

چگونه می‌توان پیروز شد خلاصه ایی از: چگونه می‌توان پیروز شد؟

علی نقی اقدسی

راز موفقیت

انسان موفق کیست؟

چگونه می‌توان موفق شد؟

دیگران چگونه به موفقیت در زندگی دست یافته‌اند؟

آیا می‌توان موفق شد؟

آیا ...

سؤالات متعدد و متنوعی در این زمینه ذهن بسیاری از نوجوانان و جوانان را به خود مشغول ساخته است. ولی نکته‌ی مهم اینجاست که آیا این سؤالات و سؤالاتی از این قبیل، واقعاً پاسخی قانع‌کننده دارند؟ **ما عقیده داریم صد در صد.** عوامل مختلفی در موفقیت یک انسان نقش دارند، اما نقش اصلی با خود انسان است. و معتقد هستیم که عامل اصلی در هر موفقیتی و یا شکستی خود فرد می‌باشد. و در این کتاب سعی کرده‌ایم تا به عوامل، ویژگی‌ها و راه کارهای عملی که انسان‌های موفق از آنها بهره گرفته‌اند اشاره کنیم و شما هم می‌توانید. با استفاده از این راه‌کارها به موفقیت و پیروز برسید.

اما با یک شرط، آن هم این که مطالعه و به کارگیری راه کارهای پیشنهادی را **با تمام وجود و بدون تردید و با ایمان به موفقیت**، شروع کنید. اگر تردیدی در خود احساس می‌کنید این کار را برای فرصتی دیگر موکول کنید.

راه کارها و عوامل مهم در پیروزی

۱ - عجیب‌ترین راز زندگی این است:

«انسان به درستی همان می‌شود که به آن فکر می‌کند»

آیا فکر می‌کنید می‌توانید موفق شوید. باورتان در مورد خود و آینده و موفقیت در تصمیماتتان چیست. اگر قدم‌های خودتان را در راهی که انتخاب کرده‌اید با تردید و سستی بردارید و حتی در اندیشه‌ی خود هم تردید به خود راه دهید، مطمئن باشید در راه رسیدن به پیروزی دچار مشکل خواهید شد. پس از این راز به خوبی استفاده کنید.

۲ - این مطلب را فراموش نکنید، و حتی در صورت امکان با خط زیبا بنویسید و آن را در مقابل دید خود نصب کنید:

«دیگران چون به جایی رسیده‌اند، من هم می‌توانم»

در این راز لازم است این نکته را در نظر بگیرید که نسبت به اطرافیان، هم‌نوعان خود توجه و شناخت واقع‌بینانه داشته باشید. انسان‌هایی که در محیط زندگی‌تان و در شهر و کشورتان و حتی فراتر از آن در دنیایی که شما در آن هستید، وجود دارند، غافل نباشید و آنها را هم نایبه نیندازید. خیلی از آنها مثل شما افرادی عادی هستند یا در نوجوانی و جوانی‌شان مثل شما بوده‌اند حتی ممکن است ضعیف‌تر از شما بوده و در موقعیت‌های بدتری از شما قرار داشتند. پس چون دیگران به جایی رسیده‌اند، به مقام علمی، به

موقعیت‌های شغلی ممتاز دست یافته‌اند، شما هم می‌توانید.

خودتان را دست کم نگیرید و موفقیت‌های بزرگ دیگران را هم معجزه نپندارید.

البته در قطب مخالف دیگران موفق، دیگران شکست خورده هم وجود دارند. از دیدن آن‌ها هم غافل نشوید.

در کل انسان‌ها را به سه دسته تقسیم کنید:

انسان‌های پیروز

انسان‌های عادی

انسان‌های شکست خورده

کافی است الگوی خودتان را انتخاب کنید و تلاش کنید به آن برسید. هر چند در موفقیت و شکست، عوامل فردی و اجتماعی فراوانی مانند: خانواده، جامعه، دوستان، رسانه‌ها، آموزش و پرورش و ... نقش دارند، ولی باز هم روی این عقیده پافشاری می‌کنیم نقش خود فرد مهمتر از تمام عوامل بیرونی است.

پس دیگران که وزیر شده‌اند،

دیگران که رئیس جمهور شده‌اند،

دیگران که استاد دانشگاه شده‌اند،

دیگران که معلم شده‌اند،

دیگران که مهندس و پزشک و روان‌شناس و مشاور و قاضی و ... شده‌اند

دیگران که بدبخت شده‌اند، معتاد، زندانی، بزهکار، فاسد و ... شده‌اند

و دیگران که ورزشکار، خواننده، هنرمند، تاجر و ... شده‌اند

پس من هم می‌توانم با تلاش و اراده‌ی خودم یکی از این دیگران موفق یا شکست خورده شوم.

۳ - موفقیت یعنی به کارگیری استعدادها و توانایی‌ها:

تا به حال برای حد و حدود استعداد و قدرت انسان مطلبی نوشته نشده و شاید از این به بعد هم نوشته نشود، چرا که برای توانایی‌های انسان حد و حدودی متصور نیست و بهترین سند برای این ادعا این است که در وجود انسان روح خدایی دمیده شده و در نتیجه می‌توان گفت از سوی خداوند متعال در وجود انسان‌ها توانایی‌ها و استعدادهای نامحدود و بی‌مقداری، قرار داده شده است.

اما سؤال مهم این است چرا با این همه توانایی و استعداد باز هم برخی از جوانان و نوجوانان جمله‌ی «**نمی‌توانم موفق شوم**» را به کار می‌گیرند. یا «**نمی‌توانم از عهده‌ی چند کتاب انگشت شمار برآیم**»، یا «**نمی‌توانم از این مانع ناچیز عبور کنم**» یا نمی‌توانم از دست فلان عادت ناچیز و بسیار جزئی مانند ترک عادت سیگار و ... که در برابر قدرت انسان کم ارزش هستند خلاص شوم. یا فکر می‌کنم نتوانم از فلان آزمون یا مصاحبه موفق بیرون آیم و ...

پاسخ این سؤال را باید کسانی بدهند که آن نمی‌توانم‌ها را به کار می‌گیرند. ولی یک

جواب كوچك هم من مي‌دهم، آنها توانايي‌هاي خودشان را نمي‌شناسند.

۴ - پيروي يعني هدف مند زندگي كردن:

برخي‌ها از ديد روان شناسي، پيروي و موفقيت را داشتن هدف مناسب و رسيدن به آن تعريف مي‌کنند. البته مي‌توان اهداف را از چندين بعد طبقه‌بندي نمود مثل اهداف مناسب، اهداف خيالي، اهداف بسيار بزرگ، اهداف ناچيز و بسيار كوچك و ... لازم است اين نکته را فراموش نكنيد گاهاً بي‌هدفي بسيار شايسته‌تر از داشتن اهداف خيالي و بسيار بزرگ است. چون در حالت بي‌هدفي هر چند پيروي نيست ولي اراده و اعتماد به نفس و عزت نفس انسان به اندازه موقعيتي كه در آن، اهداف بسيار بزرگي كه شخص ناتوان در رسيدن به آن است، آسيب نمي‌بيند.

پس سعي كنيد اهداف متناسب باتوان، استعداد، موقعيت، محدوديت‌ها

و شرايط زندگي‌تان در نظر بگيريد و خود را در مسير رسيدن به آنها قرار دهيد.

آدلر اهداف را به سه دسته تقسيم مي‌كند كه عبارتند از: اهداف غائي، اهداف مياني و اهداف فعلي يا کوتاه مدت و انسان موفق آن است كه براي رسيدن به اهداف خود از هر سه استفاده نمايد.

براي مثال موفقيت در كنكور و رسيدن به رشته مورد دلخواه در دانشگاه يك هدف غائي است كه فرد براي رسيدن به آن، اهداف مياني مدتي در نظر مي‌گيرد مثلاً در آزمون‌هاي آزمائشي شركت مي‌كند.

برنامه‌هاي سه ماهه يا چند ماهه براي خود تدوين مي‌كند.

در صورت نياز از كلاس‌هاي تقويتي استفاده مي‌كند.

تحت نظر يك مركز مشاوره‌ي مورد اعتماد به حل مشكلات روحي و رواني احتمالي خود مي‌پردازد.

در نهايت براي رسيدن به اهداف مياني مدت، لازم است اهداف کوتاه مدت و آني در نظر گرفته شود. مانند مراجعه به مراكز مشاوره، ثبت نام در كنكور آزمائشي و شركت در آزمون‌هاي آنها، اجراي برنامه‌هاي روزانه و هفتگي، شركت در كلاس‌هاي پيش‌دانشگاهي و كلاس‌هاي تقويتي و مطالعه دروس آنها، داشتن برنامه روزانه و اجراي آن.

بنابراين با تدوين اهداف «كوتاه مدت و آني»، فرد مي‌تواند به اهداف مياني مدت دست يافته و بالاخره بعد از دست يافتن به «اهداف مياني» او به هدف غائي خود خواهد رسيد.

۵ - پيروي يعني داشتن رفتارهاي مسئولانه و قبول مسئوليت:

مسئولانه رفتار كردن يعني نسبت ندادن عواقب و نتايج اعمال و رفتارهاي خود به عوامل بيروني و ديگران. انسان‌هاي موفق علل و عوامل موفقيت‌ها و شكست‌هايشان را مي‌شناسند. موفقيت‌هايشان را كه خودشان عامل‌اش بوده‌اند به ديگران و عوامل بيروني نسبت نمي‌دهند. و برعكس مسئوليت شكست‌ها و ضعف‌هايشان را هم مي‌پذيرند.

از طرف ديگر قبول مسئوليت يعني فرار نكردن از قبول برخي امور، زير بار برخي كارها و فشارهاي ناشي از آن رفتن و شانه خالي نكردن از وظيفات زندگي و سختي‌هاي

زندگی، انسان‌های موفق در خودشان احساس برتری و اقتدار دارند و این احساس را از طریق قبول مسئولیت‌ها، درگیری با زندگی و عهده‌دار شدن وظایف و انجام آن‌ها در زندگی و مشاهده موفقیت‌ها و عواقب تلاش‌های خود و ... به دست آورده‌اند. پس شما هم برای رسیدن به پیروزی بهتر است عهده‌دار وظایف و نقش‌ها و مسئولیت‌ها و پذیرش سختی‌های آن‌ها باشید.

۶ - پیروزی یعنی محبت کردن، صمیمیت و هم‌کاری و دوستی با دیگران:

انسان در زندگی‌اش جدا از دیگران در نظر گرفته نمی‌شود. هر چند در خیلی از تصمیمات زندگی ممکن است فرد احساس کند، فقط تلاش‌های فردی و پشت کارش باعث رسیدن به اهداف‌اش خواهد شد. اما در این تلاش چگونگی ارتباط با دیگران، افراد خانواده، دوستان و فامیل و حتی همه‌ی مردم که به نوعی با آن‌ها ارتباط داریم، نقش به‌سزایی دارند. در محیط خانه، کتابخانه یا در هر محیطی که شما برای رسیدن به موفقیت تلاش می‌کنید حضور دیگران، صدای دیگران می‌تواند سه نوع احساس را ایجاد کند.

۱ - احساس خوشایند (شادی، لذت، خنده، رضایت و ...).

۲ - احساس ناخوشایند (نفرت، خشم، عصبانیت، ناراحتی و ...).

۳ - حالت خنثی و بی‌اثر.

بوجود آمدن احساس‌های ناخوشایند از انرژی روانی، دقت و تمرکز و شادابی شما در فعالیت می‌کاهد و برعکس احساس‌های خوشایند به انرژی روانی‌تان می‌افزاید و در نهایت روی فعالیت‌های شما اثر مثبت می‌گذارد.

پس بهتر است با دیگران رابطه صمیمانه و دوستانه برقرار کنید و محبت و روحیه‌ی هم‌کاری را ایجاد کنید و اگر نمی‌توانید یا نمی‌خواهید حداقل از عکس آن بپرهیزید.

برای این کار شما نیاز به یک خانه تکانی عاطفی و روانی دارید، سعی کنید تمام ناراحتی‌ها، عقده‌ها و دل‌خوری‌ها و عصبانیت‌های خودتان را در مورد تمام انسان‌ها از دل و حافظه‌ی‌تان پاک کنید. و این کار را در درجه‌ی اول به خاطر آرامش خودتان انجام دهید و در درجه‌ی دوم به خاطر دیگران و برای بهبود روابط خود با دیگران. که آن هم در نهایت به خودتان باز می‌گردد. انسان‌های موفق از این طریق توانسته‌اند از هدر رفتن بسیاری از انرژی‌های روانی خود جلوگیری کنند و با دلی آرام و روحیه‌ای سرشار از شادی و لذت و رضایت به تلاش پر موفق‌شان ادامه دهند.

۷ - انسان‌های پیروز زندگی عاشقانه دارند:

زندگی عاشقانه یعنی وجود عشق، علاقه و شور و اشتیاق در کل وجود انسان، برخی از انسان‌ها در تمام امورات زندگی‌شان اشتیاق و علاقه و شور و نشاط را دارند، هیچ‌کاری را با سستی و حالت‌های کسالت و بی‌میلی شروع نمی‌کنند، عشق به همه چیز دارند. حتی از ساده‌ترین فعالیت زندگی مثل نگاه کردن یا راه رفتن یا آب خوردن یا ... گرفته تا پیچیده‌ترین فعالیت زندگی مثل مطالعه، تفکر و ... را طوری انجام می‌دهند مثل این که تشنه‌ی انجام آن هستند.

در این ارتباط شعار زندگی انسان‌های پیروزمند این است، **یا کاری را انجام نده**

و یا اگر آن را انجام دادی با تمام وجود و با شوق و علاقه و با جدیت و نشاط کامل انجام بده.

لذت روانی انسان از زندگی و امورات زندگی در مقابل غلبه بر خستگی و احساس نارضایتی از زندگی و فعالیت‌های روزمره و تلاش‌ها به این اصل یعنی زندگی عاشقانه وابسته است. پس هر کاری را که شروع می‌کنید، هر تصمیمی را که اتخاذ نموده‌اید، هر مسیری را که شروع کرده‌اید، خلاصه هر فعالیت و کاری حتی امورات بسیار جزئی را که می‌خواهید انجام دهید، آن چنان قدم بردارید، که گویی تشنه‌ی آن هستید و با تمام وجود به آن علاقه دارید و به آن عشق می‌ورزید.

البته در کنار این عشق، عشق به انسان‌ها، عشق به تمام هستی و خالق آن، عشق به تمام زیبایی‌ها و ... نیز از ضروریات زندگی است.

۸- زندگی توأم با برنامه:

داشتن برنامه یعنی تزریق نظم به زندگی، یعنی استفاده به جا و درست از اوقات، یعنی استفاده حداکثر از حداقل زمان و اوقات در زندگی، یعنی رهایی از هر چه پیش‌آید خوش آیدها، یعنی نتیجه گرفتن از تلاش‌ها، یعنی رهایی از سرزنش‌های خود، یعنی رهایی از پوچی و بی‌هدفی و سرگردانی و ...

البته وجود برنامه یا برنامه‌ریزی در زندگی مفهوم‌اش این نیست که انسان مانند یک ابزار خود را اسیر یک برنامه یا برگ کاغذ تحت عنوان برنامه نماید و بر اساس ساعات و دقائق تعیین شده در آن حرکت کند. بلکه برنامه یعنی اندیشه‌ی قبل از عمل و آگاهانه و بر اساس یکسری اهداف، عمل کردن است. و برنامه‌ریزی یعنی هر کاری را در جای خود و به موقع انجام دادن و تقسیم زمان به تمام فعالیت‌های روزمره و مورد دلخواه و مورد نیاز، و فدا نکردن یک فعالیت مثل مطالعه یا تفریح به یک فعالیت دیگر مانند خواب.

انسان‌های پیروز وقتی صبح بر می‌خیزند تا شب می‌دانند چند ساعت ورزش دارند، چند مدت مطالعه و چقدر فعالیت شغلی و چه میزان خواب و قدم زدن و ... و می‌دانند چه فعالیت‌هایی را در آن روز باید انجام دهند. و اوقات از دست رفته‌ی شان را به حداقل می‌رسانند و اگر نیاز نداشته باشند و ضرورتی نباشد، به دوست‌شان هم زنگ نمی‌زنند، از خانه بی‌هدف بیرون نمی‌آیند، در خانه کسی را بدون دلیل نمی‌زنند و سرگردان در خیابان و پارک آن‌ها را نمی‌توان دید و اگر هم در خیابان یا در پارک قدم می‌زنند دلیلی بر آن دارند، آن هم رفع یک نیاز یا رفع خستگی و لذت بردن از زندگی و محیط و ایجاد تنوع در زندگی و آن هم در حد معقول خواهد بود.

پس اگر طالب پیروزی هستید:

خود را از سرگردانی برهانید و نظم را در زندگی ایجاد کنید.

۹- برخورد مناسب با شکست‌ها در زندگی:

در ارتباط با شکست‌ها در زندگی به چند نکته‌ی مهم باید توجه داشت:

اول - شکست از زندگی انسان جدا شدنی و حذف شدنی نیست. حتی می‌توان ادعا نمود که شکست و خطا و اشتباه برای انسان یک امر طبیعی بوده و جزئی از زندگی

انسان است.

دوم - وقتی شکست‌ها وجود دارند پس می‌توان از آن‌ها درس گرفت تجربه کسب نمود، آن‌ها را به حداقل رسانید و از تکرار آن‌ها جلوگیری نمود.

سوم - این که انسان‌ها با شکست‌هایشان برخورد‌های متفاوتی دارند. برخی از انسان‌ها از شکست عبرت می‌گیرند و همان شکست نیرو و انگیزه‌ای را در فرد برای جبران آن و کسب پیروزی‌های بزرگ‌تر ایجاد می‌کند. این قبیل افراد هراسی از شکست ندارند، هیچ وقت تسلیم آن‌ها نمی‌شوند. و ذره‌ای ناامیدی و یأس را در خود ایجاد نمی‌کنند. اما بر عکس برخی از انسان‌ها واکنش ناامیدی و یأس و کناره‌گیری و تسلیم را پیشه‌ی خود می‌سازند و از تلاش و جبران آن باز می‌مانند.

باید توجه داشت که خیلی از شکست‌ها زائیده‌ی خود انسان نیست. هیچ فردی عمداً نمی‌خواهد شکست بخورد. گاهی شرایط و موقعیت‌ها و کمبودها و محدودیت‌ها و موانع بیرونی باعث شکست انسان می‌شود. البته خیلی از شکست‌ها هم ممکن است به خود فرد بازگردند. لذا بهترین عکس‌العمل در برابر شکست‌های زندگی پس از عادی دانستن آن‌ها، ریشه‌یابی و تأمل درباره‌ی چرایی آن است.

ریشه‌یابی و یا بررسی چرایی‌ها به خاطر سرزنش خود نیست بلکه به خاطر تلاش برای جبران و پیش‌گیری از تکرار نشدن آن‌هاست.

پس این مطلب را فراموش نکنید، پیروزی بدون شکست معنا و مفهومی ندارد، پس تلاش کنید و از شکست‌ها نهراسید و آن‌ها را خوب تحلیل کنید و واکنش مناسب با آن‌ها داشته باشید، مطمئناً پیروزی از آن شماست.

۱۰ - مثبت نگری را پیشه‌ی خود سازید:

مثبت نگری یعنی يك تلاش آگاهانه و ارادی در جهت تشخیص و درک زیبایی‌ها و قوت‌ها در خود و محیط پیرامون خود. در مقابل آن بدبینی قرار دارد که افراد گرفتار به آن از تمام عالم تنها بدی‌ها و ضعف‌ها و کاستی‌ها را می‌بینند. البته در کنار این دو واقع‌بینی و دید انتقادی (در مفهوم صحیح آن) نیز وجود دارد که خیلی پسندیده است.

یکی از آفت‌های مهم در دوره نوجوانی و جوانی حساسیت فرد نسبت به معایب و کاستی‌های خود و محیط زندگی و بزرگ نمودن آن‌ها و مقایسه‌ی آن‌ها با قوت‌ها و امتیازات دیگران در همان زمینه می‌باشد.

توصیه‌ای که به نوجوانان و جوانان می‌توان نمود این است که سعی نمایند زیبا شناس باشند. زیبایی‌ها و قوت‌هایی که در خود و محیط اطراف خودشان وجود دارد را شناسایی کنند. حداقل اگر نمی‌خواهید مثبت نگر باشید، واقع‌بین باشید چون در واقع‌بینی هم زیبایی‌ها را بیشتر خواهید دید، چون خالق هستی همه چیز را زیبا آفریده، اگر چیزی را هم زشت می‌بینیم به دلیل زشتی آن نیست بلکه دید ماست که آن را بد می‌بیند. کافی است ۱۰ روز تصمیم بگیرید به اطراف خود که می‌نگرید، به يك انسان که نگاه می‌کنید، خودتان را وقتی تماشا می‌کنید، به يك محیط و تصویر و اثر که نظری می‌افکنید یا می‌اندیشید در درجه‌ی اول زیبایی‌ها را ببینید و به دنبال قوت‌ها و زیبایی‌های

آن باشید. مطمئناً تغییر مثبت آن را در جسم و درون خود خواهید دید. پس هرچه زودتر تصمیم بگیرید، اگر می‌خواهید پیروزمند شوید. زیبا شناس و زیبا نگر باشید.

۱۱- از خودتان شناخت درستی داشته باشید:

انسان‌های پیروز از خودشان تعریف درستی دارند و قوت‌ها و ضعف‌ها و معایب خودشان را به طور واقع‌بینانه می‌شناسند. از استعدادها و توانایی‌های خود شناخت صحیحی دارند. در زمینه‌هایی که ضعف دارند بر اساس این خودشناسی تصمیم نمی‌گیرند و وارد نمی‌شوند و اگر وارد شدند با احتیاط کامل وارد می‌شوند و قدم بر می‌دارند. در رابطه با دیگران به ویژه در برابر انتقادهای سازنده‌ی آنها مقاومت ندارند. چون ممکن است برخی از صفات و ویژگی‌هایمان را دیگران بدانند و ما خودمان از آنها غافل باشیم. برای پی بردن به اهمیت این روابط در خودشناسی به چهارچوب روابط یا پنجره‌ی معروف جوهاری اشاره می‌شود. جو و هاری رفتارها و حالت و ویژگی هر انسان را در یک پنجره به شکل زیر ترسیم کرده‌اند:

	معلوم بر خود	نامعلوم بر خود
معلوم بر دیگران	۱ باز	۲ کور
نامعلوم بر دیگران	۳ محرمانه	۴ تاریک

ناحیه (۱): بخشی از شخصیت و حالات انسان که هم برای خود فرد روشن است و هم برای دیگران.

ناحیه (۲): بخش کور شخصیت و حالات و صفات فرد است و شامل حالاتی است که خود فرد از آنها غافل است اما دیگران از آنها با خبر هستند.

ناحیه (۳): در این ناحیه فرد برخی از رازها و حالاتی را دارد که خودش از آنها مطلع است و دیگران از آنها بی‌خبر هستند.

ناحیه (۴): شامل صفات و حالات و انگیزش‌هایی که هم برای خود فرد و هم برای دیگران نامعلوم است.

البته اندازه‌ی این چهار خانه در تمام انسان‌ها یکسان نیست. در افراد خودخواه اندازه آنها متفاوت از فرد متظاهر خواهد بود. اما در کل اگر رابطه‌ی فرد با دیگران درست باشد، انتقادهای سازنده را پذیرا باشد و صداقت و خلوص را در خودش پیروانند و سعی کند خود واقعی‌اش باشد و در مجموع انسان موفق‌تری باشد به وسعت خانه‌ی شماره‌ی یک افزوده شده و از وسعت خانه‌های ۲ و ۳ و ۴ کاسته خواهد شد. پس پنجره‌ی یک انسان پیروز و موفق و سالم از نظر روانی و اجتماعی و ... به شکل زیر خواهد بود.

	معلوم بر خود	نامعلوم بر خود
معلوم بر دیگران	۱	۲
نامعلوم بر دیگران	۳	۴

انسان‌هایی که خود شناسی قوی دارند خودشان را آن طوری که هستند می‌شناسند و قبول دارند و خودشان را حتی‌الامکان آن طوری که هستند به دیگران می‌شناسانند.

۱۲. انسان‌های موفق از عزت نفس یا خود ارزیابی مثبت برخوردارند:

برای رسیدن به این وضعیت، انسان‌های موفق از برتری‌ها و امتیازات خودشان شناخت دارند. و شما هم اگر می‌خواهید به آن برسید کافی است با خودتان دوست شوید و با خود آشتی کرده و دست از دشمنی و کینه نسبت به خود بردارید و خودتان را از محکمه‌ی ناعادلانه خودتان نجات دهید. علاوه بر آن راه‌های زیر می‌تواند شما را در رسیدن به عزت نفس بالا یاری دهد:

- فهرستی از توانمندی‌ها و ویژگی‌های خود تهیه کنید.
- خود را با دیگران کمتر مقایسه کنید. به ویژه ضعف خود را با قوت دیگران مقایسه نکنید.

- این مطلب را بپذیرید که هر انسان وضعی دارد و قوتی.
- به سر و وضع و آراستگی ظاهر خود به طور شایسته و مناسب برسید.
- از دیگران بخواهید قوت‌ها و امتیازات و برتری‌های شما را برایتان بگویند.

- و ...

۱۳. روش اسنادی (نسب دادن) خودتان را خوب بشناسید و از آن‌ها به طور

شایسته استفاده کنید:

منظور از اسنادها، این است که هر فرد موفقیت‌ها، شکست‌ها و نتایج تلاش‌هایش را به عوامل مختلف نسبت می‌دهد. ممکن است فردی موفقیت خودش را به شانس خوب و شکست‌اش را به بد شانسی نسبت دهد و یا ممکن است دیگری به عوامل محیطی، دیگران نسبت دهد و برخی هم به لیاقت و شایستگی خودشان یا برعکس به بی‌لیاقتی و ناتوانی خودشان. شما از کدام دسته هستید؟ عوامل اسنادی یا اسنادها به دو دسته کلی بیرونی و درونی تقسیم می‌شوند. در عوامل بیرونی دیگران، افراد خانواده، دوستان، اقبال و شانس و شرایط جوی و محیطی و طبیعی و موانع و تسهیل کننده‌های بیرونی قرار دارند. و در عوامل درونی لیاقت، توانایی، تلاش و پشت کار، تعقل و تصمیم‌گیری درست و برعکس بی‌لیاقتی و ناتوانی و بی‌تفاوتی و تنبلی و ... که به خود فرد مربوط می‌شوند قرار دارند.

انسان موفق به دلیل خودشناسی قوی و در نظر گرفتن سایر صفات از این اسنادها به نحو شایسته استفاده می‌کنند. موفقیت‌هایی را که در سایه تلاش و زحمت و

پشت کار فراوان و با تدبیر خودشان و ... به دست آورده‌اند آن‌ها را به دیگران و شانس و اقبال و ... نسبت نمی‌دهند و از این طریق احساس اقتدار و لیاقت و شایستگی را در خودشان تقویت می‌کنند. و در مقابل افراد پیروزمند شکست‌هایشان را که ناشی از عوامل بیرونی و شرایط و موانع اجتماعی است به خودشان و به بی‌لیاقتی‌شان نسبت نمی‌دهند. پس اسنادها را در مورد خودتان خوب بشناسید و از آن‌ها به طور معقول و واقع‌بینانه استفاده کنید.

۱۴ - پیروزمندان برای کارها و تصمیمات خودشان دلایل و انگیزه‌های محکمی

دارند:

انسان‌های موفق ارزش و اعتبار والای موفقیت‌ها و تلاش‌های خودشان را با محرک‌ها و علل کوچک مثل رقابت با همسالان، هم‌چشمی با فامیل، زهر چشم دادن به دیگران، اثبات توانایی خود به دیگران، مورد تشویق قرار گرفتن از سوی دیگران و گریز از تنبیه دیگران و ... معامله نمی‌کنند. چرا که تلاش‌هایشان را در درجه‌ی اول به خاطر خودشان و اهداف متعالی‌شان و رسیدن به کمال و رسیدن به جایی که باید برسند و ... انجام می‌دهند و در درجات بعدی برخی محرک‌ها را در نظر می‌گیرند.

فرض کنید داوطلب کنکور تمام سعی و تلاش خود را به کار می‌گیرد تا قبول شود چون دختر عمویش سال گذشته قبول شده، یا پدر و مادرش پافشاری می‌کنند که قبول شود، یا قول خرید کامپیوتر، اتومبیل و موبایل و ... در قبال قبولی‌اش داده شده است. هرچند این‌ها هم عوامل اثر گذار هستند ولی بی‌انصافی است که لذت درونی و فردی داوطلب کنکور و اهداف متعالی‌اش را از قبول شدن در دانشگاه و رشته مورد دلخواه و رشد و تکامل‌اش، صرفاً با عوامل جزئی و بیرونی یاد شده معامله شود. پس برای تمام فعالیت‌ها و تلاش‌های خودتان در درجه‌ی اول انگیزه و چرایی محکم و اصولی داشته باشید تا موفقیت‌تان تضمین گردد.

۱۵ - انسان‌های پیروزمند به موفقیت و پیروزی‌شان امیدوار و خوش‌بین بوده‌اند:

سعی کنید آینده‌ی موفق و درخشان را در مورد اهداف و تلاش‌های خودتان، از قبل حس کنید و آن‌ها را لمس کنید. از احساسات یأس و ناامیدی، ترس و دودلی نسبت به خود و آینده‌تان، خود را دور سازید چرا که این احساسات مانع تلاش‌ها و فعالیت‌های شما هستند. تنبلی و سستی و احساس خستگی را در شما تداعی خواهند نمود.

۱۶ - انسان‌های پیروزمند از توانستن و خواستن خوب بهره می‌گیرند:

بسیاری از موفقیت‌ها و شکست‌های انسان‌ها به تصویر ذهنی هر فرد از خودش باز می‌گردد. کسانی که تصورات ذهنی مانند ناتوانی، ناشایست بودن، بی‌لیاقت بودن از خود دارند، دنبال بسیاری از تصمیمات و تلاش‌هایی که در صورت انجام‌شان موفقیت در انتظارشان بوده، نمی‌روند. یکی از این تصویرهای ذهنی توانستن است که نیروی مضاعفی در دارنده‌ی خود ایجاد می‌کند و او را به سمت پیروزی هدایت می‌کند و دیگری هم خواستن است که انگیزه بسیار قوی برای تلاش‌ها و موفقیت‌هاست. پس این نکته را در نظر داشته باشید که می‌توانید پس باید بخواهید. در این ارتباط يك چرخه یا دور

توانستن در دو بعد مثبت و منفی و یک چرخه یا دور خواستن در دو بعد مثبت و منفی مطرح می‌شود که در صفحه بعد ترسیم شده است. سعی کنید دور خواستن و توانستن خودتان را با موارد پیشنهادی تطبیق دهید.

انسان‌های موفق در تمام تصمیمات و موفقیت‌هایشان خودشان را در دور لازم توانستن و خواستن قرار داده و می‌دهند. و از دور باطل هر کدام از آنها پیش‌گیری می‌کنند. پس می‌توان ادعا نمود توانستن و خواستن مناسب مساوی است با پیروزی.

۱۷ - انسان‌های موفق راننده‌ی اتومبیل زندگی‌شان هستند نه مسافر آن:

برخی از انسان‌ها سوار اتومبیل زندگی‌شان هستند که فرمان و کنترل آنرا در اختیار ندارند. و در این فرایند، زندگی آنها را به هر جایی که خودش می‌خواهد می‌رساند چه موفقیت چه شکست. اما برعکس برخی از انسان‌ها (پیروزمندان) پشت فرمان اتومبیل زندگی‌شان هستند و خودشان زندگی خود را به سمت موفقیت هدایت می‌کنند. و جهت حرکت آنرا از سمت تاریکی و دست‌اندازها و شکست‌ها باز می‌دارند.

در این اصل پیروزی یعنی خود رهبری، خود جهت‌دهندگی، کنترل بر رفتارها و حرکت زندگی خود و در کل هدف‌مند زندگی کردن و رهایی از وابستگی‌ها در کنار استفاده از اصل مشورت در زندگی، و داشتن برنامه و برنامه‌ریزی در زندگی. در نظر گرفتن خواسته‌های معقول و مشخص کردن اولویت‌ها و حرکت در سمت رسیدن به اهداف و نزدیکی به کمال و رشد و ترقی.

۱۸ - پیروزمندان به پیروزی‌شان ایمان داشته و دارند:

چون انسان‌های موفق خواسته‌اند و توانسته‌اند و به خواسته‌ها و توانایی‌های خود باور و اعتقاد درونی و قلبی داشته‌اند و در نهایت بر اساس آن خواسته‌ها و توانسته‌ها و بر مبنای آن باورها و ایمان به پیروزی به موفقیت‌ها هم رسیده‌اند.

۱۹ - انسان‌های موفق عادت‌های غلطشان را شناسایی می‌کنند و سعی

می‌کنند آنها را از بین ببرند:

هر نوع عادت، وابستگی است و وابستگی هم نشانه‌ی ضعف و ناتوانی است. در عادت و وابستگی انسان در اختیار مورد یا موارد عادت قرار می‌گیرد در حالی که انسان موفق شرایط را در اختیار خود دارد نه این که خود را در اختیار آن قرار دهد.

عادت‌های کوچک مثل عادت به خواب در ساعت خاص، عادت به نوشیدن چای در زمان خاص، عادت به کشیدن سیگار یا هر نوع عادت در زندگی اگر ادامه یابد، ضعف و ناتوانی را در انسان درونی می‌کند. پس سعی کنید خودتان را تسلیم یک سری شرایط نکنید و هر چیز را در اختیار خود داشته باشید تا از این طریق احساس اقتدار، برتری و لیاقت را در خود پرورش دهید و بر اساس توان اراده و اعتماد به نفس به زندگی پیروزمندانه ادامه دهید.

۲۰ - اصول بهداشت روانی در کل زندگی و در وجود افراد پیروزمند آشکارا دیده

می‌شود:

بهداشت رواني مجموعه‌ي فعاليتها و اقداماتي را شامل مي‌شود که فرد را به سلامت روان رهنمون مي‌سازند. و سلامت رواني هم داراي تعاريف مختلف است ولي در کل مي‌توان گفت سلامت روان يعني رضاي نسبي از بودن و قرار گرفتن در مسير شدن. يعني انسان‌هاي سالم از نظر رواني از بودن، وضعيت فعلي‌شان رضاي نسبي دارند تا بر اساس آن رضاي و پذيرش خود و موقعيت زندگي‌شان نيروي لازم را در جهت تکامل و رشد و ترقي که همان شدن است، بدست آورند. پس رسيدن به جايي که بايد رسيد و مي‌توان رسيد، قرار گرفتن در مسير رشد و ترقي در کنار پذيرش و رضاي نسبي از وضعيت موجود، سلامت روان است.

مطلبي که در بهداشت رواني حائز اهميت است تقدم پيش‌گيري بر درمان است. مجموعه‌ي فعاليتهاي بهداشت رواني انسان‌ها را در پيش‌گيري از مشکلات، سختي‌ها و شکست‌ها و ناراحتي‌ها ياري مي‌رسانند. و شعار انسان سالم در اين اصل مهم بودن پيش‌گيري و ارزش‌مند بودن سلامتي قبل از بيماري در مقايسه با سلامتي بعد از درمان است. علاوه بر اصول و موارد قيد شده در همين بحث به اصول ديگري نيز اشاره مي‌شود که افراد داراي سلامت روان از آنها استفاده مي‌کنند:

- اصل داشتن رابطه‌ي صميمانه با ديگران.

- اصل پذيرش خود در هر شرايطي که فرد قرار گرفته است.

- فدا کردن خوشي‌هاي آني و زودگذر براي رسيدن به خوشي‌هاي آني

و دراز مدت.

- اصل در نظر گرفتن تمام جوانب در تصميمات و فعاليتها. برخي‌ها

عادت دارند در هر قدمي که بر مي‌دارند صرفاً به نتايج مثبت فکر مي‌کنند. اين غفلت، هم نوعي بي‌احتياطي است و هم در صورت رسيدن به نتايج منفي و احساس شکست، نااميدي عقب نشيني و احساس يأس را به دنبال خواهد داشت. پس لازم است در هر کاري به نتايج مختلف که احتمال دارد پيش آيد فکر کنید، هر چند اندیشه موفقيت بايد بيشتري باشد.

- اصل استفاده‌ي حداکثر از موقعيتها و فرصتها: در صحبت‌ها و

رفتارهاي بيروزمندان حالت‌هاي افسوس و پشيماني را کمتر خواهيد ديد چون در هر کاري تلاش ممکن را انجام داده‌اند و در صورت شکست هم خودشان را اسير، اي کاش اين کار را مي‌کردم و اي کاش اين کار را نمي‌کردم نمي‌سازند. از طرف ديگر اندیشه‌ي قبل از عمل را هم دارند و تنها بعد از عمل به نتايج اعمال و رفتارشان نمي‌اندیشند. و در مجموع قبل از اقدام به هر کاري مي‌دانند چه کاري را لازم است انجام دهند و چه کاري را نبايد انجام دهند و در اين راه از اندیشه و تعقل و تجربيات خود و ديگران و از هوش و استدلال و اراده و آزادي خود به خوبي بهره مي‌گیرند.

- اصل جاي‌گزين کردن کنترل دروني به جاي کنترل بيروني: قبل از اين که

ديگران ما را ارزبائي کنند، تشويق و تنبيه کنند، يا تذکر دهند، خودمان، خودمان را ارزبائي، تشويق و تنبيه کنيم و تذکر دهيم. براي رفتارهاي‌مان، در مقابل عوامل بيروني يا محرک‌ها،

انگیزش فردی و درونی داشته باشیم.

- اصل استفاده مناسب از دو اصطلاح «خود» و «هم»: در جایی که مسائل فردی مطرح است و خود شخص مهم است و دیگران مطرح نیستند، اصطلاحاتی که به همراه «خود» هستند مهم و معنی دارند. مثل خوداحترامی، خوددوستی، خودتشویقی، خودتنبیهی، خودارزیابی، خودرهبری، خودکنترلی و ... ولی در جایی که دیگران هم هستند و روابط اجتماعی مطرح است اصطلاحاتی که دارای «هم» هستند معتبرند. مثل همدلی، همکاری، هماهنگی، هم‌نوایی، همراهی و ... انسان سالم از این‌ها در جای لازم استفاده می‌کند و خود را پایبند به آن‌ها می‌داند.

- اصل پرهیز از افراط و تفریط در تمام امورات.

- اصل تقویت احساس نشاط و خوشایند در زندگی و کاهش احساسات ناخوشایند مثل ترس، نگرانی، دلهره و اضطراب و ...

- اصل خودباوری و پذیرش فرد.

- اصل داشتن اهداف واقع‌بینانه.

- اصل ایجاد رابطه منطقی بین داده‌ها و ستاده‌ها در کل زندگی: در هر کاری و در هر تصمیمی داده‌ای وجود دارد یعنی آن چیزی که فرد از دست می‌دهد، و ستاده‌ای، یعنی چیزی که در مقابل آن به دست می‌آورد. برخی از نوجوانان و جوانان در زندگی‌شان به دلیل وجود احساسات شدید رابطه‌ای منطقی بین این دو برقرار نمی‌کنند. برای بدست آوردن مثلاً یک لذت کوچک، بخش بزرگی از انرژی روانی و فیزیکی و شخصیت خودشان را فدا می‌کنند. یا دانش‌آموزی که ۲ ساعت زمان برای مطالعه صرف می‌کند، البته در اثر عدم رعایت عوامل مؤثر و اصول آن، در آخر متوجه می‌شود ۲ صفحه مطلب خوانده است. در این حالت‌ها داده‌ها خیلی بیشتر از ستاده‌ها بوده. پس بهتر است ستاده‌ها را خیلی بیشتر از داده‌ها، داشته باشید.

- اصل رهایی از اشتباهات و خطاهای گذشته: از گذشته تنها تجربه کسب کنید تا خطاها و اشتباهاتش دوباره تکرار نشوند. اتفاقات و پیش‌آمدهای گذشته چه خوب و چه بد از دست فرد خارج شده‌اند، پس سرزنش خود و دیگری به خاطر آن‌ها نتایجی را به دنبال نخواهد داشت، تنها نتیجه‌ای که دارد نتایج ناخوشایند هستند.

- اصل زندگی در زمان حال: بسیاری از روان‌شناسان بر اهمیت زمان حال، و اتفاقات این جا و اکنون تأکید فراوان دارند. به دلیل این که گذشته از دست فرد خارج شده و آینده هم هنوز در اختیارش نیست، پس چیزی که مهم است زمان حال است و هرگونه دخل و تصرفی می‌توان در آن صورت داد. داوطلب کنکوری که به خاطر شکست سال قبل‌اش پریشان و ناامید است و داوطلب دیگری که هنوز ۶ ماه مانده به امتحان به فکر ناتوانی در پاسخ دادن به سؤالات آزمون است و اضطراب‌اش را بالا می‌برد، هر دو از زمان حال خارج شده‌اند یکی در گذشته گیر کرده دیگری در آینده.

- اصل رهایی از مشغله‌های فکری ناتمام و ناقص. در این اصل بر این نکته تأکید می‌شود که باید از مسائل، دغدغه‌ها و مشغولیت‌های فکری که اندیشه فرد را به خود

مشغول کرده‌اند. به طریقی رهایی پیدا کرد. در غیر این صورت مزاحمتی برای فرد ایجاد خواهند نمود. و اصول دیگر، که در منابع اختصاصی بهداشت روانی به آنها پرداخته می‌شود.

۲۱ - انسان‌های موفق به جای رقابت با دیگران، رقابت با خود را ترجیح

می‌دهند: اولاً در هر نوع رقابتی نیاز به قضاوت و مقایسه وجود دارد. یعنی فردی که با دیگران رقابت دارد خود را با آنها مقایسه می‌کند و در مورد ضعف و قوت و برتری و عدم آن در مورد خود و دیگران به قضاوت دست می‌زند. ثانیاً در رقابت، عادلانه است که دو طرف مورد رقابت با یکدیگر مساوی و هم سطح باشند. اما آیا این برابری و یکسانی بین دو انسان، وجود دارد. بر اساس اصل تفاوت‌های فردی نمی‌توان دو نفر را حتی آن‌هایی که دو قلوبی یکسان هستند با هم برابر و یکسان دانست. پس رقابت بین آنها زیاد معنی‌دار نیست.

فردی که خود را با دیگران مقایسه می‌کند و بین خود و دیگران در مورد قوی و ضعیف بودن خود یا دیگران به قضاوت می‌نشیند، مانند فردی است که بین دو جعبه که از داخل و محتویات یکی از آنها تا حدودی مطلع است ولی از محتویات جعبه‌ی دیگر اصلاً اطلاعی ندارد، می‌گوید این از آن برتر یا پست‌تر است. در حالی که این قضاوت، قضاوت صحیح و درستی نیست. فرد معمولاً از خودش، از توانایی‌ها، ضعف‌ها و مهارت‌ها و میزان معلومات و آمادگی خودش تا حدودی اطلاع دارد (جعبه‌ی اول) اما از دوست، فامیل، هم‌کلاس و دیگران این اطلاعات را ندارد (جعبه‌ی دوم)، پس چگونه می‌تواند به قضاوت عادلانه و درستی دست بزند.

بر اساس این دلائل چنین مقایسه و قضاوتی و در نهایت رقابت با دیگران پایه و اساس منطقی و محکمی ندارد. اما رقابت با خود، وقتی داوطلب یک آزمونی می‌گوید احساس می‌کنم در مهرماه آمادگی‌ام ۳۰ درصد است، باید سعی کنم در آبان ماه آن را به ۴۰ درصد برسانم و همین‌طور الی آخر. این رقابت با خود است از طرف دیگر بر اساس نفس اماره و نفس لوّامه در وجود انسان دو «من» متفاوتی وجود دارد، یکی فرد را به سستی و تنبلی و زشتی و خواب و شکست سوق می‌دهد و آن دیگری فرد را به پیروزی، مطالعه، غلبه بر مشکلات و تلاش و ... سوق می‌دهد. و اختیار این‌ها در دست «خود» انسان است و همیشه بین آنها رقابت حاکم است. پس اگر دنبال رقابت و میدان رقابت هستید، می‌توانید آن را در خود پیدا کنید. این هم بعد دیگری از رقابت با خود است. در مجموع می‌توان ادعا نمود که رقابت با خود بهتر و منصفانه‌تر و منطقی‌تر از دیگران است.

۲۲ - انسان‌های پیروزمند دارای اراده و اعتماد به نفس محکم و قوی هستند:

برای راه‌های تقویت اراده و اعتماد به نفس می‌توانید به مباحث فصول دیگر مراجعه کنید.

مهرداد مظفری از مدیریت مطالعات و برنامه ریزی استراتژیک