به نام خداوند جان و خرد

قدرت انعطاف‌پذیری

نویسنده:
دامین هوگز

مترجم:
سمانه فلاح

سرشناسه: هیوز، دیمیان
Hughes, Damian
عنوان و نام پدیدآور: قدرت انعطاف پذیری/[تألیف دیمیان هیوز]؛ مترجم سمانه فلاح.
مشخصات نشر: تهران: طاهریان، 1392 .
مشخصات ظاهری: 120 ص.: مصور.
شابک: 978-600-6235-37-0 :80000 ریال
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: عنوان اصلی: Liquid Thinking: Inspirational Lessons from the World's Greatest Achievers
موضوع: ابراز وجود
شناسه افزوده: فلاح، سمانه، 1364 -، مترجم
رده بندی کنگره: BF 637/9/الف2ه96 1392
رده بندی دیویی: 158/1
شماره کارشناسی ملی: 3242105

«قدرت انعطاف‌پذیری»

● **نویسنده:** DAMIAN HUGHES ● **مترجم:** سمانه فلاح
● **ناشر:** انتشارات طاهریان ● **نوبت چاپ:** اول ● **سال چاپ:** 1392 ● **تیراژ:** 2100 جلد
● **طرح جلد:** آرزو خسروپور ● **قیمت:** 8000 تومان
شابک: 978-600-6235-37-0

آدرس: **میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، خیابان لبافی نژاد، پلاک 266، طبقهٔ چهارم، واحد 11**
تلفن: 66492733 **تلفکس:** 66974152

برای شرکت در قرعه‌کشی خوانندگان مجموعه کتاب‌های به سوی موفقیت، لطفاً حتماً عدد 1 را به شمارهٔ 1000066492733 ارسال کنید تا یکی از برندگان ما باشید.

فهرست:

فصل 1: غرق شویم یا شنا کنیم؟...7

فصل 2: آیا شما بی‌اراده هستید و می‌خواهید تغییر کنید؟...13

فصل 3: اشتیاق برای موفقیت...34

فصل 4: اهداف طلایی در تفکر خلاقانه...35

فصل 5: تکیه‌گاه شما در زندگی‌تان چیست؟...47

فصل 6: بازتاب اندیشه‌ها در آینده...55

فصل 7: شرایط را آنگونه که می‌خواهید بسازید...67

فصل 8: صندلی‌های روی عرشهٔ کشتی...73

فصل 9: آیا دوست دارید که در کنار نهنگ‌ها و کوسه‌ها شنا کنید یا در کنار دلفین‌ها...77

فصل 10: برای یک لحظه هم که شده تمرکز کنید...89

فصل 11: برای موفقیت خود فرصت ایجاد کنید...95

فصل 12: روشنفکر باشید...101

فصل 13: وقت آن رسیده که بر خلاف جریان آب شنا کنید...107

فصل 14: در دریای زندگی با جرأت شیرجه بزنید...119

درباره نویسنده

دمیان‌هاگز پدیدآورنده فن نوین تفکر خلاقانه یا انعطاف‌پذیری است. او ارائه‌دهندۀ روش‌ها و تکنیک‌های چگونگی هماهنگی و سازگاری با زندگی شخصی و مسائل شغلی است. او این کار را به منظور دست یابی به آرزوها و اهداف دیرینۀ افراد انجام داده است. او نویسندۀ این کتاب به نام " انعطاف پذیری " و کتاب دیگری به نام " تغییر برای دوباره زیستن " می‌باشد.

هاگز در دوران دبیرستان یکی از بازیکنان تیم فوتبال انگستان بوده است. پس از چند سال، سمت مربیگری تیم فوتبال منچستریونایتد را به عهده گرفت. او قبل از شروع فعالیت خود در آفریقا و ایالات متحده آمریکا، یکی از طراحان تاکتیک‌ها در بازی فوتبال بود. در حال حاضر او زمینۀ شغلی خود را به کلی تغییر داده و در مرکز مشاوره‌ای خودش به نام " متفکران خلاق " در رشتۀ مدیریت و کنترل تغییرات فردی مشغول فعالیت است. او در مرکز خود به گروه بی شماری از افراد، تیم‌های ورزشی و گروه‌های مختلف در جهت دستیابی به موفقیت‌ها کمک می‌کند. همچنین او به عنوان روانشناس تیم‌های ورزشی به ویژه تیم‌های راگبی G B با جدیت کار می‌کند.

سالها پیش هاگز وارد باشگاه جوانان منچستر شد تا به اعضای آن که بیشتر جوانان بودند، بیاموزد که چگونه می‌توان بدون هیچ گونه خشونت در بازی‌ها مسابقات پیروز شد و به مدال‌های جهانی دست یافت. هدف کلی او آموختن روش‌های درست زیستن و خلاقانه فکر کردن به افراد جامعه است. به همین دلیل در سال 2007 به عنوان نویسندۀ کتاب William Hill Sports دربارۀ

زندگینامهٔ قهرمان بوکس، ری رابین سون، توضیحاتی را ارائه داد و مورد توجه همگان واقع شد. رویکردهای تازه و جالب او مورد توجه آقای ریچارد برنسون ؛ محمدعلی کلی، تری لهی، تایگروودز، جانی ویکین سون و آقای الکس فرگوسن نیز قرار گرفت. اگرشما علاقمند هستید تا با نظرات و روش‌های خلاقانه دمیان هاگز آشنا شوید، می‌توانید این کتاب را بار دقت مطالعه کنید و یا به وب سایت‌های demian@liqidthinker. com و www. Liquidthinker.com مراجعه نمایید.

چرا باید این کتاب را بخوانیم ؟

من کتاب "انعطاف پذیری" را به چند دلیل نوشته‌ام. دلیل اصلی من علاقهٔ فراوان به نویسندگی و نگارش کتاب بوده است. بنابراین، من این کار را ابتداء برای تحقق آرزوی قلبی خودم انجام داده‌ام و آرزو دارم بتوانم توجه شما را به آن جلب کنم.دلیل دوم من این است که چون از دیدگاه خودم، توانایی‌های ذهنی فراوانی دارم، به راحتی می‌توانم افراد گوناگون را ملاقات کنم. بدین ترتیب، می‌خواستم این کتاب را در جهت توضیح و توصیف فعالیت‌های روزانه افراد بنویسم تا به آنها بگویم که چطور می‌توان در گذراندن زندگی به اهداف و آرزوهای خود دست یافت. آخرین دلیل من از نگارش این کتاب جستجوی نقاط مشترک در افراد مختلف بود. تمایل شدید من به شناسایی شخصیت افراد و ارایهٔ پیشنهادات گوناگون به آنها باعث شد که مطالب و موضوعات مختلف را کنار هم بیاورم و چنین کتابی را ارائه دهم. در ابتدای این کتاب می‌خواهم به شما چند پیشنهاد بدهم :

1- **هوشیارانه زندگی کنید و با ذهن باز مسائل را ببینید**. دربارهٔ چیزهایی که از زندگی می‌خواهید به درستی فکر کنید. اگر شما برای تفکر خلاقانه

مصمم هستید، باید مطالب این کتاب را با دقت مطالعه کنید. شک ندارم که در انتها به موفقیت خواهید رسید. البته اگر چشم‌هایتان را به روی توانایی‌هایتان نبندید و با ما همگام شوید.

2- هنگامی‌که کتاب، مجله یا روزنامه‌ای را می‌خوانید، یک مداد به همراه داشته باشید. این کتاب برای شماست. بنابراین می‌توانید بعضی از مطالب مهم و جالب توجه‌تان را علامت گذاری کنید. در انتهای هر فصل عملکرد و پاسخ‌های خود را بررسی کنید و زمان خاصی را برای این کار در نظر بگیرید.

3- شاید در ابتدای این کتاب با بعضی از نظرات و پیشنهادات مخالف باشید، اما نیاز نیست نگران باشید. برای آسودگی خیال خود می‌توانید بعضی از آنها را نادیده بگیرید و در فرصتی بهتر دوباره روی آنها تمرکز کنید.

4- یک معلم مذهبی به نام ادوارد دی بونو در کتابی 90 در صد از اشتباهاتی که هر یک از ما در زندگی مان مرتکب می‌شویم را به وضوح معرفی کرده است. من آنها را " تفکرات ثابت " می‌نامم. آنها به گونه‌ای هستند که قابل تغییر نمی‌باشند و چه شما دربارۀ آنها فکر کنید، چه نکنید ؛ نمی‌توانید آنها را عوض کنید.

5- روش‌های ارائه شده در این کتاب همگی قابل تغییر هستند، به همین دلیل است که ما نام آن را " تفکر خلاقانه و انعطاف پذیری " نامیده ایم. این کتاب حاوی درس‌های زندگی، اهداف و آرزوهایی است که هر کسی در زندگی خود به آنها نیاز دارد.

6- به جلو پیش روید، چون این بار نوبت شماست، بهتر است از دست رفته‌های خود را فراموش کنید. امیدوارم که روش‌های معرفی شده در این کتاب بتوانند شما را در زندگی بهتر یاری کنند و مرا نیز در جهت نگارش کتاب‌های دیگر یاری نمایند.

فصل 1

غرق شویم یا شنا کنیم؟

مهم نیست که چند ساله هستید مهم این است که شما برای رفتارهایتان مسئولید و نباید به خود و دیگران بی احترامی‌کنید. اگر در سنین میانسالی باشید، ارزش و تأثیر رفتارهایتان را بهتر درک می‌کنید و می‌توانید تصمیم بگیرید که چه کارهایی را انجام دهید و از چه کارهایی اجتناب کنید.

«جری اسپرینگر مجری برنامهٔ تلویزیونی و شهردار سابق سی سی ناتی.»

اوه، جری اسپرینگر؟؟؟ شاید با خودتان فکر کرده باشید که این کتاب حاوی مجلات و نقل قول‌های افراد مشهور در دنیا باشد. اینطور نیست اما به نظر من گفته‌های اسپرینگر ارتباط زیادی با مطالب ذکر شده در این کتاب دارد.

تا کنون دریافته‌ایم که افراد در دنیا به سه گروه تقسیم می‌شوند:

- افرادی که خودشان باعث می‌شوند اتفاقاتی در دنیا رخ دهند.
- افرادی که فقط به اتفاقات رخ داده نگاه می‌کنند.
- افرادی که فقط می‌پرسند چه اتفاقی افتاده است؟

باید بگویم نظر من بیشتر جلب گروهی می‌شود که به سرنوشت اعتقاد دارند و آن را آنگونه که هست می‌پذیرند. حتماً می‌پرسید که منظورم چیست؟ گروهی از افراد ترجیح می‌دهند که بیشتر مسائل را خودشان تجربه کنند تا اینکه گفته‌ها و اظهارات دیگران گوش دهند. آنها وقتی چیزی از کسی می‌شنوند، دائماً از خود می‌پرسند، اگر این طور بود چه می‌شد؟! اگر مدیر من می‌دانست که من چنین توانایی‌های خوبی دارم، چه می‌کرد؟ اگر مردم متوجه می‌شدند که من بسیار با هوش و با استعداد هستم، چه عکس العملی نشان می‌دادند؟ اگر من پول بیشتری داشتم، چه می‌کردم؟ اگر کمی‌چاق تر بودم، چه می‌شد؟ اگر پیرتر بودم چه اتفاقی می‌افتاد؟ اگر محل زندگی ام را تغییر می‌دادم چه می‌شد؟ اگر مردم به حرفهای من گوش دهند، چه می‌شود؟

اگر موفق تر از حالا بودم چه اتفاقی می‌افتاد؟

به شما پیشنهاد می‌کنم تعداد دفعاتی که در طول روز از خود چنین سئوالاتی را می‌پرسید، بشمارید و به میزان انرژی خود برای انجام هر یک از آنها فکر کنید. ترجیح می‌دهید که کدام کار را به جای دیگری انجام دهید؟؟؟

" وودی آلن می‌گوید: ***دنیا به دست افرادی می‌گردد که بیشتر احساس حضور می‌کنند***. هنگامی‌که با افراد موفق در دنیا صحبت می‌کنید، همهٔ آنها می‌گویند: زندگی نه حاصلی دارد نه عذر و بهانه‌ای: فقط محلی است برای نشان دادن وجود خود. "

به گفتهٔ جورج برنارد شاوتوجه کنید:

" مردم همیشه به جای اینکه خود را سرزنش کنند، شرایطشان را مورد سرزنش قرار می‌دهند.اما من به شرایط هیچ اعتقادی ندارم. مردمی‌که در این دنیا هستند، باید خودشان سرنوشت و شرایط را تعیین کنند و اگر نتوانند شرایط دلخواه خود را پیدا کنند، باید آن را بوجود آورند."

روزی ریچارد برنسون در یک سفر به نیویورک پرواز کرد. در آن روز آن شرکت هواپیمایی در برنامه‌هایش دچار مشکل شده بود و معلوم نبود که مقصدش آمریکاست یا نیویورک. در طول مسیر ریچارد فقط به این موضوع فکری کرد که رقابت با چنین شرکت‌های ضعیف که در مدیریت برنامه‌ها دچار مشکلات فراوانی هستند بسیار آسان است. سر انجام او تصمیم گرفت که شرکت هواپیمایی ویرجینیا آتلانتیک را

تأسیس کند. او با کمی‌تفکر، قدرت رقابت با شرکت‌های مختلف را به دست آورد و توانست به بهترین موفقیت دست پیدا کند.
همه چیز در زندگی بستگی به آن دارد که از کجا آمده ایم، چقدر در آمد داریم و در چه محلی به فعالیت مشغول هستیم. البته تمامی‌این مسائل به تصمیم گیری‌های شما بر می‌گردند. بدین ترتیب انتخاب این کتاب و مطالعهٔ آن نیز به تصمیم شما ارتباط دارد. من همچنین شما را تشویق می‌کنم که مطالب ارائه شده را با دقت بخوانید و آنها را در مسیر پر پیچ و خم زندگی‌تان به کار ببرید. امیدوارم محتویات این کتاب بتواند شما را در دست یابی به اهداف و آرزوهایتان راهنمایی کند.
ویکتور فرنکل یک زندانی یهودی بود که افراد بی شماری را در اردوگاه نازی‌ها نجات داد. در صورتی که همسر و فرزندانش در آنجا کشته شده بودند. او در کتابش در بارهٔ انگیزه‌هایش برای ایجاد شرایطی که هر کس می‌خواهد در زندگی خود بوجود آورد، مطالب زیبایی نوشته است. او معتقد بود که هر کس قدرت این را دارد که شرایط دلخواه خود را انتخاب کند.   او در میان تمام نازی‌ها به شخصی معروف است که قدرت چشمگیری در انتخاب شرایط گوناگون در زندگی دارد. به طوری که در این‌باره می‌گوید:
" زندگی در اردوگاه نازی‌ها به ما آنوقت که بتوانیم افرادی را که به دیگران کمک کردند، به یاد آوریم. اگر چه تعداد آنها بسیار کم بود، اما به هر حال نشان دهندهٔ حقیقی بزرگ بودند. ما در آنجا آزادی انسانها، نگرش و انتخاب آنها را در شرایط مختلف را دیدیم. "

اگر سخنان قاطع برخی از بزرگان نتوانند مارا قانع کنند، بهتر است به سخن و حرف دل خود گوش دهیم. شاید عمر شما بسیار طولانی باشد. به همین دلیل است که باید در مقابل شرایطی که برای خود بوجود می‌آورید و مسئولیت‌هایی که به عهده می‌گیرید، جدی باشید. شروع رژیم غذایی با فشارها و تنش‌های شغلی، بیماری‌ها و.... از جمله شرایطی هستند که آگاهانه یا نا آگاهانه یا با آنها روبرو می‌شویم. بنابراین شما از چه منابعی برای آماده کردن خود در مقابل چنین حوادث و شرایطی استفاده می‌کنید؟

گروهی از روانشناسان عقاید و نگرش‌های چند راهبه را مورد بررسی قرار دادند. آنها دریافتند که 90 در صد آنها از نظرات و اعتقادات شخصی خود برای تصمیم گیری در شرایط مختلف استفاده می‌کنند تا اینکه بخواهند از منبع خاصی کمک بگیرند.

سرانجام می‌توان خاطرنشان کرد که اگر به نظر شما جری اسپرینگر به مسئلهٔ انتخاب شرایط مختلف و استفاده از توانایی‌ها کمی‌کوته بینانه عمل کرده است، من این فصل را با سخن پربار یکی دیگر از فلاسفه به پایان می‌رسانم.

"فلسفهٔ من نه تنها این نیست که شما فقط در زندگی‌تان مسئول هستید، بلکه می‌بایست در مقابل تمام کارهایی که از شما سر می‌زند و تصمیم‌هایی که در هر لحظه می‌گیرید، حساس باشید. اگر چنین کنید شاید در این لحظه فرصت را از دست بدهید، اما در لحظهٔ بعد حتماً در مسیر درست زندگی خود قرار می‌گیرید. "

اکنون از خودتان بپرسید که آیا می‌خواهید غرق شوید یا شنا کنید؟!

نکته: همیشه برای پذیرش مسئولیت‌ها و بروز و کنترل احساسات در زندگی به طور صددرصد آماده باشید. پشیمانی از گذشته را کنار بگذارید و سعی کنید بپذیرید که شما علت هستید نه معلول.

در سال 1964 زمانی که رهبر روسی، نی کی تا، از قدرت خود بر کنار شد، دو نامه نوشت که به جانشین پس از خود بدهد. او چنین نوشت ؛ زمانی که درسمت خود شروع به کار کردی، می‌توانی نامهٔ اول را بخوانی. اگر نوشته‌های آن را قبول داشتی، نامه دوم را باز کن. جانشین برژنو به حرف او گوش داد و ابتداء نامهٔ اول را باز کرد. در آن نوشته شده بود، برای هر مشکلی که برایت پیش می‌آمد، مرا سرزنش کن و مرا مقصر بدان. فراموش نکن که بحرانها در هر شرایطی رخ می‌دهند، اما خوش حال باش که زود گذرند. برژنو که به خاطر آورد باید نوشته‌های نامهٔ اول را قبول کند، تصمیم گرفت که با پذیرش آنها نامهٔ دوم را نیز باز کند و بخواند. در نامهٔ دوم نوشته شده بود، هرگز کسی را سرزنش نکن، ***خودت با شهامت مسئولیت کارهایی را که انجام می‌دهی، بعهده بگیر.***

فصل 2

آیا شما بی‌اراده هستید و می‌خواهید تغییر کنید؟

همهٔ ما به طریق گوناگون مورد لطف خداوند قرار گرفته ایم. این وظیفهٔ ماست که توانایی‌ها و استعدادهای خود را بشناسیم و توسط آنها به کمال برسیم.

«ماری دانبر»

هنگامی‌که در مراسم تدفین کسی شرکت می‌کنید، آیا کسی را می‌بینید که به مراسم تدفین خودش فکر کند؟ چند نفر دیگر پس از ما به دنیا می‌آیند؟ چه کسی بهتر از بقیه خواهد بود؟

اگر شما چنین افکار نا خوشایندی را متوقف نکنید، خیلی زود مضطرب و آشفته می‌شوید. اگر چه تمامی‌اینها تصورات خیالی هستند، اما نمی‌توان نسبت به بسیاری از آنها بی اهمیت بود. به طوری که گاهی توجه دقیق به جزئیات، ما را به حقایق و نتایج خوبی می‌رساند. برای چند لحظه مکث کنید و سپس این قسمت را با دقت بخوانید.

جدا از نظرات و اعتقادات شخصی و مذهبی، آیا تا به حال به یک پدر خوب بودن، مادر مهربان بودن و خواهر و برادر.... بودن فکر کرده اید؟ آیا تا کنون به سئوال " هدف شما در زندگی تان چیست؟ " چه پاسخی را داده اید؟ واین بَنت مربی راگبی استرالیایی پاسخ این سئوال را در یک جملهٔ زیبا خلاصه کرده است و می‌گوید:

" انسانها می‌میرند، اما اهدافشان همیشه زنده می‌مانند "

واقعاً چه جملهٔ پر معنایی !!! شما اهدافتان را چگونه توصیف می‌کنید؟

زیگموند فروید، روانشناس معروف، اهداف را " بذرهای طلایی " می‌داند. بیشتر انسان‌های موفق افرادی را که مشوقشان بوده اند، خوب به خاطر دارند. معلم ؛ مدیر، کشیش و یا یکی از خویشاوندان یا گاهی پدر و مادر شما می‌توانند مشوقان شما باشند. آنها کسانی هستند که با سخنان خود، روحیهٔ شما را تقویت می‌کنند و نوعی حس رضایت و شادکامی‌را در خود و شما بوجود می‌آورند.

لنس آرمسترانگ، در سن 15 سالگی علاقهٔ فراوانی به دوچرخه سواری داشت و توسط مادرش به فعالیت در این رشته ورزشی تشویق شد.

ریچارد برنسون، یکی از پیشگامان موفق بریتانیایی، استعدادو توانایی‌های نهفتهٔ خود را هنگامی‌که در کنار دوست خود مجلهٔ مدرسه اش را می‌خواند، کشف کرد. حس تهاجمی‌و خشونت محمد علی زمانی آشکار شد که چند نفر دوچرخهٔ او را دزدیدند و همین مسئله اورا به سمت بازی بکس کشاند و او را به یک افسر پلیس موفق تبدیل کرد. تیم واتراستون صاحب یکی از کتاب فروشی‌های معروف، استعداد خود را در فروش و کسب و کار در زمینهٔ کتاب و محصولات فرهنگی یافت. توماس ادیسون، مخترع انرژی برق کسی بود که در دوران کودکی به خاطر کمبود توانایی‌ها و استعدادها توسط معلمش از ادامهٔ تحصیل در کنار هم سن و سالان خود باز ماند.اما مادرش افکار طلایی او را شناخت و با کمک به او، جهانیان را شگفت زدهٔ توانایی‌های فرزند خود کرد. توماس ادیسون در بارهٔ مادر خود می‌گوید:

" تلاش‌های مادرم آن چنان بر من تاثیر گذاشتند که توانستم به این باور برسم که ما همانیم که فکر می‌کنیم. مادرم تنها کسی بود که مرا هرگز رها نکرد و بذرهای طلایی ذهنم را با مهربانی و عطوفت خود پرورش داد. او توانست آن پسر بی استعداد ی که تمام معلمان مدرسه از آموختن به او عاجز بودند را به مخترع بزرگ تبدیل کند. او تنها کسی بود که مشتاقانه به من کمک کرد تا بتوانم استعدادهایم را به همگان نشان دهم. "

ما نیز در زندگی خود اهداف والایی داریم. اما چگونه باید آن‌ها را شناسایی کنیم؟ در اینجا ما چند روش را به شما پیشنهاد می‌کنم:

هرگز شغل را با اهداف اشتباه نگیرید. آنها هیچ ارتباطی با یکدیگر ندارند و شبیه به هم نیستند. لازم است بدانیر که شغل شما هرگز معرف شخصیت شما نیست و شخصیت شما بیانگر اهداف شما نیز نمی‌باشد. برای درک بهتر این مطلب تصور کنید که شغل تان را ناگهانی از دست بدهید. چه اتفاقی برای شما می‌افتد؟ آیا به واسطهٔ آن شخصیت شما نیز تغییر می‌یابد؟ احتمالاً افراد زیاد ی را می‌شناسید که اصلاً تناسبی بین شغل و شخصیت شان وجود ندارد و با بی میلی در زمینهٔ شغلی خود فعالیت می‌کنند. ریچارد برنسون معتقد است که " اگر شما واقعاً می‌خواهید برای دست یابی به اهدافتان کار کنید، تنها چیزی که در انتها به دست می‌آورید، رضایت و شادابی است. پس نباید انتظار چیزهای دیگری نظیر موقعیت اجتماعی، در آمد، پول و... را داشته باشیم.

اهداف را با روابطتان ارتباط ندهید

من به گفتهٔ خود ایمان دارم. احتمالاً فیلم شرلی ولنتاین را دیده اید. شرلی می‌دانست که ازدواج هرگز تمامی‌نیازهای اورا بر طرف نمی‌کند. به همین دلیل خود را از قید و بند آن رها کرد و به دنبال اهداف خود به یونان رفت. منظور ما از طرح این مثال این است که حوادث گوناگون زندگی مانند ازدواج و دیگر رابطه‌های شبیه به آن هرگز نمی‌توانند ما را به اهدافمان برساند. به طوری که گاهی ما را از دست یابی به آنها دور می‌کنند. بدین ترتیب وظیفهٔ شما این است که با روابطی که با دیگران دارید به مسیر زندگی تان جهت دهید و راه رسیدن به اهداف متعالی خود را کوتاهتر کنید.

میان اهداف و اعمالتان هماهنگی ایجاد کنید

من دربارهٔ رفتارها و اعمال در فصل بعدی توضیح خواهم داد، اما در اینجا فقط می‌توانم بگویم که باید آنچه که انجام می‌دهید را با آنچه که می‌خواهید بدست آورید، هماهنگ کنید. چون اعمال و اهدافی که هیچ وجه تشابهی با یکدیگر ندارند را نمی‌توان به هم ارتباط داد. فراموش نکنید که موفقیت نتیجهٔ شانس یا حوادث اتفاقی نیست. بلکه حاصل تلاش و کوشش است. افرادی که موفقیت‌ها را تصادفی می‌پندارند، هرگز معنا و مفهوم آن را درک نمی‌کنند و از آن لذت نمی‌برند. آیا شما نیز اینگونه هستید؟

تمامی‌اهداف متعالی نیستند

ممکن است هدف شما چندان مؤثر و برانگیزنده نباشد. مهم این است که شما در پناه آن به آرامش می‌رسید. شاید اهداف شما اختراع و نو آوری چیزی نباشد، اما چون آرامش و رضایت را برایتان به ارمغان می‌آورد، پس واقعاً والاست. شما باید مطابق با اهدافتان پیش بروید. زیرا گروهی از افراد هستند که با توجه به اهداف دربارهٔ اشخاص قضاوت می‌کنند.

هرگز خود را قربانی اهدافتان نکنید:

اهداف مانند دستکش‌هایی هستند که شما را از خطرها و بلایای زندگی محافظت می‌کنند و یا نجات می‌دهند. مهم نیست که دیگران در بارهٔ شما و اهدافتان و چگونگی رسیدن به آنها چه فکر می‌کنند. مهم این است که

شما با اهدافتان زندگی می‌کنید و برای دست یابی به آنها از تمام انرژی و قوای خود استفاده می‌نمایید.

مهم نیست اهدافتان پیچیده و قابل تأمل باشد

همیشه اهداف ساده، دست یافتنی تر هستند.زیرا روش دست یابی به آنها نیز ساده تر است.
نکتهٔ مهم میزان انرژی شما برای دست یابی به آنهاست.
جک ولچ مدیر سابق مرکز جنرال الکتریک در سال 2001 پس از تبدیل مرکز تعمیرات الکتریکی خود به یک شرکت بزرگ جهانی گفت:
" مدیران تجاری موفق اهداف خود را انتخاب نمی‌کنند، بلکه آنها را بوجود می‌آورند. آنها با عشق و علاقهٔ درونی اهداف خود را تعریف می‌نمایند و مسیر خود را برای رسیدن به آنها تعیین می‌کنند."
یکی از اهداف مشترک میان انسانها این است که بدانند معنای واقعی زندگی چیست و بتوانند آن را برای خود تعریف کنند. مثالی که در چند صفحهٔ قبل به آن پرداختیم (شخصی که یکی از اهداف خود را تأسیس یک شرکت هواپیمایی در رقابت با شرکت‌های مشابه معرفی کرد.) نکتهٔ مهمی‌را به ما می‌آموزد. اوکسی بود که در سن 24 سالگی به سرطان مبتلا شد و پزشکان حدود 40 در صد احتمال دادند که او از چنین بیماریی جان سالم به در ببرد. با این وجود او باز هم از تلاش در جهت تحقق اهداف خود باز نماند. و همچنان تلاش خود را به کار بست. او می‌گفت:

" اگر همانند کودکان یاد بگیریم که با ذهن باز بـه مـسائل بنگـریم و نسبتاً به خیلی از مسائل و موضوعات بی تفاوت باشیم و به راحتـی آنها را بپذیریم، بهتر و راحت‌تر می‌توانیم زندگی کنیم. "

آرمسترانگ یک روز قبل از جراحی مغزش فقط به مرگ فکر مـی‌کـرد و واقعاً ترسـیده بـود. او گفـت در همـان لحظـه بـود کـه تنهـا هـدفم را در زندگی پیدا کردم:

" ما قوی تر از آنیم که بخواهیم بـه تـصوراتمان اهمیـت بـدهیم. درسـت است که من به مسائل زیادی اعتقاد دارم، اما نمـی‌تـوانم نـسبت بـه آنهـا توجه بیش از حد نشان دهم. گرچه اعتقـادات نـشانگر نـوع شخـصیت و نحوهٔ زندگی ما هستند و ما بدون آنها به هـیچ نمـی‌ارزیـم. امـا در حـال حاضـر نمـی‌تـوانیم شـهامت خـود را نـا دیـده بگیـریم و آن را در پـس تصورات واهی خود پنهـان کنـیم. اکنـون تنهـا هـدف مـن ایـن اسـت کـه امیدوارانه تر از گذشته زندگی کنم و اجازه نـدهم کـه تـصورات منفـی و هراسناک ذهن مرا درگیر سازند و از ادامهٔ زندگی باز دارند. "

شاید هدف آرمسترانگ چندان جالب توجه نباشد، اما همین هدف پیش پا افتاده باعث شد که او با امیدواری بیشتر خود به زندگی به موفقیت‌هـای بی شماری دست پیـدا کنـد و بـه فـرد مهمـی‌در جامعـه تبـدیل شـود. او میدانست که اعتقادات جایگاه ویژه‌ای در زنـدگی دارنـد.بـه همـین دلیـل توانست حرف خود را مانند اعتقـاداتش در خـود تثبیـت کنـد و آن را بـه عنوان اصل در ذهن و قلب خود بپذیرد. زمانی کـه او در سـال 1999 بـه

خاطر موفقیت‌های شغلی خود روبروی دوربین‌های شبکه‌های تلویزیونی قرار گرفت، گفت:

" اگر در زندگی شانسی را بدست آوردید، آن را باور کنید و بدانید که باور و پذیرش آن و اعتقاد به نیروهای درونی خود تنها عامل دست یابی به اهداف هستند. من گفتهٔ خود را باور دارم و از طریق آن به هدفم رسیدم.

اکنون به ما بگویید هدف شما در زندگی تان چیست؟

نکته: گاهی افراد هنگام راه رفتن در مسیری، صدایی از پشت سر خودشان می‌شنوند. اما با بی توجهی به آن به راه خود ادامه می‌دهند. منظور از مسیر در جملهٔ فوق همان فعالیت‌های روز مرهٔ زندگی‌ماست. اگر ما به جزئیات زندگی‌مان دقت کنیم و گاهی بایستیم و به آنها توجه کنیم، شاید به موفقیت‌های بیشتری دست پیدا کنیم. امروزه همهٔ مردم طوری زندگی می‌کنند که انگار نباید برای چیزی منتظر بمانند و صبر کردن فرصت پیشرفت را از آنها می‌گیرد.

اما اینجا از شما می‌خواهیم که لحظه‌ای صبر کنید و به سئوالات زیر پاسخ دهید. تمامی‌آنها می‌توانند شما را در شناخت و تشخیص اهدافتان یاری کنند:

1- **پنج فعالیتی را که به انجام آن‌ها علاقه مند هستید، نام ببرید؟**

-1

-2

3-

4-

5-

2- پنج فعالیتی را که در انجام آن‌ها مهارت دارید، نام ببرید؟

1-

2-

3-

4-

5-

3-چه فعالیتی ضروری ترین فعالیت در زندگی شماست؟ اگر در یک مسابقهٔ قرعه کشی برنده شوید، سه کاری را که ترجیح می‌دهید انجام دهید، نام ببرید؟

1-

2-

3-

4- اگر بخواهید متنی را آماده کنید که در مراسم تدفین شما خوانده شود، چگونه آن را می‌نویسید؟ اکنون بگویید که هدف شما چیست؟

خلاقان موفق (اندی‌هارد کاستل)

صبح یک روز زمستانی را تصور کنید که ساعت 8 صبح در اتومبیل خود ور گوشه‌ای از خیابان ایستاده‌اید. با بخار سردی که از دهانتان بیرون می‌آید، سعی می‌کنید دست‌هایتان را گرم کنید. سرتان را به طرفین حرکت می‌دهید تا عضلات گردن و پشت تان نیز گرم شوند. انگشتان یخ زده دستتان را روی هم فشار می‌دهید تا از بی حسی درآیند. صبح زود هنگامی که از خواب بیدار شدید، فقط به مسابقه‌ای که قرار است در آن شرکت کنید، فکر می‌کردید. به تماشاچیانی که قرار است شما را تشویق و یا روحیهٔ شما را تضعیف کنند. ذهن آشفته‌ای دارید، اما می‌دانید که نباید قبل از شروع مسابقه روی افکار منفی تمرکز کنید. تلاش می‌کنید که آنها را نادیده بگیرید و بیش از پیش مثبت اندیش باشید و خوش‌بینانه پیش بروید.

اگر چه آرامش داشتن قبل از مسابقات قهرمانی اتومبیلرانی کار آسانی نیست، اما مطمئناً مسابقه‌ای که ساعت‌ها به طول می‌انجامد، تشویش و اضطراب خاصی در دل انسان به وجود می‌آورد. حدود 300 شرکت کننده در مسابقه حضور دارند. هدف از این مسابقه رانندگی با بالاترین سرعت و عبور از تپه‌ها در کوتاهترین زمان است. شرکت کننده‌ای که بتواند با بیشترین سرعت مسافت تعیین شده را طی کند و بدون برخورد با موانع زاویه را برای دور زدن پیچ‌ها تنظیم کند، می‌تواند قهرمان این مسابقه شود.

برای موفقیت نیاز است که چشم تیزبینی داشته باشیم تا بتوانیم موانع را ببینیم. اضطراب تمام وجودم را فرا گرفته و تمام ماهیچه‌های پشت گردن و کتفم خشک شده اند. در ذهنم نتایج مسابقات قبلی خود را با دیگر شرکت کنندگان مقایسه می‌کنم و آشفته تر می‌شوم. برای کسب مقام اول می‌دانم که باید آرام باشم و فقط بر مسیر مسابقه تمرکز کنم.به خود اطمینان دارم که برای چنین مسابقه‌ای آماده هستم و سعی دارم با گفتن جملاتی مانند " من می‌توانم برنده شوم و شکست را به هیچ وجه نمی‌پذیرم " آرامش خود را حفظ می‌کنم. اگر بتوانم این بار هم موفق شوم، سومین باری است که قهرمان می‌شوم. چند دقیقه قبل از شروع مسابقه به همراه اتومبیلم وارد محوطهٔ مسابقه می‌شوم و برای شنیدن سوت آغاز مسابقه آماده هستم به شرکت کننده‌ای که کنارم ایستاده است نگاه می‌کنم و به او لبخند می‌زنم. به خود می‌گویم : در حال حاضر همگی ما در شرایط مشابهی هستیم. مطمئناً آنها هم مانند من اضطراب دارند و به مقام قهرمانی فکر می‌کنند. چون نمی‌توانیم نتیجهٔ مسابقه را حدس بزنیم بیشتر مضطرب می‌شویم. شاید تا چند ساعت دیگر من برندهٔ این مسابقه باشم؟!

من همیشه به رقابت میان افراد اهمیت می‌دهم. هنگامی‌که 16 ساله بودم در مسابقات موتورسواری شرکت می‌کردم و از رقابت با دیگران لذت می‌بردم. با تلاش‌های فراوان توانستم مقام‌های قهرمانی فراوانی بدست آورم و به عضویت تیم ملی در آیم.

اکنون مقام‌های کسب شدهٔ من فراموش شده‌اند، اما تنها چیزی که باقی مانده مهارت‌ها و توانایی‌هایی رقابت در زمینه‌های مختلف است. هنگامی‌که می‌خواهم برای شرکت در مسابقه‌ای تصمیم بگیرم، جایگاه نفر اول را که روی آن ایستاده ام، جلوی چشمانم طاهر می‌شود. حتم دارم که همین تصورات مثبت باعث دست یابی من به موفقیت‌ها شده است. زندگی اگر چه میدان جنگ یا مسابقه نیست که به هر طریقی به آنچه می‌خواهم دست پیدا کنم، اما می‌تواند ما را در مسیر دست یابی به موفقیت‌ها یاری کند. همهٔ ما در زندگی شکست‌های فراوانی خورده ایم و در مقابل به موفقیت‌های بی شماری نیز دست یافته ایم. مهم این است که از تمامی‌آنها درس بگیریم و تا جایی که می‌توانیم مثبت اندیش باشیم. موفقیت در زمینهٔ ورزش به من درس‌های زیادی آموخت. اکنون که چهل سال دارم دریافتم که زندگی زخم‌های فراوانی بر من زده است که سالها طول کشیده تا آنها را درمان کنم. زخم‌ها و مشکلات زندگی همیشه هستند و خود را به شکل‌های مختلف نشان می‌دهند، اما ما باید دیدگاه فکری خود را تغییر دهیم و نسبت به آنها خوش بین باشیم. در مسابقهٔ اتومبیلرانی افراد با عبور از چاله‌ها و موانع پر خطر به موفقیت می‌رسند و این پاداش صبر و تحمل آنهاست. هر کس در زندگی مشکلات و دشواری‌های فراوانی را با صبر و شکیبایی پشت سر بگذارد، شایستهٔ دست یافتن به موفقیت‌هاست.

سال 1955 یک اتومبیل لندرور سری یک دست دوم خریدم تا با آن بتوانم مهارت‌های کافی در اتومبیلرانی را کسب کنم. گرچه بعضی از

مهارت‌ها را در بازیهای موتور سواری فراگرفته بودم. پس از مدتی برای نخستین بار در مسابقات اتومبیلرانی در ولز شرکت کردم. پس از شرکت در چندین مسابقه توانستم در بریتانیا مقام قهرمانی اتومبیلرانی را کسب کنم. از آن پس همیشه با خود می‌گفتم که تمام تلاشم را به کار می‌گیرم تا در هر مسابقه‌ای مقام نخست را کسب کنم. بر حسب عادت، قبل از تمام مسابقات به نتیجۀ آنها فکر می‌کنم و افکار مثبت را در ذهنم می‌پرورانم. می‌دانم که بخشی از موفقیت‌های من از آنهاست. هنگامی‌که پشت فرمان اتومبیل می‌نشینم تا با شنیدن صدای سوت، مسابقه را آغاز کنم، احساس شادی در دل دارم. زیرا آنچه را که باید انجام دهم، به خوبی می‌دانم. تمام تمرکز را به زاویه پیچ‌های مسیر مسابقه و سرعت عمل در تغییر دنده‌ها معطوف می‌کنم. هنگامی‌که با سرعت تمام از کنار دیگر شرکت کننده‌ها رد می‌شوم، فقط افکار مثبتی را که در ذهن دارم، به یاد می‌آورم. به خاطر کلاهی که روی سرم دارم، گرمای زیادی را در بدنم احساس میکنم. اما هم چنان به مسیر مسابقه و زمان توجه دارم. حدود 2 ساعت است که در مسیرهای پر پیچ و خم مسابقه با سرعت حرکت میکنم. از سرعت بالا چشمانم درست نمی‌بینند، اما باز هم تلاش خود را می‌کنم. زمان نشان می‌دهد که چیزی به پایان مسابقه نمانده است. اتومبیلی را در نزدیکی خودم نمی‌بینم و با سرعت زیاد به خط پایان نزدیک می‌شوم. با اشتیاق فراوان انتهای مسیر مسابقه را پشت سر می‌گذارم و بدون حضور شرکت کننده‌های دیگر از خط پایان عبور می‌کنم. همانطور که تصور می‌کردم دوباره مقام نخست را کسب کردم.

گرمای شدیدی را در بدنم احساس می‌کنم صدای فریـاد و تـشویق‌هـای تماشاچیان گوش‌هایم را پر کرده است.

پس از اتمام مسابقه در مسیر برگشت به خانه بـه خـود مـی‌گفـتم : مهـم نیست که همیشه برترین باشم. اگر همیشه برای دستیابی به اهدافم ثابت قدم باشم، از آغاز کردن چیزی نمی‌ترسم. برای موفق شدن باید خود را با افراد موفق بسنجم و برای موفق ماندن باید اهداف متفاوتی را انتخـاب کنم.

فصل 3

اشتیاق برای موفقیت

آرزوهایی در سر دارم، اما همیشه آنها را با عقایدم می‌سنجم. جرأت خطر کردن را نیز دارم و سعی می‌کنم دیدگاه‌هایم را تغییر دهم تا به آرزوهایم برسم.

«والت دیسنی، فیلم ساز و طراح انیمیشن»

آیا می‌دانید در سال 1928 والت دیسنی فقط 26 سال داشت؟! او هنگام بازگشت از نیویورک به کانزاس در حالی که در قطار نشسته بود، یک

موش را روی برگه‌ای که در دستش بود نقاشی کرد. در آن لحظه او احساس کرد که توانایی بالقوه‌ای در طراحی و نقاشی دارد. بدین ترتیب تصمیم گرفت که از آن پس در تهیه فیلم‌های خود از آن استفاده کند. او به کارگیری از نقاشی‌ها در ساخت فیلم‌ها را انیمیشن نامید. در سال 1926 کارتون‌های صامت (بدون صدا) کارتون‌هایی بودند که تا آن زمان ساخته شدند. اما والت تصمیم گرفت کارتونی را با موش طراحی شده خود بسازد که صحبت می‌کند. به همین منظور او نیاز داشت که هزینه‌ای حدود 150/000 دلار را برای ساخت این کارتون خرج کند. در زمان کنونی آن مبلغ حدود یک میلیون دلار است.

اکنون شما خود را جای مدیر بانک نیویورک بگذارید و تصور کنید پشت میزتان نشسته‌اید. آقای 26 ساله‌ای وارد بانک می‌شود و به سمت شما می‌آید. روبروی شما می‌نشیند و برای ساخت یک نوع فیلم جدید از شما درخواست یک میلیون دلار وام می‌کند. در آن لحظه شما تصور نمی‌کنید که فیلمی‌که قرار است درباره‌ی یک موش ساخته شود، چنین هزینه‌ای در برداشته باشد؟! آیا به نظر شما سازنده‌ی این فیلم ریسک بزرگی کرده است که می‌خواهد یک میلیون دلار خرج کند تا فیلمی‌از یک موش سخنگو بسازد؟!

در سال 1926 والت دیسنی همان آقایی بود که به یکی از بانک‌های نیویورک رفت و درخواست چنین وامی‌کرد. آن روز مدیر بانک او را مسخره کرد واز بانک به بیرون انداخت.

موفقیت بیشتر شبیه یک سفر است تا یک مقصد

زمانی که جک دمپ سی، قهرمـان وزن سـنگین وزنـه بـردرای، بـا ایـن ورزش خداحافظی کرد، از خود پرسید: آیا هدف من از انتخـاب رشـته‌ی ورزشی وزنه برداری همین بوده است؟؟

احتمالاً می‌دانید که دمـپ سـی یـک از کودکـان بـی خانمـانی بـوده و در شرایط بسیار سختی بزرگ شد. با این وجود او همیشه می‌گفت:

هدف من دست‌یابی به مقام قهرمانی وزنه برداری است. اگـر چـه شـاید دست یابی به مقام قهرمانی آخرین مرحله از هدفم باشد که بـسیار لـذت بخش است، اما من مسیر رسیدن به این هدف را نیز دوست دارم.

نکته‌ای جالب توجه این است که ما باید به مسیر دسـت یـابی بـه اهـداف بیشتر از خود هدف توجه کنیم و هرگز نباید به عنوان یک شـغل یـا یـک وظیفه و یا مسئولیت به آن بنگریم. بلکه باید از حوادث و اتفاقات موجود در مسیر هدف نیـز لـذّت ببـریم. ایـن مطلـب جملـه‌ی زیبـایی ادوارد بـی نرویل، نایب رئیس شرکت جنرال موتور، را به یاد می‌آورد:

همگی ما باید حقایق را در نظر داشته باشیم. موفقیت ما مقـصد نیـستند. آنها مانند یک سفر هستند. خوشبختانه این بدین معناست کـه هـیچ کـس برای رسیدن به هدف خود مجبور نیست. بلکه هر کس فقط بـرای جهـت دادن به زندگی خود هدفی را تعیین می‌کند. همانطور که در طـول مـسیر اتفاقات و حوادث تلخ و شیرین فراوانی وجود دارد، برای رسیدن به یـک هدف باید خودمان را برای رویارویی با هر حادثه‌ای آماده کنیم. معمـولاً سفرهای به یاد ماندنی و جذّاب بـدون تحمـل سـختی‌هـا و تـلاش‌هـای

فراوان تجربه نمی‌شوند و خستگی و غبار آلودگی لباس‌ها در هر سفری وجود دارند تا خاطرات به یادماندنی را بر جای بگذارند.

موفقیت در اهداف تحقق آرزوها و رویاها هستند.

هرچه بیشتر بر آرزوها و رویاهایتان تمرکز کنید، سریعتر به آنها دست می‌یابید. به عبارت دیگر اگر آرزوها و رویاهایتان را در ذهن خود کنید، احتمال دست یابی به آنها افزایش می‌یابد.

والت دیسنی را به خاطر آورید که می‌خواست اولین کارتون انیمیشن موش سخنگو را بسازد. او تصمیم ساخت این کارتون را در قطاری که با آن به مسافرت می‌رفت،گرفت. از سال 1928 که اولین تبلیغ موش سخنگوی دیسنی (که او را میکی موس نامید) پخش شد، تا حالا او در تلاش فراوان بوده تا بتواند رویای خود از ساخت یک فیلم کارتونی جدید را تحقّق ببخشد. امروزه همه‌ی مردم میکی موس والت دیسنی را می‌شناسند و شاید آن را خیلی ساده بپندارند، اما هرگز از تلاش‌های دیسنی خبر ندارند.

موفقیت یک هدف با ارزش است

معنایی که برای واژه‌ی موفقیت تعریف می‌کنید، باید چیزی باشد که شما به انجام آن علاقه مند هستید واز آن لذت می‌برید. مهم نیست که مفهوم آن چیست، بلکه مهم این است که تلاش شما برای دست یابی به آن چقدر است.

هنگامی‌که مادر تریسا تصمیم گرفت محلّی را تأسیس کند تا از کودکان بی سرپرست و خیابانی مواظبت کند، گفت: «موفقیت در عشق به مردم است»

همانطور که می‌دانید اریکسون جوان که مرتّباً به انگلستان سفر می‌کرد، دوره‌های مربیگری را در سوئد آغاز کرد و روش‌های تکنیکی را در ورزش فوتبال یادگرفت و تمرین کرد. اوبیشتر اوقات خود را با باب پیزلی می‌گذراند و روش‌های تکنیکی را با هم تمرین می‌کردند. هنگامی‌که پیزلی پس از تلاش‌های مداوم توانست به تیم لیورپول ملحق شود، اریکسون گفت: دراین لحظه هر قدر که در باره‌ی پیزلی فکر می‌کنم می‌بینم که او که مردی بود که با انتخاب درست هدف و تلاش و کوشش بسیار توانست تمامی‌رویاهایی خود را به واقعیت تبدیل کند. و چون عاشق بازی بود و از تلاش خود لذت می‌برد، توانست به موفقیت در این زمینه دست پیدا کند.

پیزلی هم با او موافق بود و می‌گفت:

تا کنون در باره انسانهای موفق چیزهای زیادی شنیده‌ام و کتابهای فراوانی خوانده‌ام. جالب اینجاست که یکی از عوامل کلیدی، در تمامی‌آنها مشترک است و آن شادی درون آنهاست که لازمه‌ی دست یابی به هرگونه موفقیتی است. موفقیت یک انتخاب است، یک تصمیم است. چیزی که می‌خواهید شوید و چیزی که می‌خواهید انجام دهید.

تعریف قابل قبول من از موفقیت درجمله‌ای از جان بائز خواننده و سرودنویس معروف خلاصه شده است:

هیچ کس نمی‌تواند انتخاب کند که چگونه و در چه زمانی خواهد مرد. اما در هر لحظه می‌تواند تصمیم بگیرد که چگونه زندگی کند.

کیپ کینو ورزشکار دو و میدانی با مربّی آمریکاییِ‌اش، لوتیس، درباره‌ی رویکردهای آماده سازی برای مسابقه‌ی دو 10هزار متر صحبت می‌کرد. آنها در بارهٔ تاکتیک‌های پیشرفته با یکدیگر بحث می‌کردند تا در طول مسابقه کینو زمان را کنترل کند و با تمام انرژی خود بتواند از 24 شرکت کننده‌ی دیگر جلو بزند و به خط پایان برسد. اما کینو هرگز با نظر مربّی خود موافق نبود. زیرا می‌دانست که دقایقی پس از مسابقه دچار درد قفسه سینه می‌شود و با دردی که در پاهای خود احساس می‌کند، نمی‌تواند همانند دقایق آغازین مسابقه به دویدن ادامه دهد. او با توضیحات خود می‌خواست مربی را متقاعد کند که چنین انرژی را ندارد و کنترل نیرو در تمام مسیر مسابقه غیر ممکن است. مربّی باشنیدن حرفهای کینو تعجب کرد و لحظه‌ای در فکر فرو رفت. سرانجام از او پرسید: اگر تو فکر می‌کنی برای موفق شدن درمسابقه دو، کنترل بعضی از چیزها غیر ممکن است، پس چرا در این زمینه سالها فعالیت کردی تا به مقام قهرمانی دست پیدا کنی؟ کینو که تا آن زمان قهرمان برتر قارهٔ آفریقا بود درباره‌ی احساساتش نسبت به این رشته ورزشی توضیح داد تا شاید بتواند مربّی خود را قانع کند.

مربّی با دقت تمام به حرفهای کینو گوش داد و پس گفت که به تمام آنها فکر می‌کند تا بتواند روشی را برای کنترل انرژی بدن کینو درطول مسابقه پیدا کند.پس ازچند روز تفکر مربی به کینو گفت: هنگامی‌که در

قفسه‌ی سینه ات درد احساس کردی باید چند ثانیه در حاشیه‌ی مسیر مسابقه بنشینی. با چند لحظه استراحت انرژی لازم دوباره به قلب، پاها و شش‌های تو بر می‌گردد و تو را برای ادامهٔ مسابقه آماده ترازدیگر شرکت کنندگان می‌کند.

کینو بدون درنگ گفت: اگر لحظه‌ای بایستم، مسابقه را از دست می‌دهم.

مربی سرش را تکان داد و گفت: دقیقاً حرف من هم همین است. در حال حاضر شما باید انتخاب کنی که برای دست یابی به مقام قهرمانی دو بایستی و با تحمل سختی‌ها به راهت ادامه دهی.

یک جامعه شناس آمریکایی به نام آنتونی کامپولو آزمایشاتی روی گروه سنّی بالای 95 سال انجام داد. او از تمامی‌آنها پرسید: اگر فرصت دوباره از نو زیستن به شما داده شود، چه چیزهایی را در زندگی تان تغییر می‌دهید؟

تقریباً پاسخ‌های اکثر افراد یکسان بود. تمامی‌آنها گفتند:

1- اگر فرصت دوباره زندگی کردن به ما داده شود، اولین کاری که انجام می‌دهیم «**رها کردن پشیمانی‌هاست**» این جمله پاسخ کسانی است که در زندگی در موقعیت‌های مختلف به درستی تقسیم گیری نکرده اند و شانس‌های موفقیت آمیز خود را از دست داده اند. درست مثل کینو که می‌خواست در لحظات حساس مسابقه گوشه‌ای بنشیند و استراحت کند و مقام قهرمانی را از دست بدهد.

2- بیشتر وقت خود را صرف نشان دادن توانایی‌هایمان می‌کردیم.

3- عادلانه قضاوت می‌کردیم.

آیا شما در پاسخگویی به این سئوال چنین فکری کنید؟

نکته: به چیزی که در زندگی برایتان مهم است فکر کنید و تصمیم بگیرید که انجام چه کاری برای شما لذت بخش است. چه چیزی شما را خوشحال می‌کند؟ از افراد دیگر بپرسید که موفقیت را چگونه معنا می‌کنند. هر چه بیشتر بر آنها تمرکز کنید، به موفقیت بیشتری دست می‌یابید.

برای آنکه بدانید موفقیت در کجای زندگی‌تان پنهان شده است، آنچه را که احساس می‌کنید و می‌خواهید روی کاغذ بنویسید و با توجه به آنها به سئوالات زیر پاسخ دهید:

ý از انجام چه کارهایی نفرت دارید؟ لیستی از آنها تهیه کنید.

ý به انجام چه کارهایی علاقه‌مند هستید؟ لیستی از آنها تهیه کنید.

ý اگر روزی بدانید که به موفقیت رسیده‌اید چه می‌کنید؟ لیستی از آنهاتهیه کنید.

ý چه چیزی درزندگی به شما انرژی می‌دهد؟ و چه چیزی به شما احساس بهتری می‌دهد؟

ý به کارهایی که در انجام آنها مهارت دارید، فکر کنید. لیستی از آنها تهیه کنید.

ý بهترین مورد از مهارت‌هایتان را انتخاب کنید.

اکنون با تمرکز بر پاسخ در سئوالات فوق می‌توانید نقطه‌ای اوج موفقیت‌ها را در زندگی‌تان بیابید و به آرامش خاطر برسید.

فصل 4

اهداف طلایی در تفکر خلاقانه

اگر می‌خواهید هدفی را برای خود انتخاب کنید، باید بزرگترین آن را برگزینید.

«دونالد ترامپ»

در سال 1950، تحقیقاتی در زمینه‌ی شناسایی اهداف دانشجویان دردانشگاه‌ها انجام شد. تقریباً تمامی‌دانشجویان هدفی برای خود انتخاب کرده بودند. از تمامی‌آنها خواستیم که اهداف شخصی خود را روی

کاغذ بنویسید وبه چند سئوال پاسخ دهند، اما تقریباً 3 درصد از آنها توانستند چنین کاری کنند.
در آن موقع سئوالی در ذهن ما پیش آمد. از خود پرسیدیم: پس 97 درصد باقی مانده چه می‌کنند؟ همانطوریکه می‌دانید اگر اهداف در ذهن باقی بمانند و بیان نشوند،همیشه به عنوان یک آرزو یا رویا باقی می‌مانند، در حالیکه افراد با بیان و توضیح آنها می‌توانند احتمال وقوع و دسترسی به آنها را افزایش دهند. در فصل قبل گفتیم که موفقیت یک انتخاب است. شما نمی‌توانید هر چیزی راداشته باشید، اما می‌توانید هر آنچه را که بخواهید، از آن خود کنید. بسیار شنیده‌ایم که افراد همان هستند که تصور می‌کنند. پس تصورات نقش به سزایی در احتمال وقوع و دست یابی به موفقیت‌ها و یا شکست‌ها دارند. هر یک از ما در هر لحظه می‌توانیم تصمیم بگیریم که وقت مان را چگونه صرف کنیم و یا انرژی‌مان را در چه زمینه‌ای به کار ببریم. اگرچنین نکنیم روزی می‌رسد که چشم باز می‌کنیم و می‌بینیم شب را به پشیمانی‌ها و حسرت‌های زندگی‌مان فکر می‌کنیم.
اگر اکنون به اهدافمان اهمیت دهیم و از خودمان بپرسیم که چه هستیم، مطمئناً زمان دسترسی به موفقیت‌ها واهدافمان را کوتاهتر می‌کنیم ودر آینده‌ای نه چندان دور به آرامش روح و جان می‌رسیم.

روش SMART

احتمالاً فکر می‌کنید که عنوان این بخش اشتباه است. بگذارید برایتان توضیح دهم. اگر شما بتوانید اهدافتان را روی برگه‌ای بنویسید، به گروه

همان 3 درصد دانشجویان با هوش دانشگاه‌ها می‌پیوندید. در این قسمت دو موضوع مهم مطرح می‌گردد. از یک طرف باید دانست اگر افراد با نوشتن اهدافشان روی کاغذ تصور کنند که پس از مدت کوتاهی خواه ناخواه به آنچه که روی کاغذ نوشته‌اند دست پیدا می‌کنند، همه‌ی افراد می‌روند تا تمامی‌اهداف متعالی دردنیا را روی کاغذ برای خود کپی کنند و به انتظار آنها بنشینند. از طرف دیگر اگر بیان و توضیح اهداف روی کاغذ مشکلی برای شخص ایجاد می‌کند، چگونه می‌توان جرأت تلاش برای دست‌یابی به آنها را پیدا کرد. اگر کسی از بیان هدف خود بترسد، آن هدف نیست، بلکه شکست است که این چنین او را ترسانده و آزار می‌دهد. اگر اکنون می‌خواهید هدف خود را انتخاب کنید، به شما پیشنهاد می‌کنیم که اهداف افراد موفق را مورد مطالعه و بررسی قرار دهید. به عنوان مثال گرک نور من بازیکن موفق گلف می‌گوید: «برنامه ریزی برای اهداف یک هنر است. مهم نیست که چه چیزی را انتخاب می‌کنید وآن چیز چه جایگاهی دارد.»

تصور کنید که کاهش وزن یکی از اهداف شماست. شاید این تصمیم به عنوان یک هدف کمی خنده دار ویا پیش پا افتاده باشد. اما در واقع برای یک شخص که دارای مشکل چاقی است می‌تواند یک هدف متعالی در جهت دست یابی به تناسب اندام و سلامتی باشد. به همین منظور برای دسترسی به اهداف خوب و متعالی به شما توصیه می‌کنیم که از روش

SMART[1] استفاده کنید. این واژه یک نام اختصاری از رویکردهای مختلف برای انتخاب اهداف است. اکنون به اجزای تشکیل دهنده این واژه توجه کنید ودر انتخاب اهدافتان از آنها استفاده کنید:

- **مشخص کردن**: آنچه را که به عنوان هدف خود می‌خواهید، کاملاً برای خود مشخص کنید و برآن تمرکز داشته باشید.

مثال: کاهش وزن از 95 به 65 کیلو.

- **اندازه‌گیری**: درصدی را برای هدف خود تعیین کنید. اگر بتوانید چنین کنید پس از تلاش فراوان به راحتی می‌توانید بفهمید که به هدف خود رسیده‌اید یانه.

مثال: تعیین زمان برای کاهش وزن. از ماه مارس تا ماه ژوئن

- **دست یافتنی بودن و واقع بینی در انتخاب هدف**: به نوع هدفی که انتخاب می‌کنید، توجه داشته باشید. از خود بپرسید، آیا با تلاش و کوشش می‌توان به آن دست یافت، یا اینکه درهر صورت غیر قابل دسترسی است؟ از طرف دیگر هدف خود را براساس واقعیت‌ها انتخاب کنید.

مثال: کاهش وزن هدفی دست یافتنی است. اما واقع بینی در این مثال بدان معناست که برای تعیین مدت زمان آن واقع بین باشیم. مثلاً کاهش

---

[1] Specific Measurable Achievable and Realistic Timed.

30 کیلو وزن در یک ماه یا دو ماه غیر ممکن است. هر قدر که تلاش کنید،مطمئناً با ز هم نمی‌توانید به آن دست پیدا کنید.

ü **زمانبندی**: مدت زمانی را به طور دقیق برای خود معین کنید. هرگز خود را محدود نکنید. زیرا هر هدفی به زمان خاصی برای تحقق نیازمند است و زودتر از آن ما را دچار مشکلات فراوان دیگری می‌کند.

کارن دارکی کسی بود که به خاطر سقوط از ارتفاع بلندی، دچار فلج شد. اما باز هم از دست یابی به هدف خود در صعود کوه هیمالیا باز نماند. مارک هویدن که یکی از افراد خلاّق مشهور در دنیا است، با وجودمشکلات فراوان خود باز هم قهرمان دو ماراتن در جهان شد.

اگر شما می‌خواهید موفق شوید، باید آنچه را می‌بینید، احساس می‌کنید، می‌چشید و بو می‌کنید را بنویسید. شاید مدتی بیشتر تا موفقیت فاصله نداشته باشید. شاید هدف شما این باشد که با اندام زیبای خود در لباسی قشنگ روبروی آینهٔ اتاق خواب خود ایستاده باشید و از سلامتی خود لذت ببرید.

بسیاری از شکست‌ها در زندگی روی خود را به افرادی نشان دادند که نمی‌دانستند یک قدم تا موفقیت خود فاصله داشته‌اند.

توماس ادیسون مخترع بزرگ که توسط معلّمش یک دانش آموزکند ذهن ضعیف شده بودبا تمرین 10000 آزمایش و استفاده از 3000 مواد مختلف مانند پوست نارگیل، نخ قلاب ماهیگیری وچوب درخت بامبو توانست انرژی برق را اختراع و همان را با آن روشن کند. آیا از ابتدای این کار، ادیسون یک لامپ روشن را بالای سر خود می‌دید؟ اگر

بخواهیم این مسئله را در مورد شما توضیح دهم، باید بگویم اگر بتوانید رویکردهای SMART را روی اهدافتان پیاده کنید، تقریباً احتمال دست یابی به هدفتان را به میزان 80 درصد افزایش داده اید. 20 درصد باقی مانده را نیز برای احتمال وقوع حوادث پیش بینی نشده، اتفاقات ناگوار و... در نظر می‌گیریم. زیرا هیچ یک از شما در هر شرایطی از زندگی نمی‌توانید اتفاقات پیش بینی نشده را نادیده بگیرید. آبراهام لینکن، رئیس‌جمهور آمریکا می‌گوید:

«زمانی که شما می‌دانید چه می‌خواهید، هدفتان چیست، ابتدا تلاش می‌کنید خود را بشناسید و ناخوآگاه خود را از افراد دیگر جدا می‌کنید و هدف خود را عامل تمایز میان خود و آنها می‌دانید. دائماً تلاش می‌کنید تا میان خود و افراد موفق ومشهور دنیا وجه تشابه بیابید و از هر چیزی برای انگیزه دادن به خود استفاده می‌کنید.»

> *نکته: یکی از راههای اساسی برای برنامه ریزی و انتخاب اهداف در زندگی، استفاده از رویکردهای SMART است. این رویکرد دارای چندین ویژگی است که باقی آنها را در صفحات قبلی به طور کامل به همراه مثال توضیح دادیم.*

گام‌های کوچک

یکی از روشهای مناسب برای انتخاب اهداف در زندگی استفاده از بایدهایی است که در بخش زیر مطرح شده‌اند.

گام اول: بایدها را برای خودتان تعریف کنید. مثال: من باید وزن خودرا کاهش دهم.