

چرا هر چه پیشرفت می‌کنیم کمتر آسایش داریم؟



در جستجوی موفقیت

همه مردم همواره به دنبال موفقیت هستند؛ ولی معنی واقعی موفقیت چیست؟

ما در زندگی به منزله‌ی کشتی بوده و ما را به جلو می‌راند. توجه داشته باشید که هدف مثبت، بیشتر افراد را به موفقیت می‌رساند. برای مثال این که بگویید «می‌خواهم به مردم کمک کنم.» در چنین مواردی هم راحت تر به خواسته خود می‌رسید و هم از سلامت روحی و آرامش بیشتری برخوردار خواهید شد؛ اما اهداف منفی مثلاً «این که «می‌خواهم مردم را کنترل کرده و بر آنها نفوذ داشته باشم.» می‌تواند به سلامت روحی ما صدمه وارد کند. در هر موردی، اهداف کوتاه مدت و بلند مدت داشته باید تا از طریق اهداف کوتاه مدت، بتدریج به اهداف بلند مدت خود نیز برسید. اگر اهداف بلند مدت به تحقق ارزش‌های مهم و فلسفی زندگی کمک کنند، انگیزه‌ی بیشتر نیز ایجاد خواهد کرد.

همواره به خاطر داشته باشید که اهداف مثبت بیش از اهداف منفی انگیزه ایجاد می‌کنند و مؤثر ترند. برای مثال بهتر است به جای این که بگویید «من دوست دارم کمتر از توپ بترسم.» بگویید «من می‌خواهم بیشتر از ۳۰۰ ضربه بزنم.» از طرف دیگر، اهداف باید مطلوب و قلبی باشند نه این که از بیرون بر فرد تحمیل شده باشند. همواره باید به اهداف حقیقی و دست نیافتنی فکر کنید؛ زیرا اگر وقت و انرژی خود را صرف اهداف دست یافتنی کنید، دچار عدم رضایت و اضطراب خواهید شد. سعی کنید برای دستیابی به اهداف، موانع موجود در انجام کار را به کمترین حد ممکن برسانید.

تعهد به انجام کار نیز از عوامل مهم در رسیدن به موفقیت است. سعی کنید با نگرشی امیدوارانه و مثبت به انجام برنامه‌های خود متعهد باشید. با آگاهی از راه پیش رو و اهداف خود، رفتاری در پیش بگیرید که سالم باشد

نخستین کاری که در این باره باید انجام دهیم، تفکر صحیح در مورد مسائل است. درک برتری‌ها، استعدادها و فرصت‌ها به ما در تفکر و درک آن چه اتفاق افتاده کمک می‌کند.

انگیزه:

یکی از عوامل مؤثر در موفقیت، انگیزه است. بسیاری از عوامل در انسان‌ها ایجاد انگیزه می‌کند. مانند نیازهای روان‌شناسانه، زنده ماندن فشار و احساسات، صدمات ترس و تهدیدها، دارائی‌ها، علایق و ...

تغییر:

باید بدانیم که برای رسیدن به موفقیت، نیازمند تغییر هستیم و تغییر با عناصری چون آگاهی (یادگیری) و خواستن (انگیزه) می‌تواند به وجود آید. وقتی که انگیزه‌ی قوی داشته باشیم، در رسیدن به آن چه می‌خواهیم بیشتر سعی کرده و وقت بیشتری می‌گذاریم.

پشتکار:

هیچ چیز در جهان جایگزین پشتکار نمی‌تواند شود. حتی استعداد و وجود افراد با استعدادی که ناموفق هستند، دلیلی بر این ادعاست. تحصیلات نیز به تنهایی مؤثر نیست. یکی از صاحب‌نظران گفته است: «ادیسون، یک درصد تفکر و ۹۹ درصد انگیزه و تلاش بی‌وقفه بود.» پس فردی که قصد رسیدن به هدفی را دارد، باید در مدتی که ممکن است طولانی هم باشد، سعی کند و با انگیزه و پشتکار به مقصد بیندیشد.

تعیین هدف:

یکی دیگر از عوامل مهم، تعیین هدف است. اهداف

متأسفانه، مردم ما گرفتار یک فکر قدیمی شده‌اند و آن این که «بیشتر یعنی بهتر». به عبارتی روشن تر وقتی امور مالی و اقتصادی ما خوب باشد و بیشتر تولید و مصرف کنیم، به ظاهر باید راحت تر شویم و به آسایش برسیم؛ اما هزاران مشکل دیگر پیش روی مان قرار می‌گیرد. ما در مقایسه با والدین مان که نسل پیش از ما هستند، اسباب سرگرمی و امکانات بیشتر داریم؛ اما امنیت کمتری داریم و احتمال این که قربانی جنایت شویم ۳ برابر بیشتر از زمان والدین مان است. از امنیت شغلی کمتر برخورداریم و افزون بر آن بی‌اعتمادی و افسردگی در فضای جامعه نیز افزایش یافته‌است.

در یک نظر سنجی که به عمل آمده است، مشخص شد ه است که ۲۷ درصد مردم نسبت به والدین نشان درآمدی بیشتر دارند؛ اما کمتر از نصف آن‌ها گفته‌اند که شادتر از والدین شان هستند. پس آیا وقت آن نرسیده که معیارهای خود را برای سنجش موفقیت تغییر دهیم؟ آیا موفقیت چیزی غیر از رضایت مندی، آرامش قلبی و پیمودن راه درست است؟ همگی ما خواهان امنیت، صلح و آرامش بیشتر هستیم. البته به طور حتم، ایجاد امکانات نیز در رشد و موفقیت یک جامعه مهم است؛ اما قصد ما در این مقاله این است که به عوامل حقیقی که در رسیدن به موفقیت نقش دارند، بپردازیم.

به طور کلی ویژگی‌های انسان‌ها، نشان دهنده‌ی موفقیت و شکست آن‌هاست؛ زیرا چگونگی تفسیر شما از موفقیت و شکست، تعیین کننده زمان و انرژی است که به کارهای آینده اختصاص می‌دهید. مردم اغلب موفقیت را به عوامل درونی (یعنی کار سخت) نسبت داده و شکست را ناشی از عوامل بیرونی (یعنی بدشانسی) می‌دانند پس

ادامه از در جستجوی موفقیت..

و بتواند در شما و اطرافیان انگیزه کافی ایجاد کند. بسیاری از افراد تمام توجه خود را به کار معطوف می کنند و توجهی به جوانب و زیر مجموعه ها ندارند. در چنین شرایطی نو آوری کاهش می یابد و تردید نسبت به اصل هدف ایجاد می شود. پس همواره مسئولیت پذیر باشید و در صورت لزوم از تغییرات و اصلاحات استفاده کنید و با فکری سالم گام بر دارید. بدیهی است که در راه رسیدن به اهداف باید ۶ مهارت اصلی را نیز کسب کنیم که عبارتند از:

آگاهی از احساسات:

لازم است بدانید که تمام افراد، انواع احساسات را از خشم و غضب گرفته تا شادی و خوشحالی تجربه می کنند. پس باید بتوانید در مواردی با این گونه احساسات کنار بیایید.

کار و تمرکز:

بر کار خود تمرکز کنید و در صورت لزوم با افرادی متخصص مشورت کنید و تصمیم بگیرید چه کارهایی باید متوقف شود و کدام ها باید پیش روند.

گسترش ارتباطات:

با افزایش ارتباطات، اطلاعات خود را افزایش دهید و تغییری نیز در روحیه خود ایجاد کنید.

استفاده از استعدادها:

بهترین استفاده را از توانایی های خود ببرید.

نو آوری:

توجه داشته باشید که همیشه کارها از یک راه انجام نمی شود. به دنبال روش هایی برای به حداقل رساندن موانع و دلپذیر کردن کار باشید.

پذیرش اشتباه ها:

مطمئن باشید که در عموم کارها مشکلاتی ایجاد می شود. پس انتظار اشتباه را داشته باشید؛ اما تمرکز خود را بر رفع نیازها و افزایش سرعت در تصمیم گیری ها و تحقق اهداف بگذارید.