

## رموز دستیابی به موفقیت

مترجم: هوتسا عسکری نسب

چرا عده‌ای در رسیدن به برخی از اهدافشان موفق هستند و گروهی همواره با شکست مواجهه می‌شوند؟



در صورتی که پاسخ این سوال را نمی‌دانید، نگران نباشید چون تنها شما نیستید که دچار سردرگمی هستید، حتی افراد بسیار بااستعداد و دانا هم گاهی دلیل موفقیت یا شکست خود را نمی‌دانند. در واقع، همه انسان‌ها دارای استعدادها خاص و فاقد یک سری از قابلیت‌ها هستند که در واقع همین واقعیت، پاسخ مناسبی به سوال مطرح شده است. دستاورد چند دهه پژوهش اخیر که در مورد موفقیت انجام گرفته است، نشان می‌دهد که افراد موفق به دلیل کارهایی که انجام می‌دهند، به اهداف خود دست می‌یابند.

### اهداف مشخص

زمانی که اهدافی را در نظر می‌گیرید سعی کنید تا جایی که امکان دارد این اهداف مشخص باشند. برای مثال اگر قصد کاهش وزن دارید، کاهش ۳ کیلوگرم از وزن خیلی بهتر از کم کردن مقداری وزن است، زیرا موفقیت آینده شما را به طور واضح به تصویر می‌کشد. اگر دقیقاً از خواسته‌های خود مطلع باشید، انگیزه‌تان در دستیابی به آنها بالا می‌رود و آسان‌تر موفق می‌شوید. همچنین به انجام کارهای خاصی که برای رسیدن به هدف خود لازم است خوب فکر کنید. اگر صرفاً قصد کمتر غذا خوردن و بیشتر خوابیدن داشته باشید خیلی مبهم است و باید خواسته‌هایتان دقیق و واضح بیان کنید. به عنوان مثال اگر تصمیم بگیرید که هر شب راس ساعت ده بخوابید، دیگر جای هیچ شبهه‌ای باقی نمی‌ماند.

### استفاده از فرصت‌ها

جای تعجب نیست که معمولاً فرصت‌های پیش آمده را برای رسیدن به اهداف از دست داده و بسادگی از کنار آنها می‌گذریم، زیرا اکثر افراد درگیر دستیابی به اهداف متعدد هستند. استفاده از فرصت‌ها در زمان مناسب خود نوعی رسیدن به هدف است. پیش از تصمیم‌گیری و انجام کار دلخواه به زمان و مکان انجام آن خوب فکر کنید. همیشه تا جایی که امکان دارد اهداف

مشخصی را انتخاب کنید. تصمیم بگیرید در روزهای خاصی برای مثال دوشنبه، چهارشنبه یا جمعه نیم ساعت قبل از شروع کار نرمش و ورزش کنید. مطالعات نشان می‌دهد که این نوع برنامه ریزی مغز شما را برای شناسایی فرصت‌ها آماده می‌کند و همچنین شانس رسیدن به موفقیت را تا ۳۰۰ درصد افزایش می‌دهد.

### آگاهی از مسیر باقی مانده تا هدف

در مسیر دستیابی به هدف باید بر نحوه پیشرفت، نظارتی مستمر و صادقانه داشت. این نظارت می‌تواند توسط شما یا هر شخص دیگری صورت گیرد. اگر در مسیر موفقیت، ندانید تا چه حد کارها را درست انجام می‌دهید نمی‌توانید استراتژی و رفتار خود را متناسب با شرایط تعدیل کنید.

### خوش‌بینی و واقع‌گرایی

به محض انتخاب هدف، سعی کنید افکار مثبتی در مورد چگونگی احتمال دستیابی به تصمیم خود داشته باشید. اعتقاد به توانایی‌ها در ایجاد و حفظ انگیزه و موفقیت به شما فوق‌العاده کمک می‌کند، اما در انجام هر کاری، مشکلات موجود در راه رسیدن به هدف را از یاد نبرید. دستیابی به اکثر اهداف ارزش صرف کردن زمان، برنامه‌ریزی، تلاش و پشتکار را دارند. اگر تصور می‌کنید همه کارها به راحتی و بدون انجام هیچ تلاشی انجام می‌شوند سخت در اشتباه هستید، در این صورت راهی که در پیش رو دارید برای شما دشوارتر خواهد شد و احتمال شکست به طور قابل توجهی افزایش می‌یابد.

### تمرکز بر پیشرفت

اعتقاد به داشتن توانایی در رسیدن به اهداف بسیار مهم است، اما باور این که توانایی لازم جهت انجام کارها را هم می‌توان بدست آورد از اهمیت بیشتری برخوردار است. بسیاری معتقدند که هوش، شخصیت و استعدادها فیزیکی شان غیرقابل تغییر است و دست به هرکاری می‌زنند هرگز موفق نمی‌شوند و پیشرفت نمی‌کنند. در نتیجه به جای پیشرفت و یادگیری مهارت‌های جدید، برای اثبات خود بروی اهداف دیگری تمرکز می‌کنند. خوشبختانه تحقیقات ثابت کرده که باور به توانایی‌های ثابت کاملاً اشتباه است و همه افراد قادر به یادگیری مهارت‌های گوناگون هستند. پذیرفتن این حقیقت که قابلیت تغییر دارید به شما اجازه انتخاب‌های بهتر در زندگی و پی بردن به استعدادهای ذاتی را می‌دهد. افرادی که اهداف آنها، بهبود کیفیت زندگی است از کل مسیر به اندازه دستیابی به هدف لذت می‌برند.

## داشتن پشتکار

پشتکار، داشتن رضایت برای انجام اهداف بلندمدت و پا فشاری در مواجهه با مشکلات است. بر اساس مطالعات، افراد با پشتکار از تحصیلات بالاتری برخوردارند و در دانشگاه هم نمرات عالی‌تری کسب می‌کنند. راه‌حلهایی برای دیگر افراد نیز وجود دارد. افرادی که دارای ثبات نیستند اغلب بر این باورند که از توانایی‌های ذاتی افراد موفق بی‌بهره هستند. اگر شما هم دارای چنین طرز فکری هستید، سخت در اشتباه هستید. همان‌طور که قبلاً هم اشاره شد، تلاش، برنامه‌ریزی و پشتکار روش‌های خوبی هستند که در نهایت به موفقیت ختم می‌شوند. پذیرفتن این که دارای چنین خصایصی هستید، نه تنها به شما کمک خواهد کرد تا اهداف و خود را دقیق‌تر بشناسید، بلکه باعث شگفتی‌تان می‌شود که داری چنین پشتکاری هم هستید.

## تقویت نیروی اراده

نیروی اراده هم مانند دیگر عضله‌ها در بدن شما عمل می‌کند. بدین معنا که در صورت عدم استفاده و به مرور زمان ضعیف‌تر می‌شود، اما به هنگام استفاده مرتب و مناسب، اراده‌تان تقویت خواهد شد و به شما کمک می‌کند تا بهتر به اهداف خود دست پیدا کنید و موفق شوید. به منظور ایجاد و تقویت نیروی اراده، سعی کنید کاری را به درستی انجام دهید. برای مثال در مورد کاهش وزن و تناسب اندام، خوردن خوراکی‌هایی با کالری بالا را کنار بگذارید، روزی ۱۰۰ بار دراز نشست بروید، سعی کنید به جای خمیده بودن راست بایستید و مهارت‌های جدید یاد بگیرید و هرگز تسلیم و منصرف نشوید. کار را با انجام یک فعالیت شروع کنید و برای چگونگی مواجه شدن با مشکلات برنامه‌ریزی کنید. ممکن است این کار در ابتدا بسیار مشکل باشد، اما پس از مدتی آسان‌تر خواهد شد. همان‌طور که قدرت و نیروی اراده شما افزایش می‌یابد، می‌توانید چالش‌های بیشتری انجام دهید و خویشتنداری خود را بالا ببرید. در این مسیر با انجام دو کار سنگین و چالش برانگیز به طور همزمان خود را اذیت نکنید. (برای مثال ترک سیگار و شروع رژیم غذایی). بسیاری از افراد نسبت به توانایی و مقاومت خود در برابر وسوسه‌ها خیلی مطمئن هستند و خود را در شرایطی قرار می‌دهند که با وسوسه‌های فراوان مواجه شوند. افراد موفق معتقدند که دستیابی به هدف از آنچه تصور می‌شود، آسان‌تر است.

## تمرکز بر توانایی انجام کار

آیا واقعا تمایل دارید تا به طور موفقیت‌آمیزی وزن خود را کم کنید، مصرف سیگار را ترک کرده یا

عصبانیت خود را مهار کنید؟ پس طی برنامه‌ریزی‌هایی، عادات خوب را جایگزین عادات بد کنید. زمانی که فکر خود را سرکوب می‌کنید و سعی دارید به موضوع خاصی فکر نکنید، بیشتر بر روی آن متمرکز می‌شوید و این امر در مورد رفتار افراد هم صادق است.

اگر مایلید روش زندگی‌تان را عوض کنید، ببینید برای بهبود وضعیت موجود چه کارهایی باید انجام دهید. برای مثال اگر می‌خواهید به اعصاب خود مسلط شوید و عصبانیت را کنترل کنید، سه نفس عمیق بکشید تا احساس آرامش داشته باشید. به همین ترتیب که نفس عمیق را جایگزین عصبانیت می‌کنید، عادت بد شما در طول زمان کم‌رنگ‌تر شده تا اینکه کاملاً از بین می‌رود. احتمالاً با خواندن این نکات متوجه اشتباهاتی که شما را از مسیر صحیح زندگی خارج کرده‌اند، شده‌اید. از این پس تلاش کنید از اطلاعات جدید در جهت بهبود وضعیت زندگی استفاده کنید و همواره به یاد داشته باشید برای اینکه فرد موفقی باشید لازم نیست که خیلی متفاوت باشید آنچه از شما فرد موفقی می‌سازد تنها اعمال و رفتار شما است.

منبع: HBR