکه شما از شش صبح تا نه شب سر کار هستید تضمینی برای موفقیت شما نیست. وقتی ساعت کاری تان به بحث راجع به فوتبال و ناهار و نماز و جوک و اسم ام اس و بلوتوث و... خلاصه می شود نتیجه هم مشخص است. موقعی انتظار نتیجه خوب داشته باشید که واقعاً کار کنید. حتی اگر یک ساعت کار مفید انجام دهید نتیجه آن را خواهید دید اما صرفاً سر کار رفتن نتیجه خوب به همراه نخواهد داشت. مشغول بودن همیشه به معنی مفید بودن نیست، کار واقعی وقتی مشخص می شود که نتیجه خوبی بدهد و برای گرفتن نتیجه خوب چیزهایی از قبیل برنامه ریزی، هماهنگی،

ذکاوت، شجاعت و... لازم است.
با تظاهر کردن چیزی درست نمی‌شود.» (ادیسون)

■ علت ۳: شما خیلی زود دلسرد می‌شوید

امروز با شوق و ذوق راجع به ایده جدید تان با همه بحث می‌کنید و فردا به همه می‌گویید «ایده مسخره ای بود فایده نداشت، یه فکر دیگه کردم»... در این حالت یا راه درست فکر کردن و تصمیم گرفتن را بلد نیستید یا زود دلسرد می‌شوید. به جای اینکه هر روز یک ایده جدید بدهید ماهی یک ایده را عملی کنید. از میان فکر های تان بهترین را انتخاب کنید و روی آن وقت بگذارید و با پشتکار جلو بروید.

«من هزاران بار شکست نخوردم! بلکه هزاران راهی را یاد گرفتم که به درست شدن یک لامپ ختم نمی‌شد.» (ادیسون)

■ علت ۴: شما اشتباهات خود را زود فراموش می‌کنید

همه ما اشتباه می‌کنیم، هیچ شک و ایرادی هم به این وارد نیست و این کاملاً طبیعت انسان است. اما اینکه هر دفعه اشتباه قبلی تان را از یاد ببرید و دوباره آن را تکرار کنید به هیچ وجه قابل قبول نیست. وقتی اشتباهی می‌کنید به خود بگویید این برایم درس خوبی شد که دیگه هرگز این اشتباه را تکرار نکنم و این را به خاطر بسپارید.

■ علت ۵: شما به کار کردن عادت ندارید

اگر همیشه عادت داشته اید از نه صبح تا پنج عصر بنشینید پشت میز و امضا یا مهر بزنید انتظار نداشته باشید در کار جدید تان خلاقیت فوق العاده ای داشته باشید. یک شبه هیچ چیز عوض نخواهد شد پس فقط به کاری که می‌کنید ایمان داشته باشید و با پشتکار و صبر جلو بروید.

«صبر و شکیبایی کلید موفقیت است فقط باید به آن ایمان داشته باشید.» (ادیسون)

■ علت ۶: شما وقفه زیادی بین کار ها می‌اندازید

اصلاً و ابداً مشکلی با یک استراحت و تفریح به موقع نیست اما باید همیشه به یاد داشته باشید چه موقع هر چیزی کافی است و برای انجام دادن آن چه به نفع تان است اراده داشته باشید.

■ علت ۷: شما شیوه زندگی (Lifestyle) ناسالمی دارید.

Lifestyle یا «شیوه زندگی» و Healthy یا «سالم» از جمله کلماتی است که ایرانی ها عموماً به کار نمی‌برند و حتی یه جورایی معادل دقیقی هم برای آنها در فارسی نداریم چون معنی ای که Lifestyle یا Healthy در انگلیسی می‌دهد عیناً همان مفهوم در کلمات «شیوه زندگی» و «سالم» را نمی‌رساند. منظورم اینجا از شیوه زندگی نا سالم چیه؟ این که شب مسواک نزده (باور کنید!) جلوی تلویزیون روشن خوابتان ببره و صبح با صدای زنگ وحشتناک ساعت تان از خواب بپرید و صبحانه نخورده در حالی که لی لی کنان در حالی که سعی دارید همین طور که می‌دوید بند کفشتان را هم ببندید از خانه بیرون بزنید! باور بکنید یا نه! «شیوه زندگی» یکی از مهم ترین عوامل موفقیت شماست. پس به زندگی تان نظم و ترتیب دهید و آن را درست مدیریت کنید.

چگونه می‌توان شادتر و خوشبخت‌تر بود؟



افزایش قابل توجه هزینه زندگی باعث شده تا درآمد بسیاری از افراد در بهترین حالت تنها جوابگوی هزینه‌ها باشد با این حال نباید از تلاش برای شاد بودن در زندگی نیز غفلت کرد. در مورد اینکه آیا پول خوشبختی می‌آورد یا خیر اتفاق نظر وجود ندارد، اما راه‌هایی وجود دارند که به وسیله آنها و با خرج مقداری پول می‌توان خوشحال‌تر زندگی کرد.

اگر قصد دارید بودجه‌ای را برای خوشحال‌تر بودن اختصاص دهید، موارد زیر را در نظر بگیرید. پول خود را به شادی‌های کوچک اما پر تعداد اختصاص دهید تا اینکه آن را خرج یک شادی بزرگ کنید. افرادی که تفریحات پر تعداد اما کم هزینه‌ای مانند خرید کتاب و سی‌دی یا پیک‌نیک رفتن را به طور متداول انجام می‌دهند.

از افرادی که در طول سال از چنین دلخوشی‌هایی اجتناب می‌کنند و به جای آن هر سال به یک سفر خارجی گرانقیمت می‌روند، رضایت بیشتری از زندگی دارند.

پول خود را خرج احساسات اصلی‌تری نکنید. بخشی از دلیلی که باعث می‌شود پول خرج کردن در افراد ایجاد شادی نکند این است که آنها پول خود را صرف انگیزه‌هایی مانند رقابت با همسایگان و فامیل می‌کنند. چنین هزینه‌هایی به ندرت باعث ایجاد شادی در فرد می‌شوند، هر چند که حس چشم و هم‌چشمی را ارضا می‌کنند.

برای دیگران هم خرج کنید. یک تحقیق که توسط استادان دانشگاه بریتیش کلمبیا انجام شده نشان می‌دهد که هزینه کردن برای دیگران می‌تواند شادی بیشتری برای فرد به همراه داشته باشد. به همین خاطر خرید هدیه برای دیگران و همچنین کمک به موسسات خیریه را فراموش نکنید. البته همان

تحقیق نشان داده مبلغی که به دیگران اختصاص می‌دهید، تأثیر چندانی در میزان رضایتی که از این عمل کسب می‌کنید ندارد، به این معنی که لازم نیست پول زیادی را خرج خریدن هدیه‌های گرانقیمت برای دیگران کنید.

زمان بخرید. برخی اوقات می‌توانید کمی پول خرج کنید تا وقت آزاد بیشتری داشته باشید. برای مثال برخی از اموری که وقت زیادی را اشغال می‌کنند را به فرد دیگری بسپارید و در مقابل به او پول بپردازید. در این صورت می‌توانید فعالیت‌های جذاب‌تری را انجام دهید که در شما احساس رضایت بیشتری را ایجاد می‌کنند. مثلاً وقت آزاد خود را صرف آموختن یک زبان خارجی، بازدید از نمایشگاه‌های هنری یا باغبانی کنید.

پول خود را صرف تجربیات تازه کنید. تجربیات تازه و البته خوشایند در بیشتر موارد با هیجان و شادی همراه هستند به همین خاطر سعی کنید بخشی از پول و البته وقت خود را به مواردی اختصاص دهید که تاکنون سراغ آنها نرفته‌اید، از آموختن آشپزی ژاپنی گرفته تا کوهنوردی و طبیعت‌گردی با دوستان همگی جزو مواردی هستند که می‌توانند شما را شادتر کنند.

قدرت خارق العاده تلقین

ذهن ما قابلیت‌های فوق العاده‌ای دارد و هر چقدر بیشتر بتوانیم از قابلیت‌های ذهنی مان استفاده کنیم، نتیجه‌ی بهتری در زندگی خود خواهیم گرفت.

در این پست می‌خواهیم وارد تکنیک‌های ذهنی شویم و با بازیابی ذهنمان، آن را برای رسیدن به موفقیت پرورش دهیم. نخستین تکنیکی که فرا خواهیم گرفت، "**تلقین به نفس و ورود به ضمیر ناخودآگاه با عبارات تاکیدی مثبت**" است.

این تکنیک تأثیر شگرفی بر رویدادهای پیش روی ما در زندگی می‌گذارد، در مورد تأثیر علمی عبارات تاکیدی مثبت در جلسات آینده صحبت خواهیم کرد. تلقین به نفس در واقع یعنی تکرار کردن عبارات تاکیدی مثبت برای به ظهور رسیدن خواسته‌ها. جالب است بدانید، هر چیزی - چه مثبت و چه منفی - به خود و ذهنمان تلقین کنیم، همان‌گونه برای ما اتفاق خواهد افتاد. به برخی از عبارات منفی که ما متأسفانه به راحتی در زندگی روزمره از آنها استفاده می‌کنیم و از تأثیر آن غافلیم توجه کنید:

- هیچ وقت تاکسی و اتوبوس گیرم نمیاد، تا من میام اتوبوس میره!
- هیچ وقت ریاضی رو یاد نمیگیرم، اصلاً استعدادشو ندارم!
- امکان نداره تو آزمون بانکها کسببدون پارتی قبول بشه!
- کلاً آدم بدشانسی هستم، ما اصلن همینجوری بدشانس به دنیا اومدیم!
- آیم می خورم چاق میشم، فایده نداره که!

اگر بخواهیم لیستی از تلقین‌های منفی که روزانه به ضمیر ناخودآگاه خود وارد می‌کنیم را تهیه کنیم، خود نیز از وجود این همه عبارت و جمله‌ی منفی در زندگی روزمره‌ی خود تعجب خواهیم کرد، و اینجاست که متوجه می‌شویم چرا هیچ پیشرفت عمده‌ای در زندگی نمی‌کنیم و همان آدمی هستیم که قبلاً بودیم!



برای تحول و پیشرفت در زندگی باید ابتدا ذهن خود را از جملات منفی خالی کرده و سپس با عبارات مثبت و سازنده ، جایگزین نماییم.

عبارات تاکیدی مثبت ، جملاتی ساده ، روان و برانگیزاننده با ادبیات شخصی خود ما هستند که می توانند سرعت رسیدن ما به اهدافمان را چند برابر کنند.

8 شرط مهم و اساسی برای عبارات تاکیدی مثبت:

- [جملات مثبت باید در حال دستیابی باشند .

در برخی کلاس های موفقیت گفته می شود اگر می خواهید به چیزی برسید ، آنرا در حال ببینید ، مثلا چنانچه در پی خوشبختی هستید بگویید " من خوشبختم " ، در حالی که این غلط است.
در برخی موارد ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه ما در مقابل هم قرار می گیرند ، وقتی می گوئیم خوشبختم در حالی که اوضاع چندان مناسب نیست ، ضمیر خودآگاه که داده های منطقی را می پذیرد ، خوشبختی فعلی را نپذیرفته و رد می کند در حالی که ضمیر ناخودآگاه آنرا قبول می کند. از طرفی ، وقتی ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه در مورد کاری همسو بشوند ، توان آنها در هم ضرب می شود ، پس چه بهتر که کاری کنیم که آنها را با هم همسو کنیم ، اما چگونه ؟
خب ، من میخوام خوشبخت بشوم ، همچنین میخوام ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه را هم با یکدیگر همسو کنم تا نتیجه بهتری بگیرم ، پس بهتر است بگویم: " من روز به روز به خوشبختی نزدیک تر می شوم " . مثال دیگر : من روز به روز به قبولی در کنکور نزدیک تر می شوم.

2- عبارات های تاکیدی را باید باور کنیم.

بعضی ها علی رغم بکار بردن عبارات تاکیدی مثبت به نتیجه نمی رسند ، دلیل آن دو چیز می تواند باشد. الف (برنامه ریزی و تلاش جسمی را شروع نکرده اند ، که در جلسات آتی به تفصیل در مورد برنامه ریزی و هدف صحبت خواهیم کرد.

پ (عبارات تاکیدی را باور ندارند. یعنی در ذهنشان می گویند:

-من که میدونم آخرشم اینا جواب نمیده!

-حالا هی بگم خوشبخت میشم خوشبخت میشم چه فایده ! من همونم که هستم همون آدم بدبخت!

-بابا ما از این شانسا نداریم ، حالا حالا میگم عبارات رو ها ولی همش واسه دلخوشیه!

دقت کنید که لزوما این ما نیستیم که عبارات را باور نداریم ، این طعنه ها و تمسخر ها می تواند از جانب اطرافیان هم باشد ، یا باید آنقدر قوی باشیم که بتوانیم بر انرژی های منفی دیگران غلبه کنیم و یا اینکه اصلا اطرافیان را در جریان حرکت خود در مسیر تحول قرار ندهیم.

امام علی - علیه السلام - می فرماید: " با یقین به همه چیز می توان رسید".

باید هر طور شده نسبت به راهی که انتخاب کرده ایم باور پیدا کنیم ، باید یقین داشته باشیم می شود و می توانیم ، وقتی این باور در کنار تلاش جسمی و عبارات تاکیدی مثبت قرار گیرد ، اتفاقات خوبی در زندگی ما خواهد افتاد.



3- عبارات تاکیدی مثبت حتی الامکان باید کوتاه و ساده باشند.

خیلی نباید جمله ها را طولانی کرد ، باید بتوانیم به راحتی آنها را تکرار کنیم. لازم است چندان در بند جزئیات نباشیم.



4- عبارات باید "برای ما" برانگیزاننده و محرک بوده بطوری که با بکار بردن و تکرار آنها احساس خوبی به ما دست بدهد.

به طور مثال برای ازدواج ممکن است هر کس عبارت خاص خود را داشته باشد ، به طور مثال:

-بانوی رویاهای من در راهه!

-من روز به روز دارم به همسر گلم نزدیکتر میشم!

-داره میاد پیشت ، جاده چه همواره!

-به لطف خدا من روز به روز به خوشبختی در کنار همسر مهربونم نزدیک تر میشم!



5-بہتر است در مواقع مناسب عبارات تاکیدی مثبت گفته شود ، مثلا وقتی ذهنمان از دغدغه ها آرام است و آرامش داریم بهترین حالت برای تکرار عبارات تاکیدی است ، سعی کنید در مواقع استرس و اضطراب عبارات تاکیدی را بکار نبرید.



6-حتی الامکان سعی کنید عبارات تاکیدی را با صدای بلند تکرار کنید به طوری که خودتان صدا را بشنوید ، البته همانطور که گفتیم ، چنانچه افراد منفی دور و بر شما هستند که با شنیدن عبارات شما را مسخره کرده و نسبت به ادامه ی کار سرد می کنند ، سعی کنید آرام عبارات را تکرار کنید.



7-تا حصول نتیجه عبارات تاکیدی را تغییر ندهید ، تکرار یک عبارت ثابت در یک موضوع ، برای ضمیر

ناخودآگاه بهتر است. مثلا چنانچه عبارات تاکیدی برای قبولی در دانشگاه است ، سعی کنید تا رسیدن به دانشگاه عبارت تاکیدی قبولی دانشگاه را به همان صورتی اولیه تکرار کنید.



8-بهرتر است جملات تاکیدی خود را به این صورت آغاز کنید:

"به لطف خدا" ...

"با کمک خدا" ...

"به لطف الهی" ...

موفقیت، آیا ارزش ریسک کردن دارد؟



برای بیشتر ما ریسک کردن کار ترسناکی است زیرا همیشه احتمال شکست وجود دارد. به ما یاد داده شده که احتیاط کرده و از ریسک‌های غیرلازم خودداری کنیم. و محافظه‌کارانه و قدم‌قدم تا رسیدن به هدفمان پیش رویم.

بااینکه این رویکرد ایمن‌تر به نظر می‌رسد اما معایبی هم دارد. هیچوقت نمی‌توانید با عقب داشتن خودتان نیروی محرکه و جنبشی ایجاد کنید .

در واقع، هرچه زمان بیشتر عقب بمانیم، جلو رفتن برایمان سخت‌تر می‌شود. بدون نیروی جنبشی به سمت جلو، اینرسی ایجاد می‌شود و پیشرفت برایتان فقط در حد یک آرزو می‌ماند.

عامل خطرزا

آیا تابحال متوجه شده‌اید که موفق‌ترین آدمها یک وجه اشتراک دارند؟ نه نفر از هر ده نفر، درجه‌هایی از ریسک کردن در موفقیتشان دخیل بوده است. این افراد موفق به طریقی احساس می‌کردند که برای موفق شدن باید خطر کنند.

باور کنید یا نه، ریسک، اگر از رویکردی درست به آن نگاه شود، آنقدرها هم چیز وحشتناکی نیست. بیشتر افراد از دریچه شکست آن و چیزهایی که از دست خواهند داد، به آن نگاه می‌کنند. اما لازم است از خودمان سوال کنیم، «اگر موفق شد چه چیزهایی به دست می‌آوریم؟»

آیا ارزش ریسک کردن دارد؟

اینجا فرایند ساده‌ای را عنوان می‌کنیم که بفهمید چه ریسک‌هایی ارزشش را دارند. از شش معیار زیر برای تحلیل و ارزیابی موقعیت قبل از ریسک کردن و گرفتن تصمیم نهایی استفاده کنید.

۱- قرار است چه به دست بیاورید؟

در هر ریسکی باید اول به چیزهایی که قرار است به دست آورید و در واقع فواید احتمالی آن فکر کنید. لیستی از این فواید تهیه کنید و تا می‌توانید جزئیات هر کدام را یادداشت کنید. هر فایده ممکن که قرار است به دست بیاورید را در نظر بگیرید. این می‌تواند شامل فواید مالی، احساسی و فیزیکی باشد. بهترین اتفاق ممکن چه خواهد بود؟

۲- چه عواقب منفی احتمالی خواهد داشت؟

در کنار فواید مثبت این ریسک، ممکن است نتایج منفی هم به دنبال داشته باشد. به همین دلیل است که به آن ریسک می‌گویند. لیست دیگری از این نتایج منفی تهیه کنید و باز به همه اتفاقات منفی که ممکن است با آن ریسک بیفتد فکر کنید. آیا می‌توانید با آنها کنار بیایید؟ بدترین اتفاق ممکن چه خواهد بود؟

۳- تعادل، تعادل، تعادل.

حالا، این دو لیست را با هم مقایسه کنید و ببینید کدام احتمال بیشتری برای اتفاق افتادن دارد. آیا فواید آن به قدری هست که ارزش داشته باشد وارد ریسک شوید؟ آیا می‌توانید با عواقب منفی آن اگر اتفاق بیفتد کنار بیایید؟ آیا احتمال موقعیت بینابینی که بدون گزند کردن انرژی محرکه شما، احتمال خطر را کمتر کند؟ آیا باید آن را به مراحل مختلف تقسیم کنید تا استراتژی خارج شدن داشته باشید یا باید با هر آنچه که دارید پیش بروید؟

۴- ترس‌هایتان تا چه اندازه واقعی هستند؟

نگاه دیگری به لیست عواقب منفی ریسکتان بیندازید و از خودتان سوال کنید چقدر احتمال دارد به وقوع بپیوندد. اکثر اوقات متوجه می‌شوید که ترس‌هایتان آنقدرها واقعی نیستند--فقط ترس هستند. هر احتمال را به دقت بررسی کنید و ببینید واقعاً تهدیدی جدی است یا فقط ترسی بی‌مورد.

۵- جرات به خرج دهید.

بعد از اینکه به دقت مزایا و معایب ریسکتان را بررسی کردید، باید به این نتیجه برسید که این ریسک را انجام بدهید یا نه کمی بیشتر صبر کنید. اگر به این نتیجه برسید که نمی‌توانید با عواقب منفی آن کنار بیایید واقعاً جای خجالت دارد اگر عقب بکشید. یادتان باشد، همیشه می‌توانید همان ریسک را دوباره ارزیابی کنید تا

بعدها ببینید موقعیت برای انجام آن بهتر است یا نه.

۶- حالا از خودتان بپرسید، چرا؟

انگیزه‌تان برای انجام این ریسک چیست؟ آیا با آنچه درست می‌دانید تطابق دارد یا حرص و خودخواهی شما را به انجام آن ترغیب می‌کند؟ درک انگیزه‌هایتان به شما کمک می‌کند بهتر بفهمید که چه باید بکنید. همیشه باید به سمت «بهتر» حرکت کنید.

۷- خودتان را برای عمل آماده کنید.

با عادت کردن به ارزیابی ریسک‌ها به این ترتیب، به خودتان اعتمادبه‌نفس لازم برای جلو رفتن و مقابله با تردیدها را خواهید داد و قاطعانه‌تر به سمت جلو حرکت خواهید کرد. در طولانی‌مدت، اعتمادبه‌نفس و قاطعیت عامل بسیار مهمی خواهد شد. اگر می‌خواهید ریسک کنید، اول باید ذهنتان را برای آن آماده کنید تا احتمال موفقیتتان بیشتر شود.

۸- عقب نکشید!

اگر تصمیم گرفتید آن ریسک را انجام دهید، اقدام کنید و پشیمان نشوید. هفت مورد اول مرحله ابتدایی بودند. وقتی وارد عمل شدید، از وسوسه دوباره فکر کردن به ریسکتان و احیاناً پشیمانی دوری کنید. این کار فقط پیشرفتتان را زیر سوال می‌برد. شما وارد بازی شده‌اید و دیگر وقت تمرکز کردن و جلو رفتن است.

!همیشه بازنده بودن هم مزایایی دارد



شاید از خودتان بپرسید خواندن چنین موضوعی چه فایده‌ای دارد، زیرا من می‌خواهم موفق شوم. به هر حال، بدانید که آگاهی از چگونه بازنده بودن دو مزیت دارد:

1. شما می توانید درست متضاد این کارها را انجام دهید.
2. می توانید عملکردتان را بررسی کنید تا مطمئن شوید که این کارها را انجام نمی دهید.

جیم ران از اینکه انسانهای شکست خورده همایشی برگزار نمی کنند، بسیار متأسف بود و می گفت: «وقتی کسی را می بینید که چهل سال از عمرش را هدر داده است؛ به او بگویید که اسرارش را برای شما باز گوید و از او بپرسید که چه کارهایی انجام می دهد، چه مطالبی می خواند، چه غذاهایی می خورد، با چه افرادی ارتباط دارد، زمان فراغتش را چگونه می گذراند، کدامیک از برنامه های رادیویی یا تلویزیونی را دنبال می کند و چه نشریه ای را می خواند. به نظر شما چنین اطلاعاتی ارزشمند نیست؟ به این اطلاعات پی ببرید و بکوشید هیچ یک از آنها را انجام ندهید.» این راهکار به راستی فوق العاده است.



Republished by idoost.com

10 راهکار ویژه برای بازنده بودن

1- هیچ هدفی برای خود تعیین نکنید:

خود را برای تعیین هدف و برنامه ریزی برای دستیابی به آن به زحمت نیندازید. فقط هر روز صبح از خواب برخیزید و حدس بزنید که می خواهید وقتتان را چگونه بگذرانید.

2- فقط راحتی و آسایش را جستجو کنید:

برای پیشرفت باید تلاش کرد و خود را به مخاطره انداخت. پس آن را فراموش کنید و در عوض راحتی را برگزینید.

3- از شکست فرار کنید:

بهترین راه برای پرهیز از رنج، سختی و شکست، این است که به طور کلی از

تلاش دست بردارید.

4- تا می توانید، بخوابید:

اگر نمی خواهید کارهای بسیاری را انجام دهید؛ بهترین راهکار این است که بیشتر بخوابید.

5- از رویارویی با سرزنش های دیگران بپرهیزید:

اگر هرگز مسوولیتی را نپذیرید و در مسیر رشد و پیشرفت گامی بردارید؛ در این صورت هیچ کس نمی تواند سرزنشتان کند.

6- خود را توجیه کنید:

دیدگاه شما در هر لحظه باید تایید شود. اجازه ندهید مخالفت های دیگران بی پاسخ بماند. همیشه خود را توجیه کنید.

7- همواره مراقب باشید:

همیشه در حالت دفاعی باشید و به هیچ کس اعتماد و محبت نکنید. شاید این افراد به شما آسیب برسانند. بنابراین دور قلبتان دیواری بلند بکشید.

8- همواره به باختن بیندیشید:

اگر انتظار داشته باشید که بازنده می شوید، ناامید نخواهید شد، اینطور نیست؟ با پردازش توقعاتی بزرگ، خودتان را به مخاطره بیندازید. وقتی انتظار دارید که موفق شوید و رویدادهای خوبی در زندگیتان اتفاق بیفتد؛ تنش و فشاری بسیار بر شما وارد می شود. بکوشید هر چه زودتر تسلیم شوید، در این حالت تنش و فشار وارده بر شما کاهش می یابد.

9- تا می توانید، حرف بزنید:

اغلب با صدای خود، داستانتان را برای دیگران بازگو کنید؛ زیرا فرقی نمی کند که موضوع گفتگوی تان چیست.

10- اجازه ندهید دیگران آرامشتان را از بین ببرند:

ارتباط با اعضای خانواده، دوستان و آشنایان به تلاش و جانفشانی نیاز دارد. گاهی باید کارهایی ویژه انجام دهید یا سخنانی را بشنوید که با خواست شما هماهنگی ندارند؛ بنابراین چرا باید خودتان را به زحمت بیندازید؟

تغییر دادن تمام دنیا

میگویند در کشور ژاپن مرد میلیونری زندگی میکرد که از درد چشم خواب بچشم نداشت و برای مداوای چشم دردتش انواع قرصها و آمپولها را بخود تزریق کرده بود اما نتیجه چندانى نگرفته بود. وی پس از مشاوره فراوان با پزشکان و متخصصان زیاد درمان درد خود را مراجعه به یک راهب مقدس و شناخته شده میببند.

وی به راهب مراجعه میکند و راهب نیز پس از معاینه وی به او پیشنهاد کرد که مدتی به هیچ رنگی بجز رنگ سبز نگاه نکنند.

وی پس از بازگشت از نزد راهب به تمام مستخدمین خود دستور میدهد با خرید بشکه های رنگ سبز تمام خانه را با رنگ سبز رنگ آمیزی کنند.

همینطور تمام اسباب و اثاثیه خانه را با همین رنگ عوض میکنند.

پس از مدتی رنگ ماشین ، ست لباس اعضای خانواده و مستخدمین و هر آنچه به چشم می آید را به رنگ سبز و ترکیبات آن تغییر میدهد و البته چشم دردش هم تسکین می یابد.

بعد از مدتی مرد میلیونر برای تشکر از راهب وی را به منزلش دعوت می نماید.

راهب نیز که با لباس نارنجی رنگ به منزل او وارد میشود متوجه میشود که باید لباسش را عوض کرده و خرقة ای به رنگ سبز به تن کند. او نیز چنین کرده و وقتی به محضر بیمارش میرسد از او می پرسد آیا چشم دردش تسکین یافته؟

مرد ثروتمند نیز تشکر کرده و میگوید: " بله . اما این گرانترین مداوایی بود که تاکنون داشته ام."

مرد راهب با تعجب به بیمارش میگوید بالعکس این ارزانترین نسخه ای بوده که تاکنون تجویز کرده ام.

برای مداوای چشم دردتان، تنها کافی بود عینکی با شیشه سبز خریداری کنید و هیچ نیازی به این همه مخارج نبود.

برای این کار نمیتوانی تمام دنیا را تغییر دهی، بلکه با تغییر چشم اندازت(نگرش) میتوانی دنیا را به کام خود درآوری.

تغییر دنیا کار احمقانه ای است اما تغییر چشم اندازمان(نگرش) ارزانترین و موثرترین روش میباشد.

چگونه به موفقیت برسیم؟

موفقیت افراد بدون پایبندی و رعایت قواعد آن تقریباً محال است. این اصول و قواعد شامل موارد ذیل هستند:

- داشتن هدف های بزرگ. همچنین باید توجه داشت که اهداف انتخابی واضح و مشخص باشند و به صورت سلسله مراتب در نظر گرفته شوند که مقصود همان "اولویت بندی اهداف" است.

- تمرکز بر روی اهداف تعیین شده

- تکرار و یادآوری هدف های از قبل تعیین شده به خود و گاه بررسی مجدد اهداف

- تصویرسازی و مجسم ساختن خواسته ها در ذهن

- تمرکز و تاکید بر روی هدف و کار اصلی

- شجاع بودن و اعتماد به نفس داشتن (جرات و خودباوری)

- امیدوار بودن حتی در شرایط ناگوار. فردی که امیدش از دست رود درحقیقت همه چیز را واگذار می کند

- صداقت در کارها و با هدف خدمت رسانی واقعی (نه زبانی) به مردم

- کنترل ذهن و معطوف کردن افکار به هدف اصلی. فرد باید افکار خود را نسبت به آنچه می خواهد توجه دهد

- مدیریت زمان و کنترل امور زندگی. اشخاص موفق از مهمانی های بی اهمیت، برنامه های تلویزیونی و

تماس های تلفنی بی فایده اجتناب می کنند

- قدر فرصت ها را دانستن. فرصت های خوب نادرند و افراد به محض قرار گرفتن در چنین موقعیت هایی باید

دقیق و عاقلانه برخورد کنند

- اطمینان داشتن به خود و حفظ روحیه خونسردی در هر شرایطی

- تحمل شکست در صورت ناکامی های موقت. اشخاص موفق در صورت شکست علت آن را بررسی می کند و

اصولاً بدون شکست موفقیت حاصل نمی شود. از طریق آگاهی نسبت به رازهای شکست و بحران است که

موفقیت در آینده تضمین می گردد

- برنامه ریزی کردن جهت رسیدن به هدف مورد نظر. دسترسی به اهداف بدون برنامه ریزی امکان پذیر

نیست

- یادداشت کردن اهداف. این فاکتور یکی از مهمترین عوامل کامیابی است و باعث تسریع در پیشرفت شخص

می گردد. عموماً افرادی که خواهان موفقیت واقعی می باشند از دفترچه یادداشت استفاده می کنند

- افراد موفق مسئولیت اعمال و رفتار خود را می پذیرند. مسئولیت پذیری از مشخصه های موفقیت به حساب

می آید.

- کنترل احساسات. اگر بر اعمال و رفتار خود کنترل داشته باشیم و هیجانی برخورد نکنیم، موفقیت بیشتری را

کسب خواهیم کرد. بلوغ احساسات عاملی است که بسیاری از افراد موفق را از اشخاص ناموفق جدا می کند.

- تلاش و کوشش مستمر به جای استراحت طولانی مدت که بیانگر پایبندی و تعهد شخص به سخت کوشی

است. البته تلاش و کوشش باید در جهت رسیدن به اهداف از قبل تعیین شده باشد.

- کنترل و تسلط بر ترس ها. جهت موفقیت در کارها باید با ترس ها روبرو شد.

- برقراری روابط اجتماعی موثر که بدون ایجاد ارتباط عاطفی امکان پذیر نیست
- عدم احساس گناه نسبت به وقایع گذشته از طریق اصلاح نقاط ضعف
- ایجاد ارتباط صمیمانه با همکاران و حتی با افرادی که رقیب ما به حساب می آیند
- نگرش مثبت به خود و خوشبین بودن نسبت به آینده. حتی در صورت بروز مشکلات و نگرانی ها نیز باید با
همین استراتژی با آن روبرو شد.
- برقراری ارتباط بیشتر با اشخاصی که ما را در فعالیت های مان حمایت می کنند و تلاش جهت تقویت چنین
ارتباطاتی یک عامل موثر و مهم پیشرفت در آینده محسوب می شود.
- افراد موفق از کمک کردن به دیگران جهت دسترسی به اهدافشان دریغ نمی کنند.

- عملگرایی از ویژگی های مهم افراد کارآمد است.
- استفاده از نظریات و تجربه های شخصی دیگران
جدیت در کارها
- وظیفه شناسی که بیانگر عملکرد موثر شخص است.
- آینده نگری در کارها و امور مربوطه
- استراحت و تغذیه مناسب. استراحت نباید منجر به تنبلی فرد گردد و باید از پر خوری که باعث آسیب جسم و
قوای بدنی-ذهنی می گردد پرهیز کرد.
- بخشش خود و دیگران به هنگام بروز اشتباهات
- زندگی کردن در زمان حال و لحظه اکنون نه در گذشته
- پرهیز از انتقادات غیر موثر و بی جا نسبت به دیگران و بررسی انتقادات دیگران نسبت به خود
نه گفتن به خواسته های بی جای دیگران
- دسترسی به اطلاعات بیشتر در حوزه کاری خود و به روز بودن
- پرهیز از انجام کارهای جزئی-فرعی و بی اهمیت
- انعطاف پذیر بودن و تغییر عقیده به هنگام اشتباهات
- شنونده خوب بودن که نشان دهنده اهمیت دادن به دیگران است.
- دوست داشتن خود و دیگران
- پایبندی به اصول اخلاقی
- داشتن برنامه هایی جهت برقراری ارتباط بیشتر با اشخاص با نفوذ و کارا
- سماجت در کارها و پی گیری امور
- پیاده روی و ورزش
- مذاکره به هنگام بروز اختلافات و یافتن زمینه هایی مشترک جهت ادامه مذاکرات
- کسب مهارت در حرفه خود و تقویت مداوم آن
- ایجاد ارتباطات اجتماعی قوی و موثر
- تصمیم قاطعانه در انجام امور
- تلاش و کوشش بیشتر و هدفمند نسبت به گذشته
- بایگانی اطلاعات. افراد موفق، اطلاعات مهم را بایگانی می کنند تا در موقع لزوم بتوانند مجدداً از آن استفاده
کنند.

- تفکر بر روی هدف های واقعی و اصلی
- پرهیز از تلفن های غیر ضروری و تنظیم مدت زمان تلفن های ضروری
- پرهیز از برنامه های بی محتوای تلویزیون
- تفکر و تجسس بر روی راه حل ها نه مشکلات. در حقیقت فرد باید به گونه ای عمل کند که از طریق افکار
خلاق خود، مشکلات را حل کند نه اینکه در خود مشکل غرق گردد.
- دوست داشتن خود و برای خویشتن ارزش قائل شدن
- داشتن انگیزه قوی و پشتکار
- حفظ هوشیاری در همه حال
- تقویت ذهن و جسم
- آمادگی داشتن جهت یادگیری بیشتر. همواره مطالب مهمی برای یادگیری وجود دارد و انسان ها در هیچ
زمینه ای کامل نیستند.
- به جای انجام کارهای غیر ضروری، باید به کارهای کلیدی و مهم پرداخت.
- برطرف کردن نقاط ضعف اصلی و عواملی که باعث محدودیت ما می گردند.
- گفتگو با خود. گفتگوهای مثبت و سازنده باعث افزایش اعتماد به نفس و موفقیت بیشتر فرد می شود.

- کنترل احساسات جهت کنترل زندگی و سلامت جسم
- شهرت یافتن از نظر عملکرد عالی
- پرهیز از پیش فرض های غلط
- حرکت گام به گام و مرحله به مرحله. عموماً پیشرفت در کارها، جهشی نیست بلکه مراحلی دارد که فرد لازم است این مراحل را طی کند.
- افزایش کیفیت کارها. افراد موفق بر کیفیت امور تاکید دارند نه بر کمیت آن.
- تمرکز جهت دستیابی به ایده های جدیدتر
- رعایت نظم و انضباط در کارها
- استقامت در برابر مشکلات
- جلب اعتماد دیگران
- افزایش سرعت عمل در کارها

سال جدید ، هدف های جدید

معمولاً همه افراد در آستانه سال جدید هدف ها و برنامه های جدیدی را برای خود طراحی می کنند، اما متأسفانه در پایان سال، بیشتر هدف ها و خواسته هایشان بدون نتیجه باقی می ماند.



آیا به یاد دارید در آستانه سال 91 تصمیمات شما چه بوده اند؟ آیا توانسته اید به آنها جامه عمل ببوشانید؟ امیدواریم پاسخ شما مثبت باشد و تصمیمات خود را مرحله عمل رسانیده باشید، اما اگر جزء افرادی هستید که در این مسیر موفق نبوده اید، به مطالب این مقاله توجه کنید .

بیشتر افراد برای شروع سال جدید معمولاً دو تصمیم عمده ترک عادت های منفی و تلاش برای تغییر سبک زندگی را در نظر دارند .
ترک عادت های منفی به چه معناست؟

بسیاری از افراد عاقه مندند برخی عادت های منفی خود را کنار بگذارند. برای مثال سیگار را ترک کنند، تنبلی را کنار بگذارند و ورزش را شروع کنند. اما با کمال تأسف هیچ وقت موفق به انجام این موارد نمی شوند و یا اگر قدمی هم برداشته اند، خیلی زود با گفتگوهای درونی خود را متقاعد کرده اند که عادت منفی، فواید و لذت هایی دارد، پس دوباره آن را از سر گرفته اند و تصمیم خود را بطور کلی فراموش کرده اند .
تلاش برای تغییر سبک زندگی به چه معناست؟

برخی افراد معمولاً از وضعیت تحصیلی، شغل ، تفریح، ارتباطات، مسایل جسمانی خود و بسیاری موارد دیگر ناراضی هستند. در این حالت ممکن است به خود قول بدهند که حتماً این موضوع را در سال جدید بطور معجزه آسایی حل خواهند کرد، اما در پایان سال با کمال تأسف

خود را در همان نقطه آغاز می یابند .

موارد مذکور برای بسیاری از ما آشناست، رویا پردازی و سپس ناامیدی. اما به راستی دلیل عدم موفقیت چیست؟ در واقع عمده ترین مشکلی که در رابطه با تصمیم های ما برای سال جدید و هر زمان دیگری وجود دارد، این است که اولاً این خواسته ها بسیار نامفهوم، مبهم و کلی هستند، ثانياً به آنها تعهد نداریم و ثالثاً بطور ناخواسته بر جنبه های منفی موضوع تمرکز می کنیم نه بر روی جنبه های مثبت .

برای مثال: ذهن ممکن است بر روی کشیدن سیگار و لذت حاصل از آن تمرکز کند، بجای آن که بر نکشیدن سیگار و فواید آن تمرکز شود. اگر شما یک فرد سیگاری هستید و قصد ترک کردن آن را دارید، می توانید به جای تجسم لذت حاصل از کشیدن سیگار، با خود بگویید، مهمترین سودی که ترک سیگار برای من دارد این است که سرفه هایم کمتر خواهد شد. سالم تر خواهم بود، ذخیره مالی خواهم داشت، و سلامت اطرافیانم را به خطر نخواهم انداخت .

حالا که موانع رسیدن به هدف هایتان را شناختید به منظور موفقیت هر چه بیشتر به نکات ذیل توجه کنید :

زندگی خود را ارزیابی کنید: همواره و به ویژه در آغاز هر سال جدید، زندگی خود را دوباره ارزیابی کنید و از خود بپرسید، آیا درباره شیوه زندگی ام احساس خوبی دارم؟ آیا کار مثبت و ارزشمندی در طول سال انجام داده ام؟ آیا معنای مثبتی مثل عشق و شادکامی و لذت در زندگی دارم/ چگونه می توانم رشد کنم؟

هدف های واقع بینانه برای سال جدید طراحی کنید: هدف هایی را طراحی کنید که قابل دسترس، قابل اندازه گیری و محدود به زمان باشد. به عبارتی حتماً زمان شروع و پایان هدف مشخص باشد .

مداومت و پشتکار داشته باشید: هر روز زمان مشخصی را به کارهای مورد نظر خود مثل ورزش، عبادت، مطالعه و... اختصاص دهید و نسبت به انجام آن امور در زمان مقرر متعهد بوده و استمرار داشته باشد .



از هر اقدام کوچکی رضایت داشته باشید: وقتی در مسیر رشد خودتان گام برمی دارید ، حرکت های کوچک بهتر از ایستادن است، پس اگر در برخی گام ها کند بوده اید و یا موفقیت زیادی نداشته اید، ناامید نشوید و بر حرکت های مثبت خود متمرکز شوید. همواره محدودیت های خود را نیز در نظر بگیرید .

از اشتباهات خود بیاموزید: اگر در مسیر رسیدن به هدف هایتان، مشکلاتی پیش آمد و یا

اشتباهاتی رخ داد، به جای افسوس و احساس شکست، درس های لازم را بیاموزید و با تجربه بهتری به مسیرتان ادامه دهید. برای یادگیری از اشتباهات، تواضع، جرات و حمایت لازم است.

تصمیم برای انجام یک کار مثبت و یا ترک یک عادت منفی فقط محدود به شروع سال جدید نمی شود، اگرچه سال جدید نزدیک است، هم اکنون برای تغییرات مثبت اقدام کنید.

بهاری شو؛ تازه شو؛ خود را دریاب

چرخش دور گردون معلمی است که شاگرد، روزگارش را تعلم می کند و بی گمان بهار، زرنگ شاگرد این روزهاست و خوب بلد است که چگونه درس هایش، را پس دهد. بهار به خوبی می داند گرمی و سردی، سخت امتحان روزگارش است و باور دارد که سرد روزهای زمستانی رفتنی است و باید برود؛ پس تقلا می کند، پشت پا به رخوت زمستان می زند و دوباره سبز می شود.



به راستی، زیر و رو شدن روزگار آموختنی است و بهار سرآغاز این تحول است بیائید عبرت از بهار روزگار بگیریم و در این آغازین روزهای بهار، بهاری شویم و درس بگیریم بیائید زندگی و احیاشدن را بیاموزیم

بیائید همچون بهار رخت دل از جور زمستان بشوئیم و دوباره رویش کنیم، بسان درختان، برگ های کهنه و پلاسیده را دور برزیم و دوباره جوانه بزینیم بهار تمثیلی از زندگی بهاری ماست

سلامت بهار با زدودن پلیدی ها و زشتی ها، پاک کردن دست سرما از صحنه ی گرم روزها حاصل می شود و بی گمان، سلامت بهار زندگی ما نیز این چنین است . اصلا، بیائید همچون بهار تحول را در درون خودمان جستجو کنیم و بیابیم روان شناسان معتقدند . موثرترین راز سلامت، در وجود خود انسان هاست ، به دیگر سخن ما همانیم که می اندیشیم

ما زمانی بهاری می شویم و شکوفه های زندگی مان، گل می دهند و بارور می شوند که همچون بهار نفس تازه کنیم و دوباره بروئیم . کهنه شاخسار را بریزیم و جوانه بزینیم

اما متاسفانه بسیاری از ما، به عادات غلط خود، دل بسته ایم و خو گرفته ایم و جالبتر آن که می دانیم و مطمئنیم آنها عاداتی مخرب و ویرانگرند، اما با این حال دو دستی به آنها چسبیده ایم و کنارشان نمی گذاریم. برحسب عادت به کهنه پژمرده افکارمان، قضاوت هایمان، نفرت هایمان،

حسدورزیهایمان، خواستن‌های بیش از حد توان مان، رقابت‌های بی حاصل مان و... که سوهان جان و روان مان هستند، چسبیده ایم و به هر طریق ممکنه به دنبال خود می‌کشیم تا جایی که و اینجا دقیقاً نقطه عطف تفاوت ما با بهار است؛!! سنگینی بار آنها را هم حس نمی‌کنیم

دل نكندن و جدا نشدن؛ رمز شکست ما و رهایی و تجدید احوال، رمز موفقیت بهار است

به دیگر سخن، اگر با زبان علم، پا در این مسیر بگذاریم این رمز را این گونه تعبیه می‌کنیم که اندیشه ما مغز را تحت تاثیر قرار می‌دهد، (اندیشه همان بهار است و مغز تمثیلی از روزگار (دورن گردون).

همگی اذعان به این موضوع داریم مغز انسان سکاندار بدن است و تمامی بدن را در هر لحظه از شبانه روز کنترل و تنظیم می‌کند، از سوی دیگر می‌دانیم که مواد شیمیایی مترشح در بدن، مغز را تحت تاثیر قرار می‌دهد و عملکرد آن را متفاوت می‌سازد. برای روشن تر شدن مسئله، به مثال ذیل توجه کنید

وقتی به طبیعت می‌روید با نگاه به آسمان آبی و دشت سر سبز، احساس آرامش می‌کنید اما وقتی امتحان دارید و نگران نتیجه آن هستید، در تب و تابید و دچار استرس می‌شوید!! آن آرامش و این حس بد از کجا آمده است؟

تحقیقات متعدد علمی مشخص کرده است که انسان‌ها بر اساس فکری که می‌کنند، مغز را وادار به عکس العمل می‌کنند و موادی را در جریان خون جاری می‌سازد که روی احساسات ما تأثیر گذاشته و ما را شاد، عصبی یا غمگین می‌کند. در واقع احساساتی که ما بعد از فکر کردن داریم نتیجه تولید، جذب و ترکیب این مواد شیمیایی است. فکر درگیر، آلودگیهای ذهنی، بار سنگین تضادهای درونی و... است که نگرانیها و دلواپسی‌ها، بیش خواهی‌ها، خشم، حسادت و... را به وجود می‌آورند و متعاقب آن مواد مخربی را تولید می‌کنند که بدن را تحت محاصره قرار داده و با گذشت زمان، ما را فرسوده می‌کنند و از پا در می‌آورند. این حالت بشری، به گونه ای دیگر در گردش روزگار هم نمود دارد و قابل مشاهده است؛ پائیز و زمستان نمادی از سخت دوران روزگار است اما پایان آن سهمگین روزها، نوید آمدن بهار است و بهار با دگرگونی شگرفش روزهای نوبی را به سوغات می‌آورد که هرگز نبوده اند و نخواهند بود!! رمز موفقیت بهار دوری از رخوت و فرسودگی و ناامیدی و بی‌ثمری است همان چیزی که من و شما صرفاً آرزومند آنیم، اما برای تحقق آن حرکتی نمی‌کنیم و در رکود و سکون دیروز و آینده مان ایستاده ایم و امروز را به بهای گذشته و فردا می‌فروشیم، چیزی که بهار از آن به شدت گریزان است و فراری!!!

و
است
فراری!!!
و
باید کرد؟!
بیانید در این نو بهار، همچون بهار، بخشندگی را از طبیعت یاد بگیریم و خود را از تعلقات دیروزهای گذشته و فردا های نیامده رها کنیم، حال را دریابیم و اکنون را بسازیم.
بیانید تجدیدنظر در افکارمان کنیم! بهاری فکر کنیم و با افکار بهاری نگاهی نو در خود بوجود آوریم

و
با
دور انداختن افکار و عادات ناپسند سلامتی، شادی و آرامش را برای خود و خانواده مان به ارمغان

بیاوریم .

صدای سال نو را بشنو، تازه شو و خود را دریاب...

کروش برای موفقیت استثنایی

آیا هیچ وقت آدم‌های شاد و موفقی را که به رویاهایشان رسیده‌اند، دیده‌اید؟ تا حالا دلتان خواسته از آنها بپرسید نظرشان درباره خودش چيست و اصلا دنيا را چطوری می‌بینند؟ سال‌هاست که در خصوص افراد استثنایی که در تجارت، ورزش و دیگر رشته‌ها موفقند، تحقیق می‌شود. در این سال‌ها بعضی باورهای مهم و اساسی درباره این انسان‌های موفق سالم و شاد به اثبات رسیده است.

اگر شما هم دوست دارید شادتر باشید و زندگی در کنترل خودتان باشد، بهتر است با ما همراه شوید و چند هفته‌ای را با این ۶ باور مهم طی کنید. باورهای ما پنجره‌ای هستند که ما از آن به دنیا نگاه می‌کنیم. آنها تمام زمینه‌های زندگی‌مان را شکل می‌دهند. اگر تصمیم بگیرید با نظر مثبت به زندگی نگاه کنید، دیدگاه شما خوش‌بینانه و قدرتمند می‌شود و خیلی زود از این طرز برخورد با دنیای اطرافتان بهره می‌برید.

۱ (خودتان بهتر از هر کسی خودتان را می‌شناسید):

مردی یک شب کلید خانه‌اش را گم کرده بود و نمی‌توانست وارد خانه شود. او بیرون منزل در نور چراغ کوچه دنبال کلیدش می‌گشت. کمی بعد همسایه‌اش او را دید و به کمک او آمد تا با هم کلید را پیدا کنند. اما بی‌فایده بود. پس از کلی جستجو همسایه از او پرسید: اگر تو کلید را در منزل گم کرده‌ای، چرا در خیابان دنبال آن می‌گردی؟

مرد پاسخ داد: چون در خیابان نور بیشتر است! حالا تصور کنید شما جهت و معنای زندگی را گم کرده‌اید. اگر از مردم بپرسید اهداف شما در زندگی چه باید باشد، درست مثل این است که در خیابان دنبال کلیدی بگردید که در خانه جا گذاشته‌اید. هیچ‌کس به شما نمی‌تواند بگوید چطور به زندگی‌تان معنا ببخشید. روش دیگران به درد شما نمی‌خورد. شما باید درون خودتان را جستجو کنید. حتی اگر یک عمر برای یافتن پاسخ‌های خود جای دیگری را جستجو کرده‌اید، به محض این که به درون خودتان رجوع کنید، می‌بینید که پاسخ سوال‌های زندگی برای شما روشن می‌شود.

۲ (اگر گام به گام پیش بروید، به هر چه بخواهید می‌رسید):

حقیقت این است که هر نوع مهارتی را می‌توان یاد گرفت، هر مشکلی را می‌شود حل کرد و هر کاری را می‌توان به نتیجه رساند، فقط اگر مرحله به مرحله پیش بروید و کارهای بزرگ را به قسمت‌های کوچکتر تقسیم کنید.

وقتی یک کار بزرگ را به چند مرحله کوچکتر تقسیم کنید، انجام آن آسان‌تر می‌شود و دیگر به نظر تان سنگین نیست. ما ناخودآگاه در بسیاری موارد این کار را انجام می‌دهیم. مثلا وقتی قرار است یک شماره تلفن

را به خاطر بسپاریم، اعداد آن را ۳ تا ۳ تا یا ۲ تا ۲ تا حفظ می‌کنیم. نکته مهم آن است که اگر می‌خواهید دیوار بین خود و رویاهای زندگی‌تان را بردارید، بهترین کار آن است که آجر به آجر پیش بروید تا به هدف‌تان برسید.

۳ (اگر روش شما جوابگو نیست، آن را عوض کنید):

دکتر اسپنسر جانسون، نویسنده کتاب چه کسی پنیر من را برداشت، فرق بین آدم‌ها و موش‌ها را این طور توصیف می‌کند. وقتی یک موش حس می‌کند تلاش‌هایش به نتیجه نمی‌رسد، روش خود را عوض می‌کند، اما وقتی آدم‌ها حس می‌کنند کاری که انجام می‌دهند به نتیجه نمی‌رسد، عصبانی و خسته می‌شوند و دوست ندارند روش خود را عوض کنند.

حتی گاهی اگر کسی راهکار تازه‌ای را به آنها نشان دهد، حالت دفاعی به خود می‌گیرند و می‌گویند: «من همیشه این کار را همین طور انجام داده‌ام. «یا» من آدمی این مدلی هستم.» در اصل این آدم‌ها از پذیرفتن راهکار تازه و انجام آن می‌ترسند و حس می‌کنند ترسشان به این معناست که دیگر روش‌ها اشتباه است. همیشه آنچه به نظر ما طبیعی و صحیح به نظر می‌رسد، در اصل محصول باورهایمان است و به ندرت نشان دهنده همه احتمالات و امکانات پیش رویمان یا تخمین صحیحی از توانایی‌هایمان است. اگر واقعا می‌خواهید در زندگی خود نتایج متفاوتی به دست بیاورید باید از حصارهای راحتی دور خود کشیده‌اید، پا را فراتر بگذارید و راهکارهای متفاوتی را امتحان کنید.

۴ (شکست وجود ندارد):

تنها شکستی که در زندگی وجود دارد، این است که دست از یادگیری بردارید. جز این مورد هر نتیجه‌ای که پیش رویتان می‌آید، بازتابی است که به شما می‌گوید آیا راهکار انتخابی شما را به هدف نزدیکتر کرده یا دورتر.

آدم‌هایی که به اهدافشان می‌رسند، یک خصوصیت مشترک دارند، آنها از شکست و اشتباه نمی‌ترسند، چون می‌دانند هر اشتباه یا شکست فرصتی است برای یادگیری که باید از آن استفاده کرد شکست، لازمه یاد گرفتن است.

۵ (شما همین حالا در حال شکل دادن به آینده‌تان هستید):

تفاوت بارزی که میان افراد موفق و ناموفق وجود دارد، این است که افراد موفق در حال زندگی می‌کنند اما افراد ناموفق در گذشته سیر می‌کنند.

اگر دائم به گذشته بچسبید، تمام زیبایی‌ها و فرصت‌هایی را که زندگی در حال حاضر به شما ارزانی کرده از دست می‌دهید. اگر هم در حال زندگی کنید بسرعت می‌توانید فرصت‌های رسیدن به اهداف‌تان را صید کنید. مهم نیست در گذشته چقدر تلاش کرده‌اید.

هر لحظه از هر روز زندگی فرصت تازه‌ای است تا به خوشبختی و موفقیت نزدیکتر شوید. اگر بار دیگر ترس‌های قدیمی و باورهای محدودکننده مانع شادی و موفقیت شما شدند، آنها را در ذهن‌تان متوقف و در درون‌تان افکار مثبت و خوش‌بینانه را جایگزین افکار منفی کنید. قدرت باورهای مثبت آنقدر زیاد است که می‌توانید به کمک آنها از تمام لحظات زندگی پلی برای موفقیت بسازید.

ویژگی‌های مشترک در انسان‌های موفق



بسیاری از مردم نمی توانند برای وقت و زمان خود برنامه ریزی صحیحی داشته باشند تا به همه کارهایشان برسند. در زندگی علاوه بر کار و بودن در کنار اعضای خانواده، موارد دیگری نیز همچون تفریح، وقت گذراندن با دوستان، ارتباط برقرار کردن با افراد جدید، مطالعه، خواب و ... هم هستند که باید برای آنها وقت گذاشت. اما چگونه می توان زمان را مدیریت کرد؟ با انتخاب درست و اولویت بندی کارها، می توان تا حدی موفق بود. در اینجا ۶ موردی را نام برده ایم که افراد موفق انجام می دهند.

1- کارهایتان را اولویت بندی کنید

در مورد فعالیت های زندگی، به خود حق انتخاب بدهید. با کمی تلاش می توانید درک عمیقی به این موضوع پیدا کنید. بیشتر روی کارهایی تمرکز کنید که شاد و سودآور و با سبک زندگی شما جور هستند. اگر به طور مثال، دوست دارید خانواده پر جمعیتی داشته باشید باید بدانید که بچه ها به توجه زیاد نیاز دارند و شما باید نوعی از زندگی را انتخاب کنید که زمان زیادی برای حمایت از فرزندان داشته باشد.

یا مثلا، مشاور فعال در زمینه موفقیت بیشتر دوست دارد با شرکت های مختلف کار کند و اینکه مدیر عامل یک شرکت بزرگ باشد او را خوشحال و راضی نمی کند. باید انتخاب های ما بر اساس سبک زندگی ای باشد که آن را دوست داریم.

2- اثرگذار باشید

شما نمی توانید همه کارها را به خوبی انجام دهید. اصولا کارهایی را که خوب انجام می دهید به شما حس لذت می دهند و زمان کمتری نیز می گیرند. سعی کنید سراغ چیزهایی که زمان زیادی از شما می گیرند و از عهده تان خارج است نروید. بیشتر انتخاب های خود را روی خواسته هایتان متمرکز کنید و به کارهایی که خارج از حوزه علاقه مندیتان است، نه بگویید. با تدبیر زندگی کنید نه قراردادی.

3- فعالیت های خود را یکجا کنید

بسیاری افراد نمی دانند چگونه وقت خود را تقسیم کنند که به کار، خانواده، تفریح و دوستانشان برسند. از هماهنگ کردن زمان برای رسیدگی به همه آنها دست بکشید. سعی کنید همه آنها را یکجا داشته باشید و موقعیت ها را با هم ادغام کنید. مثلا زندگی اجتماعی خود را در میان همکاران پیدا کنید. سعی کنید در محل کار خود افرادی را پیدا کنید که علاقه مندی های مشترکی با شما دارد. به این ترتیب کار و دوستانتان یکجا شده اند.

4- وقت تلف کن ها را مدیریت کنید

رسانه های اجتماعی، خانواده، دوستان، کارمندان، همکاران و ... می توانند در موقعیت های خاص، وقت گرانیهای شما را بگیرند. البته اگر شما این اجازه را به آنها بدهید. زمان خود را برای کارهای مهم تر خرج کنید. فعالیت هایی که هیچ سودی برای شما ندارند را محدود کنید.

5- یادگیرنده فعال باشید

شاید تصور کنید مطالعه و یادگیری زمان زیادی از شما بگیرد اما همیشه راه و ابزاری برای مدیریت کردن زمان و رسیدگی به اولویت های کاری وجود دارد. همیشه به دنبال راهی باشید که بتواند یک ساعت از وقت شما را برای یادگیری خالی بگذارد.

6- شاد باشید

خود را برای اینکه نتوانسته اید همه کارها را به خوبی انجام دهید، سرزنش نکنید زیرا باید کارهایی کنید که به توجه و تمرکز نیاز دارند. این همیشه اتفاق می افتد. اگر بعضی از کارها را نیمه تمام رها کردید هیچ مشکلی پیش نمی آید و دنیا تمام نمی شود. پیشرفت خود را جشن بگیرید و به داشته های موفق خود افتخار کنید. با تمام کردن هر کار به طور کامل، یک پیروزی کوچک کسب می کنید و این پیروزی های کوچک شما را به پیروزی بزرگی سوق خواهند داد.

چند درس ساده از برایان تریسی

۱۴ رهنمود زیر ایجاب می کند تا آمادگی پذیرش هرگونه تغییر ضروری را داشته باشید، از آنها عبرت بگیرید و پیشرفت کنید:

۱ ارزش

شیوه کارکرد شما پیوسته با بنیادی ترین ارزش ها و اعتقادات تان سازگار است. آنچه ارزش هایی را که به راستی به آنها باور دارید، بیان می کند، گفتار، کردار و گزینش های تان به خصوص هنگام عصبانیت است.

۲ عادت

دست کم ۹۵ درصد از اعمال شما از سر عادت است. می توانید عادت هایی که کامیابی تان را تضمین می کنند، در خود پرورش دهید و تا زمانی که رفتار مورد نظر به طور خودکار و ناخودآگاه به وجود نیاید، تمرین و تکرار آگاهانه داشته باشید.

۳ گزینش

زندگی شما برآیند انتخاب شما تا الان است. هر کسی و هر جایی که هستید، به دلیل گزینش ها و تصمیم هایی است که تا این لحظه گرفته اید. به هر کاری که رو می ککنید، بر پایه ارزش های غالب در آن زمان است. حتی دست نزدن به هیچ کاری نیز گونه ای گزینش شمرده می شود؛ چرا که همواره در انتخاب اندیشه های خود آزادی، مهار کامل حیات تان و تمام آنچه برایتان روی می دهد، در اختیار خودتان است و بس.

۴ دگرگونی

تغییر، اجتناب ناپذیر است و چون با دانش و فناوری رو به پیشرفت هدایت می شود با سرعتی سنجش ناپذیر با گذشته در حال حرکت است. وظیفه تان این است که استاد تغییر باشید نه فدایی اش.

۵ مسوولیت

هر جا و هر چه هستید، از آن روست که خودتان اینطور خواسته اید. مسوولیت کامل آنچه که هستید و آنچه خواهید داشت، بر عهده خودتان است.

۶ پاداش

دنیا در نظم و تعادل کامل به سر می برد. شما پیوسته پاداش کامل اعمالتان را می گیرید. همیشه از همان دست که می دهید، از همان دست می گیرید. هر گاه از عالم بیشتر دریافت می کنید، به این علت است که بیشتر می بخشید.

۷ آمادگی

شانس، به هم پیوستن موفقیت آمادگی است و عملکرد مطلوب، در نتیجه آمادگی کامل به وجود می آید. خوشبخت ترین افراد، آنهایی هستند که در مقایسه با افراد ناکام، وقت بیشتری را به کسب آمادگی جهت انجام کار سپری می کنند.

۸ حد توان

هیچ گاه برای انجام تمام کارها وقت کافی موجود نیست، اما همیشه برای اجرای کارهای مهم فرصت کافی وجود دارد. هر چه بیشتر به کار پردازید، کارایی تان بیشتر می شود اما در صورتی که بخواهید بیشتر از میزان توانتان کارهای گوناگون را بر عهده بگیرید، پیامدش این است که متوجه می شوید توانتان برای انجام کارها محدود است.

۹ نرمش پذیری

در تعیین آرمان هایتان قاطع باشید اما در مورد شیوه دستیابی به آنها، انعطاف پذیر باشید. در دوره تحولات سریع، رقابت شدید و کهنه شدن دمام همه چیز، نرمش پذیری از شرایط عمده کامیابی به شمار می رود.

۱۰ صداقت

خوشبختی وقتی به سراغتان می آید که هماهنگ با والاترین ارزش ها و ژرف ترین باورهای خود زندگی کنید. همواره با آن بهترین بهترها که در درونتان است، صداقت داشته باشید.

۱۱ احساس

شما در زمان اندیشیدن، دریافتن و مصمم شدن، صددرصد احساسی عمل می کنید. با حستان مصمم می شوید و با خردتان توجیه می کنید. از آنجایی که مهار افکارتان در دست خودتان است، خوشبختی شما هم به میزان اراده تا در مهار اندیشه هایتان بستگی دارد.

۱۲ جایگزینی

ذهن خودآگاه تان به طور همزمان قادر است یک اندیشه را در خود جای دهد، اعم از مثبت یا منفی. شما می توانید با جایگزینی پندارهای مثبت، به جای افکار منفی به خوشبختی برسید. ذهن همچون باقی است که در آن گل یا علف هرز می روید.

۱۳ تکرار

تکرار، بهای کسب مهارت است. چیزی را که پیایی و مرتب تکرار می کنید، به شکل عادت جدید ذهنی و عملی درمی آید.

۱۴ تلاش غیرمستقیم

در ارتباط با دیگران، اعمال غیرمستقیم بیشتر باعث کامیابی می شود. برای داشتن یک دوست خوب، باید یار موافقی باشید. چنانچه مایلید بر دیگران اثر بگذارید، باید شما نیز تحت تاثیر آنها باشید. برای ایجاد و حفظ روابط دوستانه، اول باید خودتان فردی محبوب باشید.

گام به گام تا موفقیت در نهج البلاغه



هر انسانی طالب موفقیت و پیروزی بوده و از شکست و ناکامی گریزان است. بر این اساس به راهکارها و روش های متوسل می شوند که آنان را در رسیدن به مطلوب خویش یاری دهد و سریعترین و نتیجه بخش ترین راه را پیش رویشان باز کند.

در همین راستا کتاب هایی منتشر و برنامه های آموزشی ساخته شده که هر یک به زعم خویش آدمی را در جهت رسیدن به موفقیت یاری می رساند. کتاب گرانقدر نهج البلاغه نیز از این موضوع غافل نبوده و به نکات ارزشمندی در این زمینه اشاره داشته است.

گام به گام تا موفقیت

حضرت علی علیه السلام در میان سخنان خویش به عوامل موفقیت نیز توجه داشته اند که در ذیل به مواردی از آن اشاره می کنیم

(جوینده چیزی یا به آن یا به برخی از آن خواهد رسید.) «نهج البلاغه ترجمه دشتی/حکمت/386» 1)

بنابراین اولین گام و یکی از اساسی ترین گام ها در موفقیت را خواست و طلب می توان نام برد، چرا که آدمی تا طالب چیزی نباشد بدان نیز دست نخواهد یافت. طولانی ترین راه ها نیز با برداشتن اولین قدم آغاز شده و به

سرانجام رسیده‌اند.

علم خود را نادانی و یقین خود را شک و تردید مپندارید، پس هرگاه دانستید عمل کنید و چون به یقین « 2) (رسیدید اقدام کنید.» (همان/ حکمت 274

گام دوم پس از خواست و طلب، به دست آوردن اطلاعات و آگاهی‌های لازم در آن زمینه است. چرا که بدون معرفت و آگاهی قدم گذاشتن در پیچ و خم مشکلات و سختی‌ها خود مشکلات دیگری را به همراه خواهد داشت که نهایتاً منجر به پشیمانی و سرگردانی خواهد شد.

علاوه بر این یقین به درستی کار و برحق بودن آن از شرایط لازم موفقیت (حقیقی) است چراکه انسانی را می‌توان موفق واقعی نام نهاد که با دقت و آگاهی به موفقیت دست یافته است و نه با بخت و اقبال.

آن کس که از افکار و آراء گوناگون استقبال کند صحیح را از خطا خوب شناسد.» (همان/ حکمت « 3) 173)

یکی دیگر از عوامل موفقیت مشورت کردن و استفاده از آراء و افکار دیگران است. حضرت امام صادق علیه السلام می‌فرماید که: در هر کاری، خواه اخروی و خواه دنیوی، مشورت با مؤمنین لازم است، اما در کار آخرت، باید مشورت کنی با کسی که در او پنج خصلت باشد، عقل و علم و تجربه و نصیح و تقوی. یعنی: کسی که قوت تمیز میان حسن و قبح داشته باشد. و علم به اوامر و نواهی نیز او را حاصل باشد. و در کارها صاحب تجربه باشد.

و هر چه گوید به محض دینداری و خاطر خواهی گوید، نه از روی فریب و غرر. و متقی باشد. پس اگر شخص این چنین نیابی، این صفات را خود به عمل آر و بعد از رجوع و استغفار، با خود مشورت کن و عزم را جزم کرده و توکل به خدا نموده، هر چه به خاطر افتاد به او عمل کن، که البته صواب است. (مصباح الشریعة / ترجمه و شرح عبد الرزاق گیلان/ 350



شتاب پیش از توانایی بر کار و سستی پس از به دست آوردن فرصت از بی‌خردی است.» (همان/ « 4) (حکمت 363

عجله کردن قبل از به دست آوردن امکانات و اطلاعات لازم در زمینه موفقیت و همچنین سستی و کوتاهی کردن پس از مهیا شدن شرایط لازم به کلی نهی شده است.

حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: مبدا هرگز در کاری که وقت آن فرا نرسیده شتاب کنی، یا کاری که وقت آن رسیده سستی ورزی، و یا در چیزی که (حقیقت آن) روشن نیست ستیزه جویی نمایی و یا در کارهای واضح و آشکار کوتاهی کنی! تلاش کن تا هر کاری را در جای خود، و در زمان مخصوص به خود، (خ) (69618-69588 انجام دهی.

(کسی که به کارهای گوناگون پردازد، خوار شده پیروز نمی‌گردد.» (همان/ حکمت 403 « 5)

این سخن امام اشاره بر تمرکز بر کار و به دست آوردن تخصص در آن زمینه دارد. امام علی «علیه السلام» می‌فرماید: ارزش هر کس (به اندازه همان)، چیزی است که در آن خوب وارد است (و در آن مهارت دارد و

. (هنرمندان انجام می‌دهد

و این حکمت عملی- به نوبه خود- ارزشهای پوچی را که انسان خود را با آنها ارزشمند می‌شمارد نفی می‌کند. پس ارزش هر کس به مال و مکنتی نیست که در ملکیت دارد، یا به جاه و جلالی که به دست آورده است، و نظایر اینها، بلکه ارزش واقعی به آن کاری است که خوب انجام می‌دهد، یا رشته و هنری که در آن مهارت و تخصص دارد

و فرقی نیست که مراد چیزی باشد که انسان آن را نیکو انجام می‌دهد، یا چیزی که آن چیز انسان را خوب و (نیکو می‌سازد، زیرا که دوّمی نیز از لحاظ حکیمانه همان اولی است. (الحیة / ترجمه احمد آرام / ج 5 / 440

(حفظ و به کار گیری تجربه رمز پیروزی است. « (همان / حکمت 211 « 6)

اولین گام و یکی از اساسی ترین گام‌ها در موفقیت را خواست و طلب می توان نام برد، چرا که آدمی تا طالب چیزی نباشد بدان نیز دست نخواهد یافت

طولانی ترین راه ها نیز با برداشتن اولین قدم آغاز شده و به سرانجام رسیده‌اند

مرد خردمند هنرپیشه را

عمر دو بایست در این روزگار

تا بیکی تجربه آموختن

با دیگری تجربه بردن بکار

پیروزی در دوراندیشی، و دور اندیشی در به کار گیری صحیح اندیشه، و اندیشه صحیح به راز داری « 7) (است. « (همان. حکمت 48

یکی دیگر از عوامل موفقیت، به کار بردن اندیشه صحیح برای دستیابی به هدف و فاش نکردن آن در ملاء عام است؛ چرا که گاه اطلاع یافتن افراد حسود و سود جود موجبات به تأخیر افتادن هدف را فراهم می‌سازد. چنانکه حضرت کاظم سلام الله علیه فرمود: اگر در دست خود چیزی داری سعی کن دست دیگر از آن (اطلاع پیدا نکند. (مشکاة الأنوار / ترجمه عطاردی/ 304

(انسان شکیبیا، پیروزی را از دست نمی‌دهد، هر چند زمان آن طولانی شود. « (همان/ حکمت 153 « 8)

از دیگر عوامل موفقیت صبر و شکیبایی است. روایت شده به داود پیغمبر وحی رسید که اخلاق خود را مانند اخلاق من گردان و همانا یک قسمت از اخلاق من این است که من بسیار شکیبایم و انسان شکیبیا و صابر اگر در حال صبر بمیرد شهید مرده است و اگر زنده بماند عزیز است بدانید که صبر کردن بر آنچه که نفس از انسان می‌خواهد سرلوحه‌ی پیروزیست و شکیبائی بر محنت‌ها سرلوحه‌ی فرج و گشایش است. (إرشاد القلوب / ترجمه رضایی / ج 306/1

خواهی که شود عاقبت کار حسن

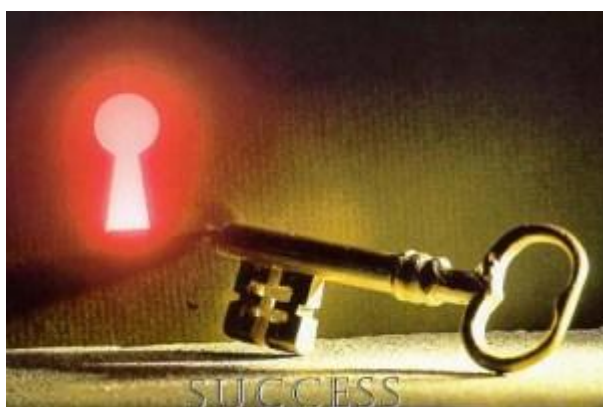
پیوسته رداى صبر بر دوش فکن

بی‌حلم مزن نفس که یاری خوبست

و ز طیش به باد می‌رود روح و بدن

این عوامل بخشی از عواملی است که در پیروزی و موفقیت دخیل اند البته در این کتاب ارزشمند عوامل دیگری نیز یاد شده که در این مقال فرصت ذکر آن نیست امید که در تمام مراحل زندگی موید و پیروز باشید.

جملاتی زیبا و واقعا تاثیر گذار



اگر میخواهی دروغی نشنوی ، اصراری برای شنیدن حقیقت مکن...

نعره هیچ شیرینی خانه چوبی مرا خراب نمی کند، من از سکوت موربانه ها می ترسم.

به شخصیت خود بیشتر از آبرویتان اهمیت دهید. زیرا شخصیت شما جوهر وجود شماست و آبرویتان تصورات دیگران نسبت به شما است

باران که میبارد همه پرندها به دنبال سر پناهند اما عقاب برای اجتناب از خیس شدن بالاتراز ابرها پرواز میکند این دیدگاه است که تفاوت را خلق میکند

گورستان ها پر از افرادی است که روزی گمان می کردن که چرخ دنیا بدون آنها نمی چرخد

یک شمع روشن می تواند هزاران شمع خاموش را روشن کند و ذره ای از نورش کاسته نشود

مشکل فکر های بسته این است که دهاتشان پیوسته باز است

تنها دو گروه نمی توانند افکار خود را عوض کنند: دیوانگان تیمارستان و مردگان گورستان. “وین دایر”

یک درخت هرچقدر هم که بزرگ باشد با یک دانه آغاز میشود، طولانی ترین سفرها با اولین قدم. (لانوتسه)

در مسابقه بین شیر و آهو، بسیاری از آهوها برنده می شوند. چون شیر برای غذا می دود و آهو برای زندگی. پس: ” هدف مهم تر از نیاز است“

اگر میخواهی دروغی نشنوی ، اصراری برای شنیدن حقیقت مکن

کسانی که پشت سرتان حرف می زنند ، دقیقا به همانجا تعلق دارند، پشت سرتان!

اگر موفق شدید به کسی خیانت کنید، آن شخص را احقر فرض نکنید. بلکه بدانید او خیلی بیشتر از آنچه لیاقت داشته اید به شما اعتماد کرده است...

با این ده روش به خود انگیزه دهید

هیچ کس نمی تواند به فرد دیگری انگیزه بدهد. تنها کاری که دیگران می کنند تشویق ما برای انجام دادن کارهاست. این خود انسان است که بهترین مشوق و انگیزه دهنده برای خودش است .

در این مطلب 10 راه موثر برای ایجاد انگیزه در خود را برایتان نام برده ایم تا کمک کند از استعدادها و توانایی های درونی خود به بهترین شکل ممکن استفاده کنید .

1. همیشه در آسایش و آرامش نباشید. از اینکه کمی به خود سختی دهید نهراسید. بزرگ ترین مانع برای رسیدن به استعدادهای درونی همین راحت طلبی است. اتفاق های مهم زمانی رخ می دهند که شما کمی هم تلاش و سختی را تحمل کنید.

2. از اشتباه کردن نهراسید. عقل به ما کمک می کند تا اشتباه نکنیم و در نتیجه هزاران اشتباه به وجود می آید.

3. فکر خود را به مسایل معمولی محدود نکنید. سعی کنید بزرگ و وسیع فکر کنید.

4. شاد بودن را در زندگی خود انتخاب کنید. افراد شاد همیشه انگیزه بیشتری برای انجام امور دارند. شادی حق مسلم شماست و آن را با چیز دیگری عوض نکنید .

5. حداقل یک ساعت در روز را به خودشناسی اختصاص دهید. کتاب های مفید مطالعه یا موسیقی الهام بخش گوش کنید. رانندگی بهترین فرصت برای گوش کردن به کتاب های صوتی در مورد پرورش روح و خودشناسی است.

6. به خود یاد بدهید که کاری که آغاز کرده اید را باید تمام کنید. بسیاری از ما پیش از پایان یک کار یا انجام یک تصمیم، سراغ کار دیگری می رویم. این خوب نیست. همیشه کارهای خود را تمام کنید .

7. در حال زندگی کنید. وقتی در گذشته ها گیر کرده اید یا در آینده ای که نیامده سیر می کنید، نمی توانید از لحظه های کنونی خود استفاده و تصمیمات درست اتخاذ کنید.

8. خود را مجبور کنید تا از زندگی لذت ببرد. لذت بردن بهترین شغل بهشت است .

9. وقتی در مانده می شوید یا شکست می خورید، هرگز عقب نشینی نکنید. شاید موفقیت در چند قدمی شما ایستاده باشد .

10. همیشه آرزوهای بزرگ در سر بپروانید. اگر چیزی فراتر از سطح انتظار باشد ما همه تلاش خود را می کنیم تا آن آرزو و خواسته را برآورده کنیم .

ناراحتی بزرگ زندگی در رنجی که می کشیم نیست در چیزهایی است که از دست می دهیم. بنابراین سعی کنید هیچ چیز را از دست ندهید. ما باید همیشه و در هر لحظه آماده باشیم تا بتوانیم کسی که هستیم را قربانی کسی کنیم که می خواهیم باشیم

برای موفق شدن این کارها را کنار بگذارید



تعویق در کارها دشمن موفقیت است. روی هدفان تصمیم بگیرید، کارهایی که باید انجام دهید را لیست کرده، اولویت بندی نموده و آغاز به کار کنید.

1-بهبانه آوردن

افراد موفق دیگران را مقصر نمی کنند و بهانه نمی آورند و از بدشانسی شان شکایت نمی کنند. آنها مسئولیت کامل زندگی خود را بر عهده می گیرند. آنها می دانند که موفقیت و شکست در دستان خود آنهاست. پس سعی نکنید خود را قربانی جلوه دهید یا بهانه بیاورید.

2-بی مقصد پیش رفتن

افراد موفق برنامه دارند. زندگی آنها جهت و مقصد دارد. هیچوقت بی اراده کاری نمی کنند و بی مقصد پیش نمی روند به امید اینکه بهترین ها برایشان اتفاق بیفتد. آنها برای خود هدف تعیین می کنند و بعد برای رسیدن به آن برنامه ریزی می کنند. اگر شما از آن دسته آدمهای هرچه پیش آید خوش آید هستید، از این رویکرد دست بکشید و شروع به برنامه ریزی کنید.

3-تمام روز نشستن پای کامپیوتر (یا بدتر از آن تلویزیون)

درست است که کارهای مهم زیادی را می‌توانید پشت کامپیوتر انجام دهید اما نباید همه روزتان را به آن بگذرانید. بیرون رفته و با آدمها ملاقات کنید.

4-به تاخیر انداختن کارها:

تعویق در کارها دشمن موفقیت است. روی هدف‌تان تصمیم بگیرید، کارهایی که باید انجام دهید را لیست کرده، اولویت بندی نموده و آغاز به کار کنید.

5-فقط انجام کارهای ساده:

برای چه کارهایی بیشتر وقت می‌گذارید؟ کارهای مهم، فوری یا کارهای ساده روزانه؟ اگر بیشتر وقت خود را به کارهای جزئی و کم اهمیت می‌گذرانید، باید روند خود را تغییر دهید. باید اول روی کارهای مهمتر تمرکز کنید، کارهایی که شما را به سمت هدف‌تان پیش می‌برند. تا جاییکه می‌توانید کارها و فعالیت‌های بی ارزش را نادیده بگیرید.

6-نشستن در جلسات بیهوده:

آیا در محل کار وقتتان را در جلسات بی ارزش تلف می‌کنید؟ خیلی از کارمندان شرکت‌ها این وضعیت را دارند. هر جلسه‌ای باید یک هدف، دستورکار و یک مدیر ماهر داشته باشد که کمک کند جلسه از هدف اصلی خود دور نشده و روی همان متمرکز بماند. در جلسات بیهوده و ضعیف شرکت نکنید—فقط خلاصه آن را از دیگران بگیرید.

7-محدود کردن جاه طلبی‌هایتان:

افراد موفق باور شگرفی به خود دارند و جاه طلب هستند و استانداردهای بالایی برای زندگی خود در نظر می‌گیرند. آیا شما خودتان را پایین می‌کشید؟ اعتمادبه‌نفس‌تان را از دست داده‌اید؟ از اول شروع کنید. برای خودتان اهداف بلندپروازانه تعیین کنید. مهارت‌ها، استعدادها و دستاوردهایتان را به خود یادآور شوید و هر روز به خودتان انگیزه بدهید.

اگر بتوانید از فعالیت‌های بی ارزش و منفی که انجام می‌دهید دست بکشید، خود را به موفقیت نزدیک‌تر خواهید کرد. از انجام کارهایی که می‌دانید فقط وقتتان را تلف می‌کند خودداری کنید و شروع به ساخت موفقیتان کنید

12 آدم مشهوری که از شکست نهراسیدند

بسیاری از اوقات، تصور می‌کنیم که موفقیت آدم‌های مشهور به خاطر استعداد، ژنتیک، فیزیک بدنی، شانس یا موقعیت زمانی و مکانی ویژه‌ای که در آن بوده‌اند، است، نه به خاطر سماجت و شهامت و موفقیت حاصل یک درصد نبوغ و ۹۹ « بر این باور است که توماس ادیسون سختکوشی‌شان. اما «درصد عرق ریختن است»

اما اگر باور ندارید و به دنبال مثال‌های دیگر هستید، به احتمال زیاد این پست می‌تواند نظرتان را عوض کند:

1- هنری فورد

او، بنیان‌گذار کارخانه خودروسازی فورد بود. او اولین کسی بود که برای تولید خودروی را به کار گرفت. او نه تنها انقلابی در صنعت اروپا و آمریکا ایجاد کرد، بلکه با **خط تولید** ارزان‌قیمت تولید انبوه کالا، بالا بردن دستمزد کارگران و قیمت پایین کالاها، تأثیری شگرفی بر اقتصاد و جوامع قرن بیستم نهاد، طوری که این روند را به نام او فوردیسم نامیدند.

هنری فورد به یکی از مشهورترین و متمول‌ترین مردان تاریخ تبدیل شد. فورد در کنار فعالیت‌های صنعتی و اقتصادی، یک نظریه پرداز و نویسنده ماهر نیز بود.

در اکتبر سال ۱۹۰۸، او از برزخ‌های زیادی عبور کرد تا بتواند موفق شود، **T مدل** اما تا پیش از تولید او تا پیش از این مدل، پنج بار تلاش ناموفق در عرصه صنعت و تجارت داشت.

از جمله این تنگناها و ناکامی‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: نخستین شرکت فورد، شرکت اتوموبیل‌سازی دیترویت را بود، ولی اتوموبیل‌های تولیدی او دارای کیفیت پایین و قیمت بالا بودند و این شرکت سرانجام منحل شد.

او ناامید نشد و شرکت دیگری تأسیس کرد، بروز اختلافاتی باعث شد، او از این شرکت کناره بگیرد، این شرکت دوم، بعد از خروج او «کادیلاک» نام گرفت، حتی هنگامی که او شرکت فورد و مالکومسون را هم تأسیس کرد، فروش پایین باعث ایجاد یک بحران جدی شده بود.

اما فورد از همه این موانع عبور کرد

2- سویچپرو هوندا

صنایع موتور هوندا، یک شرکت بزرگ ژاپنی است. این شرکت بخاطر تولید موتورسیکلت و خودرو در سطح جهان شناخته می‌شود. این شرکت معظم در بسیاری از کشورها مانند آمریکا، کانادا، برزیل، تایلند و چین کارخانه‌هایی دارد. هوندا پنجمین تولید کننده خودرو در جهان و دومین تولید کننده خودرو در ژاپن است.

سویچپرو هوندا در سال ۱۹۰۶ در شهر کوچک ژاپنی کومیو متولد شد. او در کودکی به پدرش که یک تعمیرکار دوچرخه بود، کمک می‌کرد. در ۱۵ سالگی و بدون داشتن تحصیلات رسمی، هوندا برای یافتن کار به توکیو رفت.

او به عنوان شاگرد در یک گاراژ پذیرفته شد اما مجبور به پرستاری از کودک صاحب گاراژ شد. هوندا که ناراحت و خسته شده بود، به خانه بازگشت اما فقط شش ماه در آنجا ماند و دوباره به توکیو برگشت. این مرتبه به عنوان مکانیک خودرو شش سال در توکیو ماند و در ۲۲ سالگی به زادگاهش بازگشت تا خودش به تعمیر خودرو بپردازد.

علاقه هوندا به خودرو او را به سوی خودروهای مسابقه سوق داد و هوندا توانست در سال ۱۹۳۶، میانگین رکورد سرعت جدیدی خلق کند.

متأسفانه او دچار یک سانحه شدید شد و تعدادی از استخوان‌هایش از جمله مچ هر دو دستش شکسته شد. همسرش که نگران سلامت هوندا بود، از او خواست که به مسابقه با اتومبیل پایان دهد. هوندا بدون رفتن به سراغ مسابقه، تصمیم گرفت تمام انرژی خود را صرف کارش نماید و در سال ۱۹۳۷ به سراغ تولید رینگ پیستون رفت و شرکت صنایع سنگین توکای سیکی را تأسیس کرد، این شرکت توانست قراردادی با تویوتا برای فروش پیستون ببندد، اما کیفیت پایین پیستون‌ها باعث لغو قرارداد شد.

او هنوز هم از نداشتن تحصیلات رسمی رنج می‌برد و به همین دلیل در دانشکده فناوری هاماماتسو ثبت نام کرد، اما به علت نداشتن علاقه، تحصیل را نیمه‌کاره رها کرد.

در زمان جنگ جهانی دوم، او به شرکت‌های دیگر در تولید انبوه پروانه هواپیماها کمک می‌کرد، آمریکایی کارخانه او را بمباران کرد و B 29 بدببیری او تمامی نداشت: در سال ۱۹۴۴، یک بمب‌افکن سال بعد هم زلزله‌ای باعث تخریب کامل تأسیسات شد، طوری که مجبور شد بقایای وسایل را به تویوتا بف

در اکتبر ۱۹۴۶، او انستیتوی تحقیقات فناوری هوندا را تأسیس کرد، محوطه کاری این مؤسسه فقط ۱۶ متر مربع بود و تنها ۱۲ نفر پرسنل داشت.

بعد از جنگ جهانی، در شرایط اقتصادی وخیم، مردم نیاز به وسایل نقلیه بسیار ارزان داشتند، شرکت هوندا در این زمان با ایده موتوردار کردن دوچرخه توانست، سرمایه اولیه برای موفقیت‌های بعدی را کسب کند.

سرانجام شرکت هوندا در سال ۱۹۴۹ پس از تولید چند دوچرخه موتوردار، اولین موتورسیکلت کامل خود را وارد بازار کرد. اما این شرکت باید تا سال ۱۹۶۳ صبر می‌کرد تا نخستین خودروی خود را وارد بازار کند که در واقع T360 وانت



شرکت هوندا در سال ۲۰۱۱، بیش از یک میلیون و ۱۴۷ هزار خودرو فروخت. سویچيرو هوندا تا سال ۱۹۷۳، رئیس این شرکت بود، وی در سال ۱۹۹۱ به خاطر بیماری کبدی درگذشت.

3- آکیو موریتا

شاید نام «آکیو موریتا» برایتان آشنا نباشد، او در سال ۱۹۲۱ در شهر ناگویای ژاپن زاده شد و در دانشگاه اوزاکا، فیزیک خواند. پس از فراغت از تحصیل و در زمان جنگ جهانی دوم به عنوان افسر نیروی دریایی در دفتر فناوری، کار بر روی تکمیل دستگاه‌ها و سلاح‌های حرارتیاب و ادوات هدفگیر شبانه را آغاز کرد. در همان جا بود که با مهندس تیزهوشی به نام ماسارو ایبوکا آشنا شد. با ۵۰۰ دلار (TOTSUKO) «در سال ۱۹۴۶، این دو دوست با هم «شرکت مهندسی مخابرات توکیو سرمایه ۱۹۰,۰۰۰ ین) و ۲۰ نفر تاسیس کردند.

محل فعالیت شرکت در طبقه سوم یک ساختمان نیمه مخروبه در منطقه منهدم شده‌ای قرار داشت که به سونی تمامی دیوارهای بتونی آن شکافهای عمیق برداشته بود. بدین ترتیب سنگ بنای شرکت عظیم همت دو انسان سخت کوش با فعالیت تعمیر رادیو گذاشته شد. ۱۲ سال بعد، نام شرکت به سونی تغییر پیدا کرد.

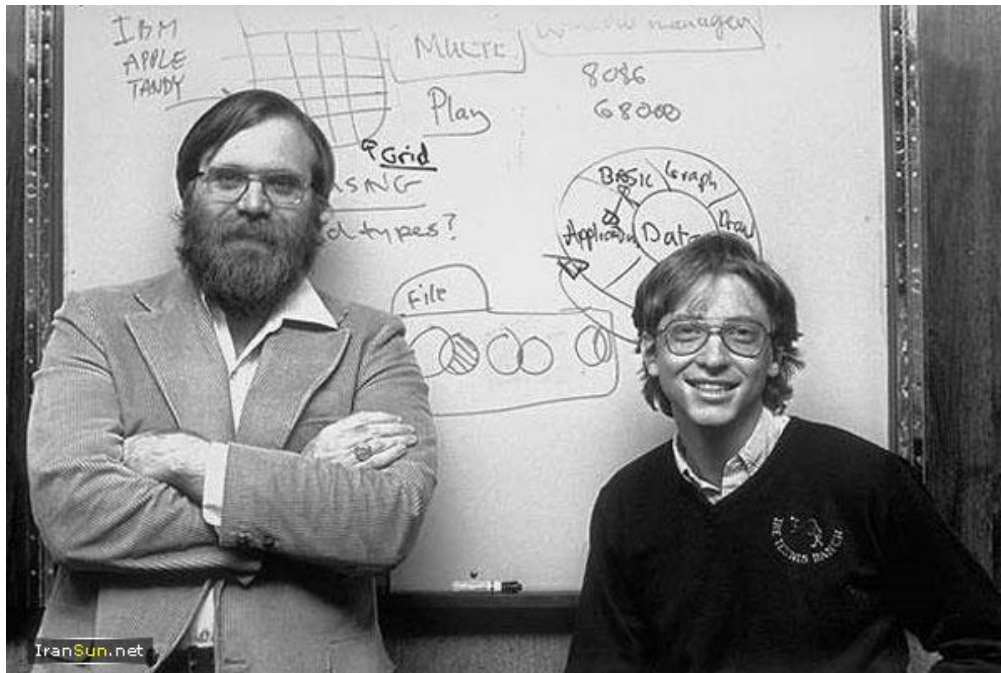
یک پلویز که اتفاقا کارایی خوبی هم نداشت، جزو نخستین دستگاه‌های ساخت شرکت بود.



موریتا در سال ۱۹۹۹ بعد از سکته مغزی و ذات الریه در ۷۸ سالگی درگذشت.

4- بیل گیتس

نفر بعدی لیست ما بیل گیتس است، چه کسی تصورش را می‌کرد که وقتی او در سال دوم دانشگاه هاروارد، از تحصیل انصراف می‌دهد و با رویای همگانی کردن کامپیوترهای شخصی، با پل الن شرکت مایکروسافت را تأسیس می‌کند، به این میزان موفقیت کسب کند؟ بیل گیتس در خانواده خوبی بزرگ شده بود و شاید هم شانس هم به پاری او آمد، حتی شما می‌توانید او را به ایده‌دزدی هم متهم کنید، اما بدون شورمندی و جاه‌طلبی مگر می‌شود تنها با بخت و اقبال، شرکتی به بزرگی مایکروسافت را ساخت؟



5- کلنل سندرز

شاید نام کلنل سندرز را نشنیده باشید، اما اگر به عکس زیر نگاه کنید احتمالا پی می‌برید که چرا اینجا می‌خواهم از او یاد کنم، او مؤسس رستوران‌های زنجیره مرغ سوخاری کنتاکی است که به اختصار هم نامیده می‌شود KFC.

در ۱۰۵ کشور دنیا ۱۷ هزار شعبه دارد و بعد از مک‌دونالد بزرگترین رستوران زنجیره‌ای KFC دنیاست. درآمد این رستوران‌ها در سال ۲۰۱۱، بالغ بر ۹,۲ میلیارد دلار بوده است و مجموعاً حدود ۴۵۵ هزار کارمند دارند!



نخستین بار سندرز در سال ۱۹۳۰ در غذاخوری یک پمپ بنزین در یکی از شهرهای کوچک کنتاکی، در زمان رکورد اقتصادی آمریکا، مرغ سوخاری جادویی خود را پخت. سال بعد او تعداد صندلی‌های این رستوران را به ۱۴۲ رساند، چند سال بعد او شیوه پخت را عوض کرد و زمان لازم طبخ مرغ را بسیار کاهش داد.

در سال‌های اول، هنگامی که رشته رستوران‌های خود را افتتاح نکرده بود، مجبور بود، غذاهای خود را به رستوران‌های دیگر بفروشد، بسیاری از رستوران‌ها از خرید اغذیه خود خودداری می‌کردند. گفته می‌شود که او ۱۰۰۹ بار برای توافق بر سر فروش غذاهایش به رستوران‌های مختلف سر زده بود و ! هر بار دست خالی برگشته بود

6-والت دیزنی

او یکی از نابغه‌های مسلم دنیای هنر و مؤسس شرکت والت دیزنی بود، این هنرمند بزرگ و خالق میکی ماوس، را زمانی هیچ کس نمی‌خواست

نخستین کار جدی او رانندگی آمبولانس صلیب سرخ بود، اما بعد از پایان یافتن جنگ، این موقعیت شغلی هم از دست رفت. سپس او به کانزاس رفت تا روزنامه‌نگار شود، اما سردبیر او را به خاطر نداشتن تخیل و ایده‌پردازی، اخراج کرد

او را حتی به عنوان یک راننده آمبولانس هم استخدام نکردند تا اینکه برادرش به یاری‌اش آمد و او را در بانکی استخدام کرد، در آنجا، او آگهی‌های تبلیغاتی برای بانک طراحی می‌کرد و از این طریق بود که با یک طراح کارت‌تون معروف آشنا شد، شرکت تبلیغاتی خود را بنا نهاد و به تدریج پا در جاده موفقیت نهاد.

7- جی کی رولینگ

گاهی برخی به موفقیت بی‌نظیر سری کتاب‌های هری پاتر حسادت می‌کنند و رولینگ را خوش‌شانس می‌دانند یا به سبک ادبی او می‌تازند، اما این نویسنده همیشه خوش‌شانس نبوده است، زمانی او در حالی که طلاق گرفته بود، مجبور بود به تنهایی و به کمک کمک‌هزینه دولت روزگار را سپری کند. او چندین رمان هم پیش از هری پاتر نوشته بود که هیچ عایدی برایش نداشت.



ایده کتاب هری پاتر هنگامی به ذهن او رسید که در یک ایستگاه منتظر قطار بود و او مشغول روپردازی ذهنی بود.

8- استیون اسپیلبرگ

آثار نبوغ در همان زمان کودکی در او هویدا بود، همان زمان که فیلم‌های هشت میلیمتری می‌ساخت، او در شانزده سالگی با بودجه ۵۰۰ دلاری، نخستین فیلم مستقل خود را ساخت، فیلمی که بعداً الهام‌بخش فیلم برخورد نزدیک شد.

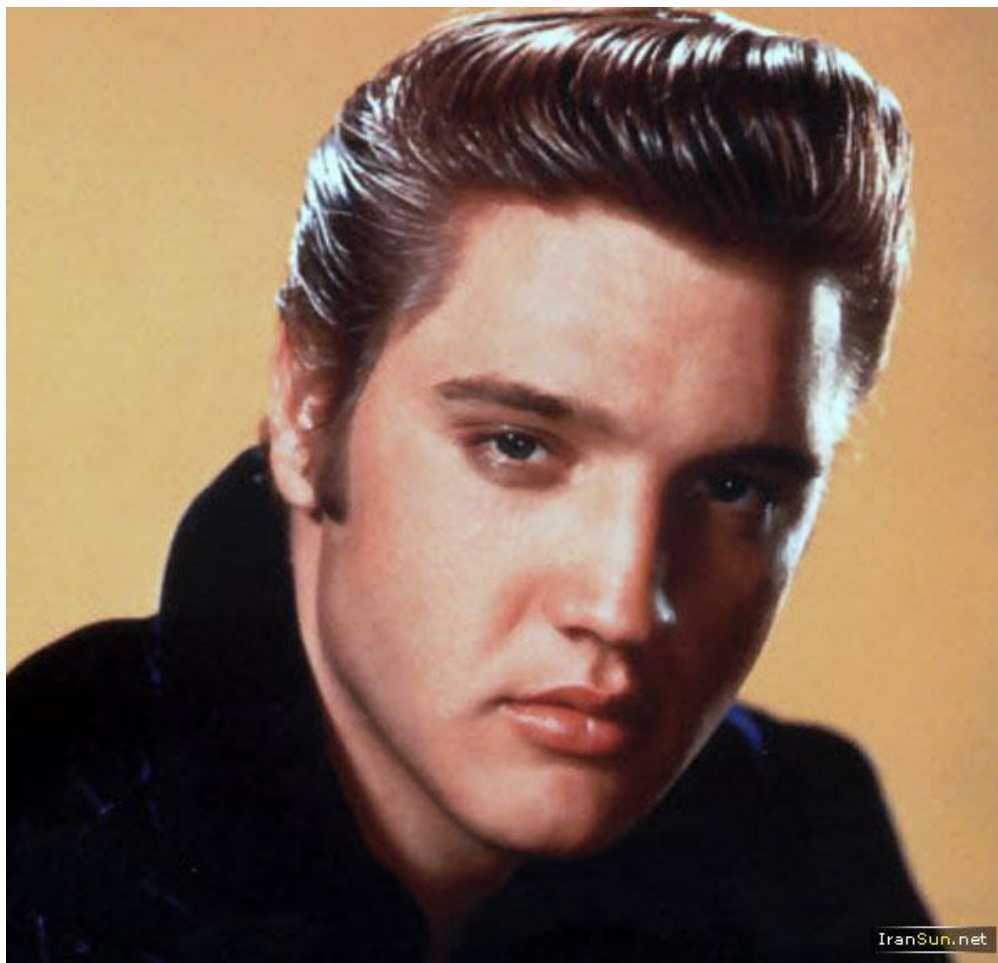
اما اسپیلبرگ هم تا قبل از شناساندن استعدادهای خود، روزگار سختی را سپری کرد. در جوانی دانشکده فیلم، تلویزیون و تئاتر کالیفرنیا جنوبی او را سه بار رد کرد، به همین علت در جای دیگری مشغول تحصیل شد، اما او برای تمرکز بر کار فیلمسازی این دوره تحصیلی را هم نیمه‌کاره رها کرد.



برنده جایزه اسکار برای فهرست شیندلر و نجات سرباز رایان و کسی که گیشه‌ها را با آوارها، ای تی و پارک ژوراسیک تسخیر کرد، بدون سخت‌کوشی و اعتماد به نفس به هیچ جا نمی‌رسید.

9- الویس پریسلی

با آن چهره زیبا و صدای عالی، آدم مگر نیازی به سعی و تلاش هم دارد؟! اما در سال ۱۹۵۴، در زمان شروع کار الویس را کسی نمی‌شناخت، طوری که زمانی مدیر برنامه‌های او به وی گفته بود که !به هیچ جا نمی‌رسی، بهتر است برگردی و تراکتور برانی



10-مایکل جوردن

مایکل جوردن بازیکن شاخص تاریخ بسکتبال است، اما در ابتدای کار، زمانی او را از تیم بسکتبال دبیرستان خارج کرده بودند، اما او با تمرین‌های سخت و ممارست در تمام طول یک تابستان، توانست خود را ثابت کند. نقل قول مشهوری از مایکل جوردن وجود دارد که با خواندنش متوجه می‌شویم او بارها در زندگی حرفه‌ای ورزشی خود را شکست را تجربه کرده و هر بار از ویرانه‌های شکست، پیروزی ساخته است

در طول زندگی ورزشی‌ام، نه هزار شوت را گل نکردم، ۳۰۰ بازی را باختم، ۲۶ بار هم می‌توانستم « شوت پیروزی تیمم را به ثمر برسانم، اما آن را از دست دادم. من بارها و بارها شکست خورده‌ام و به «همین دلیل به موفقیت رسیده‌ام»



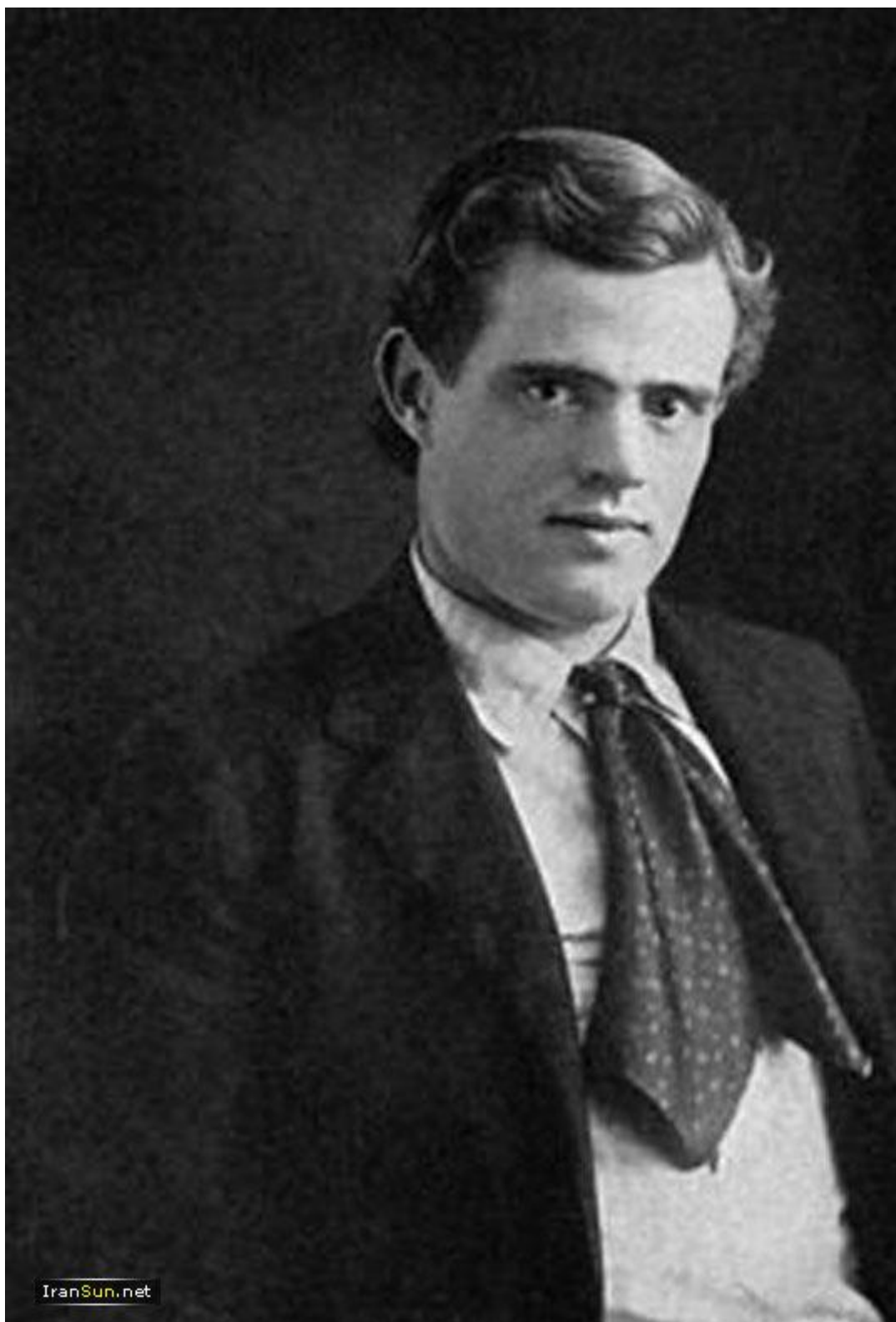
11- جک لندن

خالق آوای وحش و سپید دندان، چه مصائبی را تا پیش از موفقیت آثار خود تجربه کرد؟

جک لندن در خانواده تنگدستی در سان فرانسیسکو به دنیا آمد و در اوکلند بزرگ شد. او با اینکه توانست در دانشگاه پذیرفته شود، تحصیلات رسمی چندانی نداشت و هرچه آموخت، خود آموخت و بسیاری از آثار ادبی را در کتابخانه عمومی اوکلند خواند.

در ۱۸۸۹ در کارخانه کنسروسازی کاری سخت و سنگین پیدا کرد. بعد با پولی که از نامادربش وام گرفت قایقی خرید و به دزدی صدف پرداخت. در ۱۸۹۳ به عنوان کارگر با یک کشتی شکار شیر دریایی به ژاپن رفت. بازگشت او با بحران اقتصادی سال ۱۸۹۳ و مبارزات کارگری همزمان شد.

مدتی بی‌کار و ولگرد بود و در شهر بافلو به زندان افتاد. بعد به اوکلند بازگشت و دبیرستان را تمام کرد. خیلی دوست داشت که به دانشگاه کالیفرنیا برود و پس از سه ماه کوشش فشرده در تابستان در آنجا پذیرفته شد. اما به دلیل بی‌پولی ناچار پس از یک سال دانشگاه را رها کرد.



در ۱۸۹۷ با کشتی و همراه با دیگر جویندگان طلای کلوندایک به شهر داوسون در یوکان رفت. در آنجا بیمار شد و پزشکی او را درمان کرد. پس از بازگشت به اوکلند، سعی کرد که با نوشتن و فروش آثارش (به گفته خودش با فروش مغزش) از بی‌پولی و اجبار به کار بدنی رها شود.

همزمانی این تصمیم او با گسترش مجله‌های عامه‌پسند ارزان که به دنبال داستان‌های کوتاه بودند باعث شد که او بتواند از راه نویسندگی پول در آورد. به‌زودی نویسنده‌ای موفق شد و در سال ۱۹۰۰ درآمد او از نویسندگی به ۲۵ هزار دلار رسید که در مقیاس آن روزها برای یک نویسنده، مبلغ بسیار قابل توجهی بود اما جالب است بدانید که تا پیش از پذیرش آثار او، ناشران مجموعاً ششصد بار از چاپ رمان‌های او خودداری کرده بودند!

12- جیمز دایسون

جاروبرقی البته پیش از دایسون اختراع شده بود، اما تا بعد از جنگ جهانی دوم، محصولی لوکس بود و برای همه در دسترس بود، یکی از مخترعاتی که جاروبرقی را همگانی کرد و کار را با آن راحت کرد، جیمز دایسون بود.

جاروبرقی‌ها به طور معمول کیسه‌ها و فیلترهایی دارند که به این ترتیب عمل می‌کنند: هوا به کمک موتور که در پشت فیلتر و کیسه قرار دارد آشغال‌ها را به داخل کیسه هدایت می‌کند و این عبور هوا از کیسه به سبب وجود میلیون‌ها منافذ در کیسه جارو امکان‌پذیر است. اما مشکلی که در این کیسه‌ها وجود دارد این است که این منافذ به سرعت توسط گرد و غبار و آشغال‌ها بسته می‌شوند و باعث کاهش قدرت و مکش و فشار بر موتور می‌شوند.

نسل جدیدی از جاروبرقی‌ها را ساختن cyclonic separation اما در دهه ۷۰ دایسون با فناوری در آن گردش هوا با سرعت بالا باعث جدا شدن و جداسازی سریع ذرات زباله می‌شود. این جاروبرقی‌ها نیازی به کیسه زباله و تعویض آن ندارند.

اما ساخت این جاروبرقی برای دایسون اصلاً آسان نبود، او با حمایت همسرش، پنج سال را صرف ساخت این موتور کرد، گفته می‌شود در این مدت او ۵۱۲۶ بار اقدام به ساخت و آزمایش نمونه‌های را در سال ۱۹۸۳ ساخت G-Force ابتدایی نمود تا سرانجام موفق شد و جاروبرقی اما در ادامه او به مشکل بزرگی برخورد، هیچ کارخانه و شرکت توزیعی، حاضر به حمایت از محصول او نبود، چون جاروبرقی او باعث از بین رفتن بازار پردرآمد تولید و توزیع کیسه‌های جاروبرقی می‌شد!

دایسون مجبور شد به بازار ژاپن روی بیاورد، در آنجا خوشبختانه از محصول او استقبال زیادی شد، طوری که در سال ۱۹۹۱ برنده جایزه بین‌المللی طراحی در ژاپن شد. در سال ۱۹۹۳، دایسون، شرکت خود را بنا کرد و با کمک تبلیغات تلویزیونی سرانجام جاروبرقی خود را به مردم شناساند.

رمز و رازهای موفقیت از زبان دکتر سیدا

وارد دفتر کار دکتر سیدا که می‌شوی در نگاه اول، انبوه تقدیرنامه‌ها توجه تو را به خود جلب می‌کند. شاید تصور کنی رسیدن به جایگاهی که مرد برتر حافظه ایران صدایت کنند، نیازمند داشتن حافظه‌ای استثنایی با یک ضریب هوشی خیلی بالاست، اما گفت و گو با دکتر تمام گره‌های ذهنمان را در این مورد باز کرد. دکتر

سیدا با رویی خوش و لبخندی دلنشین، با زبانی که برای هر کسی قابل درک است، بر ایمان از داستان زندگی اش گفت تا شما هم یادتان بماند و باورتان شود هیچ چیزی غیر ممکن نیست.

● از دیالیز پدر تا مسیر نابغه شدن

موفقیت من داستان جالبی دارد که به بیماری پدرم برمی گردد. من در مهاباد متولد شدم. پدرم در آن دوره زمانی در مهاباد دیالیز می شد و چون در شهر ما تنها ۲ دستگاه دیالیز وجود داشت اگر یکی از این دستگاه ها دچار اشکال می شد برای بیماران مشکل به وجود می آمد و به ناچار بیماران را به نوبت برای دیالیز به ارومیه می فرستادند. زمانی که پدر من در مهاباد دیالیز می شد من کنارش می ماندم و حین دیالیز مراقبش بودم اما داستان در ارومیه کمی متفاوت تر شد. در بیمارستان ارومیه چون تعداد دستگاه ها و به دنبال آن تعداد پرسنل بیشتر بود، مجموعه آنجا اجازه ورود همراه بیماران را حین دیالیز نمی دادند و به همین دلیل حدود ۴ تا ۵ ساعت، باید این زمان را به تنهایی سر می کردم. بیمارستان خارج از شهر بود و برای همین من وارد محدوده شهر شدم و گذرم به یکی از کتابخانه ها افتاد. ۲ کتاب توجه مرا به خود جلب کرد؛ کتاب اول «حافظه در روانشناسی» و کتاب دیگر «آمانیتیسیم شخصی» نام داشت. من در حیاط بیمارستان این دو کتاب را خواندم و از آنجا بود که به بحث حافظه خیلی بیشتر از قبل علاقه مند شدم. این کتاب مسیر را به من نشان داد و اینطور نبود که دقیقا بر اساس کتاب ها عمل کرده باشم، بلکه من بسیاری از روش هایی که در کتاب ها بود را به سبک خودم تغییر دادم و تکمیل کردم. بعد از مطالعه این کتاب ها دلم می خواست نتیجه یافته هایم را با همکلاسی هایم در میان بگذارم. زمانی که به مدرسه برگشتم چند تکنیکی که از خواندن کتاب ها یاد گرفته بودم را با چند نفر از دوستانم در میان گذاشتم. عده ای به من خندیدند و اصلا حرف هایم را جدی نگرفتند اما ۲ نفر از دوستانم با من همراهی کردند و من با وجود اطلاعات پراکنده و ناقصم در آن دوره زمانی، با آنها اطلاعاتم را به اشتراک می گذاشتم. مسیر زندگی من از آن زمان به سرعت تغییر کرد زیرا قدم در راهی گذاشته بودم که دوست داشتم با جدیت و پشتکار زیاد در آن موفق شوم.

● انرژی مثبت و منفی آدم ها را حس می کنم

علاوه بر مباحث ذهن یکی از موضوعات مورد علاقه من، شخصیت شناسی و چهره شناسی بود که مطالعات زیادی در این زمینه کرده ام. چهره شناسی یکی از موضوعاتی است که می تواند به هر شخصی کمک کند. من چون به این موضوعات علاقه زیادی داشتم، باعث شد که استعدادم در این زمینه رشد کند.

گاهی اوقات که وارد آسانسور می شوم، می توانم انرژی مثبت و منفی آدم هایی که قبل از من وارد آسانسور شده اند را حس کنم یا اگر همین حالا چشم هایم را ببندم و چند نفر وارد اتاقم شوند، بدون اینکه به آنها نگاهی بیندازم، می توانم ویژگی آنها را حدس بزنم. تمام این موضوعات علم است و هرکسی می تواند آن را به دست بیاورد و بر این اساس به زندگی شخصی اش کمک کند. برای مثال موضوع چهره شناسی به شما کمک می کند که در انتخاب دوست، همسر و همکاران دقت کنید تا بعدها باعث پشیمانی تان نشود. با داشتن دانش بیشتر در این خصوص می توانید زندگی بهتر و موفق تری داشته باشید.

● بیل گیتس هم دلش می خواهد بیشتر پول داشته باشد

ذات انسان طوری است که در هر مرحله ای قرار بگیرد باز هم به دنبال داشتن امکانات بیشتر است. حتی فرد ثروتمندی مانند بیل گیتس هم بر اساس ذات انسانی اش دلش می خواهد بیشتر از اینها درآمد داشته باشد اما فراموش نکنید که این خواستن ها نباید به اندازه ای باشد که ایجاد حسرت در شما کند. مهم لذت بردن و احساس خوشبختی در همین لحظه و با همین ویژگی هایی است که شما دارید. بعضی آدم ها برای خودشان معیارهایی را به وجود می آورند که اگر تنها به آن درجه برسند فکر می کنند خیلی خوشبخت شده اند اما این نوع طرز فکر باعث از دست دادن لحظات حال شماس و مانع لذت بردن شما از چیزهایی می شود که در حال حاضر از آن برخوردار هستید.

● من هم شکست خورده ام

باید ببینید تعریف تان از شکست چیست چون اگر تصور کنید شکست پایان فعالیت های شماست قطعاً زندگی تان مسیر درستی را طی نخواهد کرد. تعریف تان از شکست را تغییر دهید و به آن به شکل یک تجربه نگاه کنید و پلی برای رسیدن به مراحل بعدی از آن بسازید. من هم در طول زندگی ام با لحظاتی مواجه شده ام که کاملاً دلسرد شده ام اما آن لحظات، راه را برای موفقیت های بعدی ام هموار کرد و تجربه کافی در اختیارم گذاشت.

● زودتر از دیگران عمل کنید

می خواهم رازی را با شما در میان بگذارم و آن این است که وقتی فکری به ذهنتان می رسد حتماً آن را به مرحله عمل برسانید. این تنها شما نیستید که چنین فکری به ذهنتان رسیده چون در همان زمانی که شما به ایده ای فکر می کنید شخص دیگری هم به آن ایده فکر کرده است و در این بین شانس با کسی است که زودتر فکر و تصمیمش را به مرحله اجرا بگذارد. این علم است که شما بتوانید ایده تان را به عمل بگذارید. رمز موفقیت من هم این بود که توانستم ایده هایم را زودتر از دیگران به مرحله اجرا بگذارم در حالی که ممکن است آدم های دیگری هم همزمان با من به فکر راه های تقویت ذهن و تکنیک های بالابردن هوش افتاده باشند اما فقط در مرحله تئوری و ایده باشند.

● از آدم های بدبین فاصله بگیرید

اگر ایده ای دارید و به یقین می دانید که درست است، حتماً به فکر به اجرا گذاشتن آن باشید و در این میان سعی کنید با کسانی ایده تان را مطرح کنید که به شما دلگرمی بدهند نه اینکه دلسردتان کنند. با جملاتی مثل تو نمی توانی و... دلسرد نشوید. نکته مهم دیگر در میان گذاشتن دانش و اطلاعات تان با دیگران است. من به شخصه هر آنچه یاد می گیرم را به سرعت به دیگران منتقل می کنم زیرا با این کار به یادگیری خودم بیشتر کمک کرده ام و مهم تر از همه ترغیب می شوم که به دنبال اطلاعات دیگری بروم چون اگر دانشم را به دیگران منتقل نکنم این تصور در من به وجود می آید که نیازی به کسب دانش جدید و بیشتر ندارم و پر هستم، اما با در میان گذاشتن اطلاعاتم این شانس را پیدا می کنم که بیشتر به دنبال فراگیری دانش های جدید باشم. نکته مهم دیگر این است که با انتقال دانش تان به دیگران جمعیت بیشتری را تغذیه می کنید و تاثیر مثبتی روی جامعه تان می گذارید. من معتقدم هر فردی به اندازه خودش مسئولیت دارد که کمکی به افراد جامعه اش برساند. اینکه در یک جا بنشینید و بگویید به من ربطی ندارد و فقط منتظر خدمات رسانی دیگران باشید، نمی توانید انتظار موفقیت داشته باشید. هر کار مفیدی که از دست تان برمی آید، انجام دهید تا راه موفقیت بیشتر از گذشته به رویتان باز شود.

منبع مطالب: (سایت علمی نخبگان جوان)

www.njavan.com

محمد نظری گندشمین

کارشناس ارشد روانشناسی

09143542328

M.N.G

Nazaribest@yahoo.com