

404

من در حوزه توسعه فردی و کسب دستاورد (چه در زندگی طلبگی و چه در کسب و کار) به مفهومی معتقدم به نام «پیگیری هرروزه»؛

پیگیری هرروزه کار بسیار سخت و طاقت فرسایی است و خیلی از طلبه ها از عهده انجامش بر نمی آیند، چرا؟ چون آن را بیهوده و بی فایده می دانند. این دسته از طلاب ذهنشان در برابر موفقیت «آرمان زده» شده است، آن ها تصویری غیرحقیقی و رویایی از دستاورد و موفقیت ساخته اند و بر اساس این تصویر دروغین خیال می کنند با یک، دو یا نهایتاً سه روز کار مداوم می توانند به هدف مورد نظرشان دست پیدا کنند. نه! چنین نیست و نخواهد بود!

اگر دستاورد می خواهی، اگر موفقیت و ثروت و اعتبار و جایگاه می خواهی، همه این ها همراه خواهند بود با روزهای تکراری و سخت و خسته کننده و ملالت آور، روزهایی که آرزو خواهی کرد زودتر تمام شوند، روزهایی که به خودت و بقیه ناسزا خواهی گفت و هزار بار آرزو می کنی کاش هدفت را فراموش کرده بودی و در این مسیر قدم نمی گذاشتی، روزهایی که از هیاهو و جنگ و جدال خسته می شوی و آرزو می کنی کاش سوار بر یک خودروی مسافرتی به دل طبیعت می زدی و ماه ها همانجا می ماندی و با سیب زمینی کبابی و تن ماهی و ... در خوشی و آرامش روزگارت را می گذراندی. اگر دستاورد و موفقیت می خواهی باید «تاب آوری» خودت را بالا ببری، باید آماده این باشی که کارهای تکراری و ملالت آور- اما درست و ضروری- را انجام دهی، آن هم نه سه- چهار روز بلکه ماه ها و گاهی شاید سال ها.

اغلب دیده ام موفقیت را بر اساس دستاورد، پول، ثروت، دارایی، مقام و اینجور چیزها تعریف می کنند، من مشکلی با این ندارم که هرکس تعریف منحصر به خودش را از موفقیت دارد، اما من موفقیت را اینگونه نمی بینم.

تقلیل دادن مفهوم موفقیت به پول و جایگاه و ... نگاه بسیار سطحی و کوتاه بینانه ای است. این ها می توانند دستاورد جانبی موفقیت باشند اما لزوماً خود موفقیت نیستند.

من موفقیت را تلاش مداوم و بدون توقف برای شکوفا کردن خود واقعی و استعدادها و مواهب درونی می دانم. «موفقیت یعنی آزاد کردن پتانسیل ها و توانایی ها؛» تو در هر مسیری که هستی باید تمرکزت و تلاشت این باشد که مواهب درونی خودت را بیرون بکشی و به دنیا ارائه کنی به میزانی که در این مسیر مداومت داشته باشی، آدم موفق تری هستی، موفقیتی که با رضایت و شادمانی درونی همراه خواهد شد.

چرا خوشحال نیستیم؟

چطور باید شادمان‌تر شویم؟ از من اگر پرسید می‌گویم اگرچه که معادله خوشحالی، متغیرهای زیادی در دل خودش جا داده است اما،

اما به تجربه فهمیده‌ام گاهی شادمان نبودن ما، خوشحال نبودن ما و حال بد ما دو دلیل عمده دارد:

اول این‌که می‌گذاریم پتانسیل‌هایمان «هدر» برود و از «تمام» انرژی و توانی که داریم برای انجام دادن آنچه می‌دانیم درست است استفاده نمی‌کنیم.

دوم این‌که کاری که به آن «معتقدیم» درست است را انجام نمی‌دهیم یا بدتر از آن داریم کارهایی را انجام می‌دهیم که با ارزش‌های عمیق و شخصی ما در تعارض است! (بعنوان مثال دروسی را که به آن علاقه ای نداریم می‌خوانیم و از آن رنج می‌بریم)

چگونه شادتر شویم؟

شادی هم مفهومی نیست که خودبه‌خود و یک‌شبه خودش وارد روح و روان ما شود و ما ناگهان تبدیل به یک آدم شاد شویم؛ تو باید خودت مقدمات شاد بودن را فراهم کنی، چگونه؟ همین دو اصل بالا را رعایت کن؛ توضیح می‌دهم:

اول برای هر کاری دقیقاً به همان اندازه‌ای که در توانت هست انرژی بگذار، نه کمتر! حد توانت را در هر حوزه‌ای شناسایی کن (من اسمش را می‌گذارم: «حد طلایی فرد») و هرگز کمتر از آن حد فعالیت نکن، چون هر لحظه و هر روزی که کمتر از حد خودت مایه بگذاری، در اصل داری از خودت آدمی ناشاد و ناخشنود و احتمالاً شکست‌خورده می‌سازی. «حد طلایی فرد» یعنی آن اندازه‌ای که فرد «می‌تواند» بدون کم شدن کیفیت و سرعت دستاورد ها، با بهره‌وری به‌اندازه، برای فعالیت مورد نظر انرژی بگذارد.

اگر اهل پیاده‌روی هستی و در توانت هست روزی یک ساعت پیاده‌روی کنی، این یک‌ساعت را نکن نیم ساعت! (حد طلایی تو یک ساعت است)

اگر اهل مطالعه هستی و می‌توانی بدون مشکل روزی سی صفحه مطالعه کنی، این سی صفحه را پنج صفحه نکن (حد طلایی تو سی صفحه است)

این یک اصل ساده است: حد طلایی‌ات را در هر کار پیدا کن و مراقب باش از آن پایین‌تر نیایی.

و دوم این‌که ارزش‌هایت را دقیق بشناس و انتخاب‌ها و تصمیم‌ها و فعالیت‌هایت را هم‌سو و منطبق با آن‌ها تعریف کن، چون در غیر این‌صورت باز هم نتیجه‌اش چیزی نیست جز سرخوردگی و اندوه تو.

باتشکر از همراهی شما

لطفاً با ثبت نظرات و تجربیات خود، ما را در بهبود عملکردمان یاری کنید.

برای مشاهده سایر مقالات MBTI کلیک کنید