

# چگونه در خود

# احساس کامیابی

# به وجود آوریم؟

پرو، شهباشگاه علوم  
پرتال جامع علوم انسانی

مؤگان امیریان زاده

آزاد اسلامی - واحد مرودشت

ایف

در زندگی ما انسان‌ها عوامل بسیاری دخیل‌اند و هر فرد بنا به اعتقادات و ارزش‌هایی که در زندگی خود بدان‌ها معتقد است، احساسی متفاوت با دیگری دارد.

ما برای یادگیری به دنیا آمده‌ایم و جهان معلم ماست. اما واکنش انسان‌ها در برابر زندگی و اتفاقات آن سه گونه است:

۱- زندگی من مجموعه‌ای است از درس‌هایی که به آن‌ها نیاز دارم، درس‌هایی که با نظم و ترتیب تمام در زندگی‌ام روی می‌دهند.

۲- زندگی یک مسابقه بخت‌آزمایی است، اما من از هر اتفاقی که روی می‌دهد نهایت استفاده را می‌برم.

۳- چرا همیشه همه بلاها بر سر من نازل می‌شود؟ (میتوس، ۱۳۷۷، ص ۱۹)

باید گفت که ما برای تنبیه شدن به دنیا نیامده‌ایم، بلکه برای درس گرفتن آمده‌ایم. (همان، ص ۲۱) هر رویدادی در زندگی ما توان بالقوه آن را دارد که ما را متحول کند و از میان همه آن رویدادها، سختی‌ها و مصیبت‌ها بیش‌ترین توان را برای تغییر تفکر ما دارا هستند.

در واقع زندگی یک پیشرفت تدریجی است. سؤالی که همیشه مطرح است این است که با آن چیزی که در اختیار داری، چه می‌کنی؟ تا وقتی که جواب این باشد که کار زیادی نمی‌کنم، امیدی به بهبودی نمی‌رود.

در این جا به طور کلی راه‌کارهایی ارائه می‌شود که با به کار بستن آن‌ها بتوان در خود احساس کامیابی به وجود آورد.

۱- ایمان داشته باشید.

در هر کاری که انجام می‌دهید به خداوند ایمان قلبی داشته باشید و در تمام مراحل توکل بر او را فراموش نکنید.

۲- از هر کجا که می‌توانید آغاز کنید.

برای هر کاری که پیش روی شما قرار می‌گیرد

حداکثر توان خود را به کار بگیرید و مطمئن باشید که فرصت‌ها و موقعیت‌ها شما را پیدا خواهند کرد. هر پله آغازی است برای رسیدن به پله دیگر.

۳- به زندگی عشق بورزید.

اگر به زندگی پرتلاش و سازنده عشق بورزید، زندگی نیز به راستی این عشق را به شما بر می‌گرداند.

اگر زندگی خلاق و پرتلاش را دوست بدارید، به ارتقای روحی فوق‌العاده‌ای دست می‌یابید، به شکلی که همواره در زندگی شور و شوق خواهید داشت. در چنین شرایطی است که به احساس عمیقی از شادی می‌رسید و با چنین احساسی قادرید برای همیشه نشاط و شادی خود را در جهان و در میان مردم حفظ کنید. این ارتقای روحی بالاترین حد تحمل در برابر مشکلات را به شما ارزانی خواهد کرد. عشق، به زندگی قدرت، مفهوم و معنا می‌بخشد و هیچ موفقیتی بدون عشق حاصل نمی‌گردد. (لئوبوسکالیا، ۱۳۷۹)

۴- یا انگیزه زندگی کنید.

مأموریت شما در زندگی بی‌مشکل زیستن نیست، با انگیزه زیستن است. (میتوس، ۱۳۷۷، ص ۱۰۱)

پس تصمیم بگیرید بانیست خیر به هر کاری که در حال حاضر انجام می‌دهید، عشق بورزید. (لئوبوسکالیا، ۱۳۷۰)

زندگی خود را به دو قسمت کار و فراغت تقسیم نکنید و بر چسب نزنید، بلکه بهتر است زندگی را مجموعه‌ای از کار و فراغت بدانید.

کسانی که از شغل خود لذت می‌برند صبح را با این جملات آغاز می‌کنند: "امروز می‌خواهم بهتر و مؤثرتر از دیروز باشم."

پس بهتر است در هر کاری حداکثر تلاش خود را به کار بگیرید. البته نه به خاطر آن که دیگران را تحت تأثیر قرار دهید، بلکه به خاطر این که این تنها راه لذت بردن و رضایت معنوی و روحی از کار است.

اگر به دنبال کسب موفقیت هستید باید راهی بیابید تا از آن طریق کسانی را که به آن موفقیت دست یافته‌اند الگو قرار دهید.

انسان‌های موفق دنیا الگوسازهایی حرفه‌ای‌اند. آن‌ها می‌دانند چگونه از ابزار زمان که هیچ یک از ما به اندازه کافی آن را در اختیار نداریم استفاده کنند و در نتیجه آنان خود الگوساز شدند.

فقط الگو قرار دادن کافی نیست، بلکه 'بازسازی' موفقیت‌های دیگران یکی از مهم‌ترین و اساسی‌ترین جنبه‌های فراگیری است. باندلر و گریندر دریافته‌اند که برای دستیابی به هر گونه تعالی انسانی باید سه عنصر اساسی را شبیه‌سازی کرد.

۱- نظام باور

۲- چهارچوب فکری

۳- وضعیت جسمانی

اولین عنصر، نشان دهنده نظام باور شخصی است (ایمان یا اعتقاد). (رابینز، ۱۳۸۱، ص ۵۰) وقتی اعتقاد دارید که نمی‌توانید کاری را انجام دهید، به طور مداوم به سیستم عصبی‌تان پیامی را می‌فرستید که توانایی رسیدن به هدف را در شما محدود یا نابود می‌سازد. از طرف دیگر، اگر به طور مداوم به سیستم عصبی‌تان این پیام را بفرستید که از عهده انجام کاری بر می‌آید، آن گاه به مغز خود فرمان می‌دهید که نتیجه دلخواهتان را به دست آورید و بدین صورت امکانات دست‌یابی شما به هدف‌تان مهیا می‌شود. باورها صافی‌های سازمان یافته ادراکات از جهان پیرامون‌اند. باورها فرماندهان مغزند.

جان استورات میل می‌گوید:

'نیروی یک شخص با ایمان مساوی با نیروی نودونه شخص علاقه‌مند است.' ایمان فرمانی مستقیم به سیستم عصبی ارسال می‌کند.

انسان‌هایی که تاریخ را دگرگون ساخته‌اند کسانی بوده‌اند که باورهای ما را تغییر داده‌اند.

## احساس رضایت خاطر، از تکامل یافتن استعدادهای خدادادی خود شما به دست می‌آید. نه از حسرت خوردن بر استعدادهای دیگران.

۵- توانایی‌ها و استعدادهای خود را با دیگران مقایسه نکنید. (میتوس، ۱۳۷۷، ص ۱۱۳)  
استعدادهای خود را بپذیرید و برای آن‌ها ارزش قائل باشید.

احساس رضایت خاطر، از تکامل یافتن استعدادهای خدادادی خود شما به دست می‌آید، نه از حسرت خوردن بر استعدادهای دیگران.

## ۶- سپاسگزار باشید.

اگر در تمام زندگی‌تان تنها از کلام سپاس‌آمیز 'متشکرم' استفاده کرده باشید، همان کافی است. (مایستر)

با تمرکز، روی به خدای خود کنید و بگویید: خدایا، به خاطر زندگی‌ام، خانواده‌ام، تحصیلم، خانه‌ام، دوستانم و هر آن چه به من دادی و ندادی و به خاطر این روز تازه سپاسگزار توام. (میتوس، ۱۳۷۷، ص ۱۷۸)

شکرگزاری موجب آرامش بیش‌تر انسان می‌گردد. هر بار که می‌گوییم 'متشکرم' در حقیقت خاطر نشان می‌سازیم که آن چه را دارم می‌پذیریم و آن چه را که باید یاد بگیرم، می‌آموزم.

منشأ آرامش ذهن، تمرکز کردن بر موهبت‌هایی است که از آن‌ها بهره‌مند شده‌ایم و نه آن چه نصیبمان نگشته است. همیشه به خاطر داشته باشید: باد موافق برای کشتی‌یی می‌وزد که بادبانی افراشته داشته باشد.

نمی‌کند.

دیوار شیشه‌ای باورهای نادرست ماست و در واقع ما خالق قفس شیشه‌ای خود هستیم و تصور می‌کنیم که این واقعیت است. شرط سعادت آن است که فرمانروای ذهن خود باشیم.

راه رسیدن به کمال این است که بدانیم باورها اختیاری‌اند. پس باید باورهایی را انتخاب کنید که شمارا به سوی نتایج دلخواه هدایت کنند و از باورهای محدود کننده اجتناب کنید.

ویرجیل می‌گوید: "آن‌ها می‌توانند، چون می‌پندارند که می‌توانند." سرچشمه باورها چه هستند؟ چرا عده‌ای باور مثبت دارند و موفق می‌شوند، و

عده‌ای باور منفی دارند و ناموفق‌اند؟

- نخستین سرچشمه باورها، محیط

است. رابینز، ۱۳۸۱، ص ۸۸ یعنی محیط

خانوادگی، اجتماعی، اقتصادی،

فرهنگی و سیاسی که فرد در آن رشد

می‌کند.

- وقایعی که رخ می‌دهند می‌توانند به

ایجاد باورها و اعتقادات ما کمک کنند.

- علم و آگاهی باور انسان را شکل می‌دهد.

- توجه به نتایج گذشته بر باور تأثیر می‌گذارد.

- پنجمین راه ایجاد باور این است که در ذهن خود

چنان اهداف آینده را به تصویر بکشیم که گویی هم اکنون به

آن‌ها دست یافته‌ایم.

مجموعه این ۵ راهکار را 'تجربه' نتایج پیش از عمل'

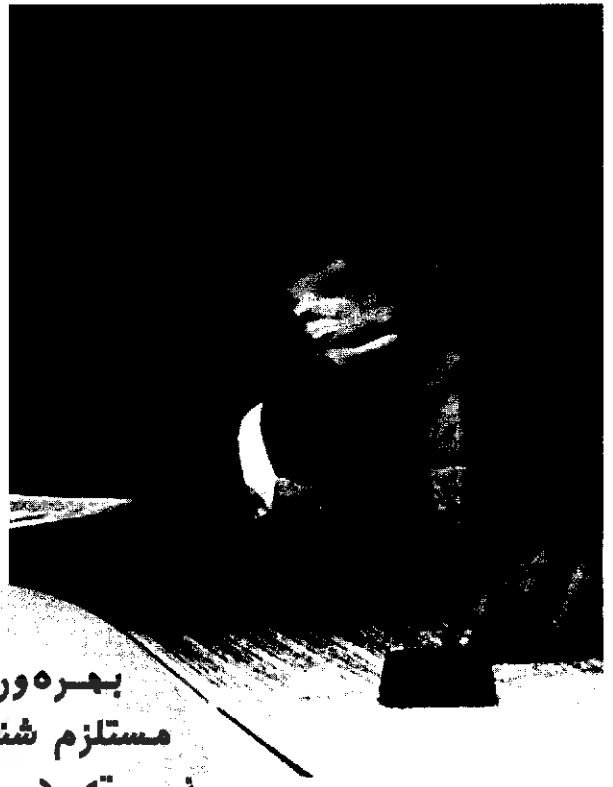
می‌نامند که بر باورهای ما اثر می‌گذارد. (رابینز، ۱۳۸۱، ص

۹۳)

هفت باور در راه رسیدن به موفقیت به ما کمک

می‌کند:

۱- در هر اتفاقی مصلحتی است که به نفع ماست.



## بهره‌وری از امری مستلزم شناخت کامل آن نیست. در واقع انسان‌های موفق و کامیاب خود را درگیر جزئیات نمی‌کنند و داشتن دانش کلی کافی است.

آزمایش‌ها و تحقیقات زیادی

صورت گرفته است که نشان می‌دهند

میان تأثیر مصرف دارو و انتظارات و

باورهای بیماران رابطه‌ای مستقیم وجود

دارد. (رابینز، ۱۳۸۱، ص ۵۰) به عنوان مثال باور

داشتن به خوب شدن در افرادی که دارای زخم معده

بودند نتیجه خوب شدن را به دنبال داشت و باور به خوب

نشدن در عده‌ای دیگر که همان بیماری را داشتند، نتیجه'

عدم بهبود را نشان داد.

باورها و اعتقادات افراد تعیین کننده کیفیت زندگی

آن‌هاست. (وینست پیل) باور کنید که می‌توانید، آن گاه

خواهید توانست.

در یک آکواریوم چند ماهی سفید کوچک و یک ماهی

شکارچی قرار دهید و با یک دیوار شیشه‌ای آن‌ها را از هم

جدا کنید. هر چه ماهی شکارچی تلاش می‌کند تا به هدف

خود برسد، به مانع برخورد می‌کند تا جایی که دیگر دست از

تلاش برمی‌دارد. در چنین شرایطی اگر دیوار شیشه‌ای را نیز

بردارید، دیگر هیچ تلاشی برای شکار ماهی‌های کوچک

۲- چیزی به نام شکست وجود ندارد، بلکه فقط نتایج وجود دارند. در حقیقت انسان‌ها از اشتباهات درس می‌گیرند.

۳- مسئولیت هر اتفاقی را به عهده بگیرید. بزرگان خود دنیایشان را می‌سازند و شما می‌توانید با مسئولیت‌پذیری قدرت لازم را برای ایجاد نتایج دلخواه به دست آورید.

۴- بهره‌وری از امری مستلزم شناخت کامل آن نیست. در واقع انسان‌های موفق و کامیاب خود را درگیر جزئیات نمی‌کنند و داشتن دانش کلی کافی است.

۵- انسان‌ها بزرگ‌ترین منابع شما هستند. پس، به همه آن‌ها احترام بگذارید و روابط انسانی را در نظر بگیرید.

۶- کار، تفریح است.

## در دنیای امروز، قدرت

### یعنی توانایی ایجاد ارتباط و

**توانایی متقاعد ساختن دیگران. اگر می‌خواهید الگویی مؤثر برای اطرافیان باشید باید یاد بگیرید دیگران را متقاعد کنید و با آنان ارتباط سازنده برقرار کنید.**

قراردادن شیوه‌های مؤثر دست به کار شدن، تحت اختیار در آوردن و اصلاح امور تا رسیدن به هدف است.

دومین عنصر دست‌یابی به تعالی انسانی، 'چهارچوب فکری' شخص است. انسان‌ها به وسیله 'چهارچوب فکری' افکار خود را نظم می‌دهند و این کار در واقع همانند یک رمزگذاری است. (رابینز، ۱۳۸۱، ص ۵۱)

اکثر مواقع انسان‌ها به طور صحیح با یکدیگر ارتباط برقرار نمی‌کنند، چون انسان‌های مختلف دارای رمزها و چهارچوب‌های فکری متفاوتی‌اند. به رمزها پی ببرید، آن‌گاه قادر خواهید بود بهترین دستاوردهای انسانی را الگو قرار دهید.

در دنیای امروز، قدرت یعنی توانایی ایجاد ارتباط و توانایی متقاعد ساختن دیگران. اگر می‌خواهید الگویی مؤثر برای اطرافیان باشید باید یاد بگیرید دیگران را متقاعد کنید و با آنان ارتباط سازنده برقرار کنید.

سومین عنصر، 'وضعیت جسمانی' است. (همان منبع) ذهن و جسم کاملاً با یکدیگر در ارتباط‌اند. طرز تنفس، طرز نگاه داشتن بدن، حالاتی که به چهره می‌دهید و... نشان‌دهنده حالات درونی شما هستند. در واقع حالات چهره بر احساسات شما تأثیر می‌گذارد. هم چنین خنده وضعیت جسمانی افراد را بهبود می‌بخشد.

به طور کلی سه اصل سلامت را باید رعایت کرد:

۱- قدرت تنفس، با ورزش کردن دائمی

۲- خوردن مواد غذایی آبدار از جمله میوه‌ها و سبزی‌ها

۳- ترکیب مناسب مواد غذایی

به طور خلاصه می‌توان گفت کامیابی احساسی درونی است که در بین افراد متفاوت است. برای موفق شدن، چرخه موفقیت را در نظر داشته باشید.

یکی از راه‌های موفقیت، پیوندی است میان آن چه انجام می‌دهید و آن چه به آن عشق می‌ورزید.

۷- هیچ موفقیت ماندگاری بدون پشتکار حاصل نمی‌شود. (رابینز، ۱۳۸۱، ص ۱۱۹) افراد موفق به قدرت پشتکار اعتقاد دارند. راز موفقیت این است که بدون درنگ هدفی را دنبال کنیم.

در واقع فرمول ساده موفقیت، شناخت هدف، الگو

**شما می‌توانید با  
مسئولیت پذیری قدرت  
لازم را برای ایجاد نتایج  
دلخواه به دست آورید.**

خلیل جبران می‌گوید:

«شیمی دانی که بتواند عناصر همدردی، احترام، دل بستگی، صبر، پشیمانی، شگفتی و بخشش را از قلب خود بیرون بکشد و آن‌ها را با هم ترکیب کند به عنصری دست می‌یابد که به آن عشق می‌گویند.» (همان منبع)

و راز کامیابی در زندگی، عشق به الله و عشق به دیگران است.

- آیزنک، مایکل: «همیشه شاد باشید»، ترجمه زهرا چلونگر، انتشارات نسل نواندیش، تهران ۱۳۷۸.
- جوینپر، دین فرانسیس: «مشکل گشای خلاق» برنامه ریزی، سازماندهی برای حل مشکلات، ترجمه اشرف اعزازی، انتشارات ققنوس، تهران ۱۳۷۶.
- بوسکالیا، لئو: «زندگی، عشق و دیگر هیچ»، ترجمه مهدی قراچه داغی و زهره فتوحی، انتشارات دایره، تهران ۱۳۷۹.
- بوسکالیا، لئو: «زندگی با عشق چه زیباست»، ترجمه توراندخت تمدن، انتشارات روشنگران، تهران ۱۳۷۰.
- میتوس، اندرو: «آخرین راز شاد زیستن»، ترجمه وحید افضلی راد، انتشارات نیریز، تهران ۱۳۷۷.
- مایر، ام، آر، کوپ: «چگونه موفق شویم»، ترجمه سید مرتضی میرهاشمی، انتشارات منصوری، تهران ۱۳۷۴.
- مک میلان، آلکس: «بلیت موفقیت»، ترجمه دکتر آرین ابوک، انتشارات نسل نواندیش، تهران ۱۳۸۰.
- پاسبیک، آندره: «صفای روح شفای تن»، ترجمه هوشیار رزم آزما، انتشارات سپنج، تهران ۱۳۷۵.
- رایینز، آنتونی: «قدرت بی پایان»، ترجمه میترا میرشکار، انتشارات زرین، تهران ۱۳۸۱.
- رایینز، آنتونی: «به سوی کامیابی»، ترجمه مهدی مجردزاده کرمانی، مؤسسه فرهنگی راه بین، تهران ۱۳۸۰.
- وینست پیل، نورمن: «شما می‌توانید، اگر باور کنید می‌توانید»، ترجمه فریبا جعفری نمینی، انتشارات نسل نواندیش، تهران ۱۳۸۰.

