

بالارفتن از نردبان موفقیت



ایجاد تغییر و تحول مثبت در زندگی فردی و بالارفتن از نردبان موفقیت در زندگی آرزوی هرکسی است. اما به سلامت طی کردن پله های این نردبان مستلزم رعایت شرایط ذیل است :

(الف) روی هر پله نباید بیش از حد معمول مکث کرد؛

(ب) پس از پیمودن پله اول، نوبت به پله دوم می رسد؛

(ج) از نردبانی که پایه اش شکسته است نباید استفاده کرد؛

(د) باید ابتدا جای پا را محکم کرد و سپس قدم بعدی را برداشت؛

(ها) پس از استفاده از نردبان نباید آن راسرنگوش کرد .

و اما نردبان موفقیت شش پله دارد که گذراندن هر یک از آنها اگر به درستی و با کیفیت مطلوب صورت گرفته باشد و شرایط پیش گفته رعایت شده باشد به تدریج شما را به پیروزی و کامیابی نزدیک تر می کند :

پله اول - خودشناسی و خودباوری:

در اینجا شما باید به ندهای درونی که از اعماق وجودتان برمی خیزد توجه کنید و آرزوهای قلبی تان را دریابید. سعی کنید از طریق تفکر و تجزیه و تحلیل خود، تواناییها و استعدادهایتان را کشف کنید . وقتی که وارد جزیره ناشناخته وجود خویش می شوید چیزهای شگفت انگیزی را مشاهده خواهید کرد. سپس خود را باور کنید و به خود، تواناییها و قدرتمندی تان ایمان بیاورید. بگویید: می توانم لذت و احساس خوشایندی که در هنگام گفتن می توانم در شما پدید می آید با هیچ چیزی قابل مقایسه نیست. اگر شما اطمینانی مطلق که ناشی از ایمان قوی است در خود به وجود آورید در آن صورت واقعاً به انجام هر کاری قادر خواهید بود ولو اینکه دیگران به غیرممکن بودن آن ایمان داشته باشند پس به خودتان تکیه کنید و همه چیز را از خودتان بخواهید، تنها شما هستید که سرنوشت خود را معین می کنید. متأسفانه اکثر مردم اشتباهات و اهمال کاریهای خود را در زندگی به گردن تقدیر می اندازند .

پله دوم - هدفگذاری :

وجود هدف برای تعیین جهت حرکت ما در مسیر زندگی ضروری است. وقتی هدفی روشن و چالش برانگیز در پیش داشته باشیم که کمترین تردیدی درباره آن به خود راه ندهیم احساسی عالی به ما دست می دهد . پس براساس استعدادهای، قابلیتها و خواسته های واقعی خود اهداف بلندمدتی را برگزینید . بهتر است اهداف چندجانبه ای را در زمینه های علمی و تحصیلی، جسمانی و سلامتی، مذهبی، معنوی، شغلی و مالی و... انتخاب کنید. از این طریق تمام ابعاد وجودی خویش را گسترش می دهید. این اهداف را به طور واضح و دقیق مشخص کرده و حتماً بروی کاغذ بنویسید. زمان لازم برای رسیدن به آنها را تعیین کنید و نیز توجه داشته باشید که اهداف باید در باورتان بگنجد و شوروشوقی را در شما برای رسیدن به آنها ایجاد کند . اهداف خود را همیشه همراه خود داشته باشید و هر روز آنها را مرور کنید و از خود بپرسید : امروز چه کاری (هرچند کوچک) در راستای اهداف خود انجام داده ام؟ و هر از گاهی به بررسی آنها بپردازید شاید متوجه شوید که اهدافتان خیلی کم بینانه و یا خیلی بلندپروازانه و غیرواقعی است در این صورت به تعدیل آنها پرداخته و حالت متعادلی را به وجود آورید .

پله سوم - برنامه ریزی :

برنامه عبارت است از: تعیین اهداف جزئی و کوتاه مدتی - که در راستای اهداف بلندمدت قراردارند - و راه رسیدن به آنها . و برنامه ریزی تلاشی ذهنی است که قبل از تلاش فیزیکی یا اقدام به انجام کار صورت گرفته و راه تحقق این اهداف تفکیک شده را معین می کند .

برای طراحی برنامه ای کارآ و اثربخش باید از تمام واقعیتهای مربوط موجود اطلاع حاصل کرده و با دیدی همه سونگرکه فرصتها و محدودیتهای محیطی (بیرونی) و قوتها و ضعفهای فردی (درونی) را مدنظر قرار می دهد برنامه ای مناسب و انعطاف پذیر در جهت نیل به اهداف تدوین کرد .

در یک برنامه خوب فعالیتی که باید انجام شود، روش انجام، زمان و مکان، منابع لازم و... قید می شود .

پله چهارم - عمل و تلاش آگاهانه:

همه انسانهای موفق اهل عمل و تلاش اند . کسانی که همواره در مورد اهدافشان سخن سرایی می کنند و هرگز دست به عمل نمی زنند موفقیتی نخواهند داشت. موفقیت هیچ ارتباطی به شانس ندارد . هرچه بیشتر تلاش کنیم و از خود فعالیت و حرکت نشان دهیم به همان اندازه به موفقیت نزدیکتر می شویم . از آنجا که عمر علاوه بر طول، عرض و عمق هم دارد. هرچه شدیدتر و بهتر کار کنید بیشتر زندگی می کنید، چرا که به عرض زندگیتان می افزایید و در نتیجه شاداب تر، سرزنده تر و راضی تر خواهید بود. لذا شما باید حرکت کنید. حرکت باعث رشد و باروری اعتماد به نفس می شود. مستقیماً وارد عمل شوید و دست به اقدام بزنید زیرا که اقدام ترس را از بین می برد . بگویید: باید همین الان شروع کنم و شروع کنید صبر نکنید تا اوضاع مساعد شود، زیرا هیچ وقت نمی شود. انتظار برای فراهم آمدن شرایط مطلوب انتظاری است که تا ابد به درازا می کشد . در عین حال، باید توجه داشته باشید که تلاشهایتان آگاهانه، حساب شده و منظم باشد و کارها را از روی فکر و ذکاوت انجام دهید. همیشه به دنبال بهترین راه ممکن باشید. همیشه راه بهتری برای انجام کارها وجود دارد .

پله پنجم - پشتکار و استقامت، صبر و انعطاف پذیری :

الف - پشتکار : وقتی که وارد صحنه می شوید و دست به عمل می زنید قسمت عمده ای از کار را به انجام رسانیده اید اما برای تحقق هدف و کسب نتیجه باید حتماً پشتکار به خرج دهید و پیگیر باشید. پیگیری کارها مغز را فعال و امید به موفقیت را در شخص بارور می سازد . اگر در کارها جدیت نداشته باشیم بی استعدادترین افراد مصمم و بااراده نیز از ما پیشی خواهند گرفت چرا که فقدان استعداد، با مقاومت، سختکوشی ، نظم ، دقت و صبر و شکستناپذیری قابل جبران است . پس عزمی آهنین و راسخ پیشه کنید. هرگز از تلاش و کوشش خسته نشوید، آخرین کلید باقیمانده شاید بازگشاینده قفل در باشد .

ب - صبر : صبر داشته باشید، نگذارید مشکلات و موانع شما را ناامید کند. از مشکلات درس بگیرید و از هر خطایی تجربه ای کسب کنید .

ج - انعطاف پذیری: در زمینه راههای رسیدن به هدف تعصب نشان ندهید و به یک راه معین نچسبید. به دنبال هدف نهایی باشید اما در عقاید خود خشک نباشید و قابلیت انعطاف داشته باشید. با دوباره سنجی برنامه هایتان دست به ابتکارات و ابداعات جدید بزنید و راه حلهای آسانتر و عملی تر را جستجو کنید. وقتی که صبر و استقامت و انعطاف پذیری از خود نشان دادید کامیابی شما را در برمی گیرد و طعم پیروزی را می چشید .

پله ششم . نتیجه گیری :

در صورتی که پله های قبلی به خوبی پشت سر گذاشته شود نتیجه دلخواه خود بخود به دست می آید حتی اگر نتیجه موجود دلخواه و مطلوب شما نباشد جای هیچگونه ناراحتی و تاسف نیست. اصولاً هر وضعیتی مانند سکه یک روی خوب و یک روی بد دارد، آن روی خوب را پیدا کنید و جنبه های مثبت را ببینید. شکست ظاهری پلی است به سوی پیروزی حقیقی . از خود دو سوال بپرسید: 1 - اشکال کار کجا بود؟ 2 - راههای جدید کدامند؟ و مجدداً و خلاقانه تر اقدام کنید .

برگرفته از: روزنامه تفاهم