

چالش‌هایی که افراد موفق بر آنها غلبه می‌کنند

مترجم: هوتسا عسکری نسب

منبع: Entrepreneur

نحوه برخورد افراد موفق با مشکلات واقعا شگفت‌انگیز است. درحالی‌که افراد معمولی موانع را غیرقابل حل قلمداد می‌کنند، آنها به راحتی چالش‌ها را پذیرفته و با موانع موجود در زندگی دست و پنجه نرم کرده و در نهایت با یافتن راه‌حل مناسب بر مشکلات غلبه می‌کنند. اعتماد به نفس آنها در برابر رویارویی با سختی‌ها برگرفته از داشتن توانایی در رها کردن نکات منفی است که بسیاری از افراد معمولی از انجام چنین کاری عاجز هستند.

«مارتین سلیگمن» در دانشگاه پنسیلوانیا درباره پدیده موفقیت در میان افراد، مطالعات فراوانی داشته است. وی در تحقیقات خود به این نتیجه رسیده که موفقیت از تفاوتی بسیار مهم در نگاه مردم به زندگی خود حاصل می‌شود، برخی افراد اعتقاد دارند شکست‌هایی که با آنها مواجه می‌شوند ناشی از کمبودهای شخصی در زندگی است که از کنترلشان خارج است، در مقابل عده‌ای دیگر معتقدند که مشکلات با تلاش فراوان برطرف می‌شود.

فقط موفقیت نیست که توسط ذهن شما شناسایی و تعریف می‌شود. سلیگمن متوجه شده است که بالاترین میزان افسردگی در میان افرادی است که شکست‌های خود را به کمبودهای شخصی نسبت می‌دهند و این در حالی است که افراد خوش‌بین احساس بهتری دارند، شکست‌ها را به‌عنوان تجربه قلمداد می‌کنند و از آنها نکات مهمی می‌آموزند و بر این باورند که مطمئنا می‌توانند عملکرد بهتری در آینده داشته باشند. این طرز فکر، نیاز به هوش هیجانی بالایی (EQ) دارد. داشتن طرز فکری که به موفقیت منتهی شود، آسان نیست به‌ویژه که موارد و چالش‌هایی وجود دارد که افراد را از پای درمی‌آورد زیرا موانع به نظر غیر قابل حل می‌رسند اما این چالش‌ها هرگز مانع پیشرفت افراد موفق نمی‌شوند. در ذیل به بررسی هفت مانع می‌پردازیم:

۱. سن: واقعا فقط یک عدد است. افراد موفق به هیچ‌وجه اجازه نمی‌دهند که سنشان تعیین‌کننده شخصیت و توانایی‌هایشان باشد. مسلما افراد موفق تنها به حرف دل خود گوش داده و علایقشان را در زندگی دنبال می‌کنند.

۲. نظر و طرز تفکر دیگران: هنگامی که احساس لذت و رضایت برگرفته از مقایسه خود با دیگران باشد، دیگر خود را مسوول سرنوشت نمی‌دانید. اگر نمی‌توانید نسبت به نظر دیگران راجع به خود واکنش نشان ندهید، لزومی ندارد تا برای اثبات خود موفقیت‌هایتان را به رخ آنان بکشید. بهتر است نظرات مردم را راجع به خود خیلی جدی نگیرید. به این ترتیب، ارزش وجودی شما بدون توجه به تفکرات یا اعمال مردم، از درون خود

شما نشات می‌گیرد. افراد موفق می‌دانند که اهمیت دادن به آنچه مردم درباره آنها فکر می‌کنند، صرفاً اتلاف وقت و انرژی است.

۳. افراد مسموم: برخی از موفق‌ترین شرکت‌ها در سال‌های اخیر توسط زوج‌های موفق تاسیس شده‌اند. برای مثال: استیو جابز و استیو ووزنیاک از شرکت اپل در یک محله زندگی می‌کردند، سرگی بین و لری پیج از گوگل هم در دانشگاه استنفورد با یکدیگر آشنا شده بودند. همانند افراد تاثیرگذاری که به شما برای رسیدن به پتانسیل کامل خود کمک می‌کنند، افراد مسموم هم ممکن است اطرافیان خود را به سمت منفی‌بافی، بیرحمی یا صرفاً دیوانگی ساده بکشانند، آنها محیطی مملو از استرس و نزاع ایجاد می‌کنند که به هر قیمتی شده باید از این دسته از افراد، دوری جست. اگر از موقعیت خود در زندگی احساس رضایت نمی‌کنید، فقط نگاهی به اطراف خود بیندازید بی‌شک علت بسیاری از مشکلات اصلی شما عده‌ای از اطرافیانتان هستند.

۴- ترس: ترس چیزی بیش از یک احساس طولانی که با تصورات شما عجین شده، نیست. خطر، امری است واقعی. ترس یک انتخاب است. افراد موفق این احساس را بهتر از هر فرد دیگری می‌شناسند، ناشی می‌شود بنابراین با ترس مبارزه می‌کنند. آنها به احساس سرخوشی که از غلبه بر ترس‌هایشان ناشی می‌شود، عادت می‌کنند. در زندگی هرگز به این دلیل که احساس ترس کرده‌اید، تسلیم نشوید.

۵- موضع منفی داشتن: زندگی همیشه طبق روال دلخواه تمام افراد پیش نخواهد رفت و قطعاً افت و خیز دارد اما زمانی که در موقعیت خوبی به سر نمی‌برید و از شرایط خود راضی نیستید، شما هم دقیقاً مانند دیگران بیست و چهار ساعت از شبانه روز را در اختیار دارید. افراد موفق ارزش سپری شدن زمان را می‌دانند و به جای شکایت از این موضوع که کارها چگونه باید صورت می‌گرفت، به اتفاقات خوب می‌اندیشند و از آنها قدردانی می‌کنند، سپس با یافتن بهترین راه‌حل موجود، با مشکلات درگیر می‌شوند و به سوی موفقیت گام برمی‌دارند.

۶- گذشته یا آینده: گذشته و آینده نیز مانند ترس، زاییده ذهن انسان هستند. به هیچ عنوان احساس گناه شما نمی‌تواند گذشته را تغییر دهد و همچنین اضطراب هم نمی‌تواند آینده را عوض کند. افراد موفق این موضوع را به خوبی می‌دانند و تمام تمرکز خود را به زندگی در زمان حال معطوف می‌کنند. برای زندگی در حال حاضر باید دو کار را انجام داد: اول گذشته خود را با تمام خوبی و بدی قبول کنید. اگر در ارتباط با گذشته خود احساس آرامش نداشته باشید، این احساس ناآرامی هرگز شما را ترک نخواهد کرد بنابراین در شکل‌گیری آینده نیز نقش عمده‌ای خواهد داشت. افراد موفق زمانی نیم نگاهی به گذشته دارند که قصد دارند از میزان پیشرفت خود در کار و زندگی اطلاع پیدا کنند. دوم پذیرش عدم قطعیت از آینده و نداشتن

انتظارات غیر ضروری از خود، احساس نگرانی هیچ جایگاهی در زمان حال ندارد.

۷- وضعیت جهان: افراد موفق هرگز خود را درگیر اخبار و مسائل بی‌ارزشی نمی‌کنند که از کنترل آنها خارج است و هیچ‌گونه نگرانی به خود راه نمی‌دهند. در عوض، انرژی خود را بر کنترل و هدایت دو مورد یعنی دقت و تلاش که کاملاً درحیطه قدرتشان است متمرکز می‌کنند. توجه‌شان را روی تمام موارد مثبت زندگی خود معطوف کرده و به دنبال اتفاقات خوبی هستند که در دنیا رخ می‌دهد همچنین تلاششان را روی انجام کارهایی می‌گذارند که هر روز می‌توانند جهت پیشرفت و تغییر زندگی شخصی خود و جهان انجام دهند. موارد ذکر شده تنها گام‌های کوچکی است جهت تبدیل کردن دنیا به مکانی بهتر. بنابر آنچه در این مقاله آمده می‌توان نتیجه گرفت: موفقیت هر فرد تنها ناشی از طرز تفکر او است. اطمینان داشته باشید با داشتن نظم و تمرکز، وجود چنین موانعی در زندگی شخصی و حرفه‌ای هرگز شما را از دستیابی به پتانسیل کامل خود باز نمی‌دارد.

روزنامه دنیای اقتصاد - شماره ۳۵۸۴ تاریخ چاپ: ۱۳۹۴/۰۶/۲۹