

# تکنیک های موفقیت

سعید صورتی

عضو گروه پژوهشی مدیریت حرفه ای (تهران)

پیرامون علم موفقیت نظریه های گوناگونی ارایه گردیده است و نظریه پردازان و اندیشمندان هر کدام به گونه ای روش هایی را برای موفقیت ارایه داده اند. آنها در کتب خود، بنا به تحقیقاتی که داشته اند راهکارهایی را هم به عنوان اصول موفقیت یا روش های دستیابی به موفقیت بیان داشته اند.

علوم موفقیت انجام شده است، معلوم گشته که انسان هایی موفق بوده اند که در کارها و یاد زندگی خود هدف داشته اند. و این هدف دارای ویژگی های مشخصی بوده است که برخی از آنها به قرار زیر است:

الف: هدف باید قابل دسترسی و محقق شدن باشد. به عبارتی دیگر ما نباید بر اساس ابهامات، هیجانانگیز، خیالات و به طور کلی عدم واقع بینی هدف گیری کنیم.

ب: اهداف باید ملموس و قابل اندازه گیری باشند: اهداف انتزاعی که غیر قابل اندازه گیری اند و معیاری برای رسیدن به آن وجود ندارد، اهدافی نیستند که بتوان آنها را در زندگی محقق کرد. برای رسیدن به هدف، لازم است تا ما برنامه ریزی داشته باشیم و این برنامه ریزی برای یک هدف انتزاعی، باعث می شود تا ما یک برنامه انتزاعی داشته باشیم؛

حال در این مقاله می خواهیم به بیان یکی از این راهکارها که به صورت چند اصل کلیدی برای موفقیت بیان شده است به صورت اجمالی بپردازیم.

در این راهکار برای کسب موفقیت چنین آمده است:

موفقیت ۶ اصل دارد:

۱- داشتن اهداف ارزشمند

۲- عدم وابستگی

۳- اعتماد به نفس

۴- خلاقیت

۵- برقراری روابط انسانی مطلوب

۶- رفتار صحیح با جسم و ذهن

۱- داشتن اهداف ارزشمند:

طی بررسی های آماری و تحقیقاتی که در زمینه های مختلف





بنابر این برنامه ما هیچ‌گاه انجام نخواهد شد.

ج: اهداف باید ارزشمند باشند:

ما انسان هستیم و انسان، دارای ارزش و عزت است. خداوند او را اشرف مخلوقات خوانده است. پس نباید به هر چیزی تن در دهیم. این موضوع به این معنی نیست که انسان به خود مغرور شده و دچار خودبزرگی بینی شود، نه! منظور آن است که خود را خوار نشمرده با توجه به ارزشی که داریم، زندگی ارزشمندی را نیز برای خود فراهم کنیم.

زندگی ارزشمند، با هدف ارزشمند تحقق می‌یابد. ارزش یک هدف، به بلندپروازی غیرواقع‌بینانه یا اهداف گران‌قیمت نیست. بلکه یک هدف وقتی ارزشمند می‌شود که در آن، جنبه‌هایی که برای یک انسان ارزشمند است، مشاهده شود.

انسان خود با ارزش است. پس یکی از جنبه‌های ارزشی، انسانیت است. هدفی که در شأن انسان باشد، حقوق انسانی، اخلاق و عدالت در آن رعایت شده است. تنها به یک نفر سود نرساند بلکه سود جمع را نیز در نظر بگیرد. از طرف دیگر، یک هدف وقتی ارزشمند است که نتیجه آن تنها به زمان و مکان محدودی ختم نشود. هر چه تأثیرات و نتایج هدف (یا به عبارتی

نتایج حاصله از تحقق هدف) بیشتر و مانا تر باشد می‌توان گفت که آن، هدف با ارزش تری است. اغلب کاشفان و مخترعان دارای چنین اهدافی بوده‌اند.

از زاویه دیگر، داشتن هدف ارزشمند را می‌توان در مثبت‌اندیشی تعریف کرد. وقتی ما یک هدف ارزشمند با ویژگی‌هایی که ذکر شد برای خود تعیین می‌کنیم، در ما نیرویی به جریان می‌افتد که نتیجه آن، پشتکار، جدیت و امید روزافزون به تحقق هدف است. وقتی با دیدگاهی مثبت به هدف و تحقق آن بنگریم این نیروی خلاقه، در ما رشد کرده، بزرگ و بزرگ‌تر می‌شود. از موانع هراسی نداریم و حتی حل مشکلات آسان‌تر می‌شود.

## ۲- عدم وابستگی:

عدم وابستگی به معنای استقلال است. برای موفقیت لازم است که حداقل استقلال را در امکانات و تجهیزات مورد نیاز خود (ما یحتاج ضروری) داشته باشیم. برای رسیدن به هدف، برنامه‌ریزی لازم است. برای رسیدن به هدف، عبور لازم است. و این عبور (از موانع، مشکلات، تعلقات فعلی و...) رخ نمی‌دهد مگر آن‌که ما از بند تعلقات خود خلاصی یافته به سوی هدف حرکت کنیم. عدم وابستگی، شاید در یک تعریف به معنای

بنابراین از اشتباهات نترسیم، از آنها اجتناب کنیم. فکر را به کار اندازیم، آنها را از قبل به بینیم و قبل از مواجهه با آنها تدبیری برای عبور و رفع آن داشته باشیم. با این حال وسواس نداشته باشیم که اگر کوچکترین اشتباهی رخ دهد، از حرکت متوقف می شویم.

اراده و قدرت خود را در جهت ترک عادات بد خود به کار اندازیم. و آنها را به مرور زمان و در طول سیر زندگی کم رنگ و خاموش کنیم.

اگر از خود ناراضی هستیم، نارضایتی خود را به یک نارضایتی خلاق تبدیل کنیم تا نارضایتی انگیزه‌ای شود برای کنار گذاشتن مشکلات. در این صورت هر روزمان بهتر از دیروز می شود. نارضایتی وقتی خوب است که نتیجه آن حرکت و اصلاح باشد. وقتی نتیجه نارضایتی، ناامیدی، ترس، خودکم بینی سکون و توقف، تنبلی و رخوت است، چه فایده‌ای دارد؟ توجه کنید که ما هدفی ارزشمند داریم که آن را در دستان خود لمس می کنیم. پس از هر چیزی برای رسیدن به آن کمک بگیریم. اگر از خود ناراضی هستیم، این نارضایتی را در جهت رسیدن به هدف به کار گیریم. این یکی به معنای واقعی حداکثر کارایی از وقایع است.

استقلال مالی باشد. برای رسیدن به هدف (توفیق در کار) لازم است تا ما حداقل ضروریات مالی را فراهم کرده، خود تصمیم گیرنده باشیم. وابستگی مالی در جایی به عنوان پشتیبانی کننده مناسب است. اما در جایی که لازم است تا خود تصمیم بگیریم، خیر. چون مانع آن خواهد شد که آزادانه تصمیم بگیریم. همچنین باید توجه داشت که در راه رسیدن به هدف، آنچه مهم است تحقق هدف است نه جمع آوری امکانات، پول و غیره. هر چیزی که ما را در رسیدن به هدف کمک می کند، نگه داریم و هر چیز غیر ضروری را (فعلاً) کنار بگذاریم.

### ۳- اعتماد به نفس:

از اشتباهات نترسیم. البته نه این که به اشتباه کردن عادت کنیم. بلکه نترسیدن از اشتباه به معنای عبرت اندیشی و افزایش کیفیت بر اساس تجربه اندوخته شده در یک اشتباه است. از اشتباهات کوچک درس بگیریم تا بتوانیم از اشتباهات بزرگ جلوگیری کنیم. اشتباهات کوچک را تجربه کنیم و اشتباهات بزرگ را پیش بینی کرده از آنها دور شده یا عبور کنیم. اشتباهات را به منزله شکست تلقی نکنیم. در اندیشه شکست بودن، خود بزرگترین شکست است.



#### ۴- خلاقیت:

جویباری را در نظر بگیرید که در میان کوهسار در حرکت است. این جویبار، نه خروش رود را دارد و نه استحکام سنگ را. اما عبور می‌کند، از سنگ هم عبور می‌کند. هیچ چیز مانع آن نیست و به آهستگی موانع را پشت سر می‌گذارد. راز این موفقیت، نرمی و انعطاف‌پذیری جویبار است، نرم و قوی بودن شکست‌ناپذیرست.

از دیدگاهی دیگر، خلاقیت یعنی نرم و انعطاف‌پذیر بودن است. برای ما انسانها، پذیرا بودن و نرمی در زمان و مکان تعریف می‌شود. کسی که تعصب خشک دارد، می‌شکند؛ اما کسی که بر اعتقادات خود محکم و استوار است، با ذهنی نرم و انعطاف‌پذیر با آنها برخورد می‌کند، و پایدار خواهد ماند و نخواهد شکست.

خلاقیت یعنی نگاه نو و این نگاه نو و تازه، با نرمی به وجود می‌آید. برای رسیدن به هدف و کسب خلاقیت، لازم است تا همگام با شرایط زمان و مکان، خود را با محیط هماهنگ کنیم؛ مانند آب. آب همیشه هویت و ماهیت خود را به عنوان آب حفظ می‌کند و این به خاطر خاصیت نرمی آن است. ما نیز باید با شرایط محیط هماهنگ باشیم. در تصمیمات خود واقع‌بینی را به کار ببریم. از راه‌هایی که دیگران رفته‌اند به عنوان یک تجربه استفاده کنیم و راه خود را انتخاب کنیم. تقلید کورکورانه، زندگی را از لطافت می‌اندازد. زنده بودن را از ما می‌گیرد. خلاقیت به عنوان نقطه

مقابل تقلید، می‌تواند زنده بودن و امید را به مسیر هدف ما بیفزاید. برای حل یک مسئله، تنها به یک راه حل اکتفا نکنیم. گزینه‌های بیشتری را با ذهن خلاق خود به میان بکشیم و از بین آنها نزدیکترین، زیباترین و در دسترس‌ترین راه را انتخاب کنیم. نواندیش باشیم و جنبه‌های بیشتری از زندگی را تجربه کنیم.

#### ۵- برقراری روابط انسانی مطلوب:

ما انسان‌ها در یک جامعه و به صورت گروهی زندگی می‌کنیم. بدیهی است که زندگی گروهی ما باعث شده تا در جاهایی، بسیاری از اهداف مان به هم نزدیک بوده و حتی در گرو یکدیگر باشد. حتی مجموعه‌ای از اهداف ارزشمند، منجر به یک هدف بزرگ و مشترک برای یک گروه می‌شود که تحقق آن بستگی به تلاش و پشتکار تک‌تک افراد آن جامعه یا گروه دارد.

داشتن روابط انسانی مطلوب، یعنی انسان دوستی. این روابط مطلوب در محبت و کمک به دیگران شکل می‌گیرد. کمک به تحقق هدف دیگران، می‌تواند ما را نیز در رسیدن به هدفمان سریع‌تر کند. بسیاری از موانع مادر راه رسیدن به هدف، دیگران و افکار آنهاست. آنها می‌توانند نقش به‌سزایی را در این میان ایفا کنند. بسیاری از مشکلات ما توسط افراد متخصص حل می‌شود که در همین جامعه زندگی می‌کنند. پس برای موفقیت در کارمان لازم است، روابط انسانی مطلوبی را با دیگران برقرار کنیم. به آنها و افکارشان احترام بگذاریم. سعی کنیم هر کسی





را از زاویه خودش به بینیم. از توقعات بیجا و زیاد از حد دوری کنیم. خطاهای آنها را بزرگ نکنیم و در جهت رفع آن با همکاری خود فرد، در حد توان بکوشیم. افکار مثبت آنها را تشویق کنیم، مشورت اندیشی را در میان خود و دوستان و روابط با آنها ترویج دهیم، از افکار آنها برای پخته تر شدن هدف و برنامه های زندگی مان استفاده کنیم و خود نیز به آنها کمک کنیم. ما به ندرت به اهمیت کار گروهی توجه می کنیم، در حالی که با جمع کردن انرژی هایمان در جهت صحیح، می توانیم به نتایج شگفتی برسیم.

در کتاب جریان هدایت الهی اینطور می خوانیم: "در شرایط مساوی، اراده دو نفر از اراده یک نفر قوی تر است. فکر سه نفر از اندیشه یک نفر زیرکانه و عمیق تر است (البته در شرایط مساوی) پس... به کمک یکدیگر فکر کنید و طرح بریزید، عمل کنید."

انرژی که در این حالت مصرف می کنید، با قدرت جمعی و در نظر گرفتن دیگران به سوی شما باز خواهد گشت و مسیری را به سمت موفقیت را برایتان باز می کند. در این میان محبت یکی از مهم ترین و بزرگ ترین روش های موفقیت در برقراری ارتباطات انسانی مطلوب است.

#### ۶- رفتار صحیح با جسم و ذهن (برخورداری از جسمی سالم و ذهنی توانا):

تحقق اهداف بلند و متعالی، نیاز به جسم و ذهنی قوی دارد. اوج هنر موفقیت، موفقیت در تمام عرصه های زندگی است، نه در یک یا چند عرصه محدود. برای مثال شاید کسی با سعی و تلاش در زمینه ریاضیات فرد توانمند و موفق شود؛ ولی شاید جسم ضعیفی داشته باشد. اگر این شخص جسمی قوی می داشت، در زمینه ریاضیات هم موفق تر ظاهر می شد. لازم است که ما نگاهی کلی داشته و همه ابعاد وجودی خود را قوی کنیم و تنها به آنچه که دوست می داریم اکتفا نکنیم.

حال که می خواهیم از جسم و ذهن قوی برخوردار باشیم، اشاره به نکته ای ضروری است. تا کنون جسم و ذهن ما تحت عادت های غلط بوده است. این عادت ها باعث شده است که جسم و ذهن چابکی و چالاکی طبیعی خود را از دست داده و سریع تر دچار خستگی و فرسودگی شود. تمرین می تواند این حالت را عوض کند و باعث شود که سموم از جسم و افکار منفی از ذهن رخت بریندد. نکته مهم این جاست که بهتر است انتظار

غیر معقولی از خود نداشته باشیم و خود را با تمرین از پا نیاندازیم.

بهتر است بازپروری ذهن و جسم به صورت تدریجی و با آهستگی صورت پذیرد. می توانیم تمرین هایی را انجام دهیم که توأم به ذهن و جسم می پردازد و هر دو را با هم تحت تأثیر قرار می دهند (از جمله این تمرین ها، می توان به تمرین های کهن شرقی اشاره داشت). در حین تمرین خود را چنین تصور کنیم که چرخه های انرژی در بدن فعال شده و باعث می شوند سموم و افکار منفی، همچون برگ ها در پاییز، از ما فرو بریزند و روز به روز، جسم ما سالم تر و ذهن ما توانا تر و پرنرژی تر می شود.

منبع:

کتاب جریان هدایت الهی