

۳ راز موفقیت در زندگی که هر فردی باید بداند:

یکی از بزرگ ترین تله‌هایی که در جامعه مدرن وجود دارد، هدایت خودکار سُکان زندگی است؛ یعنی مرده متحرک بودن و انجام هر کاری که دیگران انجام می‌دهند. بیشتر ما به شدت مشغول واکنش نشان دادن و پاسخ دادن به پیرامون‌مان و چیزهایی که اطراف‌مان روی می‌دهد هستیم. در حالی که باید با توجه به دنیایی که خاص خودمان است دست به عمل بزنیم و مسئول دنیای خود و واقعیت متعلق به خودمان باشیم. ما فراموش می‌کنیم که حواس‌مان به خودمان باشد و اهداف‌مان را از یاد می‌بریم. در هر حال سه کاری که باید انجام داد عبارتند از:

۱. اهداف خود را بنویسید.

۲. یک سیستم اعتقادی قدرتمند خلق کنید.

۳. روی خودتان سرمایه‌گذاری کنید.

الف. اهداف‌تان را بنویسید

یک راز موفقیت در زندگی این است که اهداف‌تان را بنویسید. اولین کاری که صبح انجام می‌دهید، تعیین می‌کند که روزتان چگونه قرار است باشد. ذهن‌تان را جوری برنامه‌ریزی کنید که از همان لحظه‌ی بیدارشدن در شرایطی قوی و توانا باشد؛ با این روش، قطعاً یک روز عالی و مفید خواهید داشت. حالا چطور می‌توانید چنین شرایطی را برای خودتان ایجاد کنید؟

با نوشتن اهداف‌تان هر روز صبح. وقتی این کار را کردید، دور مهم‌ترین هدف‌تان خط بکشید؛ هدفی که در درازمدت، بیشترین تاثیر را در زندگی‌تان خواهد گذاشت. حالا از خودتان بپرسید: امروز چه کارهایی می‌توانم انجام دهم که همه چیز را تغییر دهد و من را به این هدفم نزدیک‌تر کند؟ تمام کارها و اقداماتی را که به ذهن‌تان می‌رسد یادداشت کنید، دور دو مورد از مهم‌ترین‌های‌شان را خط بکشید و شروع کنید. تا زمانی که انجام‌شان نداده‌اید متوقف نشوید.

این، شیوه‌ای بی‌نهایت موثر و عالی است که همان اول صبح شما را در شرایطی درست و مطلوب قرار می‌دهد. به جای این که صبح، سرگردان و خواب‌آلود باشید و نیم ساعت طول بکشد تا بیدار و هشیار شوید، ذهن‌تان را تنظیم می‌کنید تا پربازده و موفق باشد. یک دلیل خوب دیگر برای نوشتن اهداف‌تان این است که با خواندن‌شان احساس خوبی خواهید داشت؛ جوری آن‌ها را بنویسید که انگار همین الان به نتیجه رسیده‌اند. با تکرار هر روزه این نوشتن و خواندن، خوش فکری و مثبت‌اندیشی شما تضمین خواهد شد و طبق اهداف‌تان عمل خواهید کرد. اهدافی که روی کاغذ نیابند، فقط آرزو هستند و بس! قدرت و نیرویی که در نوشتن اهداف پنهان است شما را به سمت دومین شرط لازم برای موفقیت سوق می‌دهد:

۲. باورهای‌تان را قوی کنید

یک رمز موفقیت در زندگی این است که باورهای‌تان را قوی کنید. اگر از افراد موفق بپرسید اولین قاعده کامیابی‌شان چیست؟

همگی خواهند گفت: خودشان و کاری که انجام می‌دهند را باور دارند و از ابراز این باور نمی‌ترسند. اگر شما خودتان را قبول نداشته باشید چرا دیگری قبول‌تان داشته باشد؟ وقتی دیگران از شما درباره اهداف و خواسته‌های‌تان می‌پرسند، از بیان صریح و قاطع آن نهراسید، شاید هم به اهداف بلندتان بخندند و به دیده تمسخر نگاه‌تان کنند اما شما با تکیه بر باوری که به خودتان دارید نباید اهمیتی به واکنش آن‌ها بدهید. اگر نسبت به خواسته‌های‌تان سُست و نامطمئن باشید، تصمیمات متزلزلی خواهید گرفت که شما را به جایی نمی‌رساند. خلاف جریان پیش بروید و متمایز باشید. گذشته از همه این‌ها، چند نفر در دنیای امروز هستند که واقعا زندگی رویایی‌شان را دارند؟

حالا اگر مردم آن ها بپرسید اهدافشان چیست؟ با جملاتی شبیه «نمی‌دانم» جواب می‌دهند! پس با اراده و مصمم باشید و خودتان را باور کنید. مردم بابت این که شهادت دارید دنبال رویاهای تان بروید به شما احترام خواهند گذاشت.

اولین قدم برای رسیدن به رویاها و خواسته‌ها این است که آن ها را باور و تصور کنید. وقتی شما در ذهن تان ایمان دارید که هم‌اکنون به اهداف تان خواهید رسید، حسی از تحقق و یقین ایجاد می‌شود. این باور و قطعیت شما را به سمت اقدام و عمل پیش می‌برد و وقتی بدانید نتیجه چه خواهد بود، خیلی راحت‌تر می‌توانید اقدامات لازم برای رسیدن به آن نتیجه را انجام دهید.

شما مطمئن هستید با خانواده که آرزویش را دارید در خانه رویایی تان زندگی خواهید کرد. شما مطمئن هستید شغلی که دوست دارید را خواهید داشت و سرمایه‌ای را که باور دارید لایقش هستید به دست خواهید آورد.

اگر تصاویر موفقیت‌های تان را مدام در ذهن تان تکرار و تجسم کنید، راه‌های عصبی جدیدی در مغزتان ایجاد می‌کنید. ذهن تان نمی‌تواند فرق بین واقعیت و چیزی را که صرفاً تصوراتی قوی و روشن هستند تشخیص دهد. رویاپردازی کنید و آن را باور داشته باشید، تصور کنید هم‌اکنون به خواسته‌های تان رسیده‌اید. اگر رویای تان ملکه ذهن تان شود، مطمئن خواهید شد که تنها نتیجه و پیشامد ممکن همین است و تلاش می‌کنید راه‌هایی را پیدا کنید تا به وقوع بپیوندد.

قدم بعدی که شما را به سمت کامیابی و شادی هدایت می‌کند این است که:

۳. روی خودتان سرمایه‌گذاری کنید

از خردمندی پرسیدند بهترین سرمایه‌گذاری ممکن که کسی می‌تواند انجام دهد چیست؟

جوابش کوتاه، ساده و دل نشین بود: «روی خودت سرمایه‌گذاری کن.»

نام این خردمند، وارن بافت (Warren Buffett) است که موفق‌ترین کارآفرین و سرمایه‌گذار دنیا است و بنا به گزارش فوربز (Forbes)، سرمایه‌ای به ارزش ۵۳٫۵ میلیارد دلار دارد. استخدام مربی شخصی، عضویت در باشگاه ورزشی، تهیه غذاهای سالم، خریدن کتاب و پرداخت هزینه‌های آموزشی و لخرجی نیستند بلکه سرمایه‌گذاری‌اند: سرمایه‌گذاری روی خودتان!

بعضی از کارهایی که می‌توانید برای سرمایه‌گذاری روی خودتان انجام دهید:

ورزش کنید. تمرین و ورزش باعث ترشح اندروفین شده، به شما احساس فوق‌العاده‌ای می‌دهد و راندمان و میزان انرژی تان را بالا می‌برد. اگر زمانی را به ورزش اختصاص بدهید از عهده انجام کارهای روزانه تان بهتر بر خواهید آمد و با چیزهایی که زندگی پیش پای تان می‌گذارد بهتر می‌توانید کنار بیایید. چهل و پنج تا پنجاه دقیقه وقت، تمام آن چیزی است که نیاز دارید و بهترین مدت برای ورزش و تمرین نیز همین مقدار است.

شروع کنید به کتاب خواندن. تقریباً همه کتاب می‌خرند، اما تعداد کمی واقعاً آن ها را کامل می‌خوانند.

فقط خواننده‌ی کتاب نباشید بلکه واقعاً مطالعه اش کنید. تعداد کمی از افراد کتاب‌هایی را که خریده‌اند می‌خوانند اما تعداد بسیار کمتری چیزی را که خوانده‌اند به خاطر می‌سپارند.

دست کم یک ساعت در روز کتاب بخوانید. برایان تریسی (Brian Tracy) سخن ران انگیزشی می‌گوید: «یک ساعت مطالعه‌ی روزانه، در عرض سه سال شما را در هر زمینه‌ای که فعالیت دارید، بهترین خواهد کرد؛ در عرض پنج سال تبدیل به یک مرجع ملی خواهید شد و در عرض هفت سال می‌توانید در زمینه‌ی کاری خود یکی از بهترین افراد در دنیا باشید.»

هر ایده‌ای را که به ذهن‌تان می‌رسد یادداشت کنید. هرگز خانه را بدون قلم و کاغذ ترک کنید. معمولاً بهترین ایده‌ها در نامناسب‌ترین شرایط به ذهن‌تان خطور می‌کنند؛ یادداشت‌شان کنید. فکر نکنید به یادتان خواهد ماند؛ نمی‌ماند! ضمناً یادداشت کردن ایده و فکر به ذهن‌تان اجازه می‌دهد ذخیره‌اش کند و ایده‌های بیشتر و بهتری ارائه دهد.

یک مهارت جدید یاد بگیرید. سعی کنید هر روز یک مهارت جدید یا یک مطلب تازه یاد بگیرید. یک مهارت در روز یعنی ۳۶۵ مهارت جدید در سال. حالا تصور کنید اگر همین امروز شروع کنید، یک سال بعد چطور خواهید بود؟

برای دل خودتان کاری انجام دهید. بله، سخت‌کوشی و پشتکار، عاملی اساسی در موفقیت است، اما دست‌کم یک بار در ماه، تفریح کنید و کاری هیجان‌انگیز، مفرح و بی‌شائبه انجام دهید که به شما احساس شادابی و سرزندگی بدهد؛ خوش بگذرانید و تفریح کنید.

آخرین قاعده و توصیه‌ای که برای‌تان داریم این است: ادامه دهید و ادامه دهید! گاهی شرایط سخت می‌شود و راه به‌نظر طولانی می‌آید. اما شما باید فقط ادامه دهید و از حرکت نایستید. اهداف‌تان را مرور و یادآوری کنید و تجسم‌شان را فراموش نکنید، ناگهان وضعیت‌تان تغییر خواهد کرد و دوباره در مسیر درست‌تان قرار خواهید گرفت؛ مسیری که شما را به تعالی می‌رساند. از این سه کلید برای خلق سرنوشت و رسیدن به خواسته‌های‌تان استفاده کنید. فرقی نمی‌کند چند سال دارید، اهل کجایی یا حرفه‌تان چیست؛ همه ما در یک ویژگی مشترکیم: میل به موفقیت.